



跃动大湾区



中国·广东·香港·澳门2025
China·Guangdong·Hong Kong·Macao

中华人民共和国
第十五届运动会
The 15th National Games of
the People's Republic of China

中青报·中青网记者
梁璇 李梓昂

“香港，何诗蓓！”

11月13日，第十五届全国运动会女子200米自由泳颁奖仪式，何诗蓓登上十五运会领奖台最高一层。

这不是何诗蓓一个人的荣耀时刻——作为香港游泳队总教练，从安徽到香港执教的25年，陈剑虹见证过太多次运动员的荣耀时刻，被誉为“香港飞鱼”的何诗蓓更是4次获得奥运奖牌。可当爱徒获得首枚全运会金牌时，陈剑虹这位上世纪90年代的“亚洲蛙王”内心涌出了别样滋味。

这是一种血脉相连的亲情滋味。

2021年东京奥运会，击剑运动员张家朗为香港代表团夺得回归后首枚奥运会金牌时，当时正带游泳队出征的陈剑虹目睹了这一庄严时刻。“升起区旗同时又听到国歌，无论身在现场或透过电视观看，这个时刻都会让人倍感自豪，十分神奇。”陈剑虹这句感慨，道出了无数香港体育人的心声。

香港体育学院社区关系及市务总监李忠民接受新华社采访时表示，张家朗、何诗蓓、杜凯琹等香港运动员在东京及巴黎奥运会上的闪耀表现，既得益于香港特区政府与香港体育学院的系统性支持，也离不开香港国际化复合型教练团队的梯队培养，其中，内地教练的专业贡献功不可没。

从回归初期的业余训练，到如今在国际赛场上屡创佳绩，香港、澳门的体育腾飞之路，正是“一国两制”伟大实践在体育领域的生动注脚。

从“业余玩票”到“职业精英”

初到香港，来自内地的教练面对一个与内地“举国体制”截然不同的体育世界：这里的大部分运动员仅在学业、工作之余训练，更像是“业余玩票”。

“初来乍到，我发现香港运动员训练出勤集中在假期。如果是学校考试期间，他们训练次数骤减。”陈剑虹对中青报·中青网记者回忆，2000年受邀赴港担任教练时，香港运动员在训练方面缺乏系统周期让他“水土不服”，他只能根据学校考试时间重新制定训练计划，“走一条以前没有走过的路”。

1994年，自行车教练沈金康从国家队赴港执教时，香港自行车队正处于低谷：没有参加1992年巴塞罗那奥运会，经费短缺，连固定训练场地都没有。“几乎都是业余选手，训练从清晨5点开始，大家在沙田的OK便利店门口啃着面包，喝着牛奶就出发了。”2023年沈金康接受中青报·中青网记者采访时曾说，“更无奈的是练一段时间就有人要去上学、上班，队伍一下就散了”，“还有一名队员是警察，只能在晚上12点下班后训练”。可就是这样一支队伍，沈金康硬是逐渐引入科学的训练方法并建立教学体系，最终培养出“亚洲车王”黄金宝，并让自行车成为香港的项目优势。

香港击剑队总教练郑兆康说，如今为香港在奥运会上夺得3枚金牌的击剑队，也曾有过“架构松散、缺乏标准”的混乱时期：只有4个剑种，80人“精英”名单中仅30人具备精英潜力，训练时间也不合理，“下午4点到晚上10点练，跟国际赛事匹配不上”。郑兆康对中青报·中青网记者回忆，这样“业余”的状况，一度让他在2011年受邀接手香港击剑队时踌躇不前，“我1998年就到香港带击剑队了，那时一直负责香港轮椅击剑队，也对健全人队伍的状况有一定了解”。

郑兆康入选过中国国家队，他曾



11月13日，广东深圳，香港名将何诗蓓在十五运会女子200米自由泳决赛中获得冠军，这是香港代表队首枚全运会游泳金牌。

视觉中国供图



沈金康（左二）带领香港自行车队队员训练时合影。



东京奥运会，男子花剑选手张家朗为香港代表团获得回归后首枚奥运金牌，赛后和教练郑兆基（右）合影。



11月7日，澳门选手郭慧铭在十五运会武术套路女子太极拳太极剑全能比赛中。

视觉中国供图

代表中国队参加1988年汉城奥运会和1992年巴塞罗那奥运会，此后回到广东任教练兼运动员，1994年退役后赴美国进行击剑教学——这些经历让他十分看重训练的管理规范。因此，在接手香港击剑队后，他起草了一套完整的规章制度，核心包括：年终排名前8的运动员才能进入香港体育学院训练；外出比赛按积分排名确定人选；训练改为“上下午全日制”，与国际赛事接轨。

破局必有阵痛，仅修改训练时间就很难得到配合。“有的教练习惯了下午训练、晚上休息，第二天睡到中午，他们就抱怨中午没地方休息。”郑兆康记得，为了解决问题，他自掏腰包6000元买了一张沙发床供教练午休，还自己动手组装以节省1000元安装费，他态度坚定：“我不要你们的习惯，要比赛成绩”。同时，他又给出相应的自主空间，以确保教练在运动员中树立威信，“教练必须有独立思考和处理事情的能力，不要连买块肥皂都要问”。

这种“中西合璧”的管理模式，既保留了内地“精英集中培养”的高效，又融入了西方“透明化、专业化”的理念。郑兆康组建了国际化教练团队：8名外教与10名内地教练分工协作，每年要提交详细的训练计划，“我不管具体训练细节，但你必须说清为什么这么练”。江曼健的外教因为超龄无法入职，郑兆康便创新了“顾问教练”模式，最终助力江曼健在巴黎奥运会上夺金。

“从‘寸土寸金’到‘广袤山河’”

训练模式有调整空间，但寸土寸金的香港很难突破训练场地的局限，“背靠祖国”就成为香港体育发展的必然选择。

“我希望他们在公司请假，去内地训练。”对香港自行车运动员的训练情况有一定了解后，沈金康提出：“只要年龄在15岁到30岁的香港公

民，热爱自行车运动，能全天训练，就可以成为中国香港队的一员。”结果，能跟沈金康系统训练的，只有已经稍微发胖的黄金宝。

黄金宝17岁出道便勇夺亚洲青年锦标赛冠军，但缺乏系统训练让他此后成绩平平，他索性停止训练找到一份电器推销员的工作。沈金康决定带他到云南训练：高原训练既能锻炼耐力、提升血液的携氧能力，也能让他远离城市喧嚣。短短数月，黄金宝就在广岛亚运会上取得第四名。返港时一出机场，沈金康被等候的媒体及群众打出的横幅震住，习惯了“冠军思维”的他没想到，此时此刻，“第四名是个好成绩”。

黄金宝当时宣布目标：“我要在下届奥运会上拿金牌。”沈金康专门为他制定了“绕地球三圈半”近15万公里的训练计划，而实现计划的关键，正是内地丰富的训练资源。

“我要感谢云南的支持，高原训练是香港队在世界和亚洲赛场上取得好成绩的重要条件。”沈金康笑称，尽管运动员曾戏称昆明呈贡训练基地是“监狱”，但大家清楚，正是这里的专业训练环境，奠定了香港运动员走向世界的基础，“也许只有少数内地记者熟悉这里，但香港体育记者无人不晓”。

沈金康记得，黄金宝拿到1998年曼谷亚运会金牌后，那年前来报名训练的年轻人“最多时有800多人”。在他看来，将内地专业体系与制度“引进来”，利用内地丰厚的训练资源让运动员“走过去”，这样交流互通的模式成为香港体育从业余走向职业化的关键引擎。

在澳门体育发展中，“背靠祖国”的路径同样清晰。以篮球项目为例，澳门男篮长期处于业余状态，上届全运会止步资格赛，未能站上正赛赛场，但在第十五届全运会中，澳门男篮首次成为全运会正赛的“新面孔”，而与内地的交流合作正是其突破的重要助力。

十五运会男篮小组赛，澳门队与CBA“四冠王”辽宁队展开了一场酣畅淋漓的较量。澳门队队长、澳门大学篮球队主教练林霆朗向中青报·中青网

记者表示，从比赛角度来看，内地球员的比赛强度很高，能让澳门球员学到很多个人技术，“我从赵继伟身上学到了很多，比赛中与他对位时，我会仔细观察他的防守动作，回到澳门后，我会把内地‘顶级后卫’的攻防技巧教给我们的球员”。

为了提升实力，澳门篮球队主动加强与内地的常态化交流：每年参加“粤澳杯”，与广东省的球队切磋；队员们平时自发到内地打球；在本届全运会前，澳门队还专门前往广州集训，与广州体育学院等高校篮球队约打友谊赛备战。“粤澳杯”作为广东省体育局与澳门特别行政区体育发展局联合主办的区域体育交流项目，足球赛事始于2002年，篮球项目自2016年启动，已成为粤澳体育融合的重要平台。今年年初，林霆朗就在第九届粤澳杯首回合比赛中绝杀广东队，成为澳门男篮的“赛场英雄”。

“但相比较其他各省（区、市）球队，我们的比赛数量还是太少。”林霆朗表示，澳门篮球队大部分球员还是业余选手，平日有自己的工作，目前只能做到一周三练，“这也限制了我们到内地打比赛的频率，大家各有工作，能凑齐队员和内地球队‘约战’比赛不容易。”他期待全运会后，澳门男篮能获得更多与内地高水平球队交手的机会，逐步提升澳门整体篮球水平。

从“单打独斗”到“湾区协同”

香港体育的飞跃，不仅在于苦练，还在于巧练。

黄金宝的突破，让沈金康强调的“科学训练”受到重视，自此，单车部成为香港各体育项目科研设备和方法的“试验田”和“推广员”。一位队内的科研教练记得，从最早的心率表、SIM功率计，到后来彻底改变训练模式的Wattbike功率车，都是单车部率先提出需求，体院采购后，其他项目再跟进使用，“慢慢形成了科学训练的氛围”。

在沈金康印象中，早期香港体院的

科研工作多停留在实验室，与运动训练现场有所脱节。“科研人员没有接触过高水平运动员，不知道该做什么”，可一旦明确了发展方向，香港独特的国际地位和灵活的对外交流机制，就让“科技助力”变得事半功倍。

2009年，沈金康带队在英国曼彻斯特参赛，发现了一台“不外售”的英国国家队专用设备。为了让队员使用上最先进的训练设备，教练团队想尽办法成功购得一台，“没想到这台设备引进后，会对香港自行车队乃至中国自行车界的专项训练、专项力量提升产生这么大的作用。”

这台“秘密武器”率先用于李慧诗、陈振锐等香港运动员的专项力量训练，效果显著。此后，中国国家队乃至内地各省（区、市）队伍也都用它提升训练水平，“香港在其中就起到了桥梁的作用”，沈金康说。

更深层次的融合“正在进行时”。

粤港澳大湾区体育文化研究院特聘研究员朱兆麟特别指出十五运会在医疗制度上的创新协作。“通常大型体育赛事医疗资源都统一调配，这次十五运会真正让香港的医疗资源参与进来，香港顶尖运动医学团队将直接为参赛运动员提供保障”。

朱兆麟认为，在“一国两制”框架下，三地打破医疗体系壁垒相互融合的实践，不仅让大湾区更直观地感受到香港运动医学的全球领先地位，也为后续跨域合作提供了示范样本。

“在运动医学实践方面，香港以物理治疗为主，依赖仪器较多；内地更注重中医理论和理疗手法，如手法推拿和针灸。”朱兆麟强调，这种差异正好形成互补，“澳门也运用了他们的特色中医为队伍服务”。他期待，随着全民健身热潮兴起，粤港澳三地运动医学的交流惠及更多湾区群众。

从训练设备的引入，到科研理念的更新，再到训练、医疗、竞赛体系的深度对接，体育领域正如一块硕果累累的试验场，为“一国两制”的实践探索提供了禁得起推敲的样本。

从“为我争光”到“为国自豪”

制度的接轨与理念的融合，最终指向的是人与人、心与心的共鸣。认同感的建立，自然而然渗透在港澳与内地体育人的日常交往中。

对于内地记者来说，采访香港自行车运动员通常不需要转换语言。“香港既然回归了，我们就说普通话。”在沈金康的带动下，普通话成为单车部的工作语言，发音标准的教练还兼任大家的“普通话老师”，加上车队常年在内地训练，情感融，则语言通；语言通，则情感更融。

香港山地车运动员陈振锐初到车队时“一句普通话都不会”，只能通过写字与内地教练沟通。但常年跟云南队一起训练，他不仅过了语言关，还与内地运动员结下了深厚友谊。“当年，他在昆明向女友求婚，云南队的童卫松等人特意到斗南花卉市场买了999朵玫瑰，撒在地上帮他布置求婚现场，他们的关系就好成那样”，有教练对此记忆犹新。

陈剑虹对学习方言很有兴趣。2000年到香港游泳队时，他通过看周星驰的电影学习粤语，“虽然也会看电视新闻，但觉得周星驰电影里的广东话更‘贴地’”。这段经历出现在《潮涌香江——香港内地体育交流故事》里的相关章节，这是内地和香港体育人乐于彼此拥抱的佐证。

还有“语不通、情亦浓”的例子。2022年在秘鲁举行的世界青年游泳锦标赛，中国香港男子运动员第一次在世界级青年比赛中夺得奖牌。当时中国队没有参赛，中国香港队便将国旗和区旗一起悬挂在看台上。回想起，陈剑虹说：“我们永远是中国香港，一国在前，两制在后，无论走到哪里，祖国永远在第一位置。这么做也是希望全世界人民看到，香港永远和国家站在一起。”

在水乳交融的体育实践中，港澳运动员的价值观变化明显。

沈金康曾问运动员是否会为香港争光，得到的回答是：“沈教练，这个说法是他们才说的吧？我要为自己争光。”沈金康明确回应：“等你练到一定水平，站在世界最高领奖台上，听到国歌响起，你就会明白，你的力量来自中国国的强大。”

郑兆康在击剑队着力培养队员“永不放弃”的精神，这一精神在张家朗、江曼健等运动员身上体现得淋漓尽致。他要求运动员：“无论14:14领先还是0:14落后，都要当成关键剑去处理，不能放弃。”这种精神在国际赛场上一次次帮助运动员实现逆转，而其内核已与“为国争光”的荣誉感紧密相连。

澳门运动员同样在体育赛场感受到文化认同。十五运会女子太极拳太极剑全能比赛是19岁澳门武术选手郭慧铭的“全运首秀”，“全运会赛场的运动员都是最顶级的，能跟大家一起同台竞技我很荣幸。”她对自己在比赛中能够获得第十二名的成绩非常满意，“赛场上有很多我熟悉的面孔，我的名次不错，我打得也很好。”她说，每年都有很多澳门武术选手到内地参加多项赛事，本届全运会算是“熟人局”。

郭慧铭说，澳门特区政府很重视武术的发展，她希望澳门武术人与内地一起，将武术继续在全世界发扬光大。

自2001年首次参赛，澳门队至今已参加了6次全运会。本届，他们不仅是东道主之一，还在率先完成的空手道项目中取得佳绩，实现了全运会金牌零的突破。

香港则派出历来规模最大的代表团参赛，代表团总人数超过1800人。但这次，自行车教练沈金康却不在代表团内——2023年，他正式退休回到上海，那是他的家乡，也是他作为香港代表团成员第一次参加全运会的地方。

1997年第八届全运会，是香港回归祖国后首次组团参加的全国性运动会。当时，黄金宝在公路自行车项目上为香港体育代表团夺得全运会首金。夺冠消息让香港全城沸腾。当沈金康与黄金宝回到香港体育学院，沙田居民自发夹道欢迎，“老百姓拿着国旗和区旗，喊着‘香港加油’，那种荣耀感，是别的东西都换不来的。”沈金康至今仍能清晰记得当时的热烈场景。在他看来，“这枚金牌不是终点，而是两地体育携手前行的开始。”

当年那套香港体育健儿首次在全国运动会上舞台上代表“香港”亮相的红色礼服，始终被沈金康珍藏，“它不是普通的服装，是‘我们一家人’的见证”。

本报深圳11月13日电