



李思穎拿着沉甸甸的全運會金牌，笑起來眯起雙眼，率真親切，但她在賽道上向香港人展示的是無窮的耐力和驚人的衝刺，參加個人公路賽、麥迪遜賽和全能賽三個項目，勇奪三金，在全運會的得勝率是100%。

24歲的「小女車神」走過的路從不容易。2024年巴黎奧運，她在全能賽失利，用了三個月沉澱，終於從低谷中蛻變，來到2025年在全運會攀上高峰。就如她所言，沒有永遠的失敗，勇於直視自身不足，在人生的波浪裏總會迎來一個新高峰。即將進入冬訓，李思穎已準備為明年的亞運會和世界盃全力衝刺。2026，是值得香港人繼續期待的一年。

李思穎

奪金之後



三面金牌的血汗

完成全運會比賽，李思穎正值大賽之後、冬訓之前的假期，她抽空接受《駿步人生》專訪，與馬會公司事務執行總監譚志源分享金牌背後的甜酸苦辣。

今屆全運會，李思穎在九天內踩了六場比賽。138.7公里的個人公路賽是一場六個人一條心的無私奉獻，梁寶儀、梁穎儀、關旨君和張履榮犧牲自己把領先的對手一一擠掉，楊倩玉負責護送衝刺手李思穎直到衝金一刻；120圈共30公里的麥迪遜賽是一次手牽手的默契考驗，李思穎和梁穎儀的雙腿在追趕對手，腦袋在計算分數，還要拉手將力量化作速度推進隊友；最後一日的全能賽，則是一日四戰的個人試煉，體能心理雙線作戰，當李思穎懷疑自己能否走到最後，但也只有相信自己，才能成為終極王者。

三面金牌，有血有汗，對李思穎來說各有意義。「第一面公路賽金牌是『解放』，證明訓練方向正確。第二面麥迪遜金牌是『意外』，在比賽早段突圍是我和拍檔梁穎儀從沒想過的，但也啟發我們有了戰術新方向。第三面全能賽金牌最重要，全能賽是我的主項，但在巴黎奧運表現失準，我非常希望以一面金牌證明自己的實力。」

巴奧低谷 傷痛中成長

李思穎說過，2024年是失落的一年，特別是巴黎奧運全能賽，以排名前十為目標，最終失準只得第20名，賽後接受傳媒訪問時傷心痛哭，叫無數觀看電視直播的香港人非常揪心。這一役的確重創她的自信，尤其在該全能賽前的六天，她才以第64名完成個人公路賽，是港隊史上首個於奧運公路賽完賽的女車手。

「別人取得好成績，為什麼我不可以？明明大家都是人！」面對失敗，痛徹心扉，但她不甘心、不服輸，「我開始反省自己，思考有什麼弱點要改進，當中最重要是心態，要克服內心，堅持下去，希望超越自己」。

三個月的沉澱換來一場深入的自我了解。走出低谷，李思穎今年開始加大訓練量，教練也撰寫了一份非常詳細的訓練計劃，全力為全運會備戰。奮鬥的過程中，有對她照顧周到的教練團隊，亦有並肩作戰的隊友，香港體育學院的支援同樣不可或缺。

- 1 李思穎在2025年全運會參加三個項目，100%得勝率，全城喝采。
- 2 「小女車神」最愛「單車鏖場」的速度感。（相片由受訪者提供）



馬會多年來透過其慈善信託基金，至今先後撥款超過7.5億港元予體院，推動體育基建、教練培訓及運動員退役後生涯發展等項目。李思穎說：「體院讓運動員獲得全面保障，由訓練、飲食營養到住宿安排等，令我們可以安心訓練。」

今屆第十五屆全運會，首次由粵港澳三地共同承辦，意義非凡，馬會撥款逾五億港元支持香港及廣東賽區賽事。馬會是香港賽區的唯一「合作伙伴」機構，支持義工服務計劃、全港社區及學校推廣活動，以及為弱勢社群和青少年安排觀賽體驗等。十五運會香港賽區有約16,000義工支持，是歷來最大的義工團隊，馬會義工隊也派出接近100名成員出任香港賽區的團體義工，與其他義工攜手為運動員、嘉賓及觀眾，提供專業和貼心的支援，秉持馬會「建設更美好社會」的宗旨。

至於廣東賽區，馬會除支持相關的官方活動、義工服務、賽事宣傳推廣等工作外，亦為馬術賽事提供六大範疇的技術支援，涵蓋場地設計、馬匹福利、反興奮劑、馬房管理、賽事服務保障，以及宣傳與社區活動。



全運會 馬會獎勵逾 1147 萬元

另外，馬會透過贊助體院推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以現金獎勵在頂尖大型運動會奪牌的中國香港運動員，以作激勵和嘉許。今屆全運會，港隊健兒合力取得破紀錄的 9 金 2 銀 8 銅，馬會將發放 1147 萬 5000 港元現金獎勵。當中，李思穎在三個項目奪金，個人及團體合共獲頒 225 萬港元。她認為，有關獎勵對運動員有正面作用：「標誌着對我們的社會認同，鼓勵我們繼續突破自己，爭取佳績。」

「不會有永遠的失敗」

李思穎小時有過度活躍症和專注力失調，自小「坐唔定」，爸爸因此給她安排大量運動，由跆拳道、三項鐵人到田徑，小學五年班參加中國香港單車總會的明日之星計劃，14 歲加入港隊青年軍，最終成為全職運動員。她最感激爸爸一直陪伴，鍛煉出她的毅力。「爸爸一放工就捉我去跑步，他跑得快過我，但不會停下來等我，反而要我追上他，養成我不服輸的鬥志」。

今天的「小女車神」，就是從昔日的這股狠勁淬煉而成——青年隊受當時教練張敬煒啟發，從短途比賽轉項計時賽和中長距離車手，李思穎既享受連續幾小時公路單車訓練的沿途風光，也鍾情「單車鑊場」的純速度比拼。

她熱愛單車的程度有多大？問她對於 2026 年有沒有單車以外的期待，她率直的說「沒有！」瞄準的目標只有明年的亞運會和世界盃。單車不只為李思穎帶來獎牌，也磨練出她的人生智慧：「身處低谷，不要只想着當刻的失敗，反省自己、了解自己，將會迎來新突破。不會有永遠的失敗，人生是波浪型的，低谷之後必然是一個新高峰。」在 2025 年快將完結之際，「小女車神」這番寄語，未來還是值得期待的。

第十五屆全運會香港特區代表團獎牌一覽		
金牌	李思穎	單車（個人公路賽、全能賽）
	李思穎 / 梁穎儀	單車（麥迪遜賽）
	貝俊龍	帆船（ILCA 7）
	何詩蓓	游泳（200 米自由泳、100 米自由泳）
	何甄陶	游泳（50 米自由泳）
	七人欖球隊	男子組賽事
	張家朗 / 蔡俊彥 / 梁千雨 / 吳諾弘	劍擊（男子花劍團體）
銀牌	何思朗	劍擊（佩劍個人賽）
	奧斯卡 / Robin Elg / 彭詩雅 / 韋祺	三鐵（混合接力賽）
銅牌	黃澤林	網球（單打）
	朱鑑泓 / 王子夫 / 程銘燦 / 譚善恒 / 鄭肇致	網球（團體青年組）
	奧斯卡	三鐵（個人賽）
	余緒	劍擊（重劍個人賽）
	張家朗	劍擊（花劍個人賽）
	麥世霆	游泳（200 米蛙泳）
	何詩蓓	游泳（50 米蛙泳、50 米自由泳）

我的外號

一屆贏得三面全運會金牌，足以證明李思穎已經繼承香港單車隊歷來的「車神」寶座，「小女車神」當之無愧。主持人譚志源問她，如果為她改一個新外號：「超級女車神」、「宇宙最強車神」、「戰神」，三揀一會選哪一個？

李思穎想了想，靦腆說想選第四個，「但我未諗到。」其實她認為自己還未配得上「車神」之名，「黃金寶、李慧詩都是世界冠軍，至少要有彩虹戰衣才說得上『車神』吧？」

卸下單車戰衣的李思穎少了賽場上的霸氣，不用踩單車的日子，她最愛「攤喺度也都唔做」，看看劇集過日晨，笑言自己懶惰，「我將人生的所有努力都花在單車上。」的確，她的生活，除了單車就是單車，問她有沒有單車以外的嗜好，她說喜歡聽歌，但聽歌也離不開單車，「因為有時比賽之前覺得緊張，一緊張想不到該做什麼就心煩氣燥，聽聽歌正好舒緩情緒。」

其實她在單車以外或許可以在廚藝方面下點苦功。話說她今年全運會前與隊友在澳洲集訓，人在外地生活幾個月，總得動手下廚，單車女將似乎廚藝平平，「煎塊雞胸加少少胡椒粉就一餐，所以係冇味道，唔好食」，難怪她說全運會後的假期，她要吃「有味嘅嘢」獎勵自己；全運會後，她已急不及待在港「覓食」。



瀏覽
訪問短片



- 3 兒時被安排參與各種運動訓練，其中打起跆拳道有板有眼。（相片由受訪者提供）
- 4 在杭州亞運會取得佳績，李思穎（右）於 2023 年 10 月在沙田馬場出席馬會舉辦的「中國香港亞運獎牌運動員賽馬日」，與隊友共慶凱旋。
- 5 李思穎帶上三面獎牌接受《駿步人生》專訪，譚志源代表馬會向她送上一對馬兒公仔。
- 6 卸下單車比賽服，顯現少女活潑的一面。（相片由受訪者提供）