

「中銀港珠澳半馬拉松2026」將於11月15日開跑，今年賽事首度升格為世界田徑聯合會白金標路跑賽事，這不僅是香港首個獲此認證的道路賽事，更是全球第四項白金標半馬拉松。23歲的港隊半馬代表黃冠衡（Ken）表示今次「主場」之戰別具意義，首踏港珠澳大橋賽道的他期望衝擊個人最佳時間（PB）之外，亦希望爭取本地冠軍榮譽，證明凡人憑着努力亦能憧憬世界舞台。

●圖/文：香港文匯報記者 郭正謙

為備戰今次「港珠澳半馬」，Ken早前特地前往雲南高原集訓一個多月，「高原含氧量低，在當地訓練有助紅血球生長，回到香港後比賽表現好大機會有提升。」更重要的是，7至8月的高原訓練正好避開香港最炎熱的時期，令練習質素和恢復都更理想。

對於首次參加的港珠澳半馬賽道，Ken做足功課。「中段有一段比較闊，會大風一點」，加上部分上斜路段，是他眼中最大的挑戰。為此他制訂了「留前鬥後」的策略，計劃先跟隨集團跑，待通過大風路段後才發力。目標時間是「66分左右」——與他目前的PB持平，亦希望成為賽事本地冠軍，為今年的長跑征程畫上完美句號。

今年「港珠澳半馬」升格為白金標，令Ken這場「處子秀」更具意義，「獲白金標認證非常難，全世界只有四個賽事得到此認證，所以能夠在主場出戰白金標賽事具有特別意義。」他認為這是一次難得的機會，讓香港跑手親身測試與世界級跑手的差距，

同時有助推動本地長跑風氣。

自言「努力也是一種天賦」

雖然是本地長跑界寄予厚望的新世代跑手，Ken卻從不認為自己是「天才型」跑手，中學開始接觸田徑時屢屢碰壁，是努力和堅持讓他走到予今天。

「努力都係其中一種天賦」，Ken說得淡然。他坦言自己跑10場比賽，未達標的場數遠比成功多，但成為全職跑手的目標卻從不動搖。從香港中文大學畢業後，Ken果斷選擇全職跑手之路。面對身邊同學紛紛成為老師的「正常路徑」，質疑聲音從未間斷，「我一入大學已經決定要成為全職運動員，可能最初會因別人的評價而不開心，但如今已學會專注於自己。」

體院科技輔助找對步調

Ken畢業後成功加入體院當全職運動員，隨着訓練更有系統，加上體院科技輔助，他找到了適合自己的步調，也看到了踏上世界舞台的希望：「我發現即使像我這樣從比較低的位置出發，一樣可以透過努力和不同方法令自己進步，亦見到隨着科技的進步和

信息增加，愈來愈多人可以跑出以往只有頂尖跑手做到的時間，我覺得自己也有更大可能性做到。」

性格沉穩的Ken做事喜歡按部就班，對自己要求極高，他坦言以前常因為一兩場比賽跑不好就失去信心，成為跑手兼教練後卻從學生身上學會放過自己，「當我看到學生一兩次失誤而氣餒時，也會鼓勵他們重新振作，開始反思『為什麼我不會用同一心態對自己？』所以現在心態放得更開。」

每個長跑運動員終極目標必定是全馬，Ken希望給自己兩年時間打好根基，提高未來投身全馬的上限，「全馬的上限很取決於5公里、10公里的能力。若現在強行跑全馬，練得好或許能跑到2小時16至17分，但要挑戰2小時10分甚至更高層次，就需要更扎實的短距離基礎。」

天分或許決定起點，但決定終點的卻是努力和專注，「港珠澳半馬」對黃冠衡而言，不單是一場白金標大賽，更是一次證明自己有力敲開世界大門的機會。



●港隊半馬代表黃冠衡期望在主場首戰力爭突破。

●黃冠衡深信靠努力同樣能成就夢想。

●黃冠衡上月赴雲南高原特訓，為備戰打穩根基。黃冠衡lg圖片

羅淑佩訪體院 為亞運亞殘運港將打氣



▲文化體育及旅遊局局長羅淑佩（右）為香港七人欖球隊打氣。體院供圖
▶羅淑佩到劍擊館，探望劍擊隊港將。體院供圖



香港文匯報訊（記者 吳瑞江）愛知、名古屋亞運及第五屆亞洲殘疾人運動會（亞殘運）舉行在即，文化體育及旅遊局局長羅淑佩昨日到訪香港體育學院，了解港隊運動員的備戰情況，並親自為他們打氣。

羅淑佩在文化體育及旅遊局常任秘書長沈鳳君、體育專員蔡健斌、體院主席鄧竟成、體院院長蔡玉坤及管理層陪同下，到訪田徑場、劍擊館、空手道館、壁球館及乒乓球館等訓練設施，與港隊運動員及教練交流，了解訓練與支援安排。她勉勵運動員全力以赴，在賽場上展現堅毅鬥志，為港爭光：「亞運會及亞殘運即將舉行，我鼓勵中國香港運動員全力以赴，展現

運動員的風采和堅毅鬥志。我期待全港市民一起觀賽，為中國香港運動員送上祝福，支持他們再創佳績。」

鄧竟成則感謝特區政府一直以來對精英體育發展及精英運動員的支持，並指局長是次到訪，對運動員、教練及支援團隊是重大鼓舞。他強調體院將繼續提供全面支援，確保港隊在備戰過程中得到最適切的照顧，並在比賽中發揮最佳水平。

名古屋亞運將於9月19日至10月4日舉行，第五屆亞殘運則於10月18日至24日展開，場地包括愛知縣名古屋市等地。

港女板球隊明亞洲盃登場撼泰國

香港文匯報訊（記者 吳瑞江）香港女子板球隊早前在馬來西亞出戰女子板球亞洲盃分組賽，成功奪得殿軍，歷史上第二次晉級亞洲盃決賽周，並將於明日至9月13日在杜拜亮相。港隊主力陳嘉瑩坦言，希望這段晉級故事能吸引更多人關注板球。

今年6月，港隊在亞洲盃分組賽先後擊敗尼泊爾、日本，雖在四強及季軍戰不敵阿聯酋及印尼，仍憑佳績取得殿軍。陳嘉瑩回憶，擊敗尼泊爾一役隊友鬥志高昂，成功奠定晉級基礎，「擊敗日本的一刹那，我腦海一片空白，不敢相信夢想成真。」她指出，港隊首次晉級時自己年紀尚輕，印象不深，但今次再度入圍，對球員及圈中人都是巨大鼓舞，證明香港板球雖非主流，仍能躋身亞洲最強八隊之一。

為備戰決賽周，五位港隊華將陳嘉瑩、陳秀霞、陳成殷、譚美慧及黃泳喬，連同隊長文涓懿，近期在教練團安排下前往斯里蘭卡集訓，訓練營更邀請不同類型男投球手協助，提升港隊擊球手的臨場應對能力。陳嘉瑩強調，港隊教練團來自巴基斯坦及印度，經驗豐富，能助球員在高壓環境下發揮水平。

港隊今次被編入A組，將迎戰印度、巴基斯坦及泰國，明晚首戰對手為泰國。對於今次賽事，陳嘉瑩表示：「每一場比

賽，當然要拿出想贏的決心，這樣才可以打出最好一面，希望每一次比賽都可以突破自己。」她亦期望透過今次參賽，讓大眾認識香港女子板球隊的實力，吸引更多年輕球員加入。



●香港女子板球隊將在亞洲盃決賽周分別對泰國、印度及巴基斯坦。香港板球總會供圖



●港隊主力陳嘉瑩期待在女子板球亞洲盃決賽周挑戰群雄。香港板球總會供圖

粉嶺高球精英賽今燃戰火

香港文匯報訊（記者 吳瑞江）香港首次作為中國巡迴賽賽站之一，「粉嶺高爾夫精英賽」將於今日（27日）起一連四日在粉嶺舊球場開賽，昨日在粉嶺高球場舉行發布會，香港球手黑純一表示今次主場出戰，視之為備戰亞運期間一次調整狀態的良機。

賽事共吸引來自16個國家或地區126位頂尖職業選手參賽，包括內地、香港、泰國、日本、韓國、新加坡與美國等。這是繼去年第15屆全國運動會後，內地與香港高球界攜手合作的另一里程碑。

黑純一寓賽於操備戰亞運

黑純一在賽前發布會表示，粉嶺舊球場具挑戰性，加上下雨令草地更柔軟，距離控制難度增加，落球點必須極為精準。將於10月代表港隊出戰名古屋亞運的他認為，亞運高球場與粉嶺舊球場有不少相似之處，是一次很好的備戰機會。他強調會全力爭取獎牌，

「在亞運前尚有兩至三場比賽，這次參賽是一個很好的機會讓我調整狀態，希望把金牌留在香港。」



●港將黑純一（右）與部分參賽球手及嘉賓出席賽事發布會。公關圖片

王楚欽孫穎莎領銜WTT中國大滿貫

香港文匯報訊 據新華社報道，世界乒乓球職業大聯盟（WTT）中國大滿貫賽首批參賽名單周二（25日）公布，由男、女單打世界排名第一的王楚欽與孫穎莎領銜。

名單顯示，男單報名截止時排名前五的運動員分別是王楚欽（中國）、菲利克斯勒布倫（法國）、松島輝空（日本）、莫雷加德（瑞典）及張本智和（日本）。其他參賽的國乒隊員還包括林詩棟、溫瑞博、周啟豪、向鵬、陳垣宇及梁靖崑。

女單方面，報名截止時排名前五的運動員包括孫穎莎、王曼昱、蒯曼與王藝迪四名國乒隊員，另一人是日本選手張本美和。此外，國乒選手陳幸同、陳熠、石洵瑶及覃予萱亦將參賽。

2026年WTT中國大滿貫賽將於10月1日至11日在北京舉行，設男單、女單、男雙、女雙和混

雙五個單項，各單項冠軍將獲得2,000點世界排名積分。



●王楚欽（左）與孫穎莎將亮相WTT中國大滿貫。資料圖片