



●文琴(左)奪得2025肇慶馬拉松女子全馬亞軍。受訪者供圖

馬拉松愛好者文琴昨日(1日)參加在廣州增城舉行的粵港澳大灣區女子半馬拉松賽，以此迎接2026年的到來。從去年10月至今不到三個月，她狂「刷」14場馬拉松，足跡遍及祖國大江南北，勇奪兩次冠軍、4次亞軍、3次季軍。這位來自貴州畢節山區的「80後」女孩，既是廣州黃埔一家電子廠的產品檢驗工，也是近兩年來在馬拉松賽事嶄露頭角的「最快打工妹」。在剛剛結束的黃埔馬拉松(中國田協最高級別A類賽事)上，她在女子全馬比賽中站上最高領獎台。從為減肥起步的「運動小白」，到一年征戰十餘場賽事的「最快打工妹」，跑步不僅重塑了她的身形與健康，更讓這位僅有初中文化的草根跑者，在賽道上跑出了人生的無限可能。

●香港文匯報記者 敖敏輝 廣州報道

由減肥起步 三個月兩奪馬拉松冠軍



●文琴奪得2025黃埔馬拉松女子全馬冠軍。圖為獎牌和獎盃。受訪者供圖

●短短兩年多跑馬拉松經歷，文琴的成績突飛猛進。受訪者供圖

最快打工妹

衝刺國家級 盼挑戰香港馬拉松

香港文匯報訊(記者 敖敏輝 廣州報道)文琴表示跑步給自己帶來了豐厚的「財富」，包括健康、快樂與更廣闊的人生目標，未來最大心願是衝擊國家健將稱號及挑戰香港馬拉松。

「跑步之後我很少感冒，新冠疫情期間，我的家人之中只有我沒有中招。」她笑着分享，跑步不僅讓她成功減肥，更重塑了健康體魄，讓她在工作中更有精力。她以自身經歷建議，跑步甚至跑馬拉松不需要多麼宏大的規劃，與其每天坐着上班，不如動一動跑起來，整個人會發生積極的變化。

談及未來，文琴有着清晰的規劃：「現在成績已經達到國家一級運動員標準，希望2026年能衝擊國家健將，門檻成績是2小時39分40秒。」這個目標對她而言並不輕鬆，目前她的個人最佳成績是2025年10月克拉瑪依馬拉松的2小時45分59秒，仍有不小的提升空間，但她信心滿滿，相信只要堅持訓練，總有一天能實現。

除了衝擊國家健將稱號，香港馬拉松也列入她的挑戰清單。「香港馬拉松很特別，賽道很美也很國際化，一直想去試試。」文琴認為，黃埔馬拉松以坡多、難度大著稱，經過多次參賽歷練，自己的爬坡能力已顯著提升，這將為適應香港馬拉松的賽道打下良好基礎。

2026年，她已規劃好了密集的賽事安排：1月1日參加增城大灣區女子半馬拉松，兩天後馬不停蹄奔赴佛山容桂馬拉松，1月18日參加茂名馬拉松，用一場場賽事累積經驗，為衝擊更高目標蓄力。



●文琴表示，未來將爭取挑戰香港馬拉松。香港文匯報記者敖敏輝 攝



跑出無限可能

跑步改變自己亦改變家庭

香港文匯報訊(記者 敖敏輝 廣州報道)「姐姐的變化太大了，以前她是普通打工妹，生活枯燥，現在整個人都不一樣了。」文琴的妹妹文梅談起姐姐，滿是驕傲。

18年前，僅有初中學歷的文琴從貴州畢節威寧彝族回族自治縣的深山走出，懷揣着對美好生活的嚮往來到廣東打工。2007年，她入職東莞電子廠做普工，2015年輾轉來到製造業重鎮廣州黃埔區，一幹就是十年。

曾經的文琴，生活圈子狹小，社交圈也僅限於工廠與宿舍。愛上跑步後，她的人生徹底開竅：不僅走遍全國各地參加賽事，品嚐各地美食，更拓展了朋友圈，見識也日漸增長。

文琴說，以前下班就是打遊戲、追劇，現在能和來自五湖四海的跑友交流，如果沒有跑步，完全是另一種人生。

她的改變不僅照亮了自己，更帶動了整個家庭。妹妹文梅原本從不運動，如今也愛上了跑步，先後參加了雲浮馬拉松、黃埔馬拉松等半程賽事；文

梅的女兒更是把大姨當作偶像，經常到場為她打氣；文梅的老公也加入跑步行列，一家人因跑步變得更加健康、和睦。

「姐姐拿了冠軍，我們食品廠上下都來祝賀，特別為她驕傲。」文梅笑着說，跑步讓姐姐成為了全家的榜樣。

文琴說，自己是一名普通的草根跑者，沒有學歷與特別技能，能有今天的成績，全靠堅持。



●文琴(中)通過賽事結識了不少跑步圈的朋友。受訪者供圖

11分鐘搶5籃板 楊瀚森亮麗告別2025

香港文匯報訊(記者 張發兒)當地時間去年12月31日，拓荒者在NBA以95：124慘敗雷霆，陣中中國新秀楊瀚森後備上陣11分鐘交出3分、5籃板的亮眼表現。在NBA球壇磨煉了半年的他，賽後於社交媒體發文表示深知自身差距，亦在全力追趕，並期望新的一年能夠越來越好。

首節初段，雷霆火力全開一度領先12分，然而拓荒者在尾段急起直追，成功縮小分差，首節僅落後八分。到第二節，雷霆進攻手感依舊火熱，一度將比分拉開至18分，並以73：55結束上半場。最後兩節，雷霆完全控制比賽，最終以124：95擊敗拓荒者。

雖然拓荒者今仗慘敗，但並非沒有亮點，中國球員楊瀚

森今仗上陣10分50秒，外投4射1中，三分球2射1中，並搶下5個籃板。值得一提的是，楊瀚森總籃板排名第三，後場籃板亦排名第三，正負值為+5，數據為全隊第二。

楊瀚森賽後在社交媒體上總結2025年：「深知自身差距，亦在全力追趕。感恩過去一年球迷朋友們的每一份關注與支持，這份暖意我記在心裏，也化為前行的動力。一步一步來，新的一年，希望我們一起越來越好！」

同日另一場比賽，馬刺主場以134：132險勝紐約人，不過主力雲班亞馬在第四節因傷退下火線。他賽後表示，因左膝過度伸展，或需進一步檢查，但有信心很快康復，「我沒有大礙，只是有點酸痛。我非常有信心，也很樂觀。」他重申自己只是輕傷，預計下場比賽復出。

中國女籃公布15人集訓名單

香港文匯報訊 據新華社報道，為備戰2026年國際籃聯女籃世界盃資格賽，中國籃球協會將於2026年1月4日起在北京體育大學組織國家女籃集訓選拔工作。15人集訓名單於12月31日公布，在海外聯賽效力的兩大中鋒李月汝和韓旭均有入選。

據中國籃球協會公布，中國女籃的入選集訓名單包括張茹、陳玉婕(山西)，劉禹彤(上海)，羅欣械、張曼曼、孫宇(江蘇)，楊舒予、陳明伶(東莞)，田媛媛、唐子婷(四川)，李星諾、張梓涵、邵冰冰(北京師範大學)，李月汝、韓旭(海外聯賽)。中國女籃主教練宮魯鳴表示，2026年中國女籃將迎來一系列密集的國際大賽任務，包括國際籃聯女籃世界盃資格賽、世界盃正賽以及亞運會。同時，隊伍也希望通過此次集訓為備戰2028年奧運會進行人才儲備和戰略布局。

宮魯鳴認為，中國女籃正值新老交替的關鍵時期，本次集訓隊伍將會把重點放在戰術體系的深化構建、技術運用穩定性的提升以及大賽心理素質培養等方面，加快新老交替的速度，擴大人才儲備，讓年輕運動員盡快成長，他表示：「張子宇等部分有潛力的年輕隊員會在聯賽中持續鍛煉提升，積累實戰

比賽經驗，更好地為中國女籃貢獻力量。我們將持續關注其他運動員在聯賽中的表現，並根據實際情況對集訓名單進行動態調整。」



●中國女籃隊員李月汝(右)在今年2月的奧運資格賽中帶球突破。資料圖片



●楊瀚森以後備上陣，交出高效數據。路透社



●楊瀚森(右)嘗試封阻對手。路透社