

Olympic of Hong Kong Voice 奧訊



JUL 2026
ISSUE

33



少年英雄
剛柔並濟

Cover Story
封面故事

P.4



P.10

Feature
專題報道



Multi-Sports Games
運動會追蹤

P.15

SF&OC News
港協動態

P.8



News Express
體壇快訊

P.22



As we enter the height of summer, this issue of Olympic Voice arrives alongside an unwavering passion for sports, keeping our readers abreast of the latest development in the sports community.

In recent years, an increasing number of mega international sports events have been held in Hong Kong, establishing the city as a centre for global sports events. At the end of July, Hong Kong will proudly host the Fencing World Championships for the very first time. This prestigious event will gather top-tier fencers from around the globe and is bound to spark citywide excitement once again. Our fencing team has achieved remarkable success and repeatedly made history on the international stage. Alongside the experienced and formidable core members, a promising next generation plays an indispensable role in the team's sustainable and steady development. In this issue, two rising stars of the fencing team — the reigning Junior and Cadet World Champions — share how they learn from each other, as well as their shared goals for the future.

Following closely in September is the 20th Asian Games. Padel, a new sport that has rapidly gained popularity in Hong Kong, has been included in this edition of the Asian Games as an official medal sport, and our Hong Kong team looks forward to competing. To deepen public understanding of this sport, this issue features a local women's doubles pair on their journey to becoming professional padel players, along with an introduction to the rules of the sport. SF&OC will remain the strongest support for our athletes and teams, ensuring they can give their all on the Asian Games stage without worries.

Looking ahead to the second half of the year, major sporting events will arrive one after another. Hong Kong will, for the first time, host the "XXVIII ANOC General Assembly Hong Kong, China, 2026", which is undoubtedly the centrepiece. Preparations are now in full swing. I look forward to showcasing Hong Kong's capabilities through this event, strengthening international exchanges and cooperation, and consolidating the position of our country and Hong Kong in the international sports community.

步入盛夏，新一期《奧訊》伴隨運動狂熱繼續與大家緊貼體壇最新發展。

近年愈來愈多大型國際體育賽事落戶香港，推動香港成為國際體育盛事之都。7月底迎來首次舉辦世界劍擊錦標賽，各地頂尖高手雲集，相信必會再次掀起全城熱潮。我們的劍擊隊在國際體壇成績斐然、屢創歷史，除了需要富有經驗和實力的主幹成員，優秀的第二梯隊對團隊傳承、穩步發展亦有不可或缺的關鍵作用。今期《奧訊》專訪兩位劍壇後起之秀——應屆「世青」和「世少」冠軍，分享在劍擊路上如何互補長短，以及未來的共同目標。

隨後9月就會舉行第20屆亞洲運動會，今屆新增近年在本港興起的板式網球(Padel)為獎牌項目，港隊亦有望出戰。今期《奧訊》由本地女子雙打組合，分享她們踏上板式網球之旅的故事，亦會介紹這項運動的玩法，加深大眾對板式網球的認識。港協暨奧委會將一如既往成為運動員和團隊的最強後盾，讓他們無後顧之憂在亞運舞台上綻放光芒。

展望下半年，體壇盛事接踵而來，首度落戶香港的「第28屆國家及地區奧委會協會全體代表大會—2026年中國香港」更是重中之重，相關籌備工作正進行得如火如荼。我期待透過是次大會彰顯香港的實力，加強國際交流與合作，鞏固國家及香港在國際體育界的地位。

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！

TIMOTHY

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

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 電郵：secretariat@hkolympic.org 網址：www.hkolympic.org

Facebook專頁：SF&OC 港協暨奧委會

YouTube頻道：www.youtube.com/@SF&OC

小紅書專頁：港協暨奧委會

Instagram專頁：@sfoc_hk

Whatsapp頻道：港協暨奧委會|SF&OC

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

英雄出少年，香港劍擊隊今年再創高峰，繼「劍神」張家朗之後，19歲的林浩朗成為港隊史上第二位「世青冠軍」；17歲的何承謙在同一屆賽事勇奪「世少冠軍」。這是港隊首次於同屆世界青少年劍擊錦標賽誕生兩個「世界冠軍」，這兩顆耀眼新星，一個沉穩若水，一個爭勝心強如烈火，他們如何為港隊帶來新氣象？

何承謙（細孖）的兄姊均打劍，4歲起便與孖生哥哥何承澧學劍。林浩朗則在4、5歲時參加興趣班接觸花劍，直到10歲在劍會認識何承謙，兩條「劍道」始出現交叉點。「細孖」雀躍地說：「第一印象，好高！他比同齡的人高，而我則是個『豆丁』，超細粒！」有別於「細孖」的「連珠炮發」，林浩朗說話時慢條斯理，訪問之初答案總是短短一句。

互相學習互補長短 「世青冠軍」林浩朗

林浩朗 穩如水蓄勢待發

兩位年輕劍手由隊友變為好友，熟知對方脾性，「細孖」在訪問當日看到林浩朗的反應，不禁覺得奇怪：「你平時並不是這樣的啊！他是自帶喜感的人，不用做甚麼都令我們大笑。」訪問「熱身」後林浩朗漸入狀態，分享與「細孖」出外比賽同房的趣事：「他常賴床，而我就花很多時間裝扮，所以結果大家都要很長時間才能出門。」被問到誰更整齊時，兩人隨即異口同聲笑說：「一樣的亂！」厚重的劍擊服下，他們也是普通少年，平日會打機，出街也會悉心打扮。

在劍道上，兩人的身型決定了截然不同的打法。林浩朗弓步爆發力強，而且攻擊範圍大，連何承謙都不禁讚嘆：「他的弓步真的是世界頂尖，我覺得是Top 5（前五名）！」但他話鋒一轉，挑眉笑著望向身旁的好友說：「手部動作以前真的偏慢，不過現在都改好了。」「細孖」打法則是「快、狠、準」，林浩朗亦認真點評：「他的優點就是距離感出色，攻防拿捏精準，而且對勝利的渴望，給我很大啟發：其實練習正是模擬比賽，我以前為何會覺得贏輸都無所謂呢？」



「世少冠軍」何承謙 英雄出少年

何承謙 烈如火勝負欲強

朋友如明鏡，相互映照，看見自己。關於勝負欲，「細仔」有很深的體會：「我從小就很好勝，極討厭輸的感覺，就算是練習、甚至訓練前的網足球對戰，我都會覺得是一場競爭。教練提醒我要學懂接受輸，可是我一直以來都未學會，到現在輸掉比賽仍會難過很久。」對他來說最痛的一次，是去年的世青賽：「八強止步，只差一步就能上頒獎台。當時不斷想：為何不是我？但正是這種執著，驅使我訓練也付出 120% 的努力，換來今天的成果。」

林浩朗和何承謙今年接連於青年組及少年組勇奪世界冠軍，連計蔡俊彥早前歷史性獲得的世錦賽冠軍（成年組），港隊史上首次包辦三個組別的冠軍，勢不可擋。林浩朗坦承得獎是一大肯定：「轉全職之後一直沒有甚麼成績，今年季初狀態更是強差人意，不禁對自己有點懷疑。但去到世青賽時，我決心要享受比賽，因為青年組比賽打一個少一個了，還是不要想太多，終於打出佳作。」這亦是繼張家朗後港隊首個世青冠軍，惟他明言不會和師兄比較，只望專注自己進步，努力追趕對方。





世青世少冠軍 約定再次決賽見

「去年世青賽後『頹』了近兩個月，經教練鼓勵後重新振作，盡全力去練，結果是好的，證明我都有爭獎的能力。」何承謙以少年組「世一」身分奪金證明實力，但對「細孖」來說，能與好友一起贏冠軍，意義更大：「見到他贏冠軍，比我自己贏更開心。第一次見他比賽心情如此放鬆，我也想跟他一樣。」林浩朗明年將迎來最後一屆世青賽，兩人再次約定「決賽見」，來一場痛快對戰。

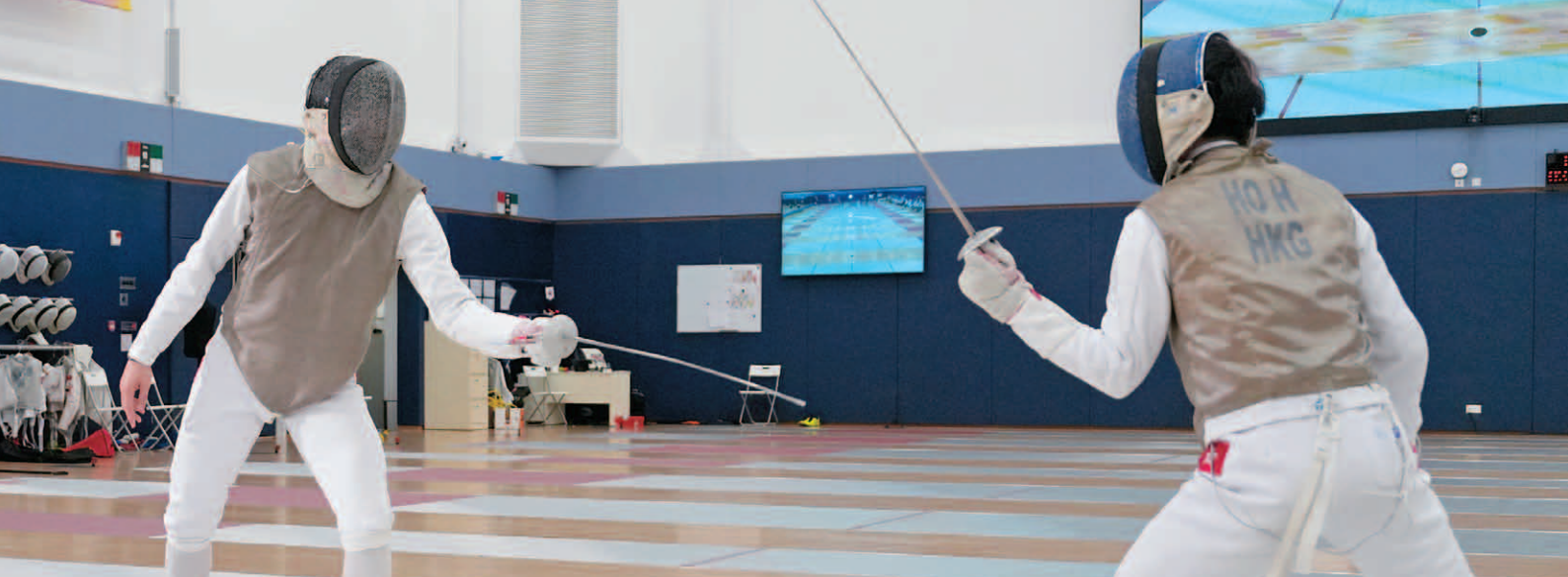
現役花劍隊星光熠熠，骨幹成員包括現時世界排名第二的蔡俊彥和兩屆奧運金牌得主張家朗，實力不容置疑，今季林浩朗和何承謙分別配搭這兩位星將，在巴黎站、開羅站和伊斯坦堡站團體賽獲得金、銀、銅牌各一面，為港隊注入新力量。去年才轉全職的「細孖」轉戰成年賽有驚喜表現，3月利馬大獎賽個人賽勇闖八強，成績為港隊最佳，他在16強力挫前「世一」意大利劍手馬連尼，更成為劍擊生涯代表作，世界排名之後躍升至35位，首獲亞錦賽、世錦賽及亞運會三個大賽資格。

「細孖」不忘感謝師兄的指導：「我起初以為世界頂尖的他們（張家朗、蔡俊彥）會有架子，所以剛進隊時我很怕說錯話，但原來他們都好友善，技術上會給我很多意見。我是隊中年紀最小，大家都會照顧我，氣氛很融洽。」他直言會以奧運為目標，「以前覺得奧運好遙遠，但張家朗都可以贏得兩屆奧運金牌，我覺得港隊任何人都有機會。」

香港於7月首次舉辦劍擊世錦賽，「細孖」期待主場出擊：「好開心和師兄並肩作戰，希望可以克服緊張心情，盡力幫港隊爭取好成績，個人賽目標是打入16強。」至於林浩朗雖然無緣參賽，但他未感氣餒，明言將會努力調整狀態，誓要刺走舊我，迎來突破。



■（後排中）林浩朗和（前排右二）何承謙小時候隨劍會出外集訓。（相片由受訪者提供）



Iron Sharpens Iron : World Youth Champions

Mike LAM and Harris HO on Mutual Growth

Greatness knows no age. This year, the Hong Kong Fencing Team has reached new heights once again. At just 19, Mike LAM became the second fencer in Hong Kong's history to capture a Junior World Champion title, following the footsteps of two-time Olympic Champion CHEUNG Ka Long. Meanwhile, 17-year-old Harris HO claimed the Cadet World Champion crown at the same event. One is as calm and collected as water; the other burns with fierce competitive fire. What fresh energy will these two rising stars bring to the Hong Kong team?

It was about nine years ago when Harris and Mike met at a fencing club. "My first impression of him? He was very tall — taller than the people his age — and I was absolutely tiny!" Harris recalled. Unlike Harris, who speaks at a rapid-fire pace, Mike is soft-spoken, giving only brief, one-sentence answers at the start of the interview.

Mike: The Calm One Poised to Strike

Physiques dictate starkly different fencing styles. With a powerful lunge and impressive reach, Mike often leaves Harris in awe. "His lunge is truly world-class — definitely top five in the world!" Harris said. Then, with a playful smirk and raised eyebrows toward his friend, he added, "His hand movements used to be a bit slow, but he has sorted them out now." By contrast, Harris's style is fast, fierce, and precise. Mike explained, "His strengths lie in his excellent sense of distance and timing. His tactical execution is spotless, and his absolute hunger for victory truly inspires me."

Harris : The Combative One with Fiery Zeal

When it comes to the desire to win, Harris knows himself very well. "I have been very competitive since I was a child. I absolutely hate losing," he admitted. "Whether it's a formal practice or just a causal futnet match before training, to me it's a competition. My coach always reminds me that I need to learn to accept defeat, but I still have not managed to do so. Even now, I will stay upset for a long time if I lose a match."

Mike and Harris clinched world champion titles in the Junior and Cadet categories respectively this year. For Mike, the gold medal was a powerful recognition. "I had not achieved any remarkable results since starting out as a full-time athlete, and my performance at the beginning of this season was deeply frustrating. I could not help but start doubting myself," Mike confessed. "But when I was competing at the Junior World Championships, I told myself to just enjoy the competition. After all, every junior event I take part in means one less for my future self. I decided not to overthink, and finally I performed well."

A Pact to Run It Back in the Finals

Harris proved his calibre by winning gold as the world's No.1 in the cadet category, but for him, winning world titles alongside his close friend made the milestone even sweeter. "Seeing him win his title actually made me happier than winning my own," Harris said. "It was the first time I had ever seen him look so relaxed during a competition, and I wanted to be just like him." With Mike set to compete in his final Junior World Championships next year, the duo have made a pact to face off in the finals.

The current foil team is star-studded with Ryan CHOI, who currently ranks second in the world, and two-time Olympic gold medallist CHEUNG Ka Long. Harris expressed his gratitude for the guidance of his senior teammates. "At first, I thought that, being the world's best, they might be putting on airs. When I first joined the team, I was terrified of saying the wrong thing. But it turns out that they were all very friendly and gave me lots of advice on my techniques."

As Hong Kong is hosting the Fencing World Championships for the first time this July, Harris is looking forward to competing on home court. "I am so excited to fight alongside my senior teammates, and I hope to overcome my nerves," he said. "I will do my utmost to help the team achieve good results. As for the individual event, I will aim for reaching the Table of 16." Although Mike was unable to take part, he remains undeterred. He is determined to improve his fencing skills, vowing to achieve a major breakthrough.

三亞亞沙運圓滿落幕 港隊奪兩銀一銅累積經驗

三亞2026亞洲沙灘運動會（亞沙運）已於4月22至30日圓滿舉行，是亞沙運闊別十年後再度舉辦，也是繼2012年海陽亞沙運之後，國家再次主辦這項體壇盛會，別具意義。本屆賽事匯聚來自45個亞洲國家及地區合共1 790名運動員，共同參與這場結合沙灘與競技體育的盛會。中國香港代表團共派出120人，包括84名運動員，出戰公開水域游泳、水球、三人籃球、沙灘田徑、沙灘手球、龍舟、滑浪風帆和兩項鐵人，共八個項目。

開幕盛典 港隊矚目登場

開幕禮於4月22日在亞沙公園指環劇場隆重舉行，公開水域游泳運動員聶芷彥與滑浪風帆代表何煥喬擔任持旗手，率領港隊進場。



各方支持 鼓舞士氣

賽事期間，亞洲奧林匹克理事會副主席兼港協暨奧委會會長霍震霆博士親赴運動員村，為一眾港隊運動員和醫療團隊打氣。霍會長亦拜訪了國家隊及澳門隊團部辦公室，互相交流。

港隊運動員更有機會與國際奧委會終身名譽主席巴赫（Dr. Thomas Bach）在選手村會面交流，分享參賽心得，意義非凡。巴赫鼓勵大家爭取佳績，同時發揮奧林匹克精神，港隊田徑和手球代表把握機會跟巴赫合影和交換襟章，留下難忘回憶。



兩銀一銅 累積經驗



港隊健兒在今屆賽事共奪得兩銀一銅。在兩項鐵人混合接力項目，彭詩雅、蔡欣妍、黃子圖和余承謙四位運動員克服炎熱天氣，合力奮戰，憑藉出色發揮摘下一面銀牌，亦是港隊在今屆賽事的首面獎牌。



在滑浪風帆女子水翼帆板（iQFoil）項目，袁靜雪同樣表現卓越，於多輪賽事名列三甲，雖然最後因天氣無法進行終極一戰，仍為港隊摘下一面銀牌。袁靜雪於亞沙運閉幕禮上擔任港隊持旗手，實至名歸。



此外，男子龍舟隊在12人龍舟400米賽事展現團隊默契和拼勁，最終收穫一面銅牌，振奮港隊士氣。



展望未來 蓄勢待發

港協暨奧委會副會長兼三亞亞沙運中國香港代表團團長楊穎新總結時表示，不少運動員是首次參加大型綜合項目運動會，透過與各地隊伍切磋交流，從中取長補短，累積了寶貴的實戰經驗，不論是技術還是臨場應變都有所提升，更為港隊征戰9月亞運會打下更堅實的根基。楊穎新又指，亞沙運的比賽項目結合沙灘與競技體育，極具特色，為運動員帶來與傳統賽事截然不同的體驗，有助擴闊視野，為未來的賽事作更充足的準備。





板式網球首登亞運舞台

羅易殷陳曉嵐全力追夢

板式網球（Padel）是近年其中一種在本港新興的拍類運動，講求技巧、策略、體力和與拍檔配合。9月舉行的第20屆亞洲運動會（亞運會）將Padel首設為獎牌項目，亞洲眾將都力爭登上頒獎台。今年4月勇奪香港公開賽冠軍的女雙組合羅易殷（Suki）和陳曉嵐（Isabella），分享Padel的魅力之處，更期望9月可圓亞運夢。

羅易殷：享受身邊永遠有拍檔

羅易殷（Suki）和陳曉嵐（Isabella）雙雙入選港隊亞運集訓名單，她們本身都有網球底子，打法一個冷靜優雅，一個激情澎湃，這對性格南轅北轍的雙打組合，短短一年多便由業餘運動員變成港隊代表，Suki坦言是無心插柳：「我第一次接觸Padel，是2024年的『香港板式網球公開賽』，我與一位打開網球的朋友（曾韋遙）報名公開組，當年Padel比較小眾，原本只是以for fun（玩樂）的心態參加，誤打誤撞下贏了雙打冠軍，便開始喜歡上Padel。」Isabella則比拍檔稍遲一步：「Suki打Padel一段時間後，我當時對這項運動頗感興趣，她便帶我一起打，結果很快就『上癮』，更一拍即合做了『拍檔』。」

Padel與網球的分別，Suki認為最大吸引力在於雙打的互動性：「Padel是雙打運動，身邊永遠都有拍檔並肩作戰，變相令比賽沒那麼單調。」她笑著形容大家性格一冷一熱，Isabella曾有不少「火力全開」的畫面：「通常聽到她喊『Come on!』，你就知道是我們領先；如果有時需要調整節奏，我就負責叫她冷靜一點，大家互補。記得有一次香港公開賽，她突然跟我說『現在我們on fire（狀態很好）！好開心！』，就因為她的hyper（亢奮），可以提升氣勢，那場就真的發揮得很好。」

陳曉嵐：場地帶來無限可能

在玩法上，Padel融合了壁球和網球的特色，可以利用玻璃圍牆打反彈球，Isabella十分享受場地帶來的無限可能：「Padel變化很多、節奏快，平時打網球是直來直往，相反Padel只要保持轉身、走位，利用玻璃圍牆組織進攻，延長擊球的時間和落點，就可以創造更多得分機會。」

雙打最講求默契，兩人異口同聲強調，恆常溝通是合拍關鍵：「無論是比賽前後，最重要就是溝通，如果我不了解拍檔的打法習慣，或者她目標的發球方向，我們很難於場上產生默契，所以我們賽前賽後都會仔細溝通，為每場比賽作針對性的部署。」

場地不足與天氣不穩，是Suki和Isabella目前最大挑戰。Suki坦言：「香港天氣比較飄忽，所以一遇到大雨，場地濕滑，影響訓練安全，就會迫於無奈要取消訓練。始終本地的Padel標準場地不多，訓練上亦要自己『執生』（隨機應變）。」



■（左）陳曉嵐、（右）羅易殷。



■兩人不論場上場下都有良好溝通，建立默契。
（相片由受訪者提供）



搏盡每一分爭取獎牌

除了Padel，近年Pickleball（匹克球）亦成為本港新興的運動熱潮。推廣Padel時，Isabella說常遇上外界混淆的情況：「現在普遍聽得比較多是Pickleball，有時朋友不清楚兩者分別，要由場地、球拍到規則解釋一次，他們才會了解。」

今屆亞運會首次將Padel設為獎牌項目，Suki認為「亞運效應」可成為Padel普及的轉捩點，亦寄望年底在香港舉辦的金級賽事能推波助瀾：「近年社會對本地運動員的支持和關注提升，Padel被納入『亞運』這些大型體育盛事，相信會令更多人認識。Padel作為雙打運動，也是擴展社交圈

的好方法，加上10月的FIP金級賽也是香港首辦，希望藉高水平級別的賽事，吸引更多參與這項有社交魅力的新興運動。」

9月有望攜手出戰亞運，身為首批Padel港隊代表的Suki和Isabella設下共同目標：「港隊組軍後，總會邀請了阿根廷頂級教練來港指導集訓，在戰術打法上帶來新衝擊。我們亦會加緊進行體能訓練，同時累積更多大賽經驗，務求以最好的狀態迎戰。能為港隊出戰機會難得，我們會搏盡每一分，希望在亞運可以愈走愈遠，爭取站上頒獎台。」



■羅易殷與陳曉嵐早前參加FIP金級賽事（上海站）。（相片由受訪者提供）

■羅易殷與陳曉嵐今年4月勇奪香港公開賽女雙冠軍，賽後與西班牙籍教練合照。（相片由受訪者提供）



板式網球（Padel）

項目

匹克球（Pickleball）

起源地

墨西哥

1969年由Enrique Corcuera發明

四面圍有玻璃牆和金屬網，可利用牆身反彈將球回擊

主要是碳纖維面，表面有小孔洞

與網球相似的橡膠球，但尺寸略小，氣壓比一般網球低

跟網球相若，採用「15、30、40、得局」計分方式，三盤兩勝

僅限雙打

場地

球拍

用球

計分方式

比賽形式

美國

1965年由Joel Pritchard、Bill Bell和Barney McCallum發明

類似縮小版網球場

主要有寬形和長形膠板，表面平滑無孔洞

多孔中空塑膠球

基本是發球方才可得分，通常先取11分勝出（需領先2分）

可單打或雙打

資料來源：國際板式網球聯合會（FIP）、美國匹克球協會（USA Pickleball）等



Padel Duo Suki LAW and Isabella CHAN Eye Asian Games Glory

As one of Hong Kong's most popular emerging racket sports in recent years, padel will make its debut as a medal event at the 20th Asian Games this September. Suki LAW and Isabella CHAN, the duo who captured the women's doubles title at the Hong Kong Padel Open this April, are eagerly anticipating the Asian Games in September, hoping for the chance to turn their dream of competing on the Asian stage into reality.

Suki: Enjoys the Company of a Partner

Suki and Isabella have been named to the Hong Kong team's training list for the upcoming Asian Games. Both athletes come from a tennis background, but their styles could not be more different: one plays with calmness and elegance, while the other thrives on raw passion. Despite their contrasting personalities, the pair clicked instantly, rising from amateur players to Hong Kong representatives in just over a year.

For Suki, the biggest appeal of padel compared with tennis is the interactivity of doubles play. "Padel is a doubles sport, which means you always have a partner battling alongside you on the court. That makes the matches far less monotonous," she explained. She smiled as she described Isabella in full-throttle mode. "Whenever you hear her shout 'Come on!', you know we are taking the lead. If we need to adjust our rhythm, I am the one who tells her to chill out a bit — we balance each other perfectly. I remember in a match at the Hong Kong Open, she suddenly turned to me and said, 'We're on fire right now! I'm enjoying this!' Her hyped-up energy lifted our spirits, and we both played a very good game that time."

Isabella: A Court of Endless Possibilities

Blending elements of squash and tennis, padel allows players to

play shots off the glass walls. "Padel is dynamic and fast-paced," Isabella said. "In tennis, you serve and receive the ball along relatively straight paths. But in padel, as long as you keep moving in different directions and making use of the glass walls, you can extend the rally, send the ball further, and create far more opportunities to score."

Chemistry is everything in doubles, and the pair agree that constant communication is the key to their synergy. "If I am not familiar with my partner's playing style and habits, or where she intends to serve the ball, it will be difficult for us to find a rhythm on court," they said. "That's why we debrief thoroughly before and after every match, crafting a targeted plan for each game."

Strive for Every Score on Court

Padel will become a medal sport for the first time at the upcoming Asian Games. Suki believed that the "Asian Games effect" could make a turning point for the sport's popularity. "Given that local athletes have received more support and recognition in recent years, and that padel is now included in a major sporting event such as the Asian Games, I believe more people will get to know it," she said. "As a sport played in doubles, padel is also a great way to expand your social circle. On top of this, the FIP Gold tournament this October will be held in Hong Kong for the first time. I hope it will draw more people into this charismatic sport."

With the chance to compete together at the Asian Games this September, Suki and Isabella have set a common goal. "After the Hong Kong padel squad was formed, a top coach from Argentina came to train us, bringing fresh ideas for our tactical strategies," they said. "We will strive to compete in the Asian Games in tip-top condition: stepping up our physical training and taking part in more large-scale competitions to gain experience. Representing Hong Kong is a rare honour; we will fight for every single point, and our ultimate goal is to stand on the podium."



Start every journey with Priority Pass



Kyra Lounge, near Gate 23, International Departures Level (L6), Terminal 1
Approximately 5 minutes walk from passport control

Visit the Kyra Lounges at Hong Kong International Airport and enjoy complimentary food and beverages, dedicated relaxation areas and productivity zones.



Kyra Lounge, near Gate 40, International Departures Level 7 (L7), West Hall, Terminal 1
The lounge is also accessible from the East Hall via shuttle or a 10-15 minute walk from passport control

■ 港協暨奧委會義務副秘書長黃寶基（左四）當選為國際群眾體育協會（TAFISA）新任副會長。



港協暨奧委會義務副秘書長當選TAFISA副會長 致力推廣普及體育 提升國際體壇話語權

港協暨奧委會義務副秘書長黃寶基獲選為國際群眾體育協會（The Association For International Sport for ALL，簡稱TAFISA）新任副會長，他期望在未來三年多任期，致力在普及體育發展較為滯後的國家加強推廣，並善用香港獨有優勢，配合國家「十五五」規劃綱要中積極發展群眾體育的政策方針，內聯外通，進一步提升國家及香港在國際體壇的話語權。

TAFISA於1991年在法國波爾多成立，是全球最大、並獲國際奧林匹克委員會（International Olympic Committee）認可的群眾體育國際組織，目前有300多個來自超過170個國家和地區的會員。TAFISA於今年5月選出新一任會長和董事局成員，12名成員當中，只有三名來自亞洲（中國香港、中華台北、韓國），港協暨奧委會義務副秘書長黃寶基更獲選為代表亞洲地區的副會長，他深感榮幸：「中國是國際體壇重要持份者，香港有祖國作為強大後盾，加上良好的溝通能力，憑著『背靠祖國，聯通世界』的獨特優勢，獲得大家支持成為亞洲代表。」

新一屆董事局任期為2026至2029年，未來三年多的首要任務，黃寶基說希望在國際體壇進一步展示國家和香港的實力，積極協助推動全球普及體育發展：「現時在歐洲、東亞、大洋洲部分國家的普及體育發展相對完善，亞洲其他地區、南美洲和非洲則較為滯後，我期望透過自身經驗和全方位推廣工作，促進縮窄發展差距。」TAFISA每年都會舉辦大型網上研討會，深入探討普及體育、全民運動等相關議題。黃寶基表示，研討會目前以英語為主，希望未來可舉辦多國語言的研討會，促進更多來自不同國家和地區的人士交流討論，加深了解有關議題。

TAFISA另一重點工作，是監督2028年在沙特阿拉伯利雅德舉行的第八屆世界群眾體育運動會（8th TAFISA World Sport for All Games）。有別於奧運會、亞運會等精英運動競賽，世界群眾體育運動會更像一場慶典，參加的代表團可展示他們國家或地區的傳統運動和遊戲，並可邀請大眾一同體驗箇中樂趣。黃寶基希望爭取在今屆運動會加入傳統中國元素，例如舞龍舞獅項目，加強推廣中華文化，香港亦可望參與其中。

近年香港運動員成績斐然，擦亮「中國香港」在國際體壇的金漆招牌，黃寶基認為，除了參加比賽，能夠參與國際或區域體育組織的決策層同樣重要：「不論是體育抑或其他界別，參與決策層有助制定平衡不同聲音的政策和規則。國家在『十五五』規劃綱要提及要加快建設體育強國，積極發展群眾體育，香港作為國家對外開放的重要窗口，我們有責任發揮好內聯外通的角色，希望未來會有更多本地體育界人士，積極爭取加入綜合性國際體育組織或單項國際體育組織的決策層，進一步提升國家及香港在國際體壇的話語權和影響力。」

在本地方面，黃寶基希望完善群眾體育組織的制度和系統，籌辦更多活動，同時與政府攜手在學校和社區加強推廣：「普及體育和精英體育發展相輔相成，當大部分人都喜歡運動，就能為精英體育提供良好基礎，並有助推動體育產業化發展，建設健康活力城市，增強社會凝聚力。」他又期望，香港加強與鄰近大中華地區的聯繫交流，協力在東南亞、中亞等的國家或城市進一步推廣全民運動。



■ 所有相片由國際群眾體育協會（TAFISA）提供。

一線牽 全城動

第69屆體育節 精彩活動持續不斷

由港協暨奧委會主辦、康樂及文化事務署資助的年度體育盛事——第69屆體育節於4月起舉辦連串精彩活動，已舉行的重點活動「足毬同樂日」、「楚河漢界·智匯全城」、「親子運動會」和「城市體育嘉年華」，吸引大批市民參與，享受運動樂趣的同時，亦為9月舉行的第20屆亞洲運動會預熱。

■體育節開幕禮於4月10日在九龍公園體育館順利舉行，一連三日的嘉年華吸引不少市民體驗多種運動。



重點活動 精彩回顧



「足毬同樂日」

當日在西九龍中心設有足毬體驗區和足毬示範環節，吸引親子家庭及市民到場，一同感受足毬運動的魅力。



「楚河漢界·智匯全城」

活動以中國象棋為主軸，透過比賽、示範和互動體驗活動，讓市民感受中國傳統棋藝文化的魅力。廣東省隊、全運會團體銅牌得主陳幸琳和張學潮亦應邀來港，與民同樂。



「親子運動會」

活動設有八大體能遊戲區，包括障礙賽、團隊協作遊戲等，家長化身最佳拍檔，與子女一同投入分組競賽。體育節大使陳曉文（滑浪風帆）亦帶同兒子到場，與在場家長及小朋友互動交流。



「城市體育嘉年華」

嘉年華匯聚多個互動攤位及挑戰項目，包括自由搏擊、冰壺及排舞體驗等，市民可一站式接觸多元化的新興運動。體育節大使曾湛元（籃球）和林依諾（乒乓球）亦親臨現場試玩，鼓勵市民積極投入運動。



更多體育節精彩時刻



今屆體育節壓軸重點活動「VRC夏日浪花祭」，以及其他活動資訊，可瀏覽體育節官方網頁及港協暨奧委會社交平台。



國泰2025年度香港傑出運動員選舉結果出爐 蔡俊彥首膺星中之星 何詩蓓重奪最高殊榮

由港協暨奧委會主辦的「國泰2025年度香港傑出運動員選舉」，得獎名單已於今年3月底舉行的頒獎禮上公布。歷史性勇奪世界錦標賽男子花劍個人賽金牌兼登上世界排名第一的蔡俊彥（劍擊），首度榮膺最高殊榮的「國泰星中之星香港傑出男運動員」。獨攬第十五屆全國運動會（全運會）兩金兩銅的「女飛魚」何詩蓓（游泳）則重奪「國泰星中之星香港傑出女運動員」大獎。

今屆選舉共收到56個體育總會提交共128項提名。經過評審團、傳媒及公眾的踴躍投票後，四大項目共 16 個獎項的得獎者悉數誕生。蔡俊彥除了首度當選「香港傑出運動員」，同時以大熱姿態榮膺「星中之星」，並聯同男花戰友張家朗、梁千雨和吳諾弘勇奪「香港最佳運動組合」，個人囊括三個獎項成大贏家。何詩蓓已是第七度當選「香港傑出運動員」，並事隔一年重奪「星中之星」頭銜，也是她歷來第四次獲此殊榮。

其他當選「香港傑出男運動員」的港將包括：趙顯臻（賽艇）、何甄陶（游泳）、黃鎮廷（乒乓球），以及黃澤林（網球）；「香港傑出女運動員」獎項則由劉慕裳（空手道）、余縉妍（劍擊）、李思穎（單車），以及吳安儀（桌球）奪得。男子手球代表隊首奪「香港最佳運動隊伍」；至於「香港最佳運動組合」獎項得主為羽毛球混雙組合（鄧俊文、謝影雪）、男子花劍隊（張家朗、蔡俊彥、梁千雨、吳諾弘），以及乒乓球男雙組合（黃鎮廷、陳穎樺）。（排名不分先後）

港協暨奧委會衷心感謝冠名贊助商國泰、資助機構、官方夥伴和支持單位，對此項年度體壇盛事的支持。

香港傑出男/女運動員



（左起）趙顯臻（賽艇）、李思穎（單車）、何甄陶（游泳）、何詩蓓（游泳）、蔡俊彥（劍擊）、余縉妍（劍擊）、黃鎮廷（乒乓球）、劉慕裳（空手道）

香港最佳運動組合



羽毛球混雙組合
（謝影雪、鄧俊文）



男子花劍隊
（左起：梁千雨、蔡俊彥、張家朗、吳諾弘）



乒乓球男雙組合
（陳穎樺、黃鎮廷）

香港最佳運動隊伍



男子手球代表隊



■運動員盛裝出席頒獎典禮。

立即重溫頒獎典禮
精華片段！



「港協暨奧委會原創大型投影匯演」
「七十五年・堅仔奧夢成真」，帶領
公眾進入歷史的光影之旅。



年度盛事「無憂追夢・傳承運動」 原創大型投影匯演 以光影傳承運動精神



■ 一眾嘉賓和運動員出席開幕禮。

港協暨奧委會香港運動員就業及教育部（HKACED）聯同港協暨奧委會奧夢成真有限公司於今年3月14至15日在中環大館監獄操場舉辦年度盛事「無憂追夢・傳承運動」，以原創大型投影匯演、全息投影打卡專區，以及LED沉浸式光影體驗，向公眾展示奧林匹克精神和運動員堅毅奮進的故事。活動亦為港協暨奧委會成立75周年慶祝活動揭開序幕，吸引超過70位港隊運動員出席。

港協暨奧委會原創大型投影匯演「七十五年・堅仔奧夢成真」於活動開幕禮上首播，出席的嘉賓和運動員透過匯演走進香港體壇歷史的時光隧道，跟隨港隊吉祥物「堅仔」的步伐，重踏港隊在國際賽場上拼搏的足跡，見證奧林匹克精神世代相傳。

出席開幕禮的港隊星級運動員包括梁寶儀（單車）、何雁詩（哥爾夫球）、謝永輝（手球）、徐淑琪（柔道）、鄭栩彬（空手道）、羅心汶（空手道）、姚錦成（欖球）、房傑鋒（欖球）、林靜欣（短道速滑）、何子樂（壁球）、歐鎧淳（游泳）、李皓晴（乒乓球）、江麗莉（跆拳道）、張玲（網球）和莫宛瑩（武術）。

活動期間，公眾透過LED沉浸式光影場景認識HKACED為運動員提供的就業及教育支援服務，並與3D全息投影運動員互動打卡，體驗嶄新而富教育意義的展示形式。活動成功結合體育、科技及公眾參與元素，進一步推廣運動員全人發展理念，鼓勵年輕一代勇於追夢、持續突破自我。



■ HKACED 體育大使張海琳（賽艇）
跟參與活動的學生和家長合照。



■ 莫宛瑩（武術）驚喜現身3D全
息投影，與公眾互動打卡。



■ HKACED 體育大使童森（單車）與學生參觀LED光影
隧道，探索HKACED支援運動員的使命與服務。



■ 活動為港協暨奧委會成立
75周年慶祝活動揭開序幕。



■ 學生為運動員送上
打氣心意卡。



■港協暨奧委會會長霍震霆博士(右)與浸大校長衛炳江教授(左)簽署合作備忘錄。



■(左起)HKACED運動員潘柏茵、陳浩鈴和劉子龍於浸大合作備忘錄簽署儀式上分享就讀浸大時的轉型歷程。



■港協暨奧委會代表與浸大代表合照。

全面支援運動員開創璀璨第二人生 HKACED夥兩大專院校簽合作備忘錄



■港協暨奧委會會長霍震霆博士(右)與方大校長張仁良教授(左)簽署合作備忘錄。



■港協暨奧委會代表與方大代表合照。



■正就讀物理治療學(榮譽)理學士的吳穎嵐分享靈活的學制如何助她轉型。

浸大首度攜手：支援運動員全面發展

HKACED與香港浸會大學(浸大)迎來首度合作，雙方攜手加強人才培訓、推動運動科技創新，並促進學界和體育界之間的知識交流。在簽署合作備忘錄儀式上，多位HKACED運動員分享兼顧訓練和學習生活的點滴，包括教育獎學金受惠運動員陳浩鈴(壁球)、「奧夢成真」教練潘柏茵(檯球及田徑)，以及「星星伴轉型」學長計劃學員劉子龍(武術)。潘柏茵表示，在浸大吸取的專業知識，能直接提升其教學質素，對她在「奧夢成真」的教練工作大有裨益。陳浩鈴特別感謝HKACED的教育獎學金，讓她能進修體育調解等課程以裝備自己。

方大合作：專屬獎學金助港將傳承

HKACED與聖方濟各大學(方大)再度合作，續簽合作備忘錄至2031年。方大繼續特別為HKACED運動員設立專屬獎學金，成功錄取並達到指定成績的運動員可獲學費減免，入讀指定課程更有機會達至全額學費豁免。經HKACED推薦入讀方大的體育大使、前乒乓球運動員吳穎嵐感謝HKACED推薦，令她成功入讀物理治療學(榮譽)理學士，HKACED和方大的合作計劃不僅大幅減輕了經濟負擔，靈活的學制更有助她度過轉型期。她期盼未來能學以致用，回饋本港體育產業。

亮點與成果：彈性學制開闢新路

兩項跨界合作的亮點是提供因人制宜的彈性學制與實質支援，全力協助運動員開闢另一條發展道路。透過靈活的修讀年期與上課模式，院校可協助運動員兼顧日常訓練與學業，促成體育界與學術界的雙贏，全面支持體壇精英在賽場外開創璀璨的第二人生。

樂動Fun享日 凝聚親子共融力量

賽馬會樂動人生計劃「樂動Fun享日」早前在中華傳道會呂明才小學圓滿舉行，吸引來自11間受惠學校超過1 700名小學生和家長踴躍參與，現場氣氛熾熱。活動透過多元化體驗環節，讓學生與家長一同享受運動與音樂的樂趣，透過互動加強連繫，並啟發學生運動和音樂潛能。

活動當天，一眾「奧夢成真」教練走入校園，帶領學生和家長參與籃球、武術、跆拳道、壘球、保齡球、障礙競技等多項運動體驗。家長透過運動示範，了解子女在體育訓練的成果與發展。同學們積極投入，展現體能與技巧，充分呈現堅毅與自信。

「奧夢成真」教練團隊



■李少聰(手球)教授學生操控身體技能。



■張彬賢(籃球)教授籃球基本技術。



■林佩君(壘球)教授投球技巧。



■高松漢(跆拳道)與杜嘉敏(手球)指導學生在平衡木上完成指定動作。



■謝永輝(手球)與馬欣儀(足球)指導家長體驗障礙競技運動。



■羅倩兒(跆拳道)指導學生出拳動作。



■黃楚曦(壘球)教授擊球技巧。



■梁倬熙(武術)帶領學生和家長操練。

「欖球親子工作坊」寓學於樂 傳承熱誠

今年4月「香港國際七人欖球賽」舉行前，中國香港前男子七人欖球代表兼HKACED體育大使姚錦成，走訪六間參與「賽馬會樂動人生計劃」的小學，透過「欖球親子工作坊」與學生和家長一同投入欖球世界，為觀賞賽事作好準備。活動中，姚錦成向學生和家長介紹欖球的基本規則，並帶領欖球體驗活動，讓參加者加深認識這項融合速度、力量與團隊合作精神的運動。

姚錦成亦分享自身心路歷程，勉勵同學在日常學習與運動中實踐卓越、尊重與友誼的奧林匹克價值。學生在交流與體驗過程中，吸取了寶貴的運動知識，同時學會堅持、投入與傳承的可貴。



■姚錦成向學生和家長介紹欖球基本規則。



■姚錦成指導同學傳球及參與對抗賽。



■姚錦成與奧夢成真教練鄭芷婷示範欖球小遊戲。



■學生透過遊戲體驗欖球的速度與力量。



中國香港奧林匹克學院研討會 凝聚體壇領袖 共探產業機遇



港協暨奧委會轄下的中國香港奧林匹克學院於今年3月20日假香港理工大學賽馬會綜藝館舉辦「體育的華麗蛻變：再創高峰」研討會，吸引逾千名體育界人士、學生及公眾參與。港協暨奧委會副會長兼學院主席霍啟剛表示，香港以「中國香港」名義在國際體壇屢創佳績，展現「一國兩制」下香港體育發展的成果。他又指，適逢今年是港協暨奧委會成立75周年，年底亦會迎來首度在港舉行的國家及地區奧委會協會全體代表大會，期望能繼續發揮香港「背靠祖國、聯通世界」的優勢，推動體育產業化和專業化發展。

研討會邀請了中國香港足球總會主席霍啟山、中國香港網球總會會長鄭明哲和香港哥爾夫球會會長郭永亮，分享體育盛事如何帶動主場經濟、城市形象及商業合作。活動亦設「與奧運健兒對話：傳承奧運精神」環節，由國家隊乒乓球運動員、六面奧運金牌得主馬龍，聯同五屆奧運游泳選手、亞運獎牌得主歐鎧淳，以及奧運游泳選手、亞運獎牌得主江志懿，暢談運動員生涯的成長歷程及轉型故事。馬龍勉勵年輕人勇敢追尋自己真正熱愛的事物，無論順境或逆境，也憑熱忱引領自己，永不放棄。研討會後，馬龍更與香港理工大學乒乓球校隊成員切磋交流，以體育連結青年與社區，延續奧林匹克精神。



冰球新星麥顯齊接棒奧林匹克大使 傳承體壇薪火

冰球運動員麥顯齊獲港協暨奧委會委任為新一任「奧林匹克大使」，委任儀式於今年3月31日在周年晚宴上舉行，並由港協暨奧委會副會長兼中國香港奧林匹克學院主席霍啟剛主持。麥顯齊於6月6日至18日代表中國香港前往希臘雅典，參與第66屆國際青年奧林匹克大使會議，與各地代表共同探討奧林匹克精神。

麥顯齊曾代表中國香港出戰哈爾濱2025亞洲冬季運動會，並以U20港隊隊長身份帶領球隊於IIHF U20世界冰球錦標賽勇奪銀牌，展現新一代運動員的拼勁與潛力。在委任儀式上，他從卸任的首屆大使歐鎧淳（游泳）和崔浩然（劍擊）手上接棒，象徵香港體壇薪火相傳。麥顯齊表示，能夠肩負奧林匹克大使使命深感榮幸，期望透過國際交流拓展視野，並於未來參與港協暨奧委會及中國香港奧林匹克學院活動，將奧林匹克主義帶進社區，啟發更多年輕人投入體育、追求卓越。



■左圖由國際奧林匹克學院（International Olympic Academy）提供。



締造冰球歷史 香港同年主辦三項世錦賽

今年3月至4月，香港愉景灣冰球場成功舉辦三項國際冰球聯合會（IIHF）世界錦標賽賽事，香港成為全球首個於同一年內主辦三項世錦賽的城市。

港隊憑藉主場之利和球迷熱烈打氣，取得驕人成績。男子U18代表隊於「IIHF U18世界錦標賽第三級別A組」奪得銀牌；女子隊於「IIHF女子世界錦標賽第二級別B組」摘冠，並獲得2027年升班至第二級別A組的資格；男子隊則於「IIHF男子世界錦標賽第三級別B組」奪得季軍。

為符合國際賽事標準，大會特別搭建臨時更衣室，供運動員休息和更換裝備，確保賽事順利進行。港隊運動員在主場觀眾全力支持打氣下，發揮出色，寫下香港冰球歷史光輝一頁。



2026全港羽毛球錦標賽 全面採用世界羽聯3×15新計分制

世界羽毛球聯合會於今年4月25日舉行的第87屆年度會員代表大會上，正式投票通過採用3×15計分賽制。該提案獲得超過法定三分之二的贊成票數，標誌著羽毛球未來發展的一個重要里程碑。新賽制將於2027年1月4日起正式生效。

為配合世界羽聯發展，中國香港羽毛球總會曾於去年5月全港羽毛球錦標賽試行「15分3局2勝制」。在高級組16強及其他組別8強共232場賽事中，賽事完成時間介乎12至55分鐘，平均每場僅需25分鐘，節奏明顯加快。

中國香港羽毛球總會將於主辦的賽事逐步實施新賽制，包括全港最高水平和最大規模的本地羽毛球個人賽「2026全港羽毛球錦標賽」。賽事於5月23日至8月9日進行，共有3 942人參與，並進行逾2 600場賽事。



2026全港羽毛球錦標賽全面採用
世界羽聯3×15新計分制。



征戰美國啦啦隊世界盃 海外交流拓眼界獲國際肯定

中國香港啦啦隊總會日前派出四人代表隊，遠赴美國奧蘭多參加啦啦隊世界盃（International Cheerleading Cup）賽事，出戰二人街舞組合項目。

賽事雲集世界各地多支精英隊伍，競爭相當激烈。港隊於賽場上全力以赴，盡展訓練成果，雖然最終未能收獲獎項，但整體發揮亮眼，更獲得國際啦啦隊聯盟新任會長表揚，足見本地啦啦隊運動的發展潛力。

有別於高門檻的競技啦啦隊，舞蹈啦啦隊參與門檻較低、更適合普及推廣。有見及此，總會近年積極推動舞蹈啦啦隊發展，持續培育新血，完善訓練體系。是次出賽意義重大，除了讓港隊與世界各地隊伍互相觀摩交流，累積寶貴的國際賽事經驗，更為本地啦啦隊運動發展注入新動力，助力項目持續邁向國際化。



區際排球比賽伊館圓滿落幕 小學學界賽事寫下新一頁



「第19屆全港小學區際排球比賽」於5月10日展開，經過激烈的小組賽及淘汰戰，賽事於5月30、31日順利決出男、女子組冠軍殊榮。賽事由全港十七區各派出一支代表隊競逐，男子組和女子組冠軍分別由九龍南區及沙田區奪得；其中12名表現出色的男、女運動員，被評選為賽事的傑出運動員。

今屆比賽四強和決賽首度移師伊利沙伯體育館舉行，吸引過千名觀眾入場支持。賽事同時獲香港電台電視直播以及商業機構贊助，不僅為年輕運動員和觀眾提供更好的比賽環境和觀賽體驗，更進一步提升賽事規模。此外，兩天賽事均邀請國際裁判參與，為學生運動員提供更高水平的比賽體驗，擴闊視野。



12位傑出運動員與嘉賓合照。



九龍南區成功衛冕男子組冠軍，實現四連霸。



沙田區相隔九年後再奪女子組冠軍。

棍網球女子世錦賽7月波蘭開鑼 10月錦標賽成入奧關鍵



2026 世界棍網球女子錦標賽（二級）於今年7月11至18日在波蘭樂斯拉夫舉行。本屆賽事共有12支球隊參賽，港隊同組對手包括主辦國波蘭、意大利、墨西哥、挪威和瑞士。

被視為入奧關鍵的亞太區六人制棍網球錦標賽將於今年10月在澳洲舉行，女子隊會以今次世錦賽為前哨戰，透過與多支歐洲球隊比賽，提高對抗性和速度，目標擠身10月賽事前五名。

隊長史卓妍表示，在上屆世錦賽中，自己還是隊中較為年輕、首次參賽的新人。四年過去，今年身份轉變，將以隊長的角色帶領球隊，期望不論在心態還是表現，都能成為團隊的榜樣。



中國香港女子代表隊於4月參加亞洲棍網球錦標賽。



史卓妍於亞洲棍網球錦標賽決賽上陣。



史卓妍出戰歐洲六人棍網球盃。

2026香港青少年壁球 公開賽

中國香港

壁球

2026年8月4至9日



2026世界羽毛球 錦標賽

印度新德里

羽毛球

2026年8月17至23日



第20屆 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



SPORTS DIARY

亞太區六人制棍網球 錦標賽

澳洲陽光海岸

棍網球

2026年10月5至10日



ICU亞洲啦啦隊 錦標賽

馬來西亞布城

啦啦隊

2026年10月16至18日



Olympic of Hong Kong Voice 奧訊



JUL 2026
ISSUE

33



PADEL 新熱潮