

初戰白金級港珠澳大橋10公里

青年領袖邁步連接大灣區

11月15日，東華三院「U-LEAD」青年領袖培育計劃的十名代表，將參加「中國銀行（香港）港珠澳大橋（香港段）半馬拉松2026」新增的10公里挑戰組。對黃佳禧（Amber）和唐焯侗（Nicole）來說，這不只是首次挑戰正式10公里，也是一次走上國家級基建、親身感受大灣區連結的機會。

●香港文匯報記者 葉詩敏

今屆賽事升格為世界田徑聯會認可的白金級道路賽事，是香港首個獲此認證的道路賽，亦是全球第四個白金級半馬拉松賽事。賽道橫越港珠澳大橋——全球最長的橋隧組合跨海通道，也是粵港澳大灣區的重要基建。平日乘車經過的大橋，這次要用雙腳跑過去。

Amber和Nicole現於東華學院就讀大學四年級，前者修讀物理治療，後者修讀護理。兩人都有運動習慣，惟平日各自忙於學業與實習，必須重新安排時間準備10公里賽事。

Amber小學時打籃球，中學開始接觸田徑和越野跑。她平日會由將軍澳住所出發，繞經康城練習，為自己安排一條約10公里的訓練路線，目標配速為每公里5分50秒。她喜歡長跑留給自己的時間：路程夠長，思緒可以慢慢沉澱；而每完成一次挑戰，也多一分相信自己的理由。

「你會不斷地想放棄，但你每一次成功的時候，就會覺得原來連這個距離都可以跑過，這個世界上就沒有什麼難事。」她說。

修讀物理治療，令Amber更明白運動與健康之間的關係。她希望將來能把運動和科學訓練結合，幫助傷患、長者和行動不便人士重新找回活動能力。對她而言，這次跑步既是個人體能上的突破，也是一次體會身體如何

在訓練中逐步改變的機會。

Nicole則由小學時接觸短跑開始，中學加入長跑隊和越野跑隊。當時學校沒有女子長跑隊，她是唯一一位跟男生一起訓練的女生，訓練安排亦與男隊員看齊。

「如果我完成到，就會覺得很有成就感。」她說。跑步教她自律，也讓她相信能力不應被性別限制；只要願意練習，就可以一步步突破自己。如今正值護理系實習期，她仍盡量每星期抽兩至三天練跑，暫定配速為每公里約6分鐘。

腳踏宏偉基建辨清方向

她知道10公里賽事全程都在石屎路上進行，遇上上斜路段時，大腿可能會痠軟，但她擔心的並不只是辛苦，「我也很期待那種痠軟的感覺，很期待做運動的感覺。」她不覺得跑步孤單，中學時有隊友一起訓練、互相支持；到了賽道上，那份力量仍會陪着她。

對於港珠澳大橋賽道，兩人各有想像。Amber擔心橋上景色變化較少，前方的路看似沒有盡頭；但同時亦期待迎着海風，以雙腳跑過平日乘車經過的大橋，「站在一個很宏偉的基建上，我會覺得自身其實很渺小，可能會有不同不同的感覺。」

這條橋連接香港、珠海和澳門，也讓她想到青年領袖的角色：不只要跑得快，更要知道方向，並連結不同地方與持份者。對Nicole而言，白金級賽道對細節的要求，也提醒她護理工作同樣需要嚴謹和專注。

「U-LEAD」由東華三院主辦、中銀香港資助，透過社會服務、文體活動、職涯發展及內地與海外交流，培育具遠見、承擔感和領導才能的青年。對Amber和Nicole來說，站上這條大橋賽道，既是



●唐焯侗（左）與黃佳禧將首次挑戰正式10公里賽事。
香港文匯報記者葉詩敏 攝

一項體育挑戰，也是一次親身認識國家發展與大灣區融合的經驗。

發揮橋樑角色說好香港

Amber亦從領袖培育的角度思考：「領袖不只要跑得快，更要知道方向。港珠澳大橋是國家實力的象徵，也是區域融合的起點。我希望透過參與中銀港珠澳半馬這項香港首個白金級道路賽，提醒自己不斷進步，發揮橋樑角色，聯繫不同持份者，說好香港故事。」

「放棄是很容易的。」Nicole希望青年在跑步中學會堅持；Amber則相信，即使起步時看不見終點，只要沿着正確方向走，便能一步一步接近目標。

10公里之後，Amber想嘗試跑得更遠，甚至挑戰半馬；Nicole也把半馬及全馬納入未來的目標之中。她們還不知道大橋上的每一步會有多難，但已知這場比賽不只關乎速度。她們帶著青年領袖的身份出發，也帶著各自的專業理想與社會承擔，跑過大橋，跑向更遠的地方。



●東華三院青年領袖唐焯侗（左）與黃佳禧期望藉參賽突破自我，並以雙腳連接大灣區。
香港文匯報記者葉詩敏 攝



●「港珠澳大橋（香港段）半馬拉松2026」將於下月中舉行。
資料圖片

施維列夫迎來鎖定年終第一後首勝

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）2026上海勞力士大師賽昨日（14日）完成八強席位最後爭奪戰。日間兩場對決中，霍達爾延續逆轉之旅，首次晉級八強；魯特則因艾加阿利亞森傷退，亦首次躋身八強。至於施維列夫於晚間取得鎖定年終排名第一後的首場勝仗，科堅拿則打破靴卡斯在上海的「不敗金身」，成功闖入八強。

苦戰三盤闖上海大師賽八強

13日晚中央球場，施維列夫迎來鎖定2026年終世界第一之後的首場硬仗，布力克在首盤便將施維列夫逼入「搶七」，且一度以6：3領先。但施維列夫連救四個盤點，連取5分驚險拿下首盤。第二盤，布力克憑藉放小球扳回一城。決勝盤雙方再次進入「搶七」，這次施維列夫以7：1強勢鎖定勝局，職業生涯第40次躋身ATP 1000大師賽八強。

施維列夫賽後表示，相較於成為世界第一，

以年終世界第一身份結束球季更具意義：「當你看到自己名字旁邊寫著『第一』時，情緒才會湧上來。我想那一定會是特別的時刻。我是首位做到這一點的德國球員，這對我來說意義非凡，非常開心。」

至於施維列夫之後登場的靴卡斯則未能延續佳績。在上海已取得九連勝的他，首盤以6：1輕鬆拿下，但第二盤被科堅拿扳回一城後，決勝盤又錯失四個破發機會，進入「搶七」後被科堅拿完成逆轉。自2023年在上海奪冠後，靴卡斯在上海保持的不敗紀錄亦被終結。

而今年ATP最炙手可熱的新星之一霍達爾，昨日繼續在上海大師賽上演逆轉好戲。在「搶七」先失一盤的情況下，他以6：4、6：2反勝荷蘭球手雲迪桑普，職業生涯首次打入上海大師賽八強。同日另一場賽事，艾加阿利亞森首盤期間膝蓋不適，醫療暫停後在落後2：5下退賽。魯特因此成功晉級，亦是生涯首次躋身八強。



●施維列夫打足三盤擊敗布力克，晉級八強。
香港文匯報記者夏微 攝

王曦雨張帥武網雙雙爆冷出局

香港文匯報訊（記者 張帥、歐陽思柔 武漢報道）2026武漢網球公開賽昨日（14日）進行第二圈賽事，名古屋亞運網球女單冠軍王曦雨苦戰三盤後，以1：2不敵17歲的斯洛伐克小將波漢科娃，爆冷出局，止步女單32強。

王曦雨與波漢科娃一戰打得十分膠着，前兩盤均戰至以6：6，需以「搶七」分勝負。波漢科娃先以7：2拿下首盤「搶七」，王曦雨則在第二盤「搶七」，以9：7扳平盤數。決勝盤王曦雨狀態下滑，以1：6告負，最終以盤數1：2不敵波漢科娃，無緣晉級16強。

而13日晚的賽事，名古屋亞運女單亞軍、中國老將張帥以3：6、0：6不敵22歲美國球員克魯格，無緣

晉級下一圈。克魯格以「幸運落敗者」身份遞補躋身武網正賽。

張帥賽後分析表示，近期接連參賽令自己體力與心理都承受巨大壓力，因此今次出戰武網狀態不佳。儘管已經37歲，她仍期待明年能以更佳狀態再戰武網。

至於持外卡出戰的郭涵煜，在女單第二圈以6：4、4：6、7：6（3）擊敗美國球手沃利內茨，職業生涯首次晉級WTA 1000賽女單16強。另外，波蘭名將施禾迪以6：2、6：1橫掃同胞對手，取得今屆武網開門紅兼收穫賽季第40勝，順利躋身16強。另一場焦點戰，前法網冠軍奧絲達賓高挽救三個賽點下，以2：6、7：6(7)、6：3反勝2號種子佩古拉，同樣晉級16強。



●張帥不敵22歲的美國球員克魯格。
香港文匯報記者張帥 攝

美臣鍾斯續約金牛衝CBA

香港文匯報訊（記者 吳瑞江）香港金牛昨日（14日）宣布，與外援後衛美臣鍾斯完成續約。作為球隊實現NBL三連霸的重要功臣之一，美臣鍾斯將於新赛季繼續為金牛效力，全力協助球隊爭取升班，衝擊CBA席位。

現年28歲的美臣鍾斯，上季加盟金牛後迅速成為進攻核心，全季上陣30場期間均貢獻15.1分，三分球命中率高達41.3%，展現極佳得分能力及大將風範。

除了得分表現出色，美臣鍾斯的組織能力同樣舉足輕重。上季NBL總決賽三戰他合共送出31次助攻；其中在

首戰更於關鍵時刻妙傳董健射入絕殺三分球，助球隊奠定勝局，為金牛完成NBL三連霸立下汗馬功勞。

憑藉出色表現，美臣鍾斯成為今夏轉會市場搶手貨，但他最終仍選擇留隊，與球隊攜手挑戰更高舞台。

香港金牛總經理孫欣偉表示：「美臣鍾斯不僅具備頂級個人能力，更擁有出眾的球場視野。他在場上的無私分享及領導能力，是球隊奪冠不可或缺的重要因素。隨着球隊以衝擊CBA為目標，他的留效將為球隊整體戰術執行帶來更多可能性。」



●美臣鍾斯確認留效金牛。
香港金牛圖片



●（左起）金世煥、殷若寧、吉諾提提庫與席琳波蒂爾將齊聚上海參賽。
主辦方供圖

別克LPGA錦標賽今佘山揮桿

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）總獎金達320萬美元的2026別克LPGA錦標賽將於今日起一連四日展開。本屆賽事吸引來自17個國家和地區共81位球手參賽，其中包括36位LPGA冠軍得主。今年賽事首度移師曾多次獲評世界百佳球場、並舉辦世錦賽的佘山國際高爾夫俱樂部舉行。

殷若寧主場爭佳績

將回到上海作賽的中國球手殷若寧今季保持極佳狀態，不僅奪得個人第六場LPGA勝利，更在剛結束的名古屋亞運摘下女子個人銀牌，並聯同劉艷及張維維為中國隊贏得女子團體金牌。她在賽前新聞發布會上表示，期待在主場球迷面前有出色發揮，「這兩天在佘山試場後，我覺得這座球場非常有挑戰性，很多四桿洞距離設置得很遠，難度非常高，再加上這裏的果嶺面積很小，所以攻果嶺的策略非常重要。」

泰國球員吉諾提提庫則將在佘山展開衛冕之旅。她今季已贏得四場勝利，將LPGA冠軍數目增至11個，目前世界排名高踞第二位，也有望連續第三年加冕年度獎金王。

談及本周賽事及今季目標時，吉諾提提庫笑言，「我真的非常喜歡來中國、喜歡中國菜，我想本周的首要目標是品嚐各種中國美食。同樣，我也期待在今年亞洲秋季揮桿賽有好的發揮，爭奪獎金王對我而言意義重大，這代表我和團隊所有付出與努力都得到回報，儘管也會為此多繳稅款。」