



## 徐子喬

中國香港攀山及攀登總會  
香港運動攀登運動員

「最初只是覺得好玩，沒想到日後能晉身國際賽。」年紀輕輕的徐子喬一語道出運動的真諦——樂在其中。正是這份單純的快樂，引領她踏上運動攀登之路，一步步登上世界舞台，成為香港運動攀登界的矚目新星。

### 暑期體驗 初展天賦

子喬與運動攀登的邂逅始於小學暑期班。當時她對這項運動一竅不通，只是想嘗試新事物。她笑說：「沒想到自己不但畏高，表現還異常出色，令我很有滿足感。」暑假結束了，但她與運動攀登的緣分才剛開始。

其後，她獲邀參加青年軍訓練，表現優秀，迅速嶄露頭角。短短數年間，她屢奪本地青少年比賽獎項，更在亞洲青少年運動攀登錦標賽勇奪銅牌，自此躋身國際運動攀登選手之列。

### 刻苦訓練 超越自我

運動攀登看似自由隨意，實則對體能、技巧及心理質素要求極高。子喬一直堅持每周訓練不輟。她說：「運動攀登最大的挑戰其實不是體力，而是心理關口。比賽面對新路線時，如何保持冷靜專注，往往是成敗關鍵。」子喬曾經熱愛打壁球，但後來更偏好個人運動。相較於你來我往的對抗，她更享受與自己的較量。所有策略和路線都是個人挑戰，每一次成功突破自我，都帶來滿滿的成功感。



### 投身全職 放眼國際

今年，子喬正式成為全職運動攀登運動員，並於香港抱石錦標賽奪冠，未來有望代表香港出戰國際賽事。子喬動作俐落，成熟沉穩，賽後贏得不少讚賞。然而，攀登之路從不輕鬆。子喬對2023年全國青少年攀岩錦標賽印象尤為深刻，她憶述：「當時氣溫低於十度，連熱身也甚為困難。對運動攀登來說，足夠的賽前熱身至關重要。若熱身不足，四肢便不夠靈活，容易受傷，表現也會大打折扣。」

### 拼搏向上 再攀新高

談及未來，子喬坦言希望有朝一日能在國際賽攀得更高，惟目前先放眼今年全運會及亞洲盃，望能躋身三甲，刷新自身紀錄。「雖然我的運動員之路才剛起步，但我深信一定能愈攀愈高。」她語氣依舊平和，但卻讓人感受到內心堅定無比。

子喬不忘鼓勵年輕人嘗試攀登運動：「別怕難，也別怕高。攀登有很多不同風格，每個人都能找到適合自己的方式，最重要是享受箇中樂趣。」子喬表示，雖然參與運動攀登已有八年之久，但至今仍在尋找最適合自己的攀登風格，而這也是每位運動攀登運動員一生追求的目標。

從課室走到岩牆，從學界邁向世界，子喬用行動證明：只要找到自己熱愛的事物，敢於挑戰，努力不懈，終會結出碩果。這條攀登之路，何嘗不是香港新生代運動員的縮影？只要無懼挑戰，拼搏向上，永不言棄，必定能攀上屬於自己的高峰。

## 體壇幕後功臣

## 體育總會傑出員工獎表揚卓越人才

為表揚在「體育資助計劃」下各體育總會中表現優秀的體育總會員工，康文署於2024-25年度舉辦「第四屆體育總會傑出員工獎」，向這些默默耕耘的幕後功臣致敬。本年度共有兩位來自不同體育總會的員工獲此殊榮。

### 兩位優秀員工獲得嘉許

3月19日，「第四屆體育總會傑出員工獎」評選結果於香港科學館演講廳舉行的「體育總會周年簡報會」上公布，並由康文署副署長（康樂事務）徐曉露女士親自頒授嘉許狀。兩位得獎者在所屬總會積極推動體育運動發展，表現卓越，堪為體育界從業員楷模。

### 得獎名單（排名不分先後）：



◆ 張文君先生  
中國香港滑冰聯盟體育幹事



◆ 羅朗賢先生  
中國香港滑浪風帆會行政助理

### 六大評核範疇 全方位評選傑出員工

康文署自2021-22年度起設立「體育資助計劃—體育總會傑出員工獎」，每年邀請各體育總會提名一位連續服務超過五年的優秀員工參選。專業評審團按六大工作表現範疇進行評審：主要貢獻、改善建議的成效、團隊合作及凝聚力、資訊科技應用、領導才能及企業管治能力。康文署期望透過表彰傑出員工，增強體育總會員工的歸屬感，同時鼓勵業界人士秉持專業精神，攜手推動香港體育持續發展，讓本地體育事業更上一層樓。