

# 中國女子欖球史上首位外流球員 陳可怡為熱愛勇敢前行

在七人欖球綠茵場上有一條鐵則：傳球永遠只能向後。但早前加盟日本球隊長門藍色天使，成為中國女子欖球史上首位外流球員的陳可怡，卻用15年的時間，在不斷向後傳球的隊形中，將自己的人生硬生生地鑿成了一條一路向前的直線。

●香港文匯報記者 葉詩敏

今年五月，日本山口縣長門市，一間安靜的公寓內，陳可怡正在廚房與柴米油鹽搏鬥。從小在體育隊吃食堂長大的她，外流第一天就把鍋燒糊了。幾天過去，她已經能熟練地炒出四五個菜，靠着從四川老家帶來的火鍋底料「續命」。門上貼着她的新計劃表：練字、學英語、訓練。

就在幾個月前，她剛協助球隊在粵港澳全運會上衛冕女子七人制欖球冠軍。隨後，她宣布「退役」。但僅僅數月後，她再度推翻了自己的決定，簽約加盟日本頂級聯賽三連冠球隊長門藍色天使。這一次轉會，讓她成為中國女子欖球史上首位外流球員。

「嘴上總說着要退役，身體卻一次次走向賽場。」這似乎成了陳可怡職業生涯的循環。在功成身退與再戰一程的十字路口，她又一次選擇了後者。

## 遇高強度對抗一度害怕接球

陳可怡的體育履歷是一部「試錯史」。田徑、射擊、單車、曲棍球她都練過，直到遇見欖球。「我第一次見到能抱着球直接撞人的項目，那種感覺太爽了，一下子就被點燃了。」然而，衝動過後的現實是殘酷的。真正進入高強度對抗後，恐懼隨之而來。「被撞痛過，練對抗的時候會哭、會躲。」2011年，僅僅接觸欖球一年的陳可怡憑藉身體天賦入選國家隊，但由於基本功不扎實，很快就被調整回二隊。

對於極度要強的她而言，這次「降級」在當時卻是一種解脫。「那時候師姐們傳球速度極快，我甚至害怕接球，震得手痛。被退回二隊時我真的覺得還好走了，當時在頂尖隊伍內根本待不下去。」這場短暫的挫敗，逼着她沉下心來穩紮穩打。

三年後的2014年仁川亞運會，陳可怡依然是隊中的替補。決賽進入尾聲，大熒幕上的時間一秒秒流逝，她的母親專程飛到韓國觀賽，而她卻只能坐在板凳上。「我在替補席急得眼眶都紅了，就想上去跑一跑，幸好最後兩分鐘上場了。」

正是這最後兩分鐘，陳可怡用一次強硬的防守迫使日本隊前傳犯規，幫助中國隊保住兩分優勢，奪得史上首面亞運會金牌。那是她職業生涯的起點，而她當時並未意識到，「日本隊」這三個字，將成為她未來十年職業生涯中，最核心的宿敵與坐標。

## 2018年遇欖球生涯轉折點

陳可怡欖球生涯的黃金轉折點出現在2018年。那年四月，中國隊在世界女子七人欖球系列賽外圍賽中大勝南非，昂首打入正賽。16天後，在系列賽日本九州站，中國隊新獲世界第八的歷史最佳戰績，陳可怡憑藉現象級的表現，強勢入選「北九州世界系列賽最佳陣容」。

「那是真正的轉折點。後面亞運、奧運的底子，全是在那幾場比賽打出來的。」那時的陳可怡，迎來了技術與心態的全面成熟。在賽場上，她自由奔跑，遇防守則強行撞開，接傳球便瞬間加速。然而，競技體育的編劇從不鋪直敘。僅僅數月後的雅加達亞運會決賽，宿敵日本隊給了正值巔峰的陳可怡一記重錘。

下半場臨近結束還剩五分鐘，中國隊0:7落後，陳可怡挺身而出，強行衝入對方陣區完成達陣，將比分追至5:7。然而，隨後一個難度並不高的追加射門，她踢飛了。兩分之差，中國隊衛冕失敗。

「我沒想到後來會輸在那個兩分的射門上。」陳可怡回憶道，「因為比賽還有好幾分鐘，沒想到我們之後一直沒能得分，比賽就這樣結束了。」命運奪走的，終究要靠自己拿回來。五年後的2023年杭州亞運會，歷史重演，且劇本更加驚心動魄。

決賽依舊是中日對決。上半場中國隊以22:0的絕對優勢領先。但下半場風雲突變，日本隊瘋狂反撲，而中國隊在下半場不到四分鐘時被紅牌罰下一人。

少一人作戰的中國隊陷入全面被動，比分被蠶食至21:22。常規時間已經耗盡，中國隊一名隊員試圖將球踢出底線解圍，卻因體力透支用力過輕，皮球落在了自家陣區內。此時，一名日本隊員已全速撲向皮球，只要她按住球，日本隊就將完成絕殺。生死一瞬，陳可怡展現了頂級運動員的本能。她從遠端瘋狂回追，搶在對手觸球前的一毫秒，一腳將球破壞踢出底線。

哨響，比賽結束，中國隊一分險勝奪冠。五年前在雅加達留下的遺憾，五年後在杭州以一種近乎電影蒙太奇的方式完成了和解與救贖。

對於奧運會，陳可怡有着截然不同的兩段記憶。東京奧運週期，她的思想純粹而極致。「我那個時候目標很明確，腦子想的全部都是我都要去奧運會。」準備充分的她在東京沒有一絲緊張，最終帶領球隊斬獲第七名，那是一段志得意滿的圓夢之旅。

但進入巴黎奧運週期，30歲的身體開始向她發出抗議。2023年11月奧運

預選賽負於日本，錯失直通資格。隨後隊伍大換血，外教團隊離任，功勳老將紛紛退役，只剩陳可怡等少數人苦苦支撐。與此同時，她的大腿後群肌肉舊傷反覆發作，「連走路和睡覺都痛。」

「那段時間太難了，傷好不了，還要連續打很多站比賽。我沒事就在房間內哭，見到了教練也哭，真的想退役，想停下來。」在主教練陸專的帶領下，這支殘缺的隊伍硬是通過落選賽殺進了巴黎。當陳可怡站在容納八萬人的法蘭西體育場時，她眼中的奧運會已不再僅僅是榮譽，而是對自身極限的交代。

在那場高規格的戰役中，中國女欖擊敗傳統強隊斐濟，並絕殺英國，最終奪得第六名，再次刷新隊史紀錄。

## 短期外流後赴港攻讀學業

巴黎奧運會和粵港澳全運會結束後，陳可怡經歷了幾個月的真空期。習慣了高強度運轉的靈魂，在停下來後反而感到「空落落的」。這促成了她的留洋決定。選擇日本聯賽，她的出發點極為務實：國內聯賽起步晚，她想去看看高水平聯賽的運作模式；同時，日本距離四川老家近，比賽強度適中，不至於讓她滿身傷病的身體再度超載。

這條短期的外流合約只有三個月。賽季結束後，陳可怡計劃前往香港攻讀學業，開啟人生的下一站。

從那個在二隊害怕接球的女孩，到世界最佳陣容的功勳老將；從雅加達的致命失誤，到杭州的極限救贖。陳可怡用15年的綠茵生涯證明，遺憾與榮光、痛苦與釋懷，本身就是競技體育不可分割的兩面。

「其實每個人都那麼特別，又那麼普通。」陳可怡心境無比平靜。「是欖球這項運動給了我見識世界的機會，讓我意識到，人生可以有許多不同的可能性。」她的職業生涯或許終有終點，但她那種不向命運妥協、永遠尋求突破的動能，早已超越了欖球場的邊界。



●陳可怡在陸專（右）帶領下出戰巴黎奧運。 資料圖片



▲陳可怡（右二）在巴黎奧運中和對手拚搶。 資料圖片



▲陳可怡與欖球結下不解緣。 資料圖片

●陳可怡（右）在長門藍色天使隊的常規訓練中。 新華網

# 獲三年先導計劃支持 IDBF 總部落戶香港



●國際龍舟聯合會表示總部遷往香港，要感謝霍啟剛（中）的協助。 IDBF圖片

香港文匯報訊 國際龍舟聯合會（IDBF）執行委員會早前正式決議將總部遷往香港，並已在港完成公司註冊與營運部署。此舉標誌着世界龍舟運動最高管理機構正式扎根於競賽發源地香港，開啟國際龍舟事業嶄新篇章。

IDBF的進駐呼應了《施政報告》中「支持國際體育組織總會落戶香港」的方針。政府為期三年的「先導計劃」將提供全方位行政支援，旨在提升本地競技水平並推動體育產業多元發展。憑藉法治環境與國際化優勢，香港今次成功吸引擁有逾80個會員的IDBF落戶，不但是對本港「盛事之都」軟硬實力的充分肯定，更將顯著提升香港在世界體育治理領域的話語權。

IDBF的世界布局與國家「十五五」規劃中「推

動體育產業高質量發展」及「加快建設體育強國」及實現「健康中國」的戰略目標高度契合。作為連接內地與世界的橋樑，香港將藉此契機，推動龍舟運動從傳統民俗向現代化、專業化、國際化賽事轉型，在弘揚中華文化與提升文化自信的同時，深化國家體育事業的全球影響力。

IDBF表示，隨着總部在港運作，將立即啟動未來三年戰略布局，重點優化世界龍舟體系及推進青少年運動發展。今次落戶有賴中國香港龍舟總會同仁的推動，並感謝立法會議員霍啟剛的協助；未來在特區政府先導計劃的支持下，IDBF將以香港為核心樞紐，連結全球資源，向世界展現中國香港在引領國際體育事務上的實力與擔當。

## WTT 美國大滿貫首批名單公布

香港文匯報訊 據新華社報道，世界乒乓球職業大聯盟（WTT）18日公布美國大滿貫首批參賽名單，國乒選手王楚欽、林詩棟、孫穎莎、王曼昱、陳幸同在列。男單方面，國乒選手王楚欽、林詩棟在列，此外還有瑞典選手莫雷加德、日本選手張本智和、法國選手費利克斯勒布倫。女單方面，國乒選手孫穎莎、王曼昱、陳幸同佔據三席，此外還有日本選手張本美和、中國澳門選手朱雨玲。



●王楚欽（左）和孫穎莎均在名單之內。 資料圖片

2026WTT 美國大滿貫賽將於6月26日至7月5日在洛杉磯市舉行。屆時世界頂尖運動員將齊聚該賽事，爭奪2,000點世界排名積分。

歡迎反饋。體育組電郵：sports@wenweipo.com

## 米利西奇推進中國女足年輕化



●米利西奇銳意將球隊年輕化。 資料圖片

香港文匯報訊 據新華社報道，中國足球協會公布了新一期女足國家隊集訓名單，澳洲籍主教練米利西奇在三月率隊打進亞洲盃四強後，將帶隊繼續備戰亞運會。

中國足協在集訓通知中介紹，為做好2026

年愛知·名古屋亞運會備戰工作，國家女子足球隊於5月18日至6月8日在武漢市組織本年度第四期集訓，在集訓期間與俄羅斯國家女子足球隊進行兩場比賽。

在這份26人的名單中，參加過今年亞洲盃的主力球員悉數入選，包括陳巧珠、吳海燕、張程雪、姚偉、王愛芳、張琳麗、王霜等三線關鍵球員，以及三名海歸球員烏日古木拉（法國蒙彼利埃）、王妍雯（法國第戎）和邵子欽（葡萄牙賓菲加）。

此外，在新賽季女超聯賽中，武漢、北京、遼寧等俱樂部開局打得不錯，有多名球員入選本期名單，其中包括姜晨暉、鄧夢暉、于凡等。總體來看，這期名單考察新人的意圖明顯，「00後」球員佔比超過一半，國家隊「年輕化」的進程正在推進。

在今年三月的女足亞洲盃上，米利西奇帶領中國隊打進了四強，同時獲得2027年巴西世界盃參賽資格。

## 查諾伊女子桌球世錦賽稱后

香港文匯報訊（記者 敖敏輝 東莞報道）19日，2026 女子桌球世錦賽決賽在東莞常平上演，最終泰國18歲新星潘查亞查諾伊，在挑戰擁有12個女子世錦賽冠軍頭銜的傳奇桌球「女王」埃文斯比賽中以6:2勝出。值得一提的是，潘查亞查諾伊在決賽中兩次單桿破百（分別為100分和107分），這也是本屆世錦賽「唯二」的兩次單桿破百。

查諾伊在今屆比賽狀態火熱。八強戰以4:3險勝衛冕冠軍、世界排名第一的中國選手白雨露。在防守端，查諾伊展現出和年齡不相符的成熟度，而在進攻端又有年輕選手的凌厲攻勢。在準決賽，她以5:3戰勝同胞、世界排名第三的努查魯特，職業生涯首次闖入世錦賽決賽，與戰勝吳安儀的英國名將埃文斯爭奪桂冠。

比賽開始後，潘查亞查諾伊手感火熱，首局即轟出單桿100分，以114:1拿下開門紅；第二局穩紮穩打把控節奏，以50:28再勝；第三局憑藉細膩圍球打破拉鋸僵局，以65:44取勝，早早確立3:0領先。此後，埃文斯利用經驗連追兩局，無奈對手迅速回勇。第六局，查諾伊以68:46再勝，第七局更單桿107分，零封對手。最後一局，查諾伊同樣沒有給埃文斯機會，最終將冠軍獎盃牢牢攬在手中。

本屆世錦賽，查諾伊一戰成名，成為女子斯諾克備受矚目的新星，有望打破競爭格局。



●查諾伊（右）在頒獎儀式上。 受訪者供圖