

寶雲道臨時遊樂場

地點：香港灣仔寶雲道  
電話：2528 2983

葵盛圍遊樂場

地點：新界葵涌葵盛圍  
電話：2619 9200

珀林路花園

地點：荃灣馬灣田寮新村  
電話：2212 9702

打鼓嶺遊樂場

地點：新界打鼓嶺坪筆路  
電話：2679 2818

大頭嶺休憩處

地點：新界上水寶石湖路  
大頭嶺村  
電話：2679 2818

屯門公園

(1號羽毛球場)  
地點：屯門鄉事會路  
電話：2451 1144

廣東道遊樂場

(1號羽毛球場)  
地點：九龍廣東道176號  
電話：2302 1762

康文署轄下部分匹克球場地



# 香港上班族工餘節目 內地三代同堂家庭樂

匹克球運動近年席捲大灣區，在香港，成為上班族工餘新節目，參與人數急增；在內地，就是男女老幼的家庭樂運動，讓更多人體驗這項運動的魅力。中國香港匹克球體育運動聯會主席林鎮豪與中山森林匹克球俱樂部董事蒙漢明接受《大公報》專訪，探討這項運動在灣區的發展機遇與挑戰，從場地不足的問題，到港人組隊北上打球的獨特現象，以至校園推廣的未來方向，成為新一代全民運動。

大公報記者 張銳

# 匹克球有趣好玩 大灣區新興運動

## 匹克球發展方向

### 林鎮豪：走入校園 加強青訓有利發展

中國香港匹克球體育運動聯會主席林鎮豪受訪時表示，匹克球運動早在2016、17年已開始在港萌芽，參與人數發展至今一直維持增長，他亦觀察到，這個現象在大灣區的流行程度急速升溫。而他形容2025年是匹克球在香港發展迅速的關鍵一年，短時間內成為熱潮。

談到這項運動的主要參與者，他分析不少市民在疫情後希望重投群體活動，運動便成為他們的共同選擇，匹克球正好在這時候出現，滿足他們的需要。匹克球的體驗相對溫和。參與者不需要太複雜的技巧，開始打球時容易上手，過程亦不至於太過吃力，對初學者而言非常容易建立成功感。

#### 望政府配合解決場地問題

面對匹克球在香港的迅速冒起，林鎮豪表示，聯會更長遠的目標是着力於青少年培訓，期望為香港培育具潛質的運動員，長遠提升項目的專業水平。林鎮豪指出香港參與的群體呈兩極化趨勢，上班族佔了相當比例。但要讓運動健康發展，不能只靠成人班，必須從青少年做起，讓他們從小學、中學階段開始接觸匹克球，逐步培養成具備比賽實力



▲中國香港匹克球體育運動聯會主席林鎮豪。

的運動員，將來有機會代表香港出賽。林鎮豪透露聯會已開始與小學和中學合作，透過體驗班吸引學生，再開辦長期訓練，甚至組成校隊。他們最近便與數間小學舉辦聯賽，透過比賽提升水平。

同時，他坦言香港發展匹克球的困難仍是場地問題，因為匹克球作為新興項目，政府資源上未必能即時配合，導致可供借用的合適場地不足。另外在街場打球時，匹克球擊球發出的聲響會形成噪音。為減少影響，他們有時甚至需要調整活動時間，例如在晚上9時後暫停，這些都成為場地使用上的限制。

### 專業化

林鎮豪：「聯會引入具國際權威的外國機構開辦教練班，確保教練們有統一的教學方法和專業的師資。匹克球有其獨特規則，例如『雙彈跳』和『非截擊區』的規定，講求策略和戰術，並非單純依靠力量取勝。」

蒙漢明：「俱樂部跟體育品牌公司邀請美國知名外籍教練進行特訓班，吸引不少高水平球手參與。正計劃引入美國職業教練開辦教練培訓班並頒發證書，同時向中國網球協會申請作為匹克球教練課程培訓場地。」



▲2025年「李寧盃」全國匹克球錦標賽團體賽，香港隊奪得冠軍。

### 競賽化

林鎮豪：「國際上已有大型匹克球賽事，例如亞洲職業匹克球巡迴賽（PPA）在亞洲設有十個分站，香港更是最後一站。這些賽事冠軍獎金可達百萬美元，這顯示匹克球已成為具備國際視野的項目。」

蒙漢明：「匹克球的競賽層面在逐步發展，一些運動品牌如李寧已開始舉辦全國性匹克球賽事，今年已是第三屆。」

### 普及化

林鎮豪：「聯會未來亦會積極尋求與政府合作，爭取資源推廣。同時，亦計劃在十八區為長者和弱勢社群開辦基層課程，讓不同群體都能受惠。他們更放眼大灣區，參與區內的賽事和交流。」

蒙漢明：「俱樂部現時有兩位香港電視藝人作為業務推廣宣傳大使，並加速成立藝人匹克球隊與眾同樂。」

據中山森林匹克球俱樂部董事蒙漢明介紹，匹克球起源於上世紀60年代的美國的家庭後園，其後進入校園及社區並於70年代發展起來：「它佔地不多，剛好是一個羽毛球場的大小，而且成本低、容易上手，加上社交屬性很強，不同年齡段的人士都可參與。」匹克球熱潮其後蔓延至加拿大、東南亞再傳入中國。

根據2025年UPA Asia研究，亞洲地區最少有8.12億人曾至少玩過一次匹克球。蒙漢明指出，匹克球大約在2022年在內地開始發力，最初在廣東省，然後擴展至長三角、北京、東北等地。蒙漢明認為，匹克球無論青少年還是銀髮族、年輕夫婦，還是帶着孩子的家庭，就算三代同堂都能在場上找到樂趣。他分享自己在俱樂部的所見所聞：「退休人士可以慢慢打，年輕人可以發揮體力優勢，小朋友也容易上手，因為它結合了網球的戰略、羽毛球的技巧和乒乓球的旋轉，運動量可大可小。」

談及香港的情況，蒙漢明坦言香港場地不足、租金昂貴確實限制了發展，因此每逢周末都有香港球友組隊港車北上經珠澳大橋前往珠海和中山打球，4人一車剛好湊成一場



▲中山森林匹克球俱樂部董事蒙漢明。

比賽，打完球品嘗中山美食；更有人選擇留宿一晚玩個痛快。

#### 企業轉型生產匹克球裝備

蒙漢明談及匹克球在內地推廣的經驗，特別提到寧波的發展模式。他指出，當地有一家原本從事冰雪裝備的企業，在出口市場受壓下轉型生產匹克球裝備，如今生意做得有聲有色：「他們不單做生產，還把運動推廣到學校去，政府也很配合。」寧波不少學校已將匹克球納入課程，作為學校年度計劃，老師接受專業教練訓練，這種由企業帶動、政府配合、學校參與的模式，值得借鑒。

### 蒙漢明：帶動旅遊 賽後留宿品嘗美食



▲匹克球不須太複雜技巧，對初學者十分容易上手。



## 匹克球是什麼？

▲王康傑去年勇奪「匹克球巡迴賽香港公開賽」冠軍。

### 1 運動類別

● 匹克球是一種用球拍擊球的球類運動，集合了網球、羽毛球同乒乓球的元素。

### 2 參與人數

● 可以進行單打（2人）或雙打（4人）比賽，場地通常與羽毛球場共用。

### 3 球場及裝備

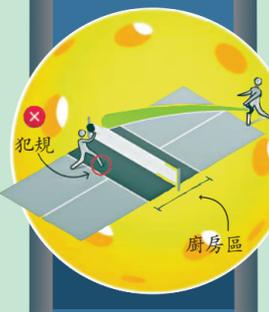
- 場地：匹克球的球場面積與羽毛球場相同（長13.41米、寬6.10米），但球網比羽毛球網略低（在球場邊緣約91.44米，中間約86.36米）。球網兩側各有約2.13米寬的「廚房區」（非截擊區），這是比賽中限制選手技術和布局戰術的關鍵區域。
- 球拍：球拍類似放大版的乒乓球拍。
- 用球：屬中空硬塑料球，質地輕盈且易於控制，體積較網球略細。

### 4 得分方式

● 只有發球方才能得分。一局為11分制，至少領先2分才算勝出該局。

### 5 發球規則

- 發球：發球者必須低手發球，不能拋球發球，擊球點不能高於腰部。發球點必須為斜對角落地，且需越過「廚房區」，不能落在其線上。
- 「雙彈跳」：前兩拍（發球、接發球）球都必須在場地彈地一次。第3拍是發球方能打破「必須彈地」限制的首次擊球，發球方此時可選擇直接在空中截擊（但不可在禁截區內）或等球彈起再打。
- 「廚房區」：球手在「廚房區」內，被禁止凌空擊球。如果球員在擊球後因慣性進入「廚房區」，也會被視為犯規。（右圖）



▼ 匹克球比賽可以分為單打（2人）或雙打（4人）項目。

