

# 與同事組隊參加慈善接力跑

# 趙詠賢把運動融入生活

香港女子壁球傳奇趙詠賢(Rebecca)去年離開香港隊教練崗位後，加盟屈臣氏集團出任社區關係經理，推廣社區運動文化。她分享讓運動融入生活「其實唔難」，即使在辦公室甚至搭車返工，都能安排運動時間。

◆香港文匯報記者 葉詩敏

## 今屆運動嘉年華小資料

日期：2024年5月19日(星期日)  
地點：西九文化區  
時間：運動嘉年華 - 上午8時至晚上8時  
慈善接力賽 - 上午9時至中午12時  
賽事形式：每隊成員4至8人，每隊以接力形式在1小時(愛心組別)或1小時30分(競賽組別)內跑出最遠距離



趙詠賢指讓運動融入生活「其實唔難」。大會圖片

趙詠賢在去年杭州亞運後，毅然跳出舒適圈，結束12年的港隊壁球教練生涯，轉到商業機構任職，但她並沒有脫離體育運動，其新崗位主要職責是「照顧」其公司轄下的田徑會，「我們田徑會有很多訓練班，運動員又會參加不同的本地賽事，我的工作就是支持本地田徑的推廣，孕育多一些出色的運動員。」趙詠賢說。

本質上，似乎跟之前教練的工作分別不大，要說最不同的地方，就是現在很多時間就是「坐」，「以前做教練，多些走動，落球場，去比賽；現時卻很多時間是坐在辦公室工作，不算辛苦，只是要

習慣一下」。

## 重視團體運動多過鬥快

始終是運動員出身，在役時外號「小旋風」的趙詠賢仍然好動，除了日常仍會打壁球，最近更率領一班同事參加「賽馬會好動城市計劃—毅力十二愛心跑2024」。這項跑步比賽早在1998年由香港精英運動員協會創辦，是一個慈善接力賽事。Rebecca之前曾以運動員或教練身份參加，今次跟公司同事組隊參賽，她說：「其實很多同事都有運動底，譬如有些平時打籃球，但一齊跑步就比較少。

今次一齊訓練及比賽，就可以當Team Building。」

今屆接力賽作為「賽馬會好動城市計劃—毅力十二愛心跑2024」運動嘉年華的頭炮活動，於5月19日在西九文化區舉行，趙詠賢今次跟另外11名公司田徑會同事一起參加接力邀請賽，12名成員有男有女，有如趙詠賢般的前精英運動員，也有平日會打籃球或玩三鐵的業餘選手，亦有工餘不太做運動、從未參加過跑步比賽的人，但因這次賽事鼓勵大家一齊參與運動多過鬥快，所以這樣的組合也可以一同參賽。

訪問當天，趙詠賢便跟幾名同事與其他參賽選手一起訓練備戰，Rebecca十分享受這過程，「平時工作時，同事間各有各忙，較少交流，放工都趕回家，今次藉着練跑，便有機會在放工後更深入地地了解，例如有位同事在工作時比較靜，想不到工餘時那麼活潑，所以我才說運動對建立團隊凝聚力很有幫助」。

不過，香港人工作十分忙碌，有研究顯示本港超過六成半人缺乏恒常運動，因此香港賽馬會慈善信託基金便策劃及捐助「賽馬會好動城市計劃」，鼓勵市民將恒常運動融入生活，冀達至世界衛生組織建議每星期的體能活動水平。Rebecca認為，不用將做運動想得複雜，日常生活都可以做運動，「譬如工作時若要到不同樓層跟其他同事開會，那就不需要乘搭升降機，行樓梯都是做運動；又例如，上班或回家時，早一個站下車，多走幾步路，那也是做運動，總之找機會『郁吓』」。

Rebecca補充，當然最理想是可以恒常地做一些正式運動，跑步又好，打球又好；她又覺得很多人不是沒做運動，可能偶爾玩一下，但無法持之以恆，「其實要恒常地做運動，首先要明白當中的意

義，除了可強身健體，還有其他好處。」Rebecca解釋：「我的工作知識，就是從運動那裏學到的，例如我做運動員，要管理好身體；要訓練要比賽各樣，就要管理好時間。另外，運動對確立正確價值觀也很有幫助，做運動既學到堅持，會學懂怎樣應付逆境，也令我更有鬥志。」

難怪Rebecca說除了會鼓勵身邊不做運動的人，多做運動，更直言希望女兒多參與運動，她笑說這樣就可以輕鬆地「放電」及「消磨時間」，是十分不錯的親子活動；不過，更重要的是，運動帶給人正面的影響，「我一定教她打壁球，她最後喜不喜歡，或打得好不好，是將來的事啦，重要的是我希望她可以培養到團隊精神、性格外向一點、可以更堅毅地面對困難等等」；或許不久將來，趙詠賢就算不做教練也好，也為港隊培養出另一個「小旋風」出來。



趙詠賢(右二)與同事打成一片。大會圖片



趙詠賢(前排右二)指與同事一起訓練有助建立默契。大會圖片

## 港隊遞補獲奧運跆拳道入場券

香港文匯報訊(記者 楊浩然 綜合報導)據中國香港跆拳道協會昨晚透露，由於取得較高排名的運動員遭撤銷名額，中國香港代表隊在獲遞補下，首獲奧運跆拳道入場券。早前在3月15日於中國山東省泰安市舉行的2024巴黎奧運亞洲區資格賽中，中國香港代表隊於出戰68公斤以下級別取得一面銅牌。這級別賽事只有兩位準決賽的勝方才可取得奧運的參賽資格，由於取得較高排名的運動員遭撤銷名額，這名額已重新分配給排名第三的中國香港。

代表中國香港的選手盧蔚豐在這次亞洲區資格賽先後勝出3場硬仗奪得銅牌，當中包括16強擊敗蒙古杭州亞運代表、8強戰勝成都世大運銀牌中國台北選手，以及在銅牌戰擊敗2022年亞洲錦標賽銅牌巴勒斯坦選手。這個奧運跆拳道參賽資格，是跆拳道項目自2000年正式成為奧運項目24年來，中國香港跆拳道選手歷史性首次取得奧運的參賽資格。

◆盧蔚豐早前在資格賽獲銅牌。中國香港跆拳道協會Fb圖片



## 新疆隊距決賽只差一步 趙睿收咧影響爭冠格局

香港文匯報訊(記者 楊浩然 綜合報導)2023至2024賽季中國男子籃球職業聯賽(CBA)，在7日晚上演季後賽準決賽，結果新疆隊作客以105:93反勝浙江隊，總場數領先2:1下，距離決賽只差一步；然而，新疆隊主力後衛趙睿賽後宣布收咧，卻大有可能影響球隊的爭冠格局。

今場比賽雙方競爭激烈，半場打成55平手；第3節浙江隊在開局打出一波進攻小高潮，此節完結後領先79:75。到末節，新疆隊外援威金頓和鋒線齊麟挺身而出，接連命中3分，為球隊吹響反攻號角，結果新疆隊最終反勝105:93，總場數領先2:1下，只要再拿1勝便可殺入決賽。準決賽第4場較量將於今日進行，浙江隊將繼續坐鎮主場。

數據方面，新疆隊有5名球員得分上雙，其中威金頓拿到全場最高的32分，琼斯得到15分，阿不都沙拉木和齊麟分別拿到12分。浙江隊方面，蓋利拿到全隊最高的17分，吳前收穫13分和5次助攻。

新疆隊主教練邱彪賽後表示，球隊是役能夠反勝，靠的是隊員們的精神力量和防守：「在系列賽第一場大比分贏

球後，球隊第2場對於困難準備不足，但來到今場(第3戰)終於做好了準備。」

然而，新疆隊主力後衛趙睿，在第3戰只打了半場便未有再出賽，這位28歲球員賽後表示自己將提早收咧：「可能我的這個賽季提前結束了，但希望兄弟們能助球隊一步一步走下去。」今季多次受傷困擾的趙睿，季後賽至今代表新疆隊出場5次，場均貢獻16分、3個籃板、4.8次助攻和1.8次搶斷，其缺陣勢必影響新疆隊的爭冠格局。



趙睿(前)宣布提早收咧。資料圖片

## 中國沙排隊力爭巴黎奧運會資格

據中國排球協會相關人士介紹，中國男、女子沙灘排球隊正在向巴黎奧運會參賽資格發起最後衝刺。

相關人士表示，中國女隊有4對選手全力備戰。其中頭號選手薛晨/夏欣怡，目前在奧運資格排名中位列第8位，有望通過排名直接獲得奧運資格。另外3對備戰的女選手是王婧哲/董穎、曹舒婷/曾津津和卡德麗葉哈來提/朱玲娣。6月21日至23日，她們中的兩對將代表中國隊參加亞排聯洲際盃總決賽，爭奪奧運席位。

中國男隊也將通過亞排聯洲際盃總決賽來爭奪參賽席位。

根據國際排聯相關規則，奧運資格積分賽的截止日期是6月9日，屆時排名男、女前17位的組

合，將直接獲得巴黎奧運會參賽資格，剩餘的席位將通過6月中下旬的各大洲預選賽分配。

2024年亞排聯沙灘排球洲際盃總決賽，將在寧波象山的杭州亞運會沙灘排球場地舉行，比賽採用團體賽賽制，在男、女子比賽中奪冠的隊伍將各收穫一個奧運參賽席位。

◆新華社



薛晨(右)和夏欣怡有望通過排名直接獲得奧運資格。資料圖片

## WTT 沙特賽國乒全員晉級

2024年WTT沙特大滿貫賽進入第四個比賽日，中國乒乓球隊全員晉級。

女單世界排名第1位的孫穎莎，在對陣塞爾維亞選手盧普列斯庫的比賽中以11:3、11:4、11:6輕鬆取勝晉級16強，下一輪對手將是韓國名將田志希。至於陳幸同以11:9、11:9、11:8擊敗中國台北隊選手簡彤娟晉級16強，下一場將對陣隊友錢天一。

在男單，在經歷6日3名中國隊選手爆冷出局後，樊振東依然發揮穩定，以3:0擊敗韓國選手安宰賢晉級16強。

在男雙，頭號種子馬龍/王楚欽組合以3:0輕鬆擊敗沙特組合阿爾哈德拉維/舒萊比，晉級8強。梁靖崑/林高遠以3:0擊敗一對跨國組合後晉級。

女雙賽場，頭號種子陳夢/王曼昱、王藝迪/陳幸同順利過關，8強她們將直接對壘。

在混雙，頭號種子組合王楚欽/孫穎莎以3:0輕鬆戰勝印度組合戈爾帕德/德賽，晉級準決賽。他們將與日本組合張本智和/早田希娜爭奪一個決賽席位。

◆新華社



孫穎莎在比賽中回球。新華社