



● 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黃浦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
猛進。
受訪者供圖



衝刺國家級
盼挑戰香港馬拉松



● 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

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球壇磨練了半年的他，賽後於社交媒體發文表示深知自身差距，亦在全力追趕，並期許新一年能夠越來越好。

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。



● 楊瀚森（右）嘗試封阻對手。
路透社

● 楊瀚森以後備上陣，交出高效數。
路透社



● 文琴每天跑完步後，再迅速騎電動車到工廠上班。
香港文匯報記者敖敏輝 攝



● 文琴跟隨大灣區知名馬拉松運動員韋春華（右）練習跑步。
受訪者供圖

這次大灣區女子半馬拉松賽，文琴的衝線成績是1小時25分10秒，成績不算理想，她表示因為賽事緊湊，身體略顯疲憊，今次主要是為體驗而非追求成績。12月28日的黃浦馬拉松，文琴在全程馬拉松25公里處突然腿部抽筋，其後堅持到38公里處才有所好轉，最終以2小時57分57秒的成績奪冠。文琴說，對這個成績同樣不滿意，比兩個月前新疆克拉瑪依馬拉松創下的個人最佳成績（PB）2小時45分59秒整整慢了12分鐘。不過，能夠在如此高級的馬拉松賽事中奪冠，她仍非常開心。

曾熬夜追劇打遊戲

元旦期間，文琴又馬不停蹄參加了兩場馬拉松，3個月時間內已經跑完14場，加上去年的陽江海陵島馬拉松冠軍，共取得兩冠、四亞、三季佳績。跑馬拉松僅兩年多，她的進步可謂「神速」。

文琴的跑步故事，始於一段普通打工妹的日常。2023年以前，她和許多年輕打工族一樣，下班就沉浸在打遊戲、熬夜追劇的生活裏，凌晨一兩點入睡是常態，最高體重達到130斤，連兩公里都跑不下來，「我覺得不能再這樣頹廢下去了，要改變，要減肥，為此還加入了一個跑團群組，團中有一位知名跑馬拉松選手韋春華，她是冠軍級跑手，最終拜她為師。從2023年開始，我開始有系統地進行訓練。」

文琴上班的工廠附近全是山，缺

乏專業場地，她就以公園散步道為訓練賽道，每天圍着山路訓練。身為車間品檢員，工作較為繁忙，她每天把鬧鐘調到凌晨4時50分，擠出80分鐘訓練，八點準時上班，晚上九點休息，一年到頭堅持「打工+跑步」的節奏。

2023年梅州馬拉松，文琴完成人生首馬，以3小時16分的成績嶄露頭角；同年黃浦馬拉松，她又以3小時02分拿下國內組亞軍，這個意外之喜讓她發現了自己的跑步潛力。2024年，她在南昌馬拉松中首次突破三小時大關，之後更斬獲陽江馬拉松冠軍。

狂跑十四場佳績不斷

成績的接連突破，讓她更堅定了跑馬拉松的信心。2025年，文琴迎來賽事爆發期，僅10月至12月的兩個多月內，就密集參加了14場馬拉松，從新疆克拉瑪依到廣西賀州，從湖北孝感至湖南郴州再到粵港澳大灣區，足跡遍布大江南北。儘管在賽場上屢獲佳績，文琴始終保持清醒與務實。她坦言，跑馬拉松獲得的獎金並不足以覆蓋訓練、交通等投入，整體仍處於「蝕本」狀態。

「但跑步給我快樂是無法用金錢來衡量的，每次聽着音樂奔跑，都是一種享受。」文琴說，她始終堅守「工作優先」的原則，將跑步作為生活的調味劑而非全部，全力在打工與跑馬拉松之間找到了平衡。

可能 跑出無限

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苗族自治州的深山走出，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浦區，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，品嘗各地美食，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、黃浦馬拉松等半程賽事；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

跑步改變自己亦改變家庭

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）、羅欣穎、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