



世界
排名第
一、香港空
手道女將劉慕
裳 (Grace) 昨

亞運會2026

日(20日)第三度踏上亞運賽

場。縱然早已預料在東道主日本

主場下衝金前路艱巨，Grace 仍將

備戰推至生涯最佳狀態，以零瑕疵姿

態迎戰。可惜她在決賽以0：5敗予日本

宿敵尾野真步，屈居銀牌，但她仍在開幕式

後首天便為中國香港代表團帶來首面獎牌。由

雅加達與杭州的兩面銅牌，到今屆首度換上銀

牌，雖然與夢寐以求的金牌擦身而過，但在這座無

法控制分數的賽場上，她早已傾盡所有。「目標從來

是金牌，但拿到銀牌，我也不可以否定整個團隊的努

力。」對 Grace 而言，這面銀牌或許充滿遺憾，但她在榻

榻米上展現的無懈可擊，早已超越了裁判席上的燈號。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏 名古屋直擊

燈光將榻榻米照得發亮，劉慕裳站在場上，一身潔白的道袍在燈光下線條俐落。她在8強及4強先後以5：0「全票」輾壓對手過關，勇闖決賽後面對日本好手尾野真步。在她面前的裁判眼神如鷹，世界空手道總會(WKF)實施的新例對發聲嚴格限制，加上主場執法尺度的微妙與模糊，讓這場決賽從一開始就踩在鋼絲上。Grace 唯一的應對，就是做到「零瑕疵」——不給裁判留任何扣分空間。

屏息、立貫手、轉身、發力。

破空聲精準而短促，腳步踏下時沉穩如釘。每一次發力，都是過往無數次苦練的反射——那個曾為練三個插掌而在館內枯坐練習五小時的自己，那個練到皮膚與道袍無數次摩擦而擦損的自己，還有賽前依然堅持完成高強度訓練的自己。

她沒有去比賽前一晚的開幕禮，在沒有踏足過主賽場的情況下，帶着教練和拍檔托理斯將細節打磨到極致。她帶着「生涯至今最好一次」的備戰狀態來到名古屋，自信地說出「準備好決賽見」。

決賽上打出「北谷屋良公相君」這套拳，每一個細節她都發揮得無懈可擊，眼神凌厲，動作乾淨得像一把出鞘的刀。

收勢、定格、鞠躬。

Grace 安靜地站着，眼神死死盯着裁判席，心裏只有一個聲音：「藍色、藍色、藍色……」然而，當對手的紅色燈一顆顆接連亮起，比分一面倒地打出時，「0：5」，空氣瞬間降到冰點。

Grace 的眼神裏盡是不甘，她深吸了一口氣，再次向場館鞠躬。

三年前在杭州，她因籤表問題落入銅牌戰，帶着失望說「這面銅牌是我應該要掙到，是我的責任」；如今她貴為「世一」與世界冠軍，帶着最完美的備戰來到名古屋，卻依然擋不住裁判尺度與主場優勢這道看不見的牆。

明知是硬仗仍勇敢嘗試

她一邊微笑向觀眾席上支持自己的隊友和觀眾揮手，一邊走出賽場。站在採訪區的 Grace 聲音克制，異常冷靜：「我覺得如果我沒有好好發揮自己，那我現在應該

●劉慕裳(左)與尾野真步握手致意。



●劉慕裳指不可以因只取得銀牌而去否定整個團隊的努力。



●劉慕裳表現已贏盡掌聲。



港隊今日焦點賽程

時間	項目	賽事	運動員/對賽
09：00	乒乓球	女團分組賽	港隊 對 卡塔爾
09：32	游泳	女子200米自由泳初賽	何詩蓓
14：00	羽毛球	男團首圈	港隊 對 韓國
15：00	足球	女子分組賽	港隊 對 烏茲別克斯坦
16：17	游泳	女子200米自由泳決賽*	何詩蓓

*如晉級

連續六屆踏上頒獎台 港隊4×100自接力摘銀



●港隊成員在頒獎儀式後合影。

大公文匯全媒體記者麥鈞傑 攝



●何詩蓓在比賽中。大公文匯全媒體記者麥鈞傑 攝

香港文匯報訊(記者 葉詩敏)第20屆亞運會女子4×100米自由泳接力決賽於昨日(20日)上演，港隊在「女飛魚」何詩蓓(Siobhan)帶領馬紫玲、李芯瑤和簡錦桐出戰下，游出3分36秒59，相隔32年後再次奪得亞運女子4×100米自由泳接力銀牌，亦是連續六屆亞運踏上這個項目的頒獎台。國家隊則以破亞運紀錄的3分33秒10奪金。

游泳港隊在早上的女子4×100自接力初賽收起何詩蓓，由馬紫玲、王欣桐、李芯瑤及簡錦桐合力游出3分45秒39獲小組第一名、總成績排第四名晉級。來到決賽，則由何詩蓓夥拍馬紫玲、李芯瑤及簡錦桐出擊。

馬紫玲首棒游出個人最佳紀錄的54秒95，以第4名成績交棒予何詩蓓，Siobhan以52秒22完成追到第2位，第3棒的李芯瑤則游出54秒51，守尾門的簡錦桐成功保住優勢最終以54秒91觸池，助港隊以3分36秒59完賽，以約3秒之差力壓日本(3分39秒09)勇奪亞軍，這也是自2006年多哈亞運起，連續第6屆奪得此項目獎牌。國家隊則以破亞運紀錄的3分33秒10奪金。

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，向在第20屆亞運獲獎的港將頒發獎金。港隊在女子4×100米自由泳接力奪銀可獲港幣100萬元獎金。

為港隊帶來本屆首面獎牌 零瑕疵演出贏盡掌聲

劉慕裳遺憾摘銀 坦然面對不完美結果

亞運全「詩」角

回想起來，2018年雅加達亞運，是我第一次採訪 Grace。

那時看26歲的她帶着「嬌滴滴」的外號，場上卻是一股煞氣凜然的狠勁。她奪得港隊首面個人形亞運銅牌，眼泛淚光地說，賽前不敢覆訊息，因為她「希望大家的『加油』能換來賽後那句『恭喜』，寧願用努力和成績回應」。

八年間，看着她把亞運銅牌，煉成奧運銅牌、亞洲冠軍、世錦賽銀牌，再到榮登「世界第一」。排名一直在變，不變的是她對完美的偏執——遠赴邁阿密苦修、七個小時只練同一個動作到皮膚擦損，甚至不過聖誕節。她把「盡力」做到極致，只因她追求的空手道從沒真正的完美。

昨天在名古屋，四強看着她以5：0「全票」輕鬆殺入決賽，破空聲精準、沉穩如釘，她是帶着生涯「最好一次」的狀態來的。她是世一，她絕對配得上這面金牌。

但越接近決賽，心中的緊張感就越壓得透不過氣。

我們都明白，最大的考驗從來不是她的技術，而是裁判。WKF的新例和模糊的尺度，加上東道主日本的主場優勢——運動員無法掌控的「不可抗力」，像陰霾懸在場上。Grace 選擇最嚴苛的「零瑕疵」策略應對，而我們在場邊，只能默禱裁判還她一個公道。

決賽定格，鞠躬。當獎幕上的燈號亮起，0：5——全紅的燈號映照在她背後的熒幕上，我的心一下子沉了下去。

看着她站在榻榻米上深吸一口氣，眼神閃過強壓下去的不甘與無奈，我的眼眶瞬間發熱。那一刻的遺憾，是因為親眼目睹了一個把所有能控制的事情都做到100分的運動員，最終依然敵不過不可控的賽場。

分數不由她控制，但這八年來她腳踏實地煉成的完美與磅礴能量，早已不需要裁判手上的分數來證明。上屆亞運後 Grace 在社交網站寫下一句「努力是失望仍可自信說值得更好」。接受

不完美、擁抱遺憾的「侘寂」精神，在空手道中卻是比金牌更令人憧憬的境界。

●香港文匯報記者 葉詩敏 名古屋直擊

●劉慕裳在裁判宣布結果後。

港足反負泰國隊篤定出局

香港文匯報訊(記者 張發兒)U23港足昨日出戰第20屆亞運會A組第二場小組賽，球隊在上半場有中場胡晉銘遠射得手領先，惟泰國球員完半場前射入世界波追平，下半場再把把握港足後防失誤連入4球。最終港足以1：5不敵泰國，分組賽兩戰全敗。由於同組的日本昨日稍後時間擊敗吉爾吉斯斯坦，兩仗得0分的港隊已篤定出局。

港足於13分鐘收到意外驚喜，中場胡晉銘前場逼搶成功後在禁區頂起腳得手，替球隊領先1：0。落後的泰國上半場34分鐘已經作出換人調動，5分鐘後Thanakrit Chotmuangpak 離門30多碼抽入世界波追平1：1。

下半場52分鐘，Worawut Noisri 一人面對三位後衛殺入禁區，皮球之後彈在Paripan Wongsai 腳下，此子隨即起腳得手。兩分鐘後門將陳冠榮處理傳中球失誤，把皮球拍在準備飛鏟解圍的曾以行身上，令後者「擺烏龍」。港足在落後兩球下未有放棄，只不過馬希偉右腳半富利抽射未中目標。73分鐘，曾以行應付泰國長傳頭槌回後乏力，Jehanafee Mamah 推過陳冠榮射入空門，加上之後再入一球，最終港足以1：5不敵泰國。

上半場為球隊先開紀錄的胡晉銘認為，比數未能反映雙方實力差距，「下半場早段又再失球，輪波等於出局，導致球隊無可奈何下需要反攻，所以最後又再連失幾球。」



●港足無緣晉級。足總圖片