



何詩蓓女子200米自衛冕奪金

香港文匯報訊（記者張發兒）第20屆亞運會女子200米自由泳決賽昨日（21日）上演，「女飛魚」何詩蓓（Siobhan）未逢敵手，最終游出1分54秒96成功衛冕。雖然Siobhan今次未能打破自己於上屆創下的亞運紀錄（1分54秒12），但她認為已傾盡全力，對表現感到滿意。

何詩蓓在早上的初賽游出1分58秒60取得小組首名，並以總成績第二名晉級決賽。至於另一港將馬紫

玲則游出2分00秒57，以總成績第四名晉級決賽。來到決賽，何詩蓓排在第五線，馬紫玲則排在第三線。何詩蓓以55秒08完成首100米，並已領先一個身位，最終由頭帶到尾，以1分54秒96率先觸池，奪得金牌。馬紫玲則游出1分59秒75排第五。

今次是何詩蓓連續兩屆亞運於女子200米自由泳項目奪金，雖然未能打破自己於上屆創下的1分54秒12亞運紀錄，但她認為最重要是盡全力比賽，「好高興能夠連續兩屆亞運取得女子200自金牌，即使時間沒有自己想像中快，但我今次的目標是做到最好。我已經傾盡全力，所以最後都滿意自己的

表現。」對於「師妹」馬紫玲亦成功游入決賽，何詩蓓指這證明了港隊實力愈來愈強，並鼓勵一眾師妹繼續努力。

何甄陶連續兩屆50米摘銀

男子50米自由泳方面，上屆杭州亞運銀牌得主何甄陶於決賽游出21秒76，連續兩屆取得銀牌。

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，港隊代表何詩蓓於女子200米自由泳取得金牌，可獲港幣100萬元獎金；何甄陶則可獲港幣50萬元獎金。



●何詩蓓展示女子200米自由泳金牌。
大公文匯全媒體記者麥鈞傑攝

香港代表團的本屆亞運首金，在愛知武道館賽場上悄然綻放。26歲武術港將沈曉榆（Lydia）憑藉一招一式間收放自如的銳氣與定力，力壓群雄登頂女子長拳，摘下港隊今屆首面金牌。

這面沉甸甸的金牌，是她10年漫漫武道、跨越重傷陰霾後最璀璨的綻放，亦親手打破了香港武術隊長達16年的亞運金牌荒。16年前，教練耿曉靈以選手之姿橫掃賽場；16年後，昔日場下愛追星打卡、滿身「Gen Z」反差色彩的少女，接過教練衣鉢，化身無堅不摧的「六邊形戰士」稱霸亞運。兩代「曉」字輩師徒在榻榻米旁的深深一擁，是10年千錘百煉後的動人傳承。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

走過重傷 苦熬10年

奪金一刻，沈曉榆與教練耿曉靈（右）深深相擁。

「曉」字師徒完美傳承 沈曉榆長拳摘港首金

場館內的喧囂離得很近，連觀眾席上的交談聲都清晰可聞。沈曉榆站在場中央，著上一身極具特色的比賽服——沒有傳統的龍鳳圖案，而是由姊姊親手設計的「六角形」與獅子山剪影，象徵著技能數據拉滿的「六邊形戰士」與香港精神。甚至因為她是韓團EXO的忠實粉絲，還悄悄在肩上的圖案自行加工，融入偶像的六角Logo。

就是這樣一個愛追星打卡、自信坦率又帶點「Gen Z」無厘頭個性的千禧後女生，與傳統武術碰撞出一種極具個人色彩的強烈反差。場下的她奉行「Work Hard, Play Hard」，活出真我活得瀟灑；但只要一踏上榻榻米，那雙清亮的大眼睛瞬間收斂起少女的俏皮，換上令人不敢直視的凌厲殺氣。

個人第三屆亞運會，當她踏上賽場後數度深呼吸，汗水止不住地流下，甚至令眼睛幾乎睜不開。沈曉榆拍了拍自己的臉，用力眨了眨眼，打醒自己。

排在倒數第二位選手登場，看着前面選手一個個打完出場，那種彷彿「已經收工」的視覺衝擊，壓力鋪天蓋地而來。但當她屏息、起手、發力，就如她所言，十多年來練得如「食飯」般爐火純青，瞬間化為極致的定力。飛躍、騰空、落地，一招一式乾淨利落。

賽後與耿曉靈緊緊擁抱

收勢，站直；分數亮出9.713，以0.003分力壓澳門前雙料世界冠軍蘇楚雯。那一刻，沈曉榆緊閉雙眼，高舉十字扣緊的手，深深感恩。場邊，教練耿曉靈也無比感觸。當沈曉榆走下榻榻米，兩人緊緊擁抱在一起。

2010年廣州亞運，耿曉靈以運動員身份為港隊奪得長拳金牌，寫下自己「大滿貫」的輝煌；16年後，她以教練身份親手將這面金牌交到帶領10年的弟子手中。這不僅是一面金牌，更是一段橫跨16年的香港女子武術世代傳承。

「她是我帶的第一批運動員，真的是能頂得住壓力的孩子。」耿曉靈賽後難掩感動。2010年奪金，她是為自己而戰；今天，看着沈曉榆登頂，心情卻比當年更激動。「這次比賽大家心理壓力都極大，但她的心

●武術港將沈曉榆苦盡甘來，在女子長拳項目奪得個人首面亞運金牌。



●沈曉榆以0.003分之差力壓對手奪金。

理素質和訓練要求都非常高，表現比我預期的還要好。」

外界只看到這位Z世代港將的新潮與自信，唯有陪伴她10年的耿曉靈知道，這份灑脫背後藏着多麼驚人的韌性。耿曉靈腦海中閃過的是這10年的點滴：少年時兼顧學業與成年賽的辛苦、年前十字韌帶斷裂重傷時差點放棄的絕望、疫情期間的默默積累，再到近三年在世大運、世錦賽上的躍進。10年間，沈曉榆從那個幾乎被傷患打倒的女孩，一路咬牙苦練，把對完美基本功的追求融入日常，才造就了今天場上無可撼動的定力。

「Gen Z」展驚人韌性

對沈曉榆而言，這面金牌「很不真實」。經歷過前兩屆亞運的挫折，她坦承這是10年努力的驗收，更是難得的機會——「16年來才有一個機會，女子長拳沒有中國隊參加，我很慶幸自己把握住了。」

然而，比金牌更讓她珍惜的，是背後陪伴她整整10年的團隊與家人。「我的名字有個『曉』字，教練也有個『曉』字，這10年如果沒有教練、家人和朋友支持，我根本捱不下去。」奪得港隊今屆第一金，她依然一貫瀟灑：「拿不拿到金牌我控制不了，但站穩了、開心打完，就不會辜負支持我的人。」

這面金牌打破了港隊武術隊16年的亞運金牌荒。耿曉靈希望這只是個開始，目標是帶領沈曉榆完成屬於她的「大滿貫」；而沈曉榆則自嘲，若武術項目將來入奧再作打算，屆時以自己的年紀衝擊奧運「應該會很辛苦」，但亦指只要仍然站在場上，她就會繼續把基本功與細節做得更好。

教練10年的陪伴與磨礪，三屆亞運的等待，這位平日愛笑愛玩的「Gen Z」，最終以極致的專注與汗水，在榻榻米上寫下香港女子武術最動人、也最具世代色彩的一幕。



一杯清酒解倦意

亞運會除了是一眾運動精英展示實力的舞台，亦是主辦方宣傳自家傳統文化的好機會，雖然今屆亞運無論住宿、交通以至比賽安排都堪稱「陸運會」級數，但在媒體新聞中心（MMC）內仍有一些小攤位巧藏心思。

每逢大賽的MMC，向來是咖啡因與鍵盤聲交織的高壓戰場。然而今屆亞運的MMC裏，卻藏着一個讓所有同業眼睛一亮的意外驚喜——一個名正言順供人「品酒」的文化攤位。這個攤位旨在藉着全亞洲媒體齊聚的契機，向世界宣揚在地的釀酒工藝。攤位不僅設有精緻的展板介紹清酒釀造過程與文化背景，現場更一口氣集結來自四個不同縣市的精選清酒。更貼心的是，會方甚至備妥了具當地特色的佐酒小吃，比起媒體工作區的梳打餅和餐廳的「兩餸飯」吸引得多。

採訪了大半天，行經攤位時剛好已近傍晚時分。推廣人員見我停下腳步，隨即親切地奉上三小杯清酒，搭配着小食，那一刻竟讓人產生一種大安旨意在工作場地享受Happy Hour的錯覺。看到我一次要試三杯，推廣人員忍不住笑着開切道：「一次喝三杯，等下會否影響工作？」我當下打趣回了一句：「別擔心，我酒量很好！」

只不過，現實總是誠實的。當我坐在電腦前準備動手打這篇手記時，酒的後勁確實讓雙眼開始泛起一陣瞋睡感，但能夠在緊張而壓抑的賽事報道空檔，偷閒小酌滌蕩疲勞，絕對是今次亞運採訪之旅中令人難忘的幕後小確幸。

●香港文匯報記者 葉詩敏 名古屋直擊



●媒體新聞中心的清酒攤位。香港文匯報記者葉詩敏攝

李家超致賀：展現港將拚搏精神

香港文匯報訊（記者 郭正謙）香港特區行政長官李家超在社交媒體發文，祝賀武術運動員沈曉榆為港隊奪得今屆亞運會首面金牌。他讚揚沈曉榆在賽事氣勢如虹，憑藉出色的武術和完美的發揮，為港隊奪得今屆首面金牌感到自豪。

李家超在社交平台表示，沈曉榆的一招一式背後是無數寒暑的刻苦訓練，而站上亞運賽場，沈展現的是中國香港運動員永不言敗的拚搏精神。他又指，沈曉榆作為亞運開幕禮港隊持旗手，以精湛招式為香港爭光，全城同賀。

李家超又表示，亞運賽事才剛剛打響，港隊即旗開得勝，分別於4×100米自由泳接力賽、空手道女子個人形、空手道男子個人形及三項鐵人混合接力賽勇奪獎牌，成績可喜。港隊亦於多個項目繼續全力出戰、高歌猛進。他祝願中國香港代表團健兒們繼續加油，在餘下賽事全力以赴，再創佳績。

羅淑佩：市民引以為傲

另外，文化體育及旅遊局局長羅淑佩亦向沈曉榆表示祝賀：「沈曉榆在賽事中表現出色，專注投入、技巧超卓，為中國香港隊先拔頭籌，取得本屆亞運第一金，全港市民都引以為傲。中國香港代表隊有了好開始，我祝願港隊運動員在本屆亞運中大展光芒，締造更多佳績。」



●沈曉榆抓着金牌展示特色美甲。

洪皓歲男子個人形奇招奪銅



●洪皓歲於男子空手道個人形摘銅。

路透社

香港文匯報訊（記者 張發兒）繼劉慕裳在女子個人形奪銀後，空手道港隊再於今屆亞運傳來好消息。世界排名第34位的洪皓歲在銅牌戰憑奇招「一百零八手」應戰，最終以5：0大勝馬來西亞代表，為港隊奪得首面男子空手道個人形亞運獎牌。另外，首戰亞運的黃卓莉亦在女子組手68公斤以下級賽事銅牌戰中，以1：0擊敗沙特阿拉伯選手，為港隊增添一銅。

世界排名第34位的洪皓歲先後擊敗韓國及蒙古選手殺入四強，可惜港將其後不敵澳門選手方文浩，轉戰銅牌賽。洪皓歲面對馬來西亞代表Mohamad Haznil Henry以5：0大勝，為港隊奪得首面男子空手道個人形亞運獎牌。

洪皓歲賽後受訪時表示，在今日（昨日）的比賽中越打越好，「前兩場發揮未算理想，但經過調整後，在銅牌戰已經完全入局！」洪皓歲又透露，於銅牌戰使用「一百零八手」應戰是其特別部署，「『一百零八手』較有氣勢，估計用這套

形應戰，會對後方出場的選手形成優勢，令裁判留下深刻印象。」

洪皓歲又指劉慕裳早前贏得銀牌亦為他帶來鼓舞，並感謝對方與訓練拍檔托利斯的提點，「劉慕裳在比賽後與我們共進午餐，也提點我哪些動作需要做得更放膽，以及需留意場地哪些地方更應戰。」

港隊今日焦點賽程

時間	項目	賽事	運動員/對賽
08：15	馬術	三項賽盛裝舞步賽個人賽	林立信
08：15	馬術	三項賽盛裝舞步賽團體賽	港隊
09：00	花劍	男子個人賽小組賽至八強	蔡俊彥、張家朗
09：09	游泳	女子100米自初賽	何詩蓓
10：45	重劍	女子個人賽小組賽至八強	余綺妍、陳渭泠
16：00	游泳	女子100米自決賽*	何詩蓓
17：40	花劍	男子個人賽決賽*	/
18：00	重劍	女子個人賽決賽*	/

*如晉級