



黃鎮廷（前）與大師兄唐鵬（後）亦師亦友。

憑「永不放棄」的信念，港隊乒乓球精英運動員黃鎮廷（25歲），由沙角邨的屋邨球枱，打到躋身個人最高世界排名第六，成為港隊男單歷來排名最高的乒乓球運動員，為香港乒乓球壇寫下歷史一頁。里約奧運表現傑出的他，成為2016年「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的得主。賽場上各項戰績，球場上教練及隊友的鼓勵，還有球場以外爸爸的啓蒙與媽媽愛心湯水的打氣，支撐了他的奮鬥之路。

保持「世界十強」地位 黃鎮廷：永不放棄

記：記者

黃：黃鎮廷

記：為何喜歡乒乓球？

黃：我四歲開始打波，愛乒乓的速度及刺激。小時候每晚都落街打，回家便腳痛，仍如常打；父親樂意陪我，是我的啟蒙老師。

記：你18歲入港隊，起步較遲，如何彌補？

黃：我較遲入港隊且沒有成績，當時港隊有李靜、高禮澤等主將，所以我比其他他人付出更多時間練習，例如他們練5小時，我會練6至7小時，並加強體能訓練，與師兄對練時，盡量跟上他們的步伐。

記：乒乓路上，哪些人對你最有幫助？

黃：父母是最支持我的人，他們知道我经常在外地訓練或比賽，假如我在香港，媽咪會煲湯給我喝。另外，加入港隊至今，師兄唐鵬對我影響最深，他無論技術及經驗都比我豐富，在訓練、比賽或生活上，都給我很大的啟發。

記：2016年你打入世界排名首十位，然後於2017年2月升上第六名，是港隊有史以來排名最高的男球手，自評有甚麼優點？

黃：目前希望保持前十位的排名，至少至2020年東京奧運。現時比較多球手持橫板比賽，自己則持直板，打球的旋轉較具威脅力，比賽上有優勢。另一優勢是我體能較好。

記：過去參加過的大賽，哪些令你最難忘？

黃：2014年亞運團體賽。那時個人能力未達爭標水平，出戰兩場，與獎牌擦身而過，遺憾中我卻發揮了超水準表現，令這場比賽很難忘。

記：成功的乒乓球手，需要具備甚麼條件？

黃：良好的體能，因為比賽對體力需求很大，而且目前球賽發展方向都要求身體有較強的承受能力。另外，具備創新思維有助訓練及比賽時處於領先位置。乒乓球比賽範圍細，但球速高，講求身體協調與反應，這與其他球類運動有分別。

記：「賽馬會體育館」對本地運動員的訓練有何幫助？

黃：「賽馬會體育館」增加了多種先進訓練器材，科學化的訓練讓我們得以重溫比賽及練習過程，從而改進技術，有助提升表現。

記：馬會透過多項支援計劃支持精英運動員發展，對你帶來哪些鼓勵？

黃：感謝馬會提供基金支援運動員，對運動員而言，運動不只是愛好，更有可能成為職業。透過比賽，可以展現運動員的價值，也可帶出人生道理。

記：對於青年人，你會怎樣鼓勵他們？

黃：我感到時下年輕人較常抱怨。遇挫折其實應該多加反省，發掘問題所在，然後尋求解決方法。

記：未來你有那些目標？

黃：4月會參加亞洲錦標賽，5月參加世界錦標賽，希望延續上屆世錦賽獲混雙獎牌的好成績，繼續贏取更多獎牌。

記：在奮鬥過程中，你有那些座右銘？

黃：「永不放棄」是自我鼓勵的話，但知易行難，人總有懶惰的時候，包括我，關鍵是如何克服。

記：不打乒乓球的時候你有哪些嗜好？

黃：中學時期，打乒乓球以外會打籃球。現時因乒乓球是主要運動，為避免受傷，平日會選擇靜態的活動，如聽音樂、看電影等。

記：平日飲食有哪些節制？最愛食物是甚麼？

黃：保持正常的食量，盡量避免增加體重。最愛是母親煮的鯇。

記：不時到外國比賽，有沒有難忘的趣事？最喜歡哪兒？

黃：有一次參加卡塔爾公開賽，出賽前一晚遇上停電，睡覺期間又響起火警鐘，這是比較難忘的經驗。站在比賽角度，我喜歡中國內地，因為內地辦賽事經驗豐富，各項安排都很好。假如是旅遊，我曾經到過加拿大比賽，感覺當地氣候好，風景怡人。

訪問現場片段，
請瀏覽：

