



●乒壇傳奇馬龍出席論壇，全程笑容滿面。



●大批球迷到場支持馬龍。



●郭晶晶(左)落場與馬龍切磋球技，令全場氣氛升溫。



●港隊小將李凱敏(右)喜獲偶像馬龍親筆簽名。

### 現身理大論壇分享生涯經歷

# 馬龍旋風訪港 勉勵青年堅持追夢

中國乒乓球奧運冠軍馬龍旋風式訪港兩天，昨日(20日)在香港理工大學出席名為「體育的華麗蛻變：再創高峰」的論壇，與青年學生進行對談，希望透過體育平台為年輕人帶來更多正能量。這名奧運六金得主分享多年生涯經歷，寄語年輕人要堅持並不斷追求更高目標。

●文：香港文匯報記者 葉詩敏 圖：香港文匯報記者 郭正謙

由霍啟剛主持的香港奧林匹克學院邀請中國乒乓球巨星馬龍來港分享，吸引一千多人坐滿理工綜藝館「追星」，霍啟剛笑言報名人數達三千多人，馬龍該來港三次才能滿足球迷。香港女飛魚歐錦濤和隊友劉紹宇更擔任主持人，馬龍在觀眾的熱烈掌聲和歡呼聲下登場。

37歲的馬龍是中國奧運史上首位六金得主，也是唯一實現「雙圈大滿貫」的男子乒乓球手。自2003年加入國家隊後，他先後獲得連續兩屆奧運會男單冠軍，以及連續四屆奧運會男團冠軍。他三次加冕世界盃男單冠軍、三奪世乒賽男單冠軍、七次世界盃冠軍，無疑是中國乒壇的傳奇人物。

心情大好的他笑着分享指，喜愛被稱為「龍隊」，「我覺得能成為像中國乒乓球隊的隊長，是一份榮譽吧。這個名字不光代表自己，也代表中國乒乓球隊，所以我覺得這個名字非常酷也非常帥。」回想多年生涯，他向年輕人分享深刻體會，「大家不用有太多的壓力吧。在這個時代有很多選擇、有很多道路。最重要的還是要能找到自己最愛的事物。」

### 「難、真難、更難」道盡奧運征途

馬龍續指乒乓球對他而言意義非凡，「對我來說，除了成績以外，還是非常熱愛乒乓球這個項目，我可能願意為乒乓球全力付出所有。所以不管當我好的時候，會想自己變得更好；

當我不好的時候，可能這份熱愛也能幫我走出低谷，告訴自己不要輕易放棄。」

雖然如今馬龍已經退出了世界排名，但是仍保留着自己的紀錄——在2021年世界排名改為每周更新之前，馬龍曾連續64個月位居男單世界第一，創造了該排名的歷史最長紀錄。

在問答環節中，他被大學生問到年輕運動員需要什麼特質才能走得更遠，馬龍回應：「當中必定經歷無數失敗和嘗試，韌性非常重要，心理抗壓才能走得遠，這要從訓練和比賽中慢慢鍛煉。」有同學問他以一句話概括六金奧運生涯，這名球星風趣笑道：「難、真難、更難。」引起哄堂大笑。

分享會結束後，馬龍與霍啟剛，以及理工大學乒乓球校隊在體育館進行對打交流，郭晶晶亦難得落場參與。近百名學生在場觀戰，一睹奧運金牌英姿，氣氛熾熱。

### 港隊小將圓夢與偶像對打

當中與馬龍鬥波的包括校隊兼乒乓球隊小將李凱敏，她笑言與偶像對打「超級興奮」，「今早已來到準備好，想在他面前展現最好，不想打得那麼差。跟他打球真的超級興奮，這是很難得的經驗，還有他說認得我，因為有出去打過比賽，所以很開心。」她指欣賞馬龍是因為打法全面，「他被稱為六邊形戰士，所有東西都很全面，還有很佩服他永不放棄的精神。」

馬龍僅訪港兩天，周四到港後，昨日分享會結束後便離港。他在離開體育館前也盡量滿足球迷要求，逐一為他們簽名，毫無架子。



●馬龍向在座球迷分享心路歷程。

香港文匯報訊(記者 葉詩敏) 霍啟剛在分享會中提到，香港體育界正經歷蛻變，從傳統的純粹競賽模式，轉向結合娛樂元素的「體育盛事化」。這不僅重塑了體育形象，同時振興經濟、提升香港在國際都市的競爭力。透過高爾夫球與足球等賽事的成功案例，香港正將體育打造成大型娛樂盛會，吸引全球目光，帶動消費與就業。

他舉例指出，高爾夫球運動的轉型是最佳例證。傳統高爾夫球予人「安靜」的印象，如今正蛻變為充滿「喧鬧」娛樂的賽事。近日在香港舉行的 LIV Golf 賽事，正是體育與娛樂融合的典範。香港高爾夫球總會會長郭永亮表示，這是順應時代的必然趨勢，「要吸引更多尤其是年輕人參與或觀看，就需要結合娛樂元素，因此將 LIV Golf 引入香港。」

賽事不僅帶來3,000萬美元獎金，對香港政府貢獻逾3,000萬港幣直接稅收，更刺激周邊經濟。球手、工作人員的住宿與消費，加上去年逾3.8萬入場人次(四成來自海外或大灣區)，全面刺激旅遊與零售業。這類盛事化模式，有效提升香港作為國際體育樞紐的地位。

足球領域同樣展現蛻變魅力，香港足球總會主席霍啟山強調，「足球不單純是90分鐘比賽，而是打造足球文化，以球迷為核心。」在啟德體育園，去年港足三場國際比賽座無虛席，最後一場亞洲盃外圍賽對新加坡吸引約4.7萬人，創下香港足球歷史入場率新高。

更令人興奮的是，去年兩場歐洲豪門對決——AC米蘭對利物浦及阿仙奴對熱刺，累計近10萬觀眾，產生逾四億港幣經濟效應。霍啟山指出，這不僅提升國際形象，更透過旅遊消費直接推動經濟輪動。

霍啟剛認為，體育盛事化轉型對年輕一代影響深遠。它不僅拉近體育與大眾距離，培養年輕球迷與參與者，更創造大量體育相關職位，郭永亮與霍啟山均樂觀認為，這是香港體育可持續發展的藍圖。

## 霍啟剛指「體育盛事化」效益浮現

## 何詩蓓中國賽次日穿金戴銀

香港文匯報訊(記者 胡永愛、李薇 深圳報道) 港將何詩蓓昨(20日)在2026年中國游泳公開賽，於首個項目50米自由泳決賽中率先以24秒41斬獲一面金牌，此後在主項200米自由泳中游出1分54秒91，遺憾位居第二名，位列澳洲泳手奧卡拉瓊之後。

次日賽事收穫一金一銀，何詩蓓賽後坦言對結果喜出望外，對自己表現相當滿意，「我對今天的成績非常滿意，尤其是50米自由泳，完全沒有想到能游到這個成績。」她續道期望在明日比賽延續佳績，「第一場比賽後要換衣服、頒獎、再比賽，的確很困難，但我告訴

自己要停一停，深呼吸一下，進行調整。明天(今天)還有100米蛙泳，自己盡力做到最好就可以！」

至於女子50米自由泳決賽，張雨霏與澳洲選手沙娜積克雙雙取得24秒71的成績，並列第五。雖未獲得獎牌，但張雨霏依然十分開心，表示現在自己真的在游泳項目上找到樂趣。

同日賽事迎來首個世界紀錄的刷新，澳洲選手麥艾禾以20秒88的成績打破50米自由泳世界紀錄，獲得金牌，他賽後撥起水花，開心地道：「雖然自己年紀很大，但是獲得冠軍很驚喜！」



●何詩蓓於50米自由泳奪金。



●麥艾禾於50米自打破世界紀錄。



●何詩蓓於次日賽事連奪兩牌。



●奧蘇利雲於世界桌球公開賽八強創下佳績。

## 奧蘇利雲一桿153分創紀錄

香港文匯報訊(記者 任芳頤 江西報道) 世界桌球公開賽八強昨日(20日)在江西玉山展開，焦點戰「火箭」奧蘇利雲轟出單桿153分刷新正式比賽單桿紀錄，以5：0橫掃戴爾晉級四強。中國小將吳宜澤則延續火熱狀態，以5：1橫掃艾倫闖入四強，兩人將在今日準決賽正面交鋒，爭奪決賽門票。

百，以4：0領先進入中場休息。第五局，奧蘇利雲抓住機會打出單桿95分兌現賽點，最終以5：0橫掃對手，強勢晉級四強。

賽後，奧蘇利雲談及創紀錄的單桿表現時難掩喜悅：「非常棒，我非常高興能為桌球、為球迷帶來這樣一個非常美好的時刻。」

### 四強火拚吳宜澤

奧蘇利雲與戴爾的焦點戰，首局便上演歷史性時刻。憑藉對手犯規送出的自由球機會，奧蘇利雲順勢上手，全程行云流水清掉16紅14黑2粉完成清枱，轟出單桿153分，成功刷新桌球正式比賽單桿最高得分紀錄。奧蘇利雲其後狀態持續火熱，第二局打出單桿62分擴大領先，第三、四局接連單桿破

至於另一場八強賽事，吳宜澤延續了本次比賽的出色發揮，對陣名將艾倫時展現出強勁的進攻火力，比賽迅速進入狀態，帶著4：0的巨大優勢進入中場休息。之後背水一戰的艾倫以微弱優勢扳回一局，不過第六局吳宜澤雖出現母球摔袋的失誤，但隨後再次獲得上手機會並成功超分，最終以5：1鎖定勝局，四強將與練球拍檔奧蘇利雲正面交鋒。



## 常規賽封王

香港金牛周四(19日)於2025至26年全國男子籃球聯賽作客石家莊翔藍，憑唐才育於第四節「大爆發」射入四記三分球，最終以106：101險勝對手，提早一輪鎖定常規賽冠軍，將以頭號種子身份晉身季後賽。

## 「馬拉松」喻中國足球 邵佳一：專注與付出才能走遠

香港文匯報訊 據新華社報道，國足主教練邵佳一周四(19日)在上海舉辦的一場活動現場受訪時表示，會用「馬拉松」來形容中國足球事業，在他看來，中國足球正處於需要積蓄力量的關鍵跑道上，要持續精進和保持專注。

曾在德國足球職業聯賽效力多年、被譽為「亞洲金左腳」的邵佳一擁有豐富的海外聯賽經驗，但他始終強調自己是「中國培養出來的球員」。邵佳一說：「足球是團隊項目，我們不可能一個人做這件事，必須通過團隊的協作和共同努力，才能達到最後的目標。」

這種團隊意識，讓他對未來的比賽有了更多

戰術期待，他直言希望在賽場上看到更多通過緊密協作實現「以小博大」或「以弱勝強」的經典瞬間。



●邵佳一以「馬拉松」形容中國足球發展。

近年來，中國足球迎來新氣象。一方面隨着2026賽季中超聯賽拉開帷幕，一眾年輕球員的不俗表現引起廣泛關注；另一方面，從火遍全網的「蘇超」「湘超」開始，地方城市聯賽數量不斷增多，中國民間足球熱潮興起，孕育中國足球發展的土壤正在發生變化。

對此，邵佳一說，會關注所有比賽以及符合國家隊徵召標準的球員，並強調：「年輕球員爆發得越多，對我們來說越好。」他寄語年輕人，足球就像一場馬拉松，也許現在處於前五公里，但後面還有幾十公里，若想在職業道路上走得更遠，球場內外的付出與專注至關重要。