

Olympic Voice

of Hong Kong

奧訊



DEC 2025
ISSUE 31

相信自己



何子樂

Cover Story 封面故事



Feature 專題報道



SF&OC News 港協動態

P.15-21



News Express 體壇快訊

P.22



As 2025 draws to a close, it is time to reflect on a remarkable year for the Hong Kong sports sector. It has been a year of sporting triumph, marked by the rise of young talents, continued achievements by veteran athletes, and the unwavering dedication and unity of our sports community.

This issue of Olympic Voice highlights the recently concluded Bahrain 2025 Asian Youth Games, where Team Hong Kong, China achieved its best-ever results — an impressive haul of 13 gold, 13 silver, and 10 bronze medals, totaling 36. These achievements are truly inspiring, and we are proud to see our young athletes shine on the international stage. Their outstanding performances are a testament to the capability of our new generation of athletes, bringing fresh energy and hope to the future of Hong Kong sports.

Also featured in this issue is the Hong Kong No. 1 squash player who shares her journeys through the highs and lows of the past year, along with her anticipation of squash being included in the 2028 Olympic Games. Her resilience and passion demonstrate true sportsmanship, greatly inspiring the young athletes.

Looking ahead, 2026 will be a year full of major international multi-sports events. These will present both challenges and opportunities for our athletes. We look forward to seeing them push their limits and deliver stellar performances that continue to bring pride to Hong Kong.

Last but not least, thank you all for your steadfast support over the past year. Let us move forward together into a successful 2026, continuing to support our athletes to strive for even greater accomplishments.

2025年即將步入尾聲，正是好時機回顧香港體壇過去一年的點滴與收穫。2025是香港體壇豐收的一年，不僅見證了年輕新力軍的冒起、經驗豐富的運動員持續取得美滿成績，也見證了整個體壇的團結與拼搏精神。

今期《奧訊》回顧了剛圓滿結束的巴林2025亞洲青年運動會。中國香港代表團在今屆亞青運表現出色，創下歷來最佳成績，勇奪13金13銀10銅，共36面獎牌，成績令人鼓舞。我們喜見香港體壇新力軍在國際舞台上綻放光芒，他們揮灑青春汗水，優秀表現印證了新生代運動員的實力，為香港體壇注入更多嶄新活力與希望。

今期亦邀請了香港排名第一的壁球運動員分享過去一年的高低起伏，以及對壁球成為2028年奧運新增項目的期待。運動員面對逆境時的堅毅精神以及對運動的熱情，都成為新生代的榜樣。

展望2026年，多個國際綜合項目運動會接踵而至，對香港運動員而言，是挑戰亦是機會。我們期待體壇精英繼續突破自我，在國際舞台上再創佳績，為香港爭光。

最後，感謝各位在過去一年的堅定支持，讓我們攜手邁向期待滿滿的2026年，繼續支持香港運動員，為本地體壇共譜輝煌篇章。



Timothy T. T. FOK
霍震霆

President

Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長
Honorary Member
International Olympic Committee
國際奧林匹克委員會名譽委員

加入成為HKOFC會員！

香港奧林匹克之友(Hong Kong Olympic Fan Club, HKOFC)由港協暨奧委會成立，推動公眾對體育運動的興趣，並與學校、企業、慈善團體等合作舉辦多元化的運動體驗、交流和義工活動，同時把奧林匹克精神融入日常生活，共同建立和諧社會。

成為HKOFC會員費用全免！會員可透過電郵方式定期收到最新體育活動資訊、獨家優惠等，盡享非凡運動體驗！



立即申請！

《奧訊》出版委員會

召集人 楊祖賜先生

委員 郭志樑博士 霍啟剛議員

何劍暉女士 朱凱勤先生

施倍德博士

出版：香港奧林匹克之友有限公司（港協暨奧委會關聯公司）
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓二樓2013室

電話：(852) 2504 8560 傳真：(852) 2891 3657 電郵：secretariat@hkolymamic.org

網址：www.hkolymamic.org Facebook 專頁： SF&OC 港協暨奧委會

Instagram 專頁： @sfoc_hk YouTube頻道： www.youtube.com/@SFOC

承印：泰業印刷有限公司 香港大埔工業邨大貴街13號 版權所有 未經許可 不得翻印



何子樂

奪金後終破心理關口

盼以最佳狀態戰名古屋亞運

香港女子壁球代表何子樂今年6月於馬來西亞舉行的亞洲壁球錦標賽（亞錦賽）個人賽奪得個人第一金，創生涯里程碑。新一年她最希望衝破心理關口，以最佳狀態迎接名古屋亞運會：「繼續努力，相信自己就會做得到。」





香港首席女子壁球代表何子樂（Tomato）今年6月在亞錦賽強勢封后，成為歐詠芝、湯芷穎、陳善鈺後第四位稱霸亞錦賽的香港女將。同屆賽事劉子均於男單封王，港隊首度在亞錦賽包辦男女子個人賽金牌。

放下壓力發揮更勝以往

30歲的何子樂坦言近年因為背負「香港一姐」之名倍感壓力而陷入「瓶頸」，「表現不好時會有不少批評聲音，有些人會將我和其他師姐比較，自己的實力亦未足以在世界舞台爭取成績。」她喜言亞錦賽放手一搏，反而有意外收穫：「八強、四強都要打到第五局，決賽對一號種子反而心情放鬆一點，當普通職業賽心態出戰，發揮更勝之前。」

這位壁球港將隨後於成都舉行的世界運動會以第四名完成，惟世界排名由去年新高21位跌至31位。回顧2025年，她自評表現10分值6分：「分數來自亞錦賽的金牌，不過其餘時間自己表現不太理想，對低排名選手能穩勝，但高排名選手就未有突破。世界運動會四強時亦表現失望，領先下在第五局落敗，最後空手而回。」她直言心態仍是要磨練的課題，期望吸收大賽經驗後繼續成長，學習相信自己，打出自己的風格，目標世界排名打進前20，才不負「香港第一」之名。

感激家人無條件支持

Tomato小六已在畢業紀念冊夢想職業一欄寫上「運動員」，2016年終踏上全職運動員之路，她感謝家人無條件的支持，性格開朗的她亦不禁在鏡頭前熱淚盈眶：「我到哪裡比賽媽媽都會看，就是在香港是凌晨時分，她都會捱夜看直播，好多謝她。哥哥是前港青，也是我的教練，他對我會有種『恨鐵不成鋼』的感覺，有時也會罵我，但我知道他其實很疼愛我的。」



■ 何子樂跟哥哥感情深厚。

■ 何子樂展示
增肌成果。



關於何子樂...

• 英文名字 Tomato 來源

「小學時媽媽幫我改的，一直用到依家。」



• 平日愛打機減壓

「我喜歡玩《Pokémon GO》，空閒時就會「捉精靈」，最喜歡的小精靈是『小刺蛋』，因為十分可愛。」

• 喜歡周杰倫 Super Junior

「平日鍾意聽周杰倫的歌，另外韓國男團Super Junior我都鍾意，『本命』是銀赫。」

• 出外比賽必備吉祥物

「我會帶公仔出外比賽，它是隻『玉桂狗』，以前怕自己獨自住一間房，它就好像守護著我。另外比賽時必須要戴頭巾，如果沒有頭巾無法集中。」

• 食極唔肥 最愛食雞髀

「我其實很愛吃，但『食極唔肥』，最鍾意食雞髀、雪糕。營養師說我的體型可隨意吃，但前提要營養均衡。」

• 天生手長 挥拍力度比人強

「我身高1米64，臂展比身高還要長，想不到這成為我的優點。雖然看似瘦小，但揮拍很有力。」

• 大師姐兼前教練趙詠賢成學習榜樣

「我小時候她已在亞運贏金牌，我很想像她一樣成功。」

12月公開賽主場出擊

香港壁球公開賽於12月1至7日假香港壁球中心及香港海洋公園正門廣場舉行，這項「職業壁球協會」世界巡迴賽的白金級別賽事吸引世界頂尖球手參賽，何子樂主場出擊。2026年的名古屋亞運會將是另一重點大賽，她希望延續壁球團體賽獎牌走勢：「作為隊中第一板，我會盡力爭取勝利，為隊友減輕壓力。」

為挑戰更高水平球手，突破排名前20，體格偏瘦的Tomato今年積極增肌，以增強比賽對抗性和減少傷患，她笑稱體格上略有成果，期待在大賽有更好表現。

壁球被列入2028年洛杉磯奧運會比賽項目，何子樂明言有意爭取資格：「忘了有多少次收到壁球入奧消息最後失望而回，今次終於成事，作為球手當然十分興奮。參賽名額只得16個，競爭非常激烈，我知道一定會很困難，但我也會全力衝，不會令自己後悔。」



何子樂小檔案

出生日期：1995年10月26日

身高：1米64

最高排名：21

主要獎項：

2023 杭州亞運會 女單銅牌、女團銀牌

2022 亞錦賽 女團金牌

2021 亞錦賽 女單銅牌 女團銀牌

2018 雅加達亞運會 女團金牌

2018 世錦賽 女團銅牌





Tomato HO Gearing Up Mentally to Compete in Asian Games in Tip-top Shape

HO Tze Lok Tomato, the top female squash athlete of Hong Kong, reached a career milestone after obtaining her maiden gold medal at the Asian Squash Individual Championships this June. Her biggest wish for the next year: overcoming the inner thoughts that are holding her back, and take on the Nagoya Asian Games in her best form. "I will keep working hard and believing in myself. That is all that it takes."

Better Performance after Letting Go Stress

HO, now 30, was aware that her performance in recent years was somewhat compromised because of stress from bearing the title "Hong Kong's No.1". "I would draw criticisms when I did not perform well. Some would compare me to other more seasoned players, arguing that I was not competent enough to compete on the world stage."

Letting go of her inhibitions and giving her all at the Asian Championships unexpectedly yielded an excellent performance, much to her delight. "I had to play the fifth game at both the quarter-finals and semi-finals, but I felt more at ease when I played against the top seed in the final. I found myself performing better than before when I approached it as a regular professional match."

HO went on to finish fourth at the World Games, although her world ranking slipped from last year's 21st place — a career high — to the 31st. Looking back, she rated her performance in 2025 at 6, out of a maximum 10. "My gold medal at the Asian Championships counts toward the rating, but my performance during the rest of the year was not so ideal, as I could secure a win over players who ranked low, but could not outflank higher-ranked opponents."

She acknowledged that mental toughness remains a work in

progress. Hoping to grow through major tournaments, she aims to build self-belief and develop her own playing style. She has now set her sights on making it to the world's top 20 — only then would she truly live up to the title of "Hong Kong's No.1".

Competing on Home Turf at Squash Open

Elite players from around the world gathered to compete in the Hong Kong Squash Open from 1 to 7 December, where HO faced her opponents on home turf. In the Nagoya 2026 Asian Games, she hopes to continue the medal streak in the squash team event. "As the team's first racket, I will strive for victory to help ease the pressure on my teammates."

With squash confirmed to be an event at the Los Angeles 2028 Olympics Games, HO has made it clear that she intends to qualify for this major event. "We squash players have lost count of how many times we were disappointed after hearing squash was not included in the Olympics. This time, it has finally become a reality, so, as a player, I am absolutely thrilled. With only 16 quotas available, the competition will be fierce. I know it will be incredibly tough, but I will give it my all."





第三屆亞洲青年運動會（亞青運）於2025年10月22至31日在巴林舉行。事隔12年再度舉行的亞青運，不僅讓青年運動員展示才能、拓展國際視野，今屆更是他們爭取2026年達喀爾青年奧運會參賽資格的重要舞台。

巴林2025亞洲青年運動會 港隊奪36面獎牌創歷史

巴林2025亞青運共設26個大項賽事，來自超過45個亞洲國家和地區、超過4 000名14至18歲的青年運動員參與。中國香港派出超過180人的代表團，參加14個大項賽事，人數是歷來之冠。最終港隊創下輝煌歷史，贏得13金13銀10銅，合共36面獎牌，在45個參賽的亞洲國家和地區當中排行第七。

港協暨奧委會義務副秘書長兼巴林2025亞青運中國香港代表團團長莫君逸表示：「巴林亞青運見證香港運動員新力軍在國際舞台綻放光芒，港隊參與的14個大項當中，接近一半是首戰亞青運。運動員表現優秀，印證香港體壇薪火相傳，青年運動員在不同領域皆有優勢，港隊整體實力不斷提升。」

■巴林2025
亞青運開幕禮。



■巴林2025亞青運中國香港代表團團長莫君逸（右一）、副團長黃寶基（左一）、開幕禮持旗手羅靖喬（單車、右二）和鄭裕禮（跆拳道、左二）合照。



■港協暨奧委會會長霍震霆再次以亞奧理事會代理主席身份主禮，於開幕禮致辭。





游泳

金牌

林韵晴	女子200米蛙泳
李芯瑤	女子50米蝶泳(破亞青運紀錄)
馬紫玲	女子50米自由泳(破亞青運紀錄)
文薈喬	女子100米自由泳(破亞青運紀錄)
徐奕祺	女子200米自由泳(破亞青運紀錄)
李芯瑤、林韵晴	女子50米蛙泳(破亞青運紀錄)
馬紫玲、文薈喬	女子100米蛙泳(破亞青運紀錄)
余子龍、徐奕祺	男子200米蛙泳(破亞青運紀錄)
劉建希、王一舜	男子4x100米混合泳接力

銀牌

陳梓瑜	女子50米背泳
張穎怡	女子50米蛙泳
劉建希	女子100米蛙泳
馬紫玲	男子50米蝶泳
文薈喬	女子100米自由泳
莫朗森	女子400米自由泳
吳羽倫	女子200米個人混合泳
陳梓瑜、文薈喬	男子100米蛙泳
文雪兒、李芯瑤	女子4x100米混合泳接力
陳梓瑜、徐奕祺	女子50米自由泳
劉建希、李芯瑤	女子200米蝶泳
余子龍、王一舜	女子4x100米蛙泳接力
馬紫玲、李芯瑤	男子200米自由泳

銅牌

劉建希	男子100米蝶泳
馬紫玲	女子50米自由泳
文薈喬	女子200米個人混合泳
王欣桐	女子200米蛙泳
王一舜	男子200米蝶泳

公路單車

金牌

李昀俊	男子100公里公路賽
-----	------------

銅牌

羅靖喬	女子個人10公里計時賽
	女子75公里公路賽



電子競技

金牌

陳栢賢

街頭霸王6



羽毛球

銀牌

張世成、朱穎姿 混合雙打





田徑

銅牌

區皓駿

男子1500米



乒乓球

銅牌

黎駒豪、麥明芯 混合雙打



三項 鐵人

銅牌

陳愛妍、丁毅臻

溫澤仁、王樂彤 混合接力







掃描 QR code
瀏覽更多中國香港代表團資訊



Historic Medal Haul for Team Hong Kong, China at Bahrain 2025 Asian Youth Games

The third edition of the Asian Youth Games (AYG) took place from 22 to 31 October 2025 in Bahrain. Returning after a 12-year gap, this edition of AYG not only served as an important platform for young athletes to showcase their talent and gain international exposure, but also a stepping stone towards the Dakar 2026 Youth Olympic Games.

Featuring 26 sports, the Bahrain 2025 AYG brought together over 4 000 young athletes, aged 14 to 18, from more than 45 countries and regions across Asia. Hong Kong, China sent a delegation of more than 180 people, the biggest ever in history, to compete in 14 sports, including athletics, badminton, cycling road, e-sports, equestrian, futsal, golf, handball, judo, swimming, table tennis, taekwondo, triathlon and volleyball.

Historic Result by Winning 36 Medals Swimming Team the Major Winner

Team Hong Kong, China delivered a record-breaking performance by securing a total of 36 medals - 13 gold, 13 silver and 10 bronze medals - ranking seventh overall among the 45 participating Asian countries and regions. The Swimming team amassed a total of 28 medals, including 11 golds, 12 silvers, and five bronzes, placing Hong Kong, China second in the total number of swimming medals, closely trailing the leading National Team.

New Generation Shines on the International Stage

Mr. Philip MOK, Honorary Deputy Secretary General of SF&OC and Chef de Mission of the Hong Kong, China Delegation to Bahrain 2025 AYG, reflected on the team's success, "We witnessed a new generation of Hong Kong athletes excel on the global stage at the AYG. Among the 14 sports in which Team Hong Kong, China participated, nearly half marked our debut at the AYG. The remarkable achievements of our athletes reflect the promising and sustainable development of sports in Hong Kong, demonstrating the growing strength and versatility of our young athletes across multiple disciplines."



國際奧委會終身名譽主席 巴赫拜訪港協暨奧委會 深入討論體育發展議題



■國際奧委會終身名譽主席巴赫（左二）拜訪港協暨奧委會，與會長霍震霆（右二）、義務秘書長楊祖賜（右一）和副會長霍啟剛（左一）會面。



國際奧林匹克委員會（國際奧委會）終身名譽主席巴赫（Dr. Thomas BACH）於11月12日訪港，並禮節性拜訪港協暨奧委會，與本會會長霍震霆及義務秘書長楊祖賜等會面，雙方就多個體育發展相關議題深入交流。

霍震霆會長表示：「巴赫擔任國際奧委會主席的12年間，不遺餘力推動奧林匹克運動。他在任期間，帶領國際奧委會克服重重挑戰，即使面對複雜的國際形勢、多變的地緣政治、蔓延全球的疫情，以及區域戰爭等，奧運仍能舉行，以體育運動連結各地。」

霍會長續指：「過去12年，國家體育蓬勃發展，不但在國際體育賽事取得佳績，體育話語權亦逐步提升，包括在國際奧委會執委佔一席位；中國香港運動員亦在國際體壇屢創佳績，都有賴巴赫領導的國際奧委會順應時代發展，推動奧林匹克運動，透過運動促進友誼、團結和公平競爭。」

巴赫在霍會長陪同下，到訪啟德體育園主場館，觀看第十五屆全國運動會七人欖球賽事，他讚揚啟德體育園的設施和配套達世界級水平，有助進一步推動區域體育發展。此外，巴赫到訪政府總部，與行政長官李家超會面。



■雙方就體育發展相關議題深入交流。



■巴赫（左）在簽名冊和相片上簽名以作紀念。



■巴赫到訪啟德體育園主場館，觀看第十五屆全國運動會七人欖球賽事。



■巴赫了解啟德體育園的設施和相關配套。

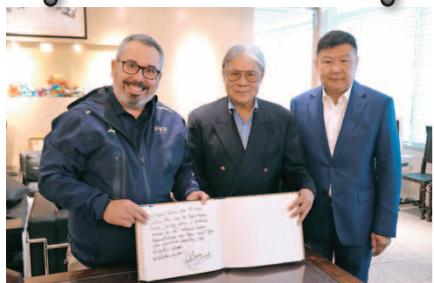


加強與國際體育組織聯繫 共同促進體育發展

2025年
11月

港協暨奧委會持續與不同體育項目的國際和本地組織保持緊密聯繫，積極安排會面，加深了解各項目的最新發展趨勢，並就加強合作等事宜深入交流。

■國際排球聯會(FIVB)主席Fabio AZEVEDO(上圖左)與港協暨奧委會會長霍震霆(中)、義務秘書長楊祖賜(右)會面，討論排球的最新發展。



■國際賽艇聯會(World Rowing)主席Jean-Christophe ROLLAND(上圖右)到訪奧運大樓，與港協暨奧委會會長霍震霆(左)等會面，就賽艇事宜深入交流。



■國際板球理事會(International Cricket Council)行政總裁Sanjog GUPTA(上圖左三)，在奧運大樓與港協暨奧委會會長霍震霆(右四)等會面，討論板球在香港和東亞地區的發展趨勢。



愛知・名古屋2026亞洲運動會 團長會議了解場館住宿安排

2026年將會舉行多個國際綜合項目運動會，其中愛知・名古屋2026亞洲運動會(亞運會)將於2026年9月19日至10月4日，在日本愛知縣及名古屋市舉行，預計將有15 000名來自45個亞奧理事會的國家及地區奧委會的運動員參加約40個體育項目。

今屆亞運會口號為「Imagine One Asia」，希望體育運動發揮跨越語言、文化、國家及連繫大眾的力量，通過想像(Imagine)各自的「一個亞洲」(One Asia)，以加深牽絆和實現向未來邁進的願望，同時包含著希望運動員、志願者、觀眾等成為一體的期許。

在2025年9月22至26日，愛知・名古屋2026亞運會和亞殘會組織委員會(組委會)在名古屋舉行首次團長會議，匯報2026亞運會的籌備進度。除了歡迎晚宴及倒數紀念活動外，組委會亦安排各奧委會代表參觀亞運會場館及亞運村住宿示範單位。



■一連五日的團長會議由亞奧理事會及2026亞運會組委會主持。



■2026亞運會組委會安排了歡迎晚宴及場地參觀活動。



齊賀國慶藝術工作坊 連結體育與文化藝術

為慶祝中華人民共和國成立76周年，香港奧林匹克之友（Hong Kong Olympic Fan Club, HKOFC）聯同中國香港體育聯盟於10月19日在奧運大樓舉辦「齊賀國慶藝術工作坊」。除了循道衛理中心愛秩序灣綜合青少年服務的會員及其家長、一眾HKOFC會員外，香港奧林匹克之友主席霍啟剛，以及成都2025世界運動會（世運會）武術金牌運動員楊頌熹亦一同參與，透過流體藝術為港隊吉祥物堅仔創作「國慶新裝」，共創最閃亮的國慶回憶！

分享環節中，楊頌熹憶述參與世運會的賽事點滴，大談其運動員生涯中的高低起伏，以及如何調整心態、做自己人生的主角！活動後，會員紛紛把握機會合照留念。來年，HKOFC將繼續舉辦多元活動，讓會員近距離接觸運動員，為社會注入更多活力及能量。



■ 霍啟剛主席與參加者交流，共同探索創作的樂趣。

■ 楊頌熹向參加者分享世運會和運動員生涯的經歷。

體壇年度盛事香港傑出運動員選舉 體育總會提名期展開

由港協暨奧委會主辦的「國泰2025年度香港傑出運動員選舉」，已於12月1日開始接受體育總會提名。本年度傑出運動員選舉繼續設有四個組別的獎項，包括「香港傑出男運動員」、「香港傑出女運動員」、「香港最佳運動組合」及「香港最佳運動隊伍」。其中「香港傑出男/女運動員」分別會誕生最多五位得獎者，當中得票最高的運動員將分別獲得「國泰星中之星香港傑出男/女運動員」的殊榮。至於「香港最佳運動組合」的得獎者共三組，「香港最佳運動隊伍」則會有一隊獲獎。

港協暨奧委會自2000年起主辦有「香港體壇奧斯卡」稱譽的香港傑出運動員選舉，以表揚該年度在體壇表現卓越的香港健兒。

港協暨奧委會會長霍震霆表示：「雖然2025年並非奧運年，但香港運動員持續以頂尖狀態，發揮『奧運級』水準。由年初的哈爾濱亞冬運，到之後的成都世運會、巴林亞青運，以及剛完滿結束的第十五屆全運會，我們的健兒在多個舞台創下歷來最好成績。近年我們共同見證本地運動精英一次又一次登上世界之巔，香港傑出運動員選舉是對他們付出無比努力的肯定。」霍會長祝願運動員在來年各項賽事，繼續發光發亮。

冠名贊助商國泰品牌、洞察及市務傳訊部總經理鍾橋軒表示：「我們非常高興連續第七年成為香港傑出運動員選舉的冠名贊助。



多年來，國泰致力為香港社會帶來積極正面的影響，其中以推動青年、體育、藝術及文化領域為重點。2025年對所有本地運動員而言，皆是極具意義的一年，當中第十五屆全運會更是全年焦點。中國香港代表隊的優秀表現，及於賽事中展現的非凡才華，印證著他們多年來堅毅不屈，崇高專業的體育精神。大眾對本地體育的支持亦令我們感到鼓舞，我們熱切期待於未來的本地和國際比賽中，共同見證本地運動員的卓越成就。」

記得以下重要日子

體育總會提名期	2025年12月1日至2026年1月7日
公眾投票記者會	2026年1月31日
公眾投票期	2026年1月31日至3月1日
頒獎典禮	2026年3月31日



ALL-NEW PREMIUM ECONOMY



全新特選經濟客艙

MORE TO MOVE YOU
身心新升級



Cathay Pacific Airways Limited



www.cathaypacific.com/moretomoveyou



CATHAY PACIFIC

MOVE BEYOND

退役運動員轉型計劃傑出表現獎 表揚卓越工作表現 鼓勵提升競爭力

由文化體育及旅遊局主辦、港協暨奧委會轄下香港運動員就業及教育部（HKACED）執行的「退役運動員轉型計劃」，本年度新增「傑出表現獎」，旨在表揚計劃下退役運動員於過去一年的卓越工作表現、對所屬學校或體育機構的貢獻，以及自我增值的動力，藉此鼓勵運動員積極為轉型奠定基礎，並提升競爭力。

加入計劃逾一年的林萬進認為計劃內容吸引，過去以教練工作為主的他，利用在校工作時間持續進修增值自己，包括透過「Microsoft Office應用課程」改進文書工作技巧，逐漸建立自信及方向。同時，學校環境讓他對教育工作產生興趣，並視之為終身事業發展方向。這經驗讓他重新認識自己，從中獲得成長與啟發，也學會與同事及學生融洽相處，並享受挑戰帶來的充實與快樂。



■林萬進（左一）率領仁愛堂陳黃淑芳紀念中學學生舉辦小學三人籃球邀請賽。

第一屆「傑出表現獎」共收到八個提名，包括七位學校體育推廣主任及一位體育機構行政人員。八位獲推薦的受惠運動員經面試後，一致獲評審委員會確認得獎。

得獎感受

「我十分感激於過去一年幫助過我的校長、老師及HKACED團隊。我認為這獎項只是開始，我希望繼續以運動員永不言棄的精神，挑戰自我、推廣運動價值。運動員退役後最重要的是繼續保持熱血與熱情，適應職場的新節奏，不論面對任何困難，都能找到前進的力量。」



■鄭頌衡協助學校舉辦校內陸運會，與師生打成一片。



■鄭頌衡（保齡球）
中國香港手球總會
體育機構行政人員

參與計劃逾四年，鄭頌衡（Joan）先後擔任學校體育推廣主任及體育機構行政人員，累積了不同的實務經驗。其中，Joan於中國香港手球總會工作短短一年表現備受肯定，成為唯一於體育機構獲提名「傑出表現獎」的受惠運動員。Joan近日更成功轉型至HKACED任職主任，由受惠運動員變為協助執行「退役運動員轉型計劃」，她認為轉型成功關鍵在於勇於接受新挑戰及持續自我增值。

得獎感受

「面對不同崗位與挑戰，我秉持開放態度，樂於嘗試各類工作，並認真對待每項工作，全力以赴。」



■文化體育及旅遊局局長羅淑佩（左五）、HKACED體育大使欖球運動員姚錦成（左四）及武術運動員莫宛螢（右六）到立法會大樓與一眾立法會議員齊心支持第十五屆全運會及殘特奧會。



■文化體育及旅遊局局長羅淑佩（右二）與兩位HKACED體育大使姚錦成（右一）及莫宛螢（左一），以及兩位奧夢成真教練合照。

欖球星將姚錦成任體育大使 推廣欖球傳承運動員精神

剛於2025-2026年度加入成為香港運動員就業及教育部（HKACED）體育大使的港隊前欖球運動員姚錦成，分享退役後的新崗位，以及擔任HKACED體育大使的期望。姚錦成稱：「在十多年運動生涯當中，欖球為我帶來無數珍貴回憶與啟發，鍛鍊我的體能與意志，讓我學會以積極態度面對人生挑戰，從中找到屬於自己的方向。」

姚錦成表示，退役後希望回饋欖球，現在於總會擔任發展人才的崗位，參與本地球員培訓及挑選人才。他說：「通過HKACED體育大使計劃，讓我

能夠在社區推廣體育文化，把運動員精神傳承下去，亦可藉此機會推廣欖球運動，吸引更多新血加入。」

今年九月，姚錦成以HKACED體育大使身份，到立法會大樓與文化體育及旅遊局局長羅淑佩及一眾立法會議員分享運動的樂趣，同時鼓勵市民支持第十五屆全國運動會及殘特奧會，為運動員打氣。他續指：「未來，我希望透過HKACED體育大使計劃，吸引更多年青人接觸欖球運動，挑戰自我，感受團隊精神的力量，從中成長，成為堅毅、有夢想的新一代。」



「聯校障礙競技運動日」首次舉行 學生及家長熱烈參與 展現奧林匹克精神



由港協暨奧委會奧夢成真有限公司（奧夢成真）主辦賽馬會樂動人生計劃 —「聯校障礙競技運動日」，於2025年7月4日假香港珠海學院體育館圓滿舉行。當日有超過600名小學生及家長參與，氣氛熾熱。同學們勇於挑戰自我，體驗運動樂趣，學習奧林匹克價值，共同創造美好回憶。

同學延續課堂上的障礙運動體驗，挑戰特設賽道，準確跨越及通過一連串障礙物，並以最快速度完成比賽，充分展現「卓越」、「友誼」及「尊重」三大奧林匹克精神。奧夢成真更悉心安排了多元化運動體驗區，以及突破傳統的創意充氣障礙裝置，鼓勵同學一起參與有趣刺激的體育活動。



專業球場初體驗 當一日職業球員

奧夢成真團隊攜同賽馬會樂動人生計劃的一眾小球員蒞臨賽馬會傑志中心，親身體驗由港超聯球員、教練及奧夢足球教練聯合指導的職業球隊訓練。活動以規範的熱身程序、基礎技能訓練及趣味小遊戲為核心，讓學生從中學習足球場的安全守則，並體會專業運動員的訓練前準備，助力孩子建立正確運動觀念與紀律。

在教練團隊悉心指導下，參與學生展現出良好的專注力和積極態度。訓練內容既體現專業性，又兼具趣味性，激發他們對足球運動的熱愛，傳遞平等與尊重的價值理念，將奧林匹克精神融入訓練，促進他們身心健康發展。





奧林匹克主義體驗營 點燃粵港澳三地青年夢想

由港協暨奧委會、中國澳門體育暨奧林匹克委員會、廣東省體育總會及中國澳門體育總會聯合會合辦，並獲香港特區政府文化體育及旅遊局和奧林匹克團結基金資助的「2025奧林匹克主義體驗營」，已於7月30日至8月1日順利完成，共有110名來自港澳及南沙的中學生和青年運動員參與。

今年體驗營首次由粵港澳三地合辦，選址廣州南沙舉行，以進一步加強大灣區內體育交流，並為三地合辦的第十五屆全國運動會作預熱。體驗營邀請了多位重量級講者分享，包括十五運會廣東賽區執委會體育展示與頒獎處副處長杜熙茹分享十五運會的歷史及籌備工作；國家隊

奧運金牌得主、蹦床運動員董棟分享受訓和比賽經歷，宣揚正面價值觀及奧林匹克精神。此外，2022年北京冬季奧運會吉祥物「冰墩墩」設計團隊主創人員之一、廣州美術學院視覺藝術設計學院院長助理兼副教授廖向榮亦分享創作奧運吉祥物的技巧與心得。體驗營還包括腰旗橄欖球體驗、團隊建立與歷奇活動、社交媒體短片剪接教學、2028洛杉磯奧運吉祥物設計，以及文化與體育設施參訪活動。

開幕儀式上，港協暨奧委會和中國香港奧林匹克學院分別與內地及澳門簽訂合作諒解備忘錄，為未來三地舉辦賽事、交流及學術研討奠定合作基礎。



第10屆中國奧委會青年營 各地青年齊聚北京共話體育願景



第10屆中國奧委會青年營於10月12至17日在北京體育大學舉行，港協暨奧委會派出現役田徑運動員周子雅（Sylvia）參加。本屆以「Hand in Hand, Together for a Shared Future」為主題，吸引來自23個國家或地區近40位青年參加，探討不同地方在體育發展方面如何互相學習和團結合作，推動共享共贏的未來。青年營活動內容豐富，包括講座、小組討論、星級運動員分享、參觀奧運場地及文化景點、運動體驗等，促進跨文化交流、分享奧林匹克理念，並激勵青年運動員投身體育事業。



作為港隊田徑界新星的Sylvia，她在活動後表示，此次交流讓她對奧林匹克精神中「卓越」、「尊重」和「友誼」有更深入的體會，有助她在田徑生涯上訂立更清晰的目標，並於未來以不同方式貢獻本港體育發展。在結營匯報中，Sylvia亦向其他參加者介紹了具香港文化特色的體育項目——賽馬及龍舟，藉此促進文化交流，展現香港的獨特魅力。



相片由中國奧委會提供



圖片來源：Longines Hong Kong International Horse Show



浪琴香港國際馬術盛典載譽重來 近距離欣賞國際級馬術賽事

「浪琴香港國際馬術盛典」將於2026年回歸，把源自英國、逾50年歷史的馬術傳統帶到香港。焦點為最高級別的五星級場地障礙賽，世界各地頂尖騎手將會三天內連場角逐，節奏明快、動作精準，觀眾可近距離感受國際級馬術的張力與震撼，毋須遠赴英國亦能欣賞高水平比賽。

今次新增香港賽馬會亞洲青年挑戰賽，匯聚亞洲新一代騎手展現潛力。同場亦有深受家庭歡迎的英國皇家犬會狗障礙挑戰賽，活潑聰明的小狗在賽道上跳躍穿梭，趣味十

足，大小朋友皆能投入其中。

是次盛典亦是迎接農曆馬年的好時機，觀眾可一邊欣賞賽事，一邊感受馬年的活力與節慶氣氛。活動將於2026年1月30日至2月1日，在亞洲國際博覽館舉行，場內設有免費入場的生活品味購物村，雲集生活品牌、特色精品、美食及馬術周邊，非常適合一家大小度過愉快一天。

活動詳情和門票優惠可瀏覽官方網頁：
<https://www.hongkonghorseshow.com/>



■鄭清然(左)及馬君正(右)接連
征戰多個海外及本地賽事。

■逾百帆手在維港揚帆競逐。

■16歲的張子悅期望汲取全
運會的寶貴經驗繼續進步。



鄭清然第四名衝線 創全運會男子隊歷屆最佳



中國香港滑浪風帆隊派出四名代表出戰於汕尾舉行的第十五屆全國運動會，當中鄭清然於獎牌賽以第四名衝線，創下男子隊歷屆最佳成績。這名26歲港隊代表其後於亞錦賽奪得亞軍，並在香港滑浪風帆公開錦標賽第三度封王，為2025年寫下圓滿句號。

第十五屆全運會滑浪風帆賽事分兩個階段舉行，港隊代表歐令揚及只有16歲的張子悅無緣晉級。直接躋身第二階段的鄭清然及馬君正，則分別在獎牌賽以第四及第七名完成賽事。港隊隨即轉戰於深圳大梅沙舉行的iQFOiL亞洲滑浪風帆錦標賽，鄭清然於最後一日後來居上勇奪男子組亞軍，青少年隊

代表何焌喬及黃卓琳，分別於男子U17及女子U15組別稱王封后，讓港隊於今屆賽事收穫兩冠五亞兩季。

緊接上演的還有年度本地滑浪風帆盛事 — 香港滑浪風帆公開錦標賽，經過在清水灣鄉村俱樂部進行的一連五日激戰，鄭清然於男子組賽事一放到底順利奪冠。連續第五年舉行的維多利亞港滑浪風帆賽，馬君正在iQFOiL男女混合公開組力壓一眾港隊男將及中華台北選手率先衝線，第三度在維港賽封后。鄭清然、馬君正馬不停蹄完成了一系列海外及本地賽事後，將會稍事休息，迎接2026年的全新挑戰。

SPORTS DIARY

記低以下日子，齊齊揀港隊！

詳情瀏覽

2026年米蘭科爾蒂納 冬季奧運會

意大利米蘭、科爾蒂納



2026年2月6至22日



詳情瀏覽

第六屆 亞洲沙灘運動會

中國三亞



2026年4月22至30日



詳情瀏覽

愛知・名古屋 2026亞洲運動會

日本愛知縣及名古屋市



2026年9月19日至10月4日



詳情瀏覽

2026年 達喀爾青年奧運會

塞內加爾達喀爾



2026年10月31日至11月14日



詳情瀏覽

利雅德2026 亞洲室內暨武術運動會

沙特阿拉伯利雅德



2026年12月13至20日



官方網頁



Facebook



Instagram



YouTube



Whatsapp
Channel



小紅書



Olympic Voice of Hong Kong 奧訊



DEC 2025
ISSUE 31



2025 亞青運

書寫青春紀錄