



專訪

陳天晉

中國香港門球總會義務秘書



在剛過去的東京奧運會，加深了不少人對運動及日本文化的了解和興趣。然而世界上仍有很多有趣的運動等待眾人發掘，一項非常講求戰術運用的隊際競技運動——「門球」，原來同樣源於日本，由來自日本的鈴木和伸於1947年發明，並根據歐洲貴族遊戲Croquet改良而成。

時至今日，門球愛好者已遍及世界各地，更被很多人視之為終身運動，門球更特別受中老年人的喜愛，全因規則簡單且容易上手，更可激發腦力，促進身心健康。

傳遍世界 全港首個門球總會成立

門球是一項多人參與，利用槌擊打小球過小門的競技性體育項目。此項運動的原意是為了給青少年消磨時間，因體能要求較低，逐漸受年長人士歡迎。

現時門球於多個國家及地區發展蓬勃，而且經常舉辦多項國際性賽事。而門球於1986年引入香港，並在1987年正式成立全港第一個門球總會「長青門球會」，直至1992年正式易名為「香港門球總會」，總會紮根香港，發展已長達34年。而陳天晉則於2018年開始加入中國香港門球總會，擔任執行委員會委員及義務秘書。

高爾夫球與桌球的「混血兒」

現任中國香港門球總會義務秘書陳天晉在8歲時已開始打門球，至今從未間斷。與他的交談中，能深深感受到他對門球的熱愛。陳天晉的門球球齡達16年，而且多次代表香港參與青少年國際賽事，經驗相當豐富。他解釋門球猶如高爾夫球與桌球的「混血兒」。

門球基本玩法是兩隊各有5名正選球員，一隊使用紅色球(單數)，一隊使用白色球(雙數)，每名球員負責擊打自己號碼的球。球員依號碼順序輪流擊球，每個球需依次通過1門、2門、3門及擊打終點柱。每通過1個門可得1分，擊打終點柱(即上柱)可得2分，每一個球最多可得5分。除此之外，每次撞擊成功後可得一次閃擊權，球員可以利用閃擊將隊友送到有利位置或將對手送出界外。他續指，雖然門球對於體能需求不大，但整個隊伍的成員均需要合力運用不同攻防策略牽制對手，在限時30分鐘的比賽內盡力爭取較高分而獲勝。

國際參與屢獲佳績 奠下穩固基石

陳天晉年少時便迷上門球，全因這項運動易學難精，無論技巧與策略上均需要細微地研究與鍛鍊。他指門球需要手、腳和大腦的配合外，擊球動作時更講求肌肉協調及專注力。此外，比賽過程中與隊友互動、戰術運用等，更是考驗隊員間的團隊精神以及彼此的默契。而香港門球運動在國際舞台上表現一直亮麗，中國香港門球總會的兩位永遠名譽會長劉李麗芳及黎克信，在當年創立總會後，便積極培訓教練及裁判，並帶領球隊外出比賽，一次又一次奪獎，使香港門球在世界新露頭角，成功為香港門球運動發展奠定優良堅實的基礎。

陳天晉表示，每年總會都會舉辦一個大型和一個小型國際賽事，包括主辦兩年一屆的亞洲青少年門球錦標賽，而總會每年派出的參與隊伍往往都能屢獲佳績。總會至今已擁有550名會員，而集訓隊及區隊成員合共64人。

普及社會 力助幼苗長成大樹 成就更好未來

門球所需地方少，花費少而且安全簡單，屬老少皆宜的運動，陳天晉認為十分適合香港和大眾市民參與。因此總會一向致力向各個年齡層推廣本地門球，希望可以令此項運動普及化，鼓勵市民選擇門球為終身運動。

本地精英訓練方面，總會設有升級門球運動員計劃及梯隊運動員計劃，加強培訓精英運動員外出比賽，透過交流機會，提升香港整體水平。未來總會將會在九個社區體育會定期舉辦訓練班，及透過學校體育推廣計劃，將門球帶到學校，讓更多青少年能夠接觸門球，吸納更多具潛力的精英繼續為本地門球邁向更美好的前景。

