●責任編輯：吳瑞江 ●版面設計：陳鎧彬 2026年11月27日(星期五) 香港文匯報

走出四年前「DNF」低谷 師生暑假儲里數結碩果

香工逆襲奪亞 再闖越野精英賽

四年前的中學校際越野賽，香港仔工業學校（香工）曾經歷苦澀一幕——甲組六名出賽隊員中，有兩人未能在時限內完賽（DNF），導致全隊未能取得團體總成績。四年後的今天，這班來自港島南區的少年在元朗大棠郊野公園的連綿斜坡上完成熱血逆襲，一舉奪得港九區第三組別男子甲組團體冠軍、乙組殿軍及丙組第五名，並以男子總成績亞軍的佳績，連續第二年挺進全港學界越野精英賽。 ●香港文匯報記者 葉詩敏



●在大棠賽道，香工在各戰線均取得佳績。 受訪者供圖



●香工越野隊完成熱血逆襲，連續兩年闖全港精英賽。 受訪者供圖



●香工跑手暑假參加馬拉松線上賽，激發鬥志。 受訪者供圖

這場從低谷攀上頒獎台的蛻變，並非源於單一「星級跑手」橫空出世，而是該校近年深耕「師生共跑」校園文化的真實寫照。

時間回到四年前，香工的長跑風氣剛起步，雖然偶有尖子跑手奪得個人獎項，但整體實力參差，在講求團隊積分的賽制下屢屢吃虧。為建立穩固梯隊，體育科決定善用學校位處港島南區的地理優勢，打破傳統操場繞圈的沉悶訓練模式，帶領學生「用腳步去旅行」。訓練路線由最初約4公里的鴨脷洲大橋，逐步延伸至深水灣、淺水灣甚至數碼港，讓學生在海風與山徑間將日常訓練里數由4公里倍增至10公里，今年更有多名隊員成功挑戰半程馬拉松（21.1公里）。

教師身體力行掀跑風

這股長跑熱潮在剛過去的暑假推向高峰。校方舉辦「香工超級馬拉松線上挑戰賽」，吸引49名師生參與，最終有25人突破100公里至200公里大關。在一眾以身作則的教師中，負責長跑隊的林恆卓老師更在暑期狂儲500公里里數。他直言：「我們希望向學生傳遞『沒有奇跡，只有累積』的信念。當學生看到老師在烈日下同樣堅持儲里數，便會明白長跑沒有捷徑。」

開學後，越野隊逢星期一展開系統特訓，重點打磨配速與團隊陣型。在學界賽前夕，五名隊員獲派參加「飛越啟德100km跑步機慈善挑戰賽－學界10公里邀請盃」。面對高強度的「400米接力衝刺」，五名小將每一棒均拚至體能極限，賽後甚至要拿着嘔吐袋回氣，最終以37分19秒衝線。

大棠賽道全線奪佳績

這場接近極限的實戰經驗，為隊員在11月17日出戰學界賽注入強大心理底氣。面對大棠郊野公園全長5.8公里、交錯着蜿蜒山徑與「長命斜」的艱辛賽道，香工跑手全線爆發：甲組何晉昇（第七名）與鄭進賢（第十名）雙雙躋身前十；乙組李昊明（第四名）、黃柏淳（第九名），以及丙組招汝陽（第四名）、陳柏熹（第六名）亦悉數跑出個人最佳表現，最終以極低總積分奪得甲組團體冠軍。

甲組隊長丘柏翔賽後感觸良多，由四年前見證師兄未能完賽，到今年與隊友並肩站上最高頒獎台，每一步都得來不易：「大棠的斜路很考驗意志，但想到暑假大家一起儲里數，加上賽前跑步機賽連嘔吐袋都用上了，比賽時便告訴自己無論如何都要頂住，絕不能辜負隊友。」

連續兩年取得精英賽入場券後，香工的長跑故事仍在延續。越野隊將於12月13日出戰「第三屆十八區李寧陽光活力跑」；而在明年1月17日舉行的「渣打香港馬拉松」，體育科更發起「香工齊齊跑」計劃，資助年滿16歲並完成指定訓練挑戰的學生出戰10公里賽事，將長跑熱潮由校隊推廣至全校。

賽道上展現的堅毅與互助，其實亦是香工日常校園生活的縮影。作為港島南區的文法中學，該校透過特有的「寄宿教育計劃」，在群體作息中培養學生的自律與服務精神，這份品格磨練正好延伸至講求耐力的長跑訓練；同時學校亦秉持「從實踐中學習」的理念，在體育之外積極推動AI及STEAM教育，讓學生無論在運動場還是課室內，都能靠着一步一腳印的累積，跑出屬於自己的突破。



●香工隊員士氣高昂，期望在未來賽事再創佳績。 受訪者供圖

世預賽再展開 郭士強：中國男籃力爭兩連勝

香港文匯報訊 據新華社報道，2027年男籃世界盃亞洲區預選賽（世預賽）第五窗口期比賽展開，中國男籃主教練郭士強周三（25日）受訪時表示，目前球隊整體狀態良好，將全力以赴爭取贏下本窗口期兩場比賽。

中國男籃在周四（26日）卡塔爾多哈迎戰沙特阿拉伯，隨後於周日作客對陣黎巴嫩。談及球隊目前的備戰情況，郭士強表示，經過約兩周集訓後，球隊訓練質量和磨合情況都比較好，幾名老將回歸對球隊來說也非常重要。郭士強表示：「因為集訓時間比較短，所以每天訓練的強度和質量都非常重要。其次是球員之間的磨合與默契，無論是進攻還是防守，球員對體系的理解和執行都非常重要。」

郭士強強調，中國男籃在完成首場比賽後，再仔細研究與黎巴嫩一戰，並做好球員身體恢復和人員調配工作，「我們會全力以赴，爭取兩場比賽都取得勝利。」



●中國男籃抵達多哈進行場地適應。 中國籃球之隊微博圖片



●郭士強期望中國隊在世預賽兩場全勝，力保出線希望。 資料圖片

趙繼偉：容錯率低不容大意

中國男籃隊長趙繼偉則指出，今次國家隊陣容有所調整，既有老將回歸，也有新面孔加入，球隊目前整體狀態積極而良好。經過幾天調整後，隊員們已基本適應當地環境，相信球隊能夠較好地應對比賽節奏。他表示：「世預賽第一階段比賽結束後，我們的容錯率已經比較低，所以接下來的每一場比賽對我們來說都非常重要。我們沒有資格大意，必須認真準備，認真對待每一個對手。」

中國隊目前在F組以5勝3負排名第三，要想以小組前三的成績晉級世界盃，今個窗口期兩場比賽均至關重要。

谷愛凌訓練脫臼 恐無緣雲頂站世界盃

香港文匯報訊 據新華社報道，中國自由式滑雪名將谷愛凌周三（25日）在社交媒體透露，日前在奧地利訓練期間不慎受傷，導致肩膀脫臼，可能未能出戰即將在河北崇禮雲頂舉行的世界盃比賽。不過，據悉她仍會前往比賽場地。

仍按計劃赴崇禮

谷愛凌表示，受傷後已即時前往醫院接受檢查及復位治療，目前仍在等待醫生進一步評估，但參加雲頂站賽事的機會較微。她亦向已購票或安排好行程、準備到場為她打氣的觀眾致歉。

谷愛凌團隊相關人士周三確認，儘管其參賽機會較低，但她屆時仍會前往崇禮。

現年23歲的谷愛凌在2022年北京冬奧會奪得自由式滑雪女子大跳台及U型場地技巧兩面金牌，以及坡面障礙技巧銀牌。今年2月，她在米蘭冬奧會成功衛冕U型場地技巧項目冠軍，並收穫大跳台和坡面障礙技巧兩面銀牌，以3金3銀成為冬奧會歷史上獲得獎牌最多的自由式滑雪運動員。

2026-2027賽季國際雪聯自由式滑雪和單板滑雪U型場地世界盃雲頂站將於12月9日至12日舉行。谷愛凌曾連續三個賽季在該站賽事中奪得自由式滑雪女子U型場地技巧冠軍。



●谷愛凌在訓練期間不慎導致肩膀脫臼，已接受復位治療。 資料圖片

港七欖杜拜出擊 力爭前二升班資格

香港文匯報訊（記者 吳瑞江）剛於10月實現亞運會金牌三連霸的中國香港男子七人欖球代表隊，將於今明兩日出戰在杜拜舉行的「滙豐SVNS七人欖球挑戰賽3」，力爭前兩名升班資格，向明年4月主場出戰香港國際七人欖球賽的目標邁進。

SVNS 3共有六支球隊競逐，前兩名可晉級明年初舉行的SVNS 2系列賽；若能在SVNS 2總積分榜躋身前四，更可進軍包含明年4月「國泰/滙豐香港國際七人欖球賽」的世界錦標賽。三號種子港隊今次將與加拿大、智利、意大利、薩摩亞及津巴布韋交鋒，香港時間周五下午5時28分首戰薩摩亞，同日再鬥津巴布韋及智利；周六則硬撼加拿大及意大利，力求一雪今年1月準決賽遭加拿大最後一秒絕殺之恥。

然而，港隊今次面臨陣容不整的考驗，部分主力正隨十五人欖球隊集訓備戰2027年世界盃，加上多名核心缺陣，令球隊需以老帶新出擊。今次名單保留了隊長蔡紀駿、丹馬克、靴貝特、虎拿當尼、拜恩菲立斯及胡安埃索諾六名亞運金牌功臣，並徵召吳育丞、Blake Eliot、杜舒雲及Josh Eustace；前U20隊長Max Threlkeld及剛率領U20港隊在亞洲錦標賽奪冠的Liam Gordon，亦有望在杜拜迎來大港隊七人賽首秀。



●港隊隊長蔡紀駿（左）與其他球隊隊長賽前合照。 中國香港欖球總會Fb圖片

短道速滑世巡賽上海站今開鑼



●短道速滑世界巡迴賽上海站今日揭開戰幔。 資料圖片

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）2026-2027賽季國際滑聯短道速滑世界巡迴賽上海站於今日（27日）至29日在上海浦發銀行東方體育中心舉行。這項國際滑聯A級賽事相隔七年後再度落戶上海。據悉，今站賽事吸引來自32個國家和地區的222名運動員參賽，當中包括15位奧運冠軍，將決出九面金牌。這亦是武大靖出任中國隊主教練後首次在主場領軍亮相，他將率領6男6女共12名運動員滿額出戰。

本賽季世巡賽共設七站。中國隊在前三站賽事中，於溫哥華站奪得男子5,000米接力銅牌；蒙特利爾站獲得男子5,000米接力銀牌及混合團體接力銅牌；首爾站則拿下女子3,000米接力金牌及混合團體接力銅牌。

值得一提的是，首爾站的女子3,000米接力金牌，是武大靖出任主教練後率隊取得的賽季首金，亦是中國女隊相隔五年後再次於該級別分站賽奪得該項目冠軍。

今次上海站設有男、女子500米、1,000米及1,500米個人項目，以及女子3,000米接力、男子5,000米接力和2,000米混合團體接力，共產生九面金牌。今日將率先進行各項目資格賽，28至29日則上演復活賽與正賽。