



倒數6天

三年前東京奧運，以混雙獎牌為目標的黃鎮廷和杜凱堯，於八強與法國組合鬥足7局，最終在爭議判決下憾負，無緣爭逐獎牌，當時流着淚的杜凱堯一直講不出說話，縱使之後在女團項目成功站上頒獎台，混雙的失利仍深深印在阿杜的腦海之中。轉眼又一屆奧運，被冠上「三朝元老」之名的杜凱堯其實亦只是27歲，經歷兩屆奧運洗禮的她再次成長，擺脫「緊張大師」的形象，以前所未有的從容迎接巴黎奧運，強調「打出氣勢和狀態多於贏」的她希望在奧運舞台釋放出真正的自己。

文：香港文匯報記者 葉詩敏  
圖：大公文匯全媒體記者 麥鈞傑



◆三年前在東京奧運的遺憾令兩人得到成長。

巴黎奧運中國香港乒乓球隊名單

男單	黃鎮廷
女單	杜凱堯、朱成竹
女團	杜凱堯、朱成竹、李皓晴 替補球員：吳詠琳

## 放下包袱 學會從容

# 杜凱堯二度成長迎巴奧



◆杜凱堯經歷三屆奧運洗禮後學會放下包袱。

杜凱堯與黃鎮廷在上屆東京奧運8強止步，抗壓和心理調整是「阿杜」長年的課題，她坦言近半年發覺自己不懂放鬆，「不只是心理，肌肉也不懂放鬆，發現太緊張而影響手部肌肉。」作為乒乓球隊獎牌希望，她直言今屆沒有把目標放太重，「都想同廷哥在混雙達成目標和夢想，但同時知道我們要一分一分搏出來，今屆對手也強了好多。」二人今屆被列為4號種子，僅次於中國國家隊、日本及韓國。阿杜指即使避開前列種子抽籤有優勢，整體其他對手亦很強。

### 教練隊友扶持 狀態大勇

這對混雙組合近年愈戰愈勇，去年於世錦賽奪得銅牌，今年5月亦在沙特阿拉伯乒乓球大滿貫摘銀。踏入全職運動生涯的第15個年頭，杜凱堯成功再度「進化」，尤其是在心理層面，她慶幸自己有身邊團隊一路相隨：「近半年的表現超出了自己想像，高大夫（手肘傷醫師）這半年幫了我好多，瑞姐一直給我在心理上的支持也好大。」教練張瑞自小陪着阿杜成長，後者以「家人」形容二人關係，「瑞姐好好，太好了」，流露感激之心。對阿杜來

說，瑞姐最大的支持，就是每一天的陪伴，「有時覺得自己做得好差時，她會給我好多信心鼓勵我，她常叫我放鬆一點，哪怕是毫不相關的事，『帶你去食好嘢喇』，中午帶我去飲杯凍檸茶，也可以令我轉移當下的情緒。」阿杜回想3年前與混雙獎牌擦身而過，「記憶好深刻，通過這三年我們的磨合，而且廷哥BB出世後，我們關係更加好，默契也好好。」她指黃鎮廷去年成為父親後，變得更加成熟和溫暖，「對我們配合和溝通都有幫助，我們也有談過奧運，對奧運的看法也接近一致，希望我們今屆不留遺憾。」

### 學會放下 輕裝迎奧

第三次征戰奧運，上屆在女團奪銅而回，阿杜指心情與上屆沒什麼不同，「只是今屆期望值沒那麼高，上屆太想衝擊獎牌，混雙是因為太大壓力失利，將上次經驗帶到巴黎，一定會提醒自己要期望值清空。」她直言「期望和幻想有用」，「雖然這是我的夢想，但會帶來很大壓力，把自己放到最低位置，每一球、每一個得分對我都是一個 Bonus（額外獎勵）。」

## 杜凱堯笑言：去巴奧最想打卡買名牌



◆杜凱堯(右)與隊友談及巴黎奧運之旅時氣氛輕鬆。

杜凱堯在巴黎奧運前一改以往嚴肅形象，在港乒集氣大會更化身「冷面笑匠」大放笑彈，心情輕鬆的她更笑稱去巴黎最重要是和巴黎鐵塔打卡及買名牌，引得全場爆發笑聲，讓所有人都感受這位港乒「一姐」的成熟和成長。「Canteen 超級爆炸好食，米芝蓮。」杜凱堯甫見到記者便急不及待分享早前到北京國家體育總局訓練備戰時的「美食之旅」，將當地飯堂評為米芝蓮五星的她更向記者數出一堆喜愛的家常菜。往日的杜凱堯向來一臉正經，不過今次卻有煥然一新的感覺，被問到對巴黎最期待什麼時，她



◆港乒在體院舉辦集氣大會為運動員打氣。

笑說「去鐵塔打卡，可能去看看名牌有沒有較便宜」，惹來哄堂大笑下解釋說：「因為小時候在巴黎第一個青年比賽贏了獎金，就去了LV買了一個銀包給媽咪，她勁爆開心，因為便宜加我的心意，如果有時間都會去看看。」期待放下包袱的杜凱堯能夠更享受奧運舞台、發揮出自身最好的水平。



◀上屆只能坐在後備席的朱成竹今屆奧運成為正選球員。

## 配角變主將 朱成竹三年磨煉終償願

三年前的東京奧運，港乒在女團銅牌戰以3：1反勝德國，勇奪港女乒史上首面奧運獎牌，當年只為替補球員的朱成竹，在後備席也不禁喜極而泣，「一來我覺得很不容易，這也激發了我自己都想站上場，抱住這個想法就走到現在。」3年磨煉，日復日看着師姐身影練習，27歲的她終以主力身分踏上五環舞台。

生於中國浙江的朱成竹，小時候其實並不喜歡打乒乓球，全因父親的喜好才在7歲時被送到訓練班，當時她全無奧運的想法。直到2015年移居香港後，16歲時加入了港隊訓練，才萌生起奧運夢想。她其實沒有想太多關於奧運的意義，直到即將征戰巴黎，她仍然沒甚想法，「這個問題我都沒有想過，作為運動員大家都想站上奧運舞台，不一定要，但行到這個位置就要盡力做好。」

其實當下除了緊張，她什麼都感覺不到，「好緊張，緊張自己練得不好、練得不好、休息得不好，應要去到當地才會感受到奧運的心情。」她笑言總覺得時間不夠用，「怎練都覺得不對」，連記者都感受到她的焦慮，問她可有跟瑞姐或心理醫生傾談，她說：「有，他們叫我放鬆，平時做多點喜愛的事，因為我太緊張睡不到覺，做下瑜伽，行下街放鬆。」

### 無論後備或主力 都是港乒一份子

朱成竹在2016年勇奪世青盃週系列總決賽女單冠軍，當時已被看好為港隊接班人；如今她真成為女隊不可或缺的主力，世界排名甚至一度超越杜凱堯。今屆她兼戰女單和團體賽，由去屆的替補球員「終於」成為主角上陣。「我不會說是『終於』落場，上屆她們奪牌我都喊，因為覺得很不容易，還有就是自己都想站上場，抱著這個想法就走到現在，站上場為中國香港出一分力。」她說「信心一定有」，期望能以平常心上場，享受舞台和打出水準。

## 「乒乓爸爸」黃鎮廷望圓夢巴黎

第三次出戰奧運的黃鎮廷坦言對巴黎奧運急不及待，乒乓生涯重要成就獨缺奧運獎牌的他希望可在巴黎圓夢，並讓女兒長大後見到自己在奧運奮戰的身影。

一談到奧運，黃鎮廷坦言期待，笑言「好想跟羽毛球隊今晚出發」，「早到埗可以早適應，快點進入狀態不受影響，不過不要緊，這兩三日再練習可以維持狀態。」上屆東京奧運，男團首圈止步，阿廷在男單32強以1:4不敵中華台北好手莊智淵，今屆奧運港隊未能取得男團資格，猶幸黃鎮廷仍能憑世界排名取得男單入場券，而他與杜凱堯拍檔的混雙被視為獎牌希望，黃鎮廷直言今屆隊伍好強，「由第

一場開始全力以赴，全部當最後一場去打。」32歲的阿廷不諱言4年後的事難以預料，「心情上更加放開，看開一點，我第3次打了，年齡較大，4年後有沒有下一次也不能肯定，希望心理負擔少一點，當最後一屆去打，在奧運舞台盡量釋放自己。」

雖然經過三年，但黃鎮廷表示仍不能忘記東京混雙八強的失利，不過他今屆有女兒作「最強後盾」，信心和鬥志增加不少：「希望阿女長大後看到爸爸打過奧運，比賽場上拚搏過，畢竟將來的事（洛杉磯奧運）沒有人知道，但會盡力爭取。」



◆黃鎮廷希望女兒能看他在奧運場上奮戰。

## 「金句王」李靜換身份：要以結果為目標

李靜在東京奧運時擔任女子隊教練，今屆以總教練身份征戰巴黎，她笑言工作與教練有極大分別，打趣道自己在今屆「似做管家」。他不諱言比過往緊張，希望能為運動員扛下部分壓力，讓他們享受比賽。避談獎牌的他笑稱今屆最大挑戰是巴

黎的冷氣，希望運動員休息得更好。對於今屆期望，李靜則再爆「金句」：「成績大於一切，以結果為目標。東京的獎牌是偶然，但也是實力，我們實力保持高水平 and 團結，這是最大的取勝法。」



◆李靜今屆奧運以總教練身份領軍出戰。