



年僅 20 歲的短道速滑運動員林靜欣，首次出戰今年於意大利舉行的米蘭科爾蒂納冬季奧運會，即於女子 1,500 米賽事中取得第七名，創下中國香港運動員於冬奧上的最佳成績，並獲「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒發獎金，以表揚她的卓越表現。她在冬奧期間一直帶傷上陣，接受《駿步人生》訪問期間仍未完全痊癒，但依舊帶著冰場上自信又青澀的微笑，把她的追夢旅程娓娓道來。

冰之驕女

滑出香港紀錄



相片由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會提供

“我希望可以為香港更多喜歡冰上運動的小朋友，提供更多資源及幫助”

活力指數



林靜欣每日平均訓練時間為**8**小時



她的短道速滑最快圈速是**8.7**秒
平均時速約為**46**公里/小時

帶傷上陣滑出佳績

首戰冬奧短道速滑女子 1,500 米賽事，林靜欣坦言「非常激動和開心，終於踏上從小夢想的舞台。」她表示，從四年前的冬奧資格賽便開始累積經驗和調整心態。今年賽前她的目標原只是滑進頭 20 名以內，卻一路從初賽滑到準決賽，再以分組第二名的成績晉級決賽，最終以第七名完成賽事，寫下港隊歷史佳績，為港爭光。

訪問期間，她不時輕撫膝蓋。原來比賽期間她一直受傷患困擾，但她笑說：「賽前只覺腳痛，以為是肌肉痠痛。」由於運動員常有腰痛膝傷，她憶述比賽時未感到擔心。賽後回港接受磁力共振檢查，證實是腓骨骨裂及筋膜撕裂。她一直帶傷上陣，展現出非凡毅力和堅韌，才取得破紀錄的成績，實在令人鼓舞。

欣頒發 375,000 港元現金獎勵，以表揚她的卓越表現。她直言，這成為了她「更堅定走這條路，並充滿希望繼續前行」的動力，同時亦認為計劃有助運動員更堅定目標，並減輕他們的經濟負擔。



林靜欣獲「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒發獎金，表揚她的卓越表現。

獲馬會嘉許：令我更堅定走這條路

林靜欣憶述賽後得知自己創下歷史性的佳績時，她說：「當時的心情是十分神奇，感覺很不可思議，像在做夢，不敢相信。」林靜欣感謝家人、教練、隊友與香港市民對她的支持，她亦特別感激父母從不要求她在學業與運動中取捨，只希望她快樂並堅持所愛。



林靜欣（中）與家人感情深厚，父親（右）更是鼓勵她轉向短道速滑的啟蒙者。（相片由受訪者提供）

香港賽馬會多年來一直支持本地體育發展，積極推廣社區及精英體育運動。馬會贊助香港體育學院於 2023 年推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，獎勵在頂尖大型運動會中表現優秀的中國香港運動員。該計劃向林靜

滑冰快感如同「人馬合一」

滑冰健將背後，林靜欣的興趣相當廣泛，熱衷於游泳、踏單車、騎馬等戶外運動，閒時亦喜歡聽歌及看電視劇減壓。談及騎馬，她雙眸閃亮地說：「很享受馬匹奔跑的速度感與無拘無束的自由。」林靜欣一邊說，一邊比劃出風從耳邊快速掠過的動作，「冰場上是運動員與冰刀的結合，馬背上則是與馬匹的默契。」她認為，騎馬讓人感到不受拘束，直言這種「人馬合一」的境界，與她在冰上滑行時的感受如出一轍。

作為首位打入冬奧短道速滑決賽的中國香港運動員，林靜欣希望能藉此為喜歡冰上運動的小朋友帶來更多資源，讓他們有更大信心登上更高舞台。對於未來期望，她表示：「每個運動員都有成為奧運冠軍的夢想。」

自小嚮往速度

林靜欣先是學習滾軸溜冰，在八歲那年接觸滑冰後便一試愛上，表示「很喜歡滑行的速度感」。當時她在父親的鼓勵下，從滾軸溜冰轉戰短道速滑，自此她便以參加冬季奧運會為目標，在香港和內地開展了長時間的技術和力量訓練。

她笑指自己從小「精力旺盛，總是活蹦亂跳」，好動的天性讓她在短道速滑中逐漸找到滿足感，注定成為「冰之驕女」。及後，她在 11 歲被教練發掘天賦並加入港隊，在兼顧日常訓練和學業壓力的同時，她亦深感責任重大，「成為中國香港代表後，背負了很多人的支持和期望。」



香港特別行政區政府文化體育及旅遊局局長羅淑佩（左四）、馬會公司事務執行總監譚志源（左三）、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆（左一）、香港體育學院主席鄧竟成（左二）等嘉賓，在「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式上與米蘭科爾蒂納 2026 冬季奧運會港隊代表林靜欣（右二）合照。