

# 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。

