



## 專訪

# 中國香港攀山及 攀登總會有限公司

在新冠肺炎疫情下，香港市民無法外遊，轉而投入大自然懷抱，因而掀起一片攀登及攀山熱潮。作為香港唯一攀山運動的地區代表組織，中國香港攀山及攀登總會有限公司自1984年成立以來，致力為攀山愛好者提供有系統的訓練。除加強本地培訓，令香港攀山運動員逐漸達致國際水平外，總會亦積極向市民傳遞正確的登山知識，讓攀山運動融入生活。今期邀請到中國香港攀山及攀登總會有限公司會長余家熾先生，分享總會於香港的發展故事。

## 運動攀登及山藝簡介

有別於攀山，運動攀登(Sport Climbing)是在天然岩牆或人工攀登牆上進行，利用預先設置的固定金屬掛片，作為攀爬練習時的保護點。現時，運動攀登比賽包括領攀賽、抱石賽及速度賽。山藝(Mountain Craft)則泛指在山野安全地進行遠足及露營活動。

## 攀登及山藝的吸引之處

攀登運動的好處非常多，參與者的身心靈皆可得到全面提升。安全的攀登運動，不但可增強體力及耐力，更可訓練平衡力、柔軟度及協調能力，並培養參與者的自信心及克服困難的決心。

山藝活動則可讓參與者短暫遠離都市繁囂，走進山林間，呼吸新鮮空氣，放鬆心情，細心感受大自然的美。山藝活動包括遠足及露營，是適合家庭或朋友間聯誼的活動，有益身心。另外，參與者透過登山遠足的過程，亦可鍛鍊個人的意志力、毅力及培養團隊精神。

## 總會成立 邁向專業

香港攀山總會於1984年成立，並於2010年7月與香港攀登運動總會合併，成為香港唯一攀山運動地區代表組織，同年落實執行全新的管理架構、行政及技術分層管理，向實踐全面專業管治邁進。該會於2012年1月正式易名為中國香港攀山及攀登總會有限公司。

總會現時擁有167個團體會員，集訓隊及區隊成員合共43人。總會目前共設有五個專項，包括運動攀登、攀岩、山藝、冰雪攀登及繩索技術，每個專項均由個別專責委員會負責管理、統籌、策劃及發展。



**余家熾先生**  
會長

## 積極推廣 與民分享

總會定期為各個專項開辦訓練課程，推廣攀山運動，同時亦負責編製各項課程大綱及指引，讓各屬會以更安全及統一的方式開辦訓練班。此外，總會亦舉辦有關攀山運動的工作坊、座談會及研討會，讓各屬會互相交流心得。

在香港特區政府及康文署的持續支持下，總會多年來得以平穩發展。康文署提供資助及場地予總會舉辦推廣活動、青苗、社區體育會、集訓隊訓練及工作人員培訓等，而各分區亦不時舉辦運動攀登、山藝同樂日及訓練課程。

由於近年市民越來越踴躍參與山藝活動，總會正籌備一系列推廣工作，例如製作宣傳單張及短片，向市民灌輸正確的登山知識。總會亦定期舉辦不同類型的攀登及攀山訓練課程，讓市民可以在安全、完善及有系統的設置和技術下，享受更多攀登運動帶來的體驗和樂趣。

## 培育選手 力爭奧運資格

攀登方面，總會於2021年年初完成競賽攀登的訓練架構研究。隨着疫情逐漸緩和，總會將推出全新的競賽攀登訓練證書課程，加強推廣競賽攀登項目，提高整體訓練質素，並培育更多具潛質的年青運動員加入集訓隊，代表香港參與各類型國際賽事，努力爭取躋身2024奧運。過去數年，總會得到「藝術及體育發展基金」支持，多次成功舉辦大型國際賽事「亞洲盃」，邀請多個國家的代表隊成員參加，讓亞洲地區的代表能夠互相交流及累積經驗。

繼首次成為2020東京奧運會比賽項目後，運動攀登再次被納入為2024巴黎奧運會正式項目，可見其已成為備受世界注目的運動。總會將持續加強宣傳，令更多市民認識和重視攀登運動，最終使其成為普及運動項目之一。