



●黎曉瞳在決賽以15：10擊敗港隊師姐陳渭冷。

# 沉寂一年迷失過 一句語錄再振作 黎曉瞳憑自信一劍封后

「原來比賽最重要的是相信自己。」黎曉瞳 (Crystal) 在過去一年陷入低潮，一直未能踏上本地重劍成人賽頒獎台，更曾萌生放棄的念頭。然而在周六 (4日) 的康文署公開賽，20歲的黎曉瞳於決賽以15：10擊敗師姐陳渭冷，首次於本地成人賽封后。在低潮期間，她靠着教練吳浩天的鼓勵及正能量語錄渡過難關，Crystal發現「相信自己」的力量是無限大，放下負面情緒打劍，就能有所突破。

●圖/文：香港文匯報記者 張發兒

本地排名第八的黎曉瞳在小組賽五戰全勝，以三號種子晉身淘汰賽，並一路過關斬將殺入決賽。Crystal於決賽面對師姐陳渭冷繼續有好表現，終以15：10擊敗對手，20歲的Crystal首次於本地成人賽封后。

## 20歲首踏成人賽頒獎台

黎曉瞳在獲勝後一聲怒吼，到接受訪問時她笑言「個人仲未回魂」，「本身給自己的目標是四強，我沒想過可以拿冠軍，所以要慢慢『express』自己的感覺。」奪冠背後，原來Crystal曾一度因為成績未如理想而感到迷失。

黎曉瞳大約一年前跟隨男重代表吳浩天學劍，惟對上三個本地成人賽均未能打入四強，連番失利令Crystal開始感到迷失，「是否吸收不到阿天教我的技術？其實我感覺到進步，但為何打不出成績？」在這段低潮期，黎曉瞳試過反問自己「係咪放棄都有所謂？」，「我很想繼續打，但又做不到想要的成績，無辦法突破自己，這樣可能會陷入排名不斷升降的循環。」

要一個習劍多年的劍手浮現放棄念頭，可見情緒的內耗正不斷消磨Crystal的自信和能量，尤其她非常在意別人看法，「怕落敗後，其他人會對我有負面想法，例如覺得我的排名與實力不符。」幸好在低潮期間，教練吳浩天不斷鼓勵黎曉瞳要相信自己，但對自信心不足的Crystal來說絕不容易，「當沒有成績時，覺得好像辜負了阿天的信任，我經常在乎別人的感受，變相忽略了自己是有能力突破。」

## 教練吳浩天鼓勵相信自己

除了教練的鼓勵，黎曉瞳亦想盡辦法自救，就在她很想放棄時，卻無意中在社交媒體看到一句勵志語錄——「If pain is the price for becoming the best, let me suffer. (若然痛苦是成為最強的代價，那就讓我承受。)」，她靠着正能量語錄與自己對話，說服自己抬起頭來，「這句話令我很深刻，希望痛苦過後，自己可以成為最好，每當想放棄的時候，就會想起這一句。」

在退無可退的情況下，黎曉瞳賽前已當今次康文署公開賽為最後一個比賽，抱住Nothing to lose的心態應戰，「打就打，輸了也沒辦法，我今次不再在意別人的想法，專注打每一劍。」拋開所有負面情緒，是黎曉瞳奪冠的關鍵，「原來比賽最重要是相信自己，今次終於做到阿天教我的事。」經歷長達一年的低潮，黎曉瞳終於取得突破，首次於本地成人賽封后，「證明到我是有能力打出高水平，好開心，真的百感交集。」



●黎曉瞳 (左) 賽後怒吼慶祝，並與對手擊掌。

## 躋身本地賽四強 方心全職三年迎突破



●方心自言堅持信念終有回報。

八強戰絕不易打，全因與頒獎台只是一步之差，19歲的方心 (Sophia) 過去一年都與成人賽獎牌擦身而過，然而她在周六 (4日) 的康文署劍擊公開賽八強戰以15：13擊敗隊友吳婉琳，這是她成為全職運動員後，相隔三年再次踏上本地成人賽頒獎台。

方心在2021年開始出戰本地成人賽，一年後接連奪得康文署劍擊亞軍及會長盃季軍，並在同年轉為全職運動員。相隔三年再次打入本地賽四強，Sophia直言意義重大，「是對我這三年所付出的肯定，我會再努力一點，本地排名有機會衝上前三位。」方心亦自覺這三年有不少成長，「以前是亂來，橫衝直撞，現在這樣做不會再取勝，這三年我在戰術和技術上有很大的提升和進步。」

這名19歲的女將過往提到，每當去到關鍵時候便會開始緊張，如今方心用堅定的信念去衝破心理關口，「我很想入四強，只要想着心中的目標，就會忽略緊張感，加上我現在的排名已經『有得再低』，所以就一步一步走上去，狀態便回來了。」



●方心 (左) 相隔三年再次踏上本地成人賽頒獎台。

# 王楚欽王曼昱封帝后 中國隊大滿貫五金全包

香港文匯報訊 (記者 蘇雨潤 北京報道) 2025WTT中國大滿貫於5日落下帷幕，男、女單冠軍塵埃落定。中國選手再度包攬雙冠，王曼昱於女



●王楚欽以直落四局擊敗對手，奪得冠軍。新華社

單以4：2力克孫穎莎奪冠，成為本站女單和女雙的雙冠王。男單方面，此前經歷七局苦戰逆轉隊友向鵬晉級的王楚欽，以4：0橫掃法國名將費利克斯勒布倫，將冠軍收入囊中，令中國隊在家門口實現本屆賽事「五金全包」，再度彰顯世界乒壇「夢之隊」的實力。

今場女單決賽，孫穎莎一開始即以5：1領先。但王曼昱連追四分將比分扳平。關鍵時刻，孫穎莎通過加強回球時的旋轉打破僵局，以12：10先下一城。第二局，王曼昱憑藉出色的護台能力掌控局勢，以11：7扳回一局。第三局，雙方戰至9：9平手時，王曼昱利用發球局機會，在反手位撕開對手防線，連得兩分以11：9再下一城。

第四局，王曼昱主動上手進攻，孫穎莎嘗試還擊未果，王曼昱趁機掌控比賽節奏，以11：5獲勝，

將大比分擴大至3：1。第五局，孫穎莎展開反擊，以11：8贏下該局。第六局，王曼昱在1：2落後下打出一波進攻高潮，連得10分以11：2鎖定勝局，成功登頂女單冠軍。

王曼昱賽後表示，跟孫穎莎比賽不時要臨場應變，然後互相博弈，過程中收穫甚豐，「今天還是完全去拚她，然後抱着向她學習和挑戰的心態去打，很開心能夠贏下比賽。」

同日男單決賽，王楚欽首局率先進入狀態，以11：7先拔頭籌。第二局，王楚欽繼續加快比賽節奏，以11：2輕鬆獲勝。第三局，王楚欽連續破解費利克斯勒布倫的發球戰術以11：5再贏一局。第四局，雙方一度7：7平手，隨後王楚欽連得四分拿下比賽。憑借這次男單奪冠，王楚欽同時將男單、男雙及混雙冠軍收入囊中，成為本屆賽事的三冠王。



●女單冠軍王曼昱在頒獎儀式上自拍。新華社

## 為港隊最後一戰 李卡度盼在啟德主場達陣奪金



香港文匯報訊 (記者 郭正謙) 距離十五運會正式開幕只有一個多月，將主場出擊的中國香港七人欖球隊代表李卡度表示，球隊經過特訓後體能上升到全新層次，希望在自己第一次、亦是最後一次全運會助港隊奪金而回，在啟德這個香港「新主場」締造美好回憶。

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港體育學院主辦的賽馬會「運動+」精英運動員社區計劃，在過去三個月舉辦了一連四站「體院嘍呢度！」年度社區巡迴展覽，昨日邀得李卡度 (欖球)、李思穎 (單車)、何璋衍 (劍擊) 以及劉子龍 (武術) 現身分享，並為展覽拉下帷幕。

中國香港七人欖球隊代表隊早前於亞洲七人欖球系列賽勇挫日本封王，隊員李卡度表示大大提升了球隊在全運會奪取佳

績的信心，亦展示了特訓成果：「以往我們對日本都是『五五波』，有時到尾段會體力不繼。不過這次對日本，我們體能有明顯進步，教練亦很滿意，但我們不能因此自滿。」

李卡度指出除了山東隊外，北京隊亦是港隊爭金路上的一大對手：「在亞洲巡迴賽中看到國家隊有很大進步，球員身材高大而且速度很快，不過我們勝在技術及團隊配合較好，所以對爭取金牌抱有極大信心。」

十五運七人欖球賽將於啟德主場館舉行，李卡度坦言仍在適應這座新「香港主場」，希望藉自己第一次，亦是最後一次全運會的機會，在啟德締造美好回憶：「始終在香港大球場打了這麼多年，很多回憶都在大球場，當然啟德很大、很漂亮，設施都很先進，所以希望藉今次全運會機會，在這個新主場拿到金牌，甚至希望自己可以達陣成功，成為新的美好回憶。」



●四位香港運動員昨日出席活動，分享比賽經驗與心得。香港文匯報記者郭正謙 攝



●香港七欖代表李卡度劍指十五運奪金。公關圖片

## 港新星鍾沛榮極速T.K.O.對手 為亞運夢注強心針



●鍾沛榮動作敏捷，迅速翻身力壓日本選手植木新。公關圖片

香港文匯報訊 由森泉集團及Lionrock Entertainment Limited冠名主辦的首個五星級酒店MMA綜合格鬥盛會「干邑新王者—黑帝斯隆重呈獻：Lionrock Championship」，於周六 (4日) 假香港瑰麗酒店宴會大禮堂盛大舉行。全日共九場賽事，焦點落在香港選手、九龍柔術荔枝角代表「RJ」鍾沛榮身上，他在男子61.2kg 量級賽事首回合即T.K.O. (技術擊倒) 日本選手植木新，為進軍明年名古屋亞運打下強心針。

鍾沛榮面對年長10歲的植木新，憑藉身高優勢成功化解對手開場突襲，並迅速反客為主，施展寢技鎖頸從後鎖緊對手頸部，再以重拳打頭，全面壓制對手，最後飛膝加上重拳追擊倒地的植木新，在4分28秒獲拳證裁判T.K.O.勝出，完美兌現其賽前「一回合擊倒」的承諾。



●港新星鍾沛榮 (右二) 在首回合尚未結束前即技術擊倒對手，獲裁判判定勝出。公關圖片

賽後「RJ」在籠內興奮慶祝，並與走入場的女友相擁擁吻，令現場氣氛推至高峰。藝人伍允龍亦到後台祝賀，見證這位香港新星的榮耀一刻。鍾沛榮表示，勝利源於自信與實力，並豪言「香港人就係強！」

隨着明年名古屋亞運新增MMA綜合格鬥項目，鍾沛榮被視為最有潛力代表香港出戰的選手，是次勝仗不僅為港爭光，更為其進軍亞運之路奠定基礎。

同日其他拳賽，年屆35歲的日本選手杉本惠在女子48kg、Lionrock Champion女子原子量級冠軍腰帶賽中，在第三回合擊敗國家隊選手高浣瑤；而壓軸大戰男子77.1kg Lionrock Champion男子次中量級冠軍腰帶賽，巴西的Nala Gontijo成功以寢技在次回合1分43秒便逼得韓國的Mun Jun Hee投降，成為終極王者。