

活力

新 一 代

第 49 期
半年刊



運動
推介

三項鐵人

專題
報道

全城齊運動 全民撐全運

02 編者的話

03 專題報道

05 總會面面觀

06 體壇點將錄

07 活力新星

08 運動推介

10 體育萬花筒

11 活力新成員

12 活動剪影

14 康體新動態

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

由粵港澳首次共同承辦的第十五屆全國運動會（十五運會）及全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）於去年順利舉行。香港在十五運會承辦八個競賽項目及一個群眾賽事活動項目；在殘特奧會承辦四個競賽項目和舉辦一個大眾項目。為迎接這項全國體壇盛事，香港去年舉辦了各項倒數計時活動，今期「專題報道」為讀者摘要回顧。

香港市民對劍擊運動不會感到陌生，皆因劍手張家朗和江旻憓曾代表香港贏得奧運金牌。劍擊運動分花劍、重劍和佩劍三項，讀者可知當中區別？劍擊戰術千變萬化，你又可知箇中巧妙？香港業餘劍擊總會（即中國香港劍擊總會前身）成立於1949年，多年來一直致力於人才培訓、籌辦比賽、民間推廣，以提升本地劍擊運動的水平。香港劍擊運動員如今走出國際，聞名海外，此番成績得來不易。今期「總會面面觀」為讀者道來香港業餘劍擊總會一直走來的足跡步印。

門球在香港是較冷門的項目，社會大眾對門球的玩法和配備要求都不熟識。門球由日本引入，是一項講求策略、技巧和專注力的運動，適合男女老幼參與，加入競賽元素更添運動趣味。本刊親訪陳俊銘、曾偉雄和徐俊森三位鍾情於門球的運動員，了解他們投身門球運動的緣由。想知道門球的魅力，請參閱今期「體壇點將錄」。

今期「活力新星」為讀者介紹青年射箭運動員張喆。張喆現年十六歲，他在2023年一個青少年射箭比賽中首次獲獎。年紀輕輕的張喆對射箭運動懷有濃厚興趣，對其配備、技巧要求有深入認識。張喆今年曾到韓國接受集訓，期望有日能代表香港出戰國際賽事。讀者請留意今期的張喆專訪。

要數最艱苦的運動比賽，三項鐵人必位列其中。按標準，三項鐵人的比賽次序為1.5公里游泳、40公里單車、10公里跑步。除體能外，更考驗運動員的體力分配、節奏掌握、耐力和意志。三項鐵人運動雖然艱辛，卻吸引無數喜歡挑戰自我、突破極限的運動員參與。中國香港三項鐵人總會成立於1984年，除積極籌辦相關活動外，更致力於本地推廣和運動員培訓。經多年耕耘，三項鐵人已是香港體育學院重點發展運動，列入A級精英體育項目。今期「運動推介」為讀者介紹這個突破自我極限的運動項目。

為了扶植更多可持續舉行的大型體育活動，文化體育及旅遊局轄下的大型體育活動事務委員會於2004年設立了「M」品牌制度及支援計劃，把「M」品牌授予在香港舉行並獲認可的大型體育活動。去年八月政府公布新一輪優化「M」品牌計劃的措施和推行安排。今期「體育萬花筒」為讀者簡介有關措施。

十五運會及殘特奧會已於去年完滿結束。香港分別派員出戰，取得不俗成績。今期「康體新動態」為讀者報道賽果。另外，黃大仙馬仔坑體育館已於去年10月正式啟用，為區內居民提供更完善運動設施，詳情請留意「康體新動態」。

康樂及文化事務署《活力新一代》社區體育會專刊將改以年刊形式定期出版，繼續搜羅有趣的運動資訊與讀者分享。第50期將於2027年年初出版，敬請留意。

全城齊運動 全民撐全運



◆ 十五運會全城狂熱 社區全情投入

第十五屆全國運動會（十五運會）去年於廣東、香港和澳門舉行。為迎接這項國家最高規格、最高水平的綜合運動會，香港於2025年8月初相繼舉行「十五運會和殘特奧會倒計時100日活動（香港賽區）」及以十五運會為主題的「全民運動日」。康文署社區體育組全力支持兩項活動，帶動社區氣氛，鼓勵市民參與其中。

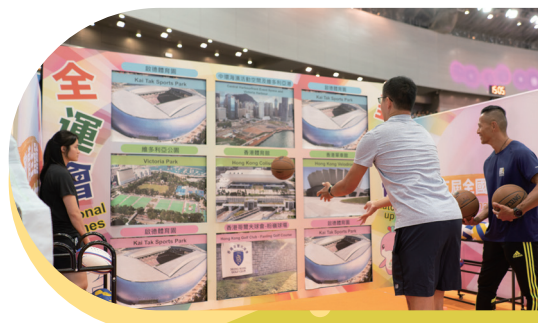


◆ 全運百日倒數 嘉年華會助慶

為慶祝十五運會和殘特奧會進入倒數一百日，2025年8月2日下午，香港單車館舉行「十五運會和殘特奧會倒計時100日活動（香港賽區）」。行政長官李家超、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室主任周霽、十五運會組織委員會副主任兼秘書長王曦等重要嘉賓一同出席典禮，見證重要時刻。此外，典禮現場進行「全運100全民共創百萬公里大挑戰」活動的最後衝刺。來自不同界別的參加者在嘉賓及市民的打氣聲中，以步行、跑步、單車等方式合力完成最後一百公里，成功達成百萬公里的目標。



活動同場還設有嘉年華會，包括運動項目示範、體育電子互動遊戲及創意工作坊等不同區域，供市民免費參與。康文署社區體育組設置了趣味十足的「全運會對對碰」遊戲攤位：參加者抽選香港賽區承辦的競賽項目，配對其舉辦場地，把球投入「九宮格」中相應的方格內。市民不但可以親身接觸不同賽事用球，感受項目特色，還能認識十五運會香港賽區的競賽場地，成功挑戰者更可獲得精美禮品。



全城齊運動 全民撐全運



◆ 全民運動日 凝聚力量撐全運

2025年8月3日是一年一度的「全民運動日」，今年繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵市民恆常運動。同時，活動以「全城齊運動 全民撐全運」為主題，凝聚社區力量支持十五運會。當日康文署舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施供市民免費使用。

同日，西沙GO PARK亦舉行「第68屆體育節—全民運動體驗日」。康文署社區體育組在現場設置「全運會對對碰」遊戲攤位，讓到場的嘉賓及市民透過小遊戲，進一步認識全運會香港賽區，投入十五運會及殘特奧會的熱烈氣氛，齊齊為香港運動員打氣！





中國香港劍擊總會

劍擊運動在香港如日方升，不久前港隊更在男子團體花劍項目奪得歷來首面十五運會劍擊金牌。然而，這項運動的輝煌成就並非一朝一夕之功，其歷史可追溯至第二次世界大戰前。當時就讀牛津、劍橋等知名學府的香港學生接觸到劍擊，將其帶回香港。1949年，香港業餘劍擊總會（今稱「中國香港劍擊總會」，下稱「劍總」）成立，並加入國際劍擊聯會，從此踏上進軍世界舞台的崛起之路。

◆ 花劍重劍佩劍 規則大有不同

劍擊分為花劍、重劍、佩劍三大劍種，裝備和規則各有不同。以得分方法為例，花劍須以劍尖刺中對手的金屬背心；重劍則無指定範圍，劍尖刺中對手任何身體部分均可得分；而佩劍雖然可用整把劍攻擊，惟須「劈」中對手腰部以上位置方可得分。

初次觀賽的觀眾常感疑惑：為何燈號亮起卻不計分？箇中關鍵在於花劍和佩劍的「進攻權」規則。簡單而言，主動上前者擁有進攻權，後退者則視為防守。若雙方同時擊中對方，由進攻方得分。劍擊講求戰術靈活與臨場應變，與香港人靈活變通的特質不謀而合，這或許解釋了為何此項運動能在本地發揚光大。

◆ 發展循序漸進 精英普及並行

二戰後，劍擊運動在香港穩步發展。六十年代，學界賽事興起。1978年曼谷亞運會，香港業餘劍手首奪殿軍，在亞洲初露鋒芒。踏入千禧年代，本地首家劍擊俱樂部成立，打破以往僅在學界推廣的格局，成為發展的重要轉捩點。時至今日，本港已有三、四十間俱樂部，參與人數與日俱增，劍擊日漸流行。

自2013年起，劍總與香港體育學院緊密合作，推動教練精英化。2016年，鄭兆康總教練重掌港隊後，以精英教練夥拍運動員，產生協同效應，令運動員整體實力明顯提升。此外，劍總亦制定清晰的運動員選拔制度，確保公平公正。

在青訓與普及方面，劍總同樣不遺餘力。近年劍總與學界體育聯會商討，為小學學界比賽的重劍及佩劍項目劃分年齡組別。同時，劍總亦在社區推行資助計劃，讓更多低收入家庭的學童有機會接觸劍擊運動。

此外，劍總積極舉辦大型賽事，包括2026年7月世界劍擊錦標賽（世錦賽）及本地各級分齡比賽。完善的賽事體系，加上精英與普及並進的策略，為香港劍擊持續向前奠定堅實基礎。

◆ 港隊屢奪金牌 教練功不可沒

近年港隊捷報連連，帶動香港掀起劍擊熱潮。張家朗繼2021年東京奧運男子個人花劍奪魁後，再於2024年巴黎奧運成功衛冕；江旻德亦於同屆奧運勇奪女子個人重劍金牌；另一花劍選手蔡俊彥則於2025年世錦賽奪金，成為香港史上首位贏得世錦賽冠軍的香港運動員。

劍總秘書長林衍聰指出，站上頒獎台的是運動員，但光輝背後，是教練們多年來的默默付出。他們陪伴運動員走過傷患與低谷，為每位劍手量身訂造戰略與訓練，是港隊成績的隱形功臣。因此，劍總推行教練精英化，讓教練團與運動員共同提升，為香港續創佳績。

◆ 迎向未來挑戰 開創輝煌前路

繼成功備戰十五運會並寫下歷來最佳成績後，劍總下一個目標是確保2026年世錦賽順利舉行，籌備工作正進行得如火如荼。為推動劍擊體育運動的發展，《2024年施政報告》提出興建一個設有劍擊訓練及比賽設備的體育館，業界期望可盡快落實興建，以便配合運動員日益密集的訓練與比賽日程，為本地劍擊的長遠發展奠定基石。

從昔日留學生帶回來的「舶來品」，到今天於國際賽場屢創傳奇，香港劍擊的成長有目共睹。只要社會各界繼續鼎力支持，這項運動必能在本地愈走愈遠，讓更多香港劍手在世界舞台上亮劍，綻放光芒。

門球

門球於1986年由日本引入香港，至今仍是較為冷門的運動，但在球員努力推廣下，已逐漸吸引老、中、青三代參與。其基本玩法為兩隊對壘，於三十分鐘內每位球員輪流打擊與自己球衣號碼相同的球，依次通過一門、二門、三門和上柱，以最終得分定勝負。

中國香港門球運動員



陳俊銘



曾偉雄



徐俊森

◆ 門球三代同堂 動腦無分年齡

陳俊銘（俊仔）是第十五屆全運會中國香港門球代表隊成員，他十二歲時在暑期課程中初次接觸門球後，一直打球至今，至今已有一二十三年球齡。曾偉雄（Danny）則是因女兒而與門球結緣。Danny的女兒本身也打門球，認為這項運動很適合退休人士，十多年前便鼓勵他參加康文署的訓練班。Danny自此迷上這項運動。徐俊森屬年輕一代，兩年前透過康文署的推廣活動開始打門球，發現這項運動講求技巧之餘，更需靈活運用戰術，因而深受吸引。

俊仔與Danny在談及門球的魅力時，也不約而同地強調了「思考」與「合作」。無論是每次擊球前的全局謀劃，還是比賽中不斷調整的團隊策略，都是制勝關鍵。由此可見，門球是一項智者的運動，「腦」力角逐與團隊協作正是門球的精髓所在。

◆ 長幼共享樂趣 港將力戰十五運會

門球一般在草地場上進行，香港也設有室內門球場，方便長者及長期病患者參與。現時香港定期舉辦的門球聯賽約有五十支七人隊伍參賽，加上其他日常活動的參加者，門球人口已逾千人。Danny認為，打門球可動動筋骨，曬曬太陽，運動量也適中，非常適合退休人士。他每天早上打三、四小時門球，離場時仍不覺疲倦。

然而，門球絕非長者專利。事實上，只要年滿八歲便可開始學習，參賽年齡亦沒有限制。俊仔和俊森均於小學時期接觸門球，現在每星期都會定期練習，並積極參與不同比賽。

在剛完成的十五運會，門球首次納入群眾項目。俊仔於2025年4月的選拔賽中脫穎而出，成為男子雙人賽的香港代表，並前赴深圳出賽，獲得第十一名。

◆ 老中青齊比賽 各有難忘時刻

Danny熱衷於參加比賽，曾多次隨球會到泰國出賽，更曾奪得冠軍。他表示，最難忘的是香港首次舉行的「老中青」賽事。儘管隊中「中」、「青」選手工作、學業繁重，全隊一起練習的時間不多，但這次三代同堂的組隊形式，本身就是一次難得的交流機會和嶄新體驗。令他倍感珍惜的是，團隊最終還在有限的磨合中幸運奪冠。

俊仔今年迎來了在甲組賽事征戰二十載的里程碑，他對此深有感觸，並希望能繼續為球會爭取佳績，譜寫新頁。俊森則分享早前隨校隊到台灣出賽的難忘經歷：賽前一日天氣尚可，比賽當日卻下起滂沱大雨，導致場地狀況極度惡劣，甚至連擊球都十分困難，但球隊仍奮力奪冠，這場勝利也因此顯得格外珍貴。

◆ 普及門球運動 注入年輕力量

展望未來，俊仔期望門球在成為全運會項目後，能獲得更多關注，將來有更多大型比賽，甚至發展成奧運項目。Danny將和球會隊友代表香港，出戰在澳門舉行的國際賽事。他表示會積極備戰，希望可以為港爭光。最年輕的俊森則希望升中後能繼續兼顧門球訓練和學業，以「超越自己」為目標，力求進步。

三人一致希望門球可以更加普及，吸引更多年輕人參與，發掘更多有潛質的新秀，同時希望香港可以增建門球設施，例如人造草場地，從多方面提升本地門球水平。



射箭運動員專訪

◆ 中國香港射箭青少年運動員

射箭是中國古代君子「六藝」之一，承載着深厚的儒家文化。孟子曾以射喻德，強調射箭前必先端正身心；若未中靶，則應「反求諸己」，反思自身不足，故言「仁者如射」。時至今日，這項君子之藝已發展為體育競技項目，不僅能鍛鍊專注力、舒緩情緒，更有助矯正「寒背」、「斜視」等不良姿勢。

◆ 傳統優雅 冷門不冷

十六歲的張喆現射箭青少年集訓隊成員。十歲那年，父親送他一把玩具弓，成為他與射箭結緣的起點。張喆一直覺得射箭是一項優雅的運動，渴望深入學習。2022年新冠疫情期間，他為善用課餘時間，正式投入射箭訓練，並於2023年青少年賽事中首度獲獎。

張喆專攻的「反曲弓」，正是奧運射箭項目採用的弓種。這種弓更考驗選手的個人技術與穩定，與他偏愛傳統、追求實力的性格不謀而合。

射箭在香港屬較冷門的運動。符合標準大賽規格的場館較少，或會影響了參與人數。然而，張喆指出，香港選手較易取得器材，加上本地射箭社群樂於提攜後進，整體環境仍十分適合初學者投身其中。

◆ 器材為要 集訓求精

張喆認為，射箭的魅力在於看似簡單，實則蘊含諸多挑戰。外人常將成敗歸因於選手的動作表現，殊不知器材準備同樣左右着命中精準。他解釋，弓的每一個部件與重量均須依個人手感調校，箭的長度與軟硬度也須契合自身特點，箭手方能如臂使指，達到「人弓合一」的境界。因此，賽前如何整備器材，與臨場狀態同樣重要。

張喆每周於放學後及周末練習三至四次，其中包括周六的青少年集訓隊訓練。他回憶2024年首次參加亞洲青少年錦標賽時，因缺乏集訓經驗，在動作和器材準備上頗多不足之處，導致臨場緊張，影響發揮。

至2025年3月，他遠赴射箭強國韓國集訓，接受前韓國國家隊教練指導，獲讚賞具射箭天賦。同年7月，他再前往海南島集訓，為出戰世界青少年射箭錦標賽作準備，身心狀態更趨成熟。張喆認為，海外集訓不僅提升技術，更有助深入了解隊友，增強團隊默契，對團體賽事尤其重要。

◆ 矢志奧運 刻苦以臻

展望未來，張喆目標明確：代表香港出戰奧運，勇奪獎牌。他自認是完美主義者，而射箭正是一項力求毫釐不差、臻於完美的運動。他期望透過日復一日的刻苦訓練，最終躋身世界級射手之列。

張喆深信：「人最大的限制，是未能想像自己的目標。」在他看來，射箭的秘訣不僅在於技術，更在於對自己充滿信心。儘管追夢過程艱辛，尤其需兼顧學業，休息時間所剩無幾，但每當見證自己在射場上的點滴進步，他便深感一切付出皆有所值。我們衷心祝願張喆，未來能一箭命中夢想的靶心，在奧運舞台上綻放光芒。



射箭青少年集訓隊成員
張喆





三項鐵人

三項鐵人 (Triathlon) 被譽為「世界上最艱苦的運動之一」，是一項結合游泳、單車與跑步的耐力運動。它不僅挑戰選手的體能極限，更考驗其意志力和策略運用。參賽者須連續完成三個項目，中途不得休息，亦不可接受外界協助。除了比拼速度，選手更要懂得分配體力、掌握節奏，並在極度疲勞中保持專注。儘管過程艱辛，三項鐵人卻以其突破自我的精神，吸引着全球愈來愈多愛好者投身其中。

◆ 成敗在細節

現代三項鐵人運動於1970年代在美國夏威夷誕生，並於2000及2006年分別成為奧運及亞運比賽項目。三項鐵人在不同賽事中設有多種距離，其中奧運標準距離為1.5公里游泳、40公里單車及10公里跑步，全程共51.5公里。此外，三項鐵人亦設有接力賽，例如2020年東京奧運新增的混合接力，由兩男兩女組隊參賽，比賽距離亦相應調整。然而，無論距離和賽制如何變化，真正決定頂尖選手勝負的，往往取決於項目轉換時的微小瞬間。



游泳



單車



跑步



三項鐵人的比賽順序固定為游泳、單車及跑步，其間兩次「轉項」過程同樣計入比賽時間。比賽設有兩個「轉項區」，選手須在區內迅速換裝：游泳後戴上頭盔推車出發；單車賽段後馬上換鞋衝刺。轉項區內規則嚴格，例如單車必須在指定線內上落，頭盔必須扣好才能離開。由於高手之間的差距往往僅在數十秒之內，因此如何精簡轉換流程，甚至如何擺放裝備以便快速取用等細節皆成為致勝關鍵。





◆ 鐵人是如何育成的

中國香港三項鐵人總會（鐵人會）於1984年成立，負責統籌三項鐵人、陸上兩項鐵人、水陸兩項鐵人及其他同類型活動，積極推動本地三項鐵人運動的發展。為有系統地培育人才，鐵人會主辦多項由康文署資助的計劃，包括「學校體育推廣計劃」、「青苗三項鐵人培訓計劃」及「三項鐵人基層訓練班」等，旨在培養青少年對三項鐵人的興趣，發掘並培訓未來新星。同時，鐵人會及各屬會亦有開設成人訓練班，讓更多市民參與。

此外，鐵人會定期舉辦各類比賽，由本地賽事「香港三項鐵人錦標賽」至國際級賽事如2024年「三項鐵人亞洲盃—香港」、2025年「亞洲三項鐵人半奧運距離錦標賽—香港」等，進一步提升運動的普及程度與運動員的競技水平。

近年，香港鐵人新一代接連崛起。伍泰龍於2024年巴黎奧運成為香港第四位出戰奧運的三項鐵人選手；而在2025年9月舉行的亞洲盃日本蒲郡站，港隊代表Robin Elg、奧斯卡、彭詩雅及蔡欣妍更勇奪混合接力賽金牌。這些成就充分反映香港三項鐵人運動日趨成熟，運動員實力不斷提升。由於表現卓越，三項鐵人現已成為香港體育學院「A級」精英體育項目，獲重點支持。

◆ 鋼鐵鬥志 香江精神

若論香港三項鐵人的標誌人物，則非「香港首席鐵人」李致和莫屬。他曾多次代表香港出戰奧運、亞運及全國運動會等大型賽事，更於2006年多哈亞運奪得男子個人銀牌，並在2008年北京奧運中位列亞洲選手第三名。李致和曾在訪問中分享，自己參與的比賽十之八九與獎牌無緣，但他從未想過放棄。這項運動讓他深刻體會到「成功無捷徑」，並學會如何面對失敗、持續追求卓越。

這份由逆境淬煉出的鋼鐵鬥志，屬於每一位香港鐵人。對他們而言，三項鐵人從來不止是體能競賽，更是一場不斷挑戰自我的歷程。當運動員在體力透支的邊緣依然奮力前行，所展現出的毅力與決心，正是香江精神最生動的寫照。讓我們一同感受三項鐵人「突破極限」的獨特魅力，繼續為每一位在賽道上奮鬥的香港鐵人加油打氣！



「M」品牌制度及支援計劃



體育活動，是香港作為「盛事之都」的重要基石。自2004年起，大型體育活動事務委員會推行「M」品牌制度及支援計劃，旨在引進大型國際體育賽事，以推動體育發展，創造經濟效益，並引起市民對體育的興趣，增強社會歸屬感。隨着社會及市場環境轉變，政府於2025年8月公布新一輪優化措施，進一步完善制度及資助安排，標誌着「M」品牌邁向新里程。

◆ 支援體育盛事 建立可持續體育文化

「M」品牌旨在透過舉辦大型賽事，建立可持續的體育文化。世界級賽事在香港舉行，一方面讓本地運動員得以在主場作賽，匯聚商界及公眾支持，加強社會凝聚力；另一方面則與信譽良好且經驗豐富的活動主辦機構建立長期合作，鞏固香港「國際體育盛事之都」的地位。

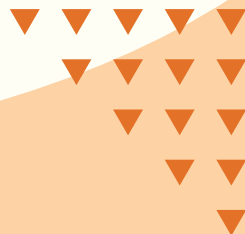
獲認可的「M」品牌活動可獲多方面支援，包括宣傳推廣、後勤協調及財政資助。首次在港舉辦的活動可獲一筆過市場推廣補助金，並在租用康文署或其他大型場地時享有資助。「M」品牌項目涵蓋廣泛，囊括「香港馬拉松」、「香港國際七人欖球賽」等熱門賽事，以及電競、劍擊、網球等多種運動，展現香港體育發展的多元面貌。

◆ 優化審批制度 提升計劃效益

2025年8月，政府宣布進一步優化「M」品牌制度，以應對社會需求及體育市場的轉變。新措施透過完善審批和資助機制，務求善用政府資助，以取得最佳效益，確保「M」品牌活動的質素及觀賞價值。新制度按活動性質分為「大型體育賽事」與「表演賽/邀請賽」，並分別訂立不同評審準則。前者側重對香港體育發展的貢獻，後者則著眼於旅遊推廣及經濟效益。

此外，文化體育及旅遊局亦會加強監察與問責。如主辦單位未能按原定計劃舉辦活動或未能達標，委員會將按情況調整最終資助金額，確保公共資源有效運用。

「M」品牌計劃推行二十載，已成為香港體育盛事的金字招牌。多年來，獲支援的活動一直深受本地及海外體育迷歡迎，為城市經濟注入活力。展望將來，「M」品牌會繼續與時並進，吸引更多國際賽事落戶香港，持續推動本地體育文化及產業的發展。



射箭

星箭會

聯絡人
李先生 9584 2222
訓練基地
牛池灣公園



體育舞蹈

全赴舞莊體育舞蹈協會

聯絡人
吳先生 5395 9837
訓練基地
馬鞍山體育館



足球

薄扶林慈善足球會

聯絡人
孫先生 6679 2680
訓練基地
中山紀念公園



曲棍球

KNS Sports Club

聯絡人
Mr Gill Gurmeet Singh
9632 1796
訓練基地
界限街遊樂場



棍網球

球學有限公司

聯絡人
張先生 9210 6925
訓練基地
西洋波會



棍網球

Arize Lacrosse Club

聯絡人
陳先生 6304 6454
訓練基地
彩虹道遊樂場



攀山及攀登

夢想山行有限公司

聯絡人
張先生 5132 2698
訓練基地
獅子山郊野公園



壁球

馬卡龍壁球會

聯絡人
吳先生 9331 7422
訓練基地
歌和老街壁球及乒乓球中心



網球

香港種子網球會

聯絡人
方先生 9280 9369
訓練基地
何文田體育館



網球

56 仁網球會

聯絡人
黃先生 9418 3663
訓練基地
九龍華仁書院網球場



十五運會和殘特奧會 倒計時100日活動（香港賽區）



到場參加遊戲的市民



第68屆體育節—— 全民運動體驗日



「全運會對對碰」
攤位



透過活動認識全運會

中華人民共和國第十二屆殘疾人運動會暨 第九屆殘特奧會香港特別行政區代表團授旗儀式



致送感謝狀 香港體育學院



致送感謝狀 中國香港運動禁藥管制機構



與全運會吉祥物合照



運動員分享



輪椅舞蹈表演





第十五屆全國運動會和 全國第十二屆殘疾人運動會暨 第九屆特殊奧林匹克運動會完滿結束

兩項全國矚目的體壇盛事 - 第十五屆全國運動會（十五運會）和全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會） - 已於去年完滿結束。香港分別派員出戰，取得驕人成績。

四年一度的全國運動會由國家體育總局主辦，是國家水平最高、規模最大的全國大型綜合性運動會。十五運會於去年十一月九日至二十一日在廣東、香港和澳門舉行。香港特區派出歷來規模最大的代表團參加，包括逾600名運動員及約270名隨隊工作人員和醫護人員，出戰28個競賽項目，連同23個群眾項目的參賽及工作人員，總人數超過1,800人。香港運動員在賽事中拼盡全力，在帆船、自行車、網球、游泳、橄欖球、鐵人三項和擊劍七個競賽項目中取得九金兩銀八銅共19面獎牌；以及在羽毛球、空手道、毬球、足球和橋牌五個群眾項目（比賽類）中取得三金六銀三銅共12面獎牌；並在舞龍舞獅群眾項目（展演類）中取得一個一等獎、兩個二等獎及一個三等獎。創下港隊歷屆最佳成績，表現卓越，堅毅精神可嘉，叫香港人引以自豪。



殘特奧會在全國運動會之後舉辦。
本屆殘特奧會由中國殘疾人聯合會與國家體育總局合辦，於去年十二月八日至十五日在廣東、香港和澳門舉行。在今屆殘特奧會各項賽事，香港特區共派出超過280名運動員及約140位隨隊工作人員和醫護人員，出戰14個殘運會競賽項目、四個殘運會大眾項目及七個特奧會項目，是歷來規模最大的代表團。香港隊共取得51金、49銀和40銅，合共140面獎牌，創下歷史佳績。

兩運動會的港隊成績詳情以及代表團其他相關資料已上載至康文署專題網頁，歡迎瀏覽。

<https://www.lcsd.gov.hk/tcngames/2025/>



康文署專題網頁



馬仔坑體育館正式啟用

康文署致力推廣「普及體育」的文化，透過提供不同種類的體育配套，鼓勵市民建立健康生活模式。全新落成的馬仔坑體育館已於去年十月投入服務，為區內居民提供多元化的康體設施。

馬仔坑體育館位於黃大仙馬仔坑道30號，設施包括多用途主場（可用作一個籃球場、一個排球場或四個羽毛球場）、兩個多用途活動室、健身室及兒童遊戲室、兩個天台網球場及一幢單層多用途活動室。此外，馬仔坑遊樂場戶外康體設施亦已於去年啟用，設施包括11人人造草地足球場、緩跑徑及真草休憩用地。

馬仔坑體育館及遊樂場鄰近黃大仙港鐵站，市民徒步可達，亦有多條巴士或小巴路線途經。



草地滾球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
元朗草地滾球會	2026 豐盛人生 草地滾球比賽	2026年7月7-21日 逢星期六、日 上午11時至下午5時	東昌街體育館 草地滾球場	鄒小姐 9269 6802

門球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
門球薈	門球青少年 培訓計劃	2026年2月至2027年1月 逢星期五 晚上8時至10時	天水圍公園 門球場	畢先生 5541 5451
	門球試玩同樂暨 長期訓練計劃	2026年2月至2027年1月	1. 屯門康樂體育中心 射箭場暨門球場 2. 荃灣公園 門球場 3. 車公廟路遊樂場 門球場 4. 石蔭梨木道公園 門球場 5. 朗屏體育館	

柔道

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港名望柔道會	柔道體驗班	2026年2月至2027年1月 逢星期六 下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
	男女子格鬥訓練班	2026年2月至2027年1月 逢星期二 晚上8時至10時	元朗體育館	
荃青柔道會	柔道訓練班	2026年2月至2027年1月 逢星期五 晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
		2026年2月至2027年1月 逢星期六 晚上8時至10時	大窩口體育館	
		2026年2月至2027年1月 逢星期日 下午4時至6時	保安道體育館	

射箭

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
樂箭會	反曲弓成人初班	2026年2月至2027年1月 逢星期五 晚上8時至10時	屯門新安街2號 富益商業大廈 12字樓全層	黃小姐 9547 6476
	反曲弓親子班	2026年2月至2027年1月 逢星期六 下午2時至4時		
港島東射箭會	射箭基礎班	2026年2月至2027年1月 逢星期日 上午	尖沙咀山林道20號 錦興大廈902室	譚先生 9341 1477
	射箭進階班			

羽毛球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
力恒羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2026年2月至2027年1月 逢星期二、五、六 晚上6時至8時	彩虹道羽毛球中心/ 黃大仙區體育館	林小姐 9621 1424
	成人羽毛球訓練班	2026年2月至2027年1月 逢星期一至六 晚上9時至11時	北河街體育館/ 黃大仙區體育館	

網球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
繁星網球會	網球進階班	2026年2月至2027年1月 逢星期日 下午3時至5時 逢星期四 下午4時至6時	彩虹道遊樂場 網球場	林先生 9831 8380
	網球練習班	2026年2月至2027年1月 逢星期二及三 晚上7時至10時		

手球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港雄獅體育會	中級手球訓練班	2026年2月至2027年1月 逢星期三 晚上6時至9時	石排頭遊樂場	胡先生 6434 3372

輝煌戰績

社區體育會	公開比賽	獲取成績
門球薈	澳洲門球錦標賽2025	團體賽 Genius Gateball ZONE 冠軍 雙打賽 Genius Gateball ZONE B 季軍
	2025年全港門球聯賽	甲組 ZONE A 殿軍
	日本第38屆門球發源地全國門球比賽	第2組別 Hong Kong Genius Gateball ZONE B 季軍
	2025全港老中青門球三人賽	金盃賽 ZONE X 季軍 銀盃賽 ZONE Y 季軍
	第68屆體育節一萬年青盾門球比賽	ZONE A 殿軍
荃青柔道會	2025年香港柔道形錦標賽 (2025年世界柔道形香港代表隊選拔賽)	講道館護身術 謝麗儀、鍾玉強 組合 銀牌 極之形 黃嘉萍、黃啟豪 組合 銅牌
樂箭會	第68屆體育節一射箭錦標賽	男子反曲弓中級組 李宇森 冠軍 女子青少年複合弓幼年組 歐咫芊 亞軍
	新界區際射箭錦標賽暨公開賽2025	女子反曲弓中級組 胡芷穎 冠軍 女子反曲弓初級組 廖婉彤 季軍
	2025-2026 年度香港盃射箭比賽	女子反曲弓新秀組 江一言 季軍

會員投稿#1



手球是一項充滿活力和挑戰性的運動，香港雄獅體育會希望能夠透過手球訓練，幫助有興趣的人士鍛煉身體、增強團隊合作精神。

我們的手球訓練由經驗豐富且富有熱誠的教練執行，為學員們提供難得的學習機會。教練曾多次奪得學界及聯賽的獎項，這不僅體現了教練的專業能力，還傳達了他對手球運動的熱愛精神。這樣的成就使他能夠以身作則，激勵學員們追求卓越，培養他們的競技精神。

此外，教練曾任教於多所中學校及大學的校隊。這些經歷使他對手球的戰術和技巧有深入的理解，並能夠將這些知識有效地傳授給學員。他善於根據不同學員的能力，制定個性化的訓練計劃，確保每位學員都能在訓練中獲得進步和成就感。

本會亦提供恆常的訓練及友誼賽，讓學員們能夠在實戰中磨練技能，增強彼此的合作與默契。對於有能力的學員，我們還會安排參加手球聯賽，這不僅是一個展示自我的平台，更是提升自信心和競技經驗的機會。參加聯賽能讓學員們在更高的舞台上挑戰自己，體驗競技的魅力。

通過這些訓練和比賽，青少年不僅能夠掌握手球的基本技巧，還能在這個過程中結識志同道合的好友，培養團隊精神。我們期待更多對手球有熱誠的朋友加入我們的手球訓練，與我們一同追求卓越，享受運動的樂趣！



香港雄獅體育會





元朗草地滾球會



會員投稿#2

豐盈人生草地滾球比賽 2025

草地滾球是一項非常獨特且益處良多的運動，它結合了策略、社交和輕度的身體活動，適合各個年齡段的人參與。草地滾球不僅是一項運動，更是一種生活方式。它讓人在溫和的體能活動中鍛鍊心智，在友好的競爭中結交朋友，非常適合追求身心健康、社交互動和策略趣味的人。無論您是希望為家中的長輩尋找一項合適的活動，還是自己想嘗試一種新興趣，草地滾球都是一個極佳的選擇！

元朗草地滾球會為鼓勵六十歲以上人士多投入此活動，由二零二三年開始，每年都舉辦豐盈人生草地滾球比賽！今年的比賽於七月七日在大埔東昌街體育館室內草地滾球場開展，一共有104位充滿活力的人士參與，經過緊湊的初賽及決賽，於七月二十一日在決賽的壓哨，本屆比賽精彩收場。完滿結束！得獎選手們臉上洋溢著滿足與喜悅，所有的汗水和努力都得到了最好的回報！

我們也感謝中國香港草地滾球總會協助，康文署協辦，大家明年再見！



會員投稿#3

樂箭會在二零二二年四月十八日正式成立，我們成立的目的是期望讓普羅大眾，透過親身的體驗，認識射箭的樂趣，繼而投入學習射箭的精髓，最後能推己及人，以「樂」推廣射箭運動至不同年齡層，讓更多人士喜歡射箭運動。

本會的發展方向分為三個階段：第一個階段是普及性，本會積極推廣射箭運動，讓普羅大眾認識射箭運動，更能體會當中樂趣；第二個階段是精英化，本會期望能培育青少年對射箭運動的興趣，長遠培訓精英射箭運動員，能夠代表中國香港參與國際性賽事；第三階段是持續性，本會期望除了培育精英射手，更希望培訓專業的射箭教練及裁判，持續推展射箭運動的專業發展。

在短短三年半的時間，我們已經孕育了多位教練及裁判，在本地的個人及團體射箭比賽獲得多個殊榮，同時亦打破了本地的青少年紀錄，我們更有會員能夠代表本港出戰國際賽，如此成績印證了會員的努力，同時亦展示我們對未來發展射箭運動的抱負和願景。



樂箭會



胡芷穎
新界區際射箭
錦標賽暨公開賽
2025



李宇森
第68屆體育節
射箭錦標賽

香港名望柔道會



會員投稿#4

活力柔道，活力人生

柔道運動充滿活力，鬥智鬥力，格鬥守法，勝負有規，互相攻護，樂也融融，尊師重道，建立自位，就是柔道！



活力配配對

1 香港劍手於哪年首次於亞運會取得殿軍？

2 世界劍擊錦標賽將於2026年哪月於香港舉行？

3 2025年誰在劍擊世錦賽奪金？

4 香港代表隊在第十五屆全國運動會獲取多少獎牌？

5 三項鐵人奧運標準距離是多少？

6 在第十五屆全國運動會群眾賽事活動中，香港代表隊在門球男子雙人賽取得第幾名？

7 全新落成的馬仔坑體育館已於去年哪月投入服務？

8 「M」品牌制度及支援計劃於哪一年推出？

請於本專刊內文中尋找答案，然後在以下選項配對出正確的答案。

A 11名

B 19面

C 10月

D 2004年

E 51.5公里

F 7月

G 1978年

H 蔡俊彥

參加方法

請填妥左下方表格並連同遊戲答案於**2026年10月31日**或以前（以郵戳日期為準）寄回香港沙田排頭街1-3號康文署總部3樓社區體育會小組。

答中所有問題的得獎者可獲精美紀念品乙份，名額50名。若答中問題者超過50名，則以抽籤形式處理。康文署將於**2026年11月27日**前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。每位參加者只可遞交一份表格，重複投表將不獲受

遊戲答案：

1 2 3 4
5 6 7 8

姓名： 電話：

通訊地址：

從何途徑閱讀本專刊：

- 體育總會 社區體育會
 康文署網頁 學校
 康樂事務辦事處 其他

備註：你提供的資料，只作康文署日後聯絡及統計之用，遞交表格後，如欲更正或查詢個人資料，請與康文署社區體育小組職員聯絡。

上期遊戲答案：

1 D 2 F 3 C 4 A
5 H 6 B 7 E 8 G

康樂及文化事務署

每期專刊均會定期
上載至康文署網站，
歡迎市民瀏覽。

☎ 2601 8914

☎ 2697 4220

✉ cscu@lcsd.gov.hk



*版權所有，未經同意，不得翻印或轉載
*多謝各體育總會及社區體育會為專刊提供相片