



三年前與杭州亞運擦身而過，黃卓寧一度因傷患陷入低潮，到今年終於強勢回歸，在大阪馬拉松跑出「sub240」（2小時40分鐘內完賽），將自己的名字寫進愛知・名古屋亞運港隊名單之上。三年來的高低起伏，黃卓寧學會放下執着、自我懷疑，笑着迎接這個夢寐以求的圓夢時刻，只因她知道這一趟征程，自己不再是一個人獨行。

●香港文匯報記者 郭正謙



●今年大阪馬拉松，黃卓寧（綠衫）突破自我跑出「sub240」。



●黃卓寧以享受心態迎接首次亞運之旅。香港文匯報記者郭正謙攝

三年磨一劍 重拾信念圓亞運夢

黃卓寧：長跑路不再獨行

2021年初嘗「全馬」滋味，已在被喻為「地獄賽道」的香港渣打馬拉松跑出2小時43分17秒，黃卓寧甚至被本地「長跑女王」姚潔貞點名必成大器，但接踵而來的傷病打亂了她的成長節奏，甚至連杭州亞運資格亦失諸交臂，陷入自我懷疑的低潮。

慶幸的是黃卓寧未有放棄，更從上年開始強勢回歸，先是去年在上海馬拉松跑出2小時42分31秒，到今年2月大阪馬拉松更以2小時39分51秒衝線，成為香港歷來第五位「sub240」的女跑手，亦獲得今年愛知・名古屋亞運入場券，彌補了三年前的遺憾。

放下成績執着 享受累積過程

談及亞運這個夢想舞台，黃卓寧語氣平靜而自若：「我的感覺是人生清單那個留給亞運的空格終於可以畫上一『別』，人長大了，沒有了以前的執着。」她笑着以「矯情」來形容昔日的自己，「從前如果有一課跑不好就會萌生罪惡感，擔心每一件小事都會產生壞影響，長期以來心理狀態就會好 depressed。」如今的她不再逼迫自己，繃緊多年

的弦線終於放鬆了。

今年大阪馬拉松對黃卓寧而言是一次突破，也是頓悟，「以前滿腦子想着衝PB（個人最佳時間）、爭資格、拎成績，不過現在明白一切都是累積。你永遠不會知道何時達到，但你真的要儲『火候』、儲經驗值，去到某一刻，馬拉松會告訴你，這就是屬於你的moment。」對她來說，得到今次亞運資格已是多年努力的肯定，至於在亞運舞台上要做到什麼，她沒有強求，「所有機會已經放在眼前，我好相信自己準備了多少、付出幾多，到時會見到，已經不需要執着跑出什麼成績，無論好壞其實都是一個過程、一個經歷。」

當然，即使了解馬拉松的真諦，訓練和比賽的痛苦程度並不會減少，乳酸依然快速堆積、每一步落地都衝擊全身關節和肌肉，黃卓寧笑言每次訓練完都辛苦到想打人，「馬拉松其實是很難去享受的運動，每次練完我都會自問為什麼要這樣糟蹋自己，但捱過最辛苦的時候，回頭再看又是另一個風景。说到底我真的很喜歡馬拉松，所以我選擇開始並堅持。」而最重要的是，她知道自己的長跑路並非孤身一人。

今屆亞運，港隊將派出林穎璋（Vincent）、羅映潮（Virginia）和黃卓寧出戰全馬。三人曾是世大運隊友，如今在亞運重逢，黃卓寧形容這是「革命友誼」，「沒有多少人會明白練馬拉松有幾辛苦，我和Virginia與Vincent都是一起練跑多年的好友，有人互相理解、彼此傾訴和鼓勵，看着大家一直堅持到現在，其實好難得。」

除了港隊隊友，她還有一班好跑友作為最強後

盾，「有些朋友可能自己跑完步，或者放工後，再踩單車陪我練長課，幫我遞水或陪我聊天，一踩就是三小時。」她說跑步本來是一個人的事，但亦因為它的孤獨，長跑人更珍惜因跑步而來的友誼和連結，「這份陪伴，一切都係bonus。」對於今年亞運，黃卓寧最期待的是因港隊之名聯繫起來的團隊氣氛，「可以和這麼多香港運動員一起出發，到另一個地方比賽，感覺有好多人在陪你一起奮鬥、一起為同一個目標努力，成件事好熱血。」

同行戰友相扶 互相照亮前路

香港女子長跑近年迎來「百花齊放」，羅映潮、屈旨盈、曾曉彤及司徒兆殷等跑手不斷突破。黃卓寧表示，三年前或會視競爭為壓力，如今她視之為鼓勵，是整個團隊的共同成長：「我相信大家都好替大家開心，就算誰去亞運、誰做到PB都好，大家都會真心為大家開心鼓掌。」

以前的黃卓寧的眼裏只有計時器上的數字，現在的她更期待用每一個42.195公里去感受世界，「我還沒去過名古屋，可以去一個未去過的地方，跑一個全馬，用隻腳探索世界，我覺得是馬拉松最大的魅力。」那個在杭州亞運門檻前倒下的女孩，今年終以更強姿態重新站起來，笑着為那個等待三年的空格畫上別號。

兼顧教職與訓練 感恩學校支持

香港文匯報訊（記者 郭正謙）除了運動員身份外，黃卓寧還是一名中學體育老師，8月尾臨近開學，她已告別了僅僅為期一個多月的「全職」運動員生涯，重新投入「練習、返工、練習」的節奏，周一至周五每日練兩課，返工前練、放工再練，的確需要時間去適應，「基本上一返到屋企就只可以瞓覺。」幸而任教的中學對黃卓寧十分支持：「學校甚至跟我說，

以練習為先。」加上同學們亦樂意支援，讓她在備戰與教學之間找到平衡。

笑言炎夏戶外跑勝特訓

對於今次亞運備戰，黃卓寧坦言對賽道了解不多，只能在網上找資料並等待大會公布，也沒策劃什麼「特訓」，笑言在夏天的香港戶外訓練已經是強度最高的特訓，「記得自己『初馬』在10月跑，已經辛苦到不得

了，當時更發誓不會在這月份跑馬拉松，結果現在卻在更熱更濕的月份訓練。」

她表示今次備戰尚算順利，捱過了現在的高強度訓練期，到開幕前兩星期的調整期就較為輕鬆。她認為馬拉松比賽變數太多，天氣、路況都是未知數，「不會去想自己控制不到的事情，做好準備，到比賽當日感覺良好，再去看看能否跑到好成績，對完賽時間不會太強求。」



●身為體育老師的黃卓寧（右）獲學校全力支持。黃卓寧lg圖片

國羽「鳳凰組合」首闖世錦賽決賽

香港文匯報訊（記者 郭正謙）2026年羽毛球世錦賽混雙準決賽，國家隊「鳳凰組合」馮彥哲/黃東萍在歷時95分鐘的苦戰中，以2：1逆轉戰勝印尼組合西亞納



●馮彥哲（右）與黃東萍賽後慶祝勝利。

新華社

維/馬爾瓦，職業生涯首次攜手闖入世錦賽混雙決賽，同時也為國羽拿下了本屆世錦賽的首個決賽席位。

這場比賽堪稱驚心動魄。首局馮彥哲/黃東萍一度以20：18手握局點，卻因關鍵分連續失誤，被對手打出一波4：0攻勢，以20：22遺憾告負。然而這對拍檔並未慌亂，第二局迅速調整狀態，馮彥哲後場重殺火力全開，黃東萍網前發揮出色，打出一波得分高潮後以21：14強勢扳平比分。

決勝局戰況再度白熱化，雙方比分始終膠着。馮彥哲/黃東萍先後拿到三個賽點，卻都被頑強的印尼組合一一救回。重壓之下，中國組合頂住壓力，關鍵分敢於出手，最終以22：20驚險絕殺對手。

賽後，31歲的老將黃東萍興奮之情洋溢臉上，這是她繼2018年南京世錦賽搭檔王懿律獲得銀牌後，時隔八年再度重返世錦賽決賽舞台。而拍檔馮彥哲在拿下勝利後直接癱軟在地，長舒一口氣，自2022年他與黃東萍合作以來，這對組合飽受質疑，此次終於用歷史性的突破證明了自己。

而國家隊另一對混雙拍檔、二號種子蔣振邦/魏雅欣則領先一局下連輸兩局，以1：2不敵法國組合吉凱爾/德爾呂無緣決賽。

明日之星冠軍盃 U17女國足大勝皇馬摘季

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）昨日（22日）2026上海明日之星冠軍盃（女子組）三四名排名賽，在久事康橋體育基地打響。U17女國足以6：0橫掃皇家馬德里，斬獲季軍。

比賽開始僅4分鐘，U17女國足就抓住皇馬



●U17女國足（紅衫）以6：0擊敗皇馬，勇奪季軍。中國足協圖片

禁區內的失誤，由王晨希補射破門，為中國隊先拔頭籌。17分鐘，成宛迪右路送出精準傳中，吳逸晨禁區內抽射再下一城。此後，中國隊還製造了多次極具威脅性的射門，但未能再有進賬，以2：0領先進入下半場。

易邊再戰，U17女國足的姑娘們攻勢不減。後備入替的楊瑜涵遠射破門，進一步擴大比分。76分鐘，劉雨希單刀冷靜推射破門。此後，劉雨辰在第83分鐘射入一球，又在傷停補時階段梅開二度，將比分定格在6：0。

回顧本屆賽事，U17國家女足主教練馬曉旭秉持「練兵」目的，不斷大範圍輪換，並調整陣型。

小組賽階段，姑娘們先後以5：0、6：0、3：0橫掃皇馬、拜仁、曼城三支歐洲豪門青訓梯隊，三戰全勝入14球零失球，以A組首名晉級準決賽。三四名排名賽中再度以6：0橫掃皇馬。對於即將出征10月摩洛哥U17女足世界盃的姑娘們而言，這次上海之行無疑是一次寶貴的練兵與信心積累。

全港首個國際級無人機足球賽開鑼

香港文匯報訊（記者 郭正謙）由中國香港無人機運動總會（HKDSA）主辦、香港專業教育學院（IVE）工程學科協辦，並獲國際航空運動聯合會（FAI）認可的全港首個國際級無人機足球公開賽——「2026 FAI Hong Kong Open Drone Soccer Championship」，昨日在IVE（李惠利）正式開幕。

為期三天的公開賽吸引來自全球九個國家及地區的頂尖精英隊伍同場競技，包括中國、中國香港、中國澳門、澳洲、馬來西亞、新加坡、中國台北、土耳其及美國等九個國家及地區共15支頂尖精英隊伍。賽事採用國際FAI認可標準賽制，每場比賽均以三局兩勝制決出勝負。15支隊伍將先進行小組單循環賽，每組

得分最高的兩隊將晉級淘汰賽，全力爭奪首屆公開賽冠軍殊榮。

其中，代表香港出戰的兩支代表隊，是由今年7月港隊青年軍選拔賽中脫穎而出的鐘聲慈善社胡陳金枝中學及將軍澳官立小學組成，共10名青年運動員代表香港主場出戰。中國香港一隊於揭幕戰正面交鋒傳統強旅中國一隊，港隊憑靈活的空中攻防戰術，以局數2：0取得首場勝利。另一方面，中國香港二隊於首場分組賽對陣中國澳門一隊，隊員雖展現出拚勁與應變能力，惟受制於對手的經驗戰術，最終憾負。港隊將於隨後的賽程進行調整，力爭在接下來的賽事中再創佳績。



●今次賽事吸引全球九個國家及地區參賽，力爭首屆香港公開賽冠軍殊榮。香港文匯報記者郭正謙攝



●中國香港無人機運動總會榮譽贊助入馬達國（右四）及港協暨奧委會義務秘書長楊樹賜（左四）等出席開幕儀式。香港文匯報記者郭正謙攝