



中國香港壁球總會

壁球運動源起十九世紀初的英國，早年隨旅港洋人引入本地。這項昔日的冷門消遣如今成為香港時尚運動，並躋身本地精英體育項目之列，中國香港壁球總會(壁總)功不可沒。

極速博弈 策略較量

壁球為面壁擊球的室內運動，賽規簡明。賽事多為二人對壘，採11分制，雙方輪番擊球，直至一方失誤，對方便可直接得分。雙方戰至10分平手時，須連取兩分方可贏得一局。

壁球比賽節奏明快，球速可達時速200公里；方寸之地，跑擊頻繁，選手須於電光石火間判斷球路，佐以靈活步法，以刁鑽角度壓制對手，同時為己創造空間，既考球員反應之敏、體能之佳，更驗戰術之精、心態之穩，極具觀賞價值。更難得的是，壁球不受天氣所限，四季皆宜，實為都市人強身健體、紓壓怡情的上佳之選。

努力耕耘 繼往開來

壁總自1961年9月19日創會以來，至今已超過60載歷程，始終秉持宗旨，在推廣普及、組織本地與國際賽事、培育新秀及精英運動員等領域不遺餘力；又兼負教練認證、裁判訓練等，勞苦功高。壁總尤重薪火傳承，經年舉辦各項學界聯賽、青少年錦標賽，又推動校園及社區普及計劃，讓更多年輕人得以領略壁球運動的樂趣與裨益，為香港壁壇注入新動力。

近年疫情肆虐，體壇發展大受衝擊；壁球場空間密閉，更是首當其衝。面對社交距離限制、體育場地關閉等嚴峻挑戰，會務運作一度備受壓力。幸而，壁總迅速應變，轉型舉辦線上訓練及個人健身指導課程，兼推戶外推廣活動，化危為機，不僅維繫會員參與，更開拓運動新形態。

港隊崛起 屢獲殊榮

自1998年曼谷亞運會首設壁球項目，香港代表隊便屢創傳奇。2002年釜山亞運會，女單健將勇奪首金，樹立香港壁球精英威名；至2018年印尼雅加達亞運會，港隊健兒再攀高峰，男單、女團雙雙摘金；及至2023年杭州亞運，更斬獲兩銀四銅佳績。多年來，香港壁球健兒世界排名節節攀升，盡顯本地選手非凡實力與無限潛能。

作為本港壁球運動的領航者，壁總每年精心籌辦多項重要賽事，包括享譽國際的香港壁球公開賽、代表本地最高水平的香港壁球錦標賽、常規競技的香港壁球聯賽，以及鍛鍊新秀的青少年壁球錦標賽與國際青少年壁球公開賽；同時更積極組織選手參與海外PSA（職業壁球協會）賽事，協助本地選手累積實戰經驗，提升技術水平與戰術造詣，拓展國際視野。

扎根社區 邁向奧運

壁總深諳運動如要蓬勃發展，基層普及與精英培育缺一不可。多年來，壁總與康文署、香港體育學院通力合作，在全港各區社區中心及壁球中心開設入門課程，並推行學校巡迴計劃及訓練課程，鼓勵和吸引市民大眾與莘莘學子親身體驗壁球的獨特魅力。

在壁球比賽中，球場中央紅線交叉處的「T位」向來是選手必爭之戰略要地。如今，壁總正立足於策略發展的「T位」，為迎戰2028年洛杉磯奧運會全力部署：一方面加大資源投放，完善青訓體系和精英選手培訓機制；另一方面，致力推廣名為「壁球57」的新興運動，深化社區參與。展望未來，壁總期望在各方鼎力支持下，香港壁球在國際賽場上大放異彩，成為本地體壇的閃耀明星。

朱映柔 定向運動

中國香港定向總會香港代表隊運動員

定向運動如同一場無聲博弈——手持地圖和指南針，奔馳於形形色色的路徑，每一步都燃燒着體力與腦力。這項運動在香港雖非主流，卻吸引着一羣運動員堅持不懈地追尋自己的座標。朱映柔，便是其中佼佼者。



從親子活動到體育專業

朱映柔自小熱愛運動，兒時醉心於滑浪風帆。2008年，父親帶着全家參加無國界醫生舉辦的定向活動，讓她從此與定向運動結下不解緣。「當時只是覺得新奇，跟爸爸一同參加定向活動，沒想到日後竟成為自己的奮鬥目標。」她回憶道。

定向種類繁多，除了較常見的野外定向，亦有城市定向、公園定向等，朱映柔的首次參賽項目便是公園定向。隨着賽事經驗累積，她逐漸被中長途野外定向吸引。野外定向不但對體能要求高，亦非常講求判讀能力及臨場決策力。她解釋：「有時即使身體狀態良好，但若選錯路線或錯誤解讀地圖，也可能影響成績及賽果。」正是這種體能與智力並重的對決，令她對野外定向情有獨鍾，自始奮力拼搏，最終披上香港代表隊戰袍。

從香港到世界

朱映柔最難忘的一場比賽，是2012年的全國定向錦標賽。當時面對與香港截然不同的賽場地形，她首次真正領會到：「定向不只是體能上的較技，更是對選手適應環境與應變能力的考驗。」這次經歷讓她學會快速適應陌生地形，也提升了她的戰略規劃能力。

其後，她多次代表香港出征亞洲及世界賽事，親身感受到頂尖選手的實力。「國際賽的對手實力非常強，尤其是歐洲選手，他們的訓練模式和比賽經驗相當豐富。加上每次比賽環境都有所不同，因此需要保持靈活的心態，隨時應變，方能克服各種困難。」為縮小差距，她不斷鍛煉體能，堅持每星期進行越野跑訓練，熟習不同地勢環境，加強適應能力，以面對比賽的種種挑戰。



從賽場到人生

對朱映柔而言，定向運動不只是競技，更是對生活的啟發。「這項運動讓我學會在壓力下冷靜思考，也培養了快速決策的能力。」定向運動塑造了她堅毅冷靜的個性，也深深影響了她的生活態度。「我們難免在訓練或比賽中遇到挫折，但只要學會調整心態，努力克服困難，最終定能有所收穫。」她期望未來有更多人參與定向運動，享受箇中樂趣，並從中汲取成長的力量。「定向不僅是比賽，還能鍛煉思維、提升專注力，對學業和工作都有幫助。」她呼籲社會各界投入更多資源，推動香港定向運動的發展。

在朱映柔眼中，複雜多變、障礙重重的定向運動彷如鏡子般映照人生：生活如同賽場，充滿未知和變數，只要靈活變通、從容面對，終能到達終點。她以此自我勉勵，亦希望能激勵更多年輕運動員勇敢追夢，向世界展示香港運動員的實力。

