

發揮本地最強運動優勢 盼培養新一代見識世界

倫子儒：以閃避球說好香港

近年本地體壇積極開發新興運動項目，其中閃避球正是成功典範，男、女及混合三個項目均名列世界前五，甚至連比賽用球亦是由港人發明，港隊代表倫子儒認為香港這個「彈丸之地」能在一項球類運動處於世界領導地位是值得自豪，希望能透過閃避球繼續說好香港故事，亦讓年輕一代藉着運動見識世界。

●文：香港文匯報記者 郭正謙

圖：受訪者供圖



●港隊代表倫子儒希望讓閃避球運動繼續發展壯大。



●倫子儒（右）除了推廣閃避球，未來亦希望以運動員身份為港爭光。



●香港閃避球總會曾舉辦不少本地賽事，反應甚好。

閃避球玩法

基本規則

每隊有6名球員，使用6個球進行比賽，目標是擊中對方球員使其出局，或讓對方球員接不到球而出局。

投擲與防守

持球方需向對方內場投擲球，防守方則需躲避或接住球以避免出局。

出局與重返

成功擊中對方球員的外場選手可獲得返回內場的權利。

比賽場地

標準場地為18米長、9米寬，使用專用的海綿製閃避球以保障安全。

閃避球運動對場地沒有太大要求，一個排球場或是羽毛球場已經足夠兩隊對戰，而且玩法靈活多變，身形及力量均非決定勝負的關鍵，球手可因應自身條件打出不同風格，的確符合香港的「特質」。而論成績，閃避球甚至可能是香港最強球類運動，男、女子世界排名在過百個國家及地區中分列第五及第三，混合項目排第四，U18、U15及U12等梯隊亦獲得過世青冠軍，香港閃避球總會發展及訓練總監兼港隊球手倫子儒認為香港這個小城市能夠在一項球類運動中有這麼大的影響力，能夠發揮到說好香港故事的作用：「除了成績上處於領導地位，比賽用的海綿球亦是由我們會長發明，並推廣到全世界都在用，另外我們也首創閃避球3V3比賽及規則，讓接觸這項運動的門檻更低，做一些新的嘗試去引領其他國家及地區，為說好香港故事獻一分力。」

易學易玩最適合中小學生

香港閃避球在國際賽場屢創佳績，但更重要的是做到薪火相傳，讓這個新興運動繼續發展壯大，雖然閃避球目前尚未得到中國香港學界體育聯合會承認，不過香港閃避球總會仍不遺餘力將這項運動推廣至校園，積極舉辦學界比賽包括「獅子會全港學生3V3閃避球賽」以及「中小學學界閃避球錦標賽」等，希望增加閃避球人口以及培養新一代，倫子儒認為閃避球易學易玩的特點，很適合作為中小學生接觸運動的起點，亦讓他們有更多機會去擴闊眼光：「我自己也是梨木樹天主教小學的閃避

球教練，有時候村校的小朋友未必有很多機會去接觸外面世界，但透過閃避球他們可以和其他學校交流競賽，有潛質的甚至有機會入選港隊，出外參賽擴闊眼光。」

此外倫子儒亦希望透過閃避球讓更多年輕一代學會什麼是體育精神：「玩閃避球最重要的是堅持，這項運動有很多大器晚成的例子，如何根據自身條件去發展屬於自己的風格很重要，我看到很多香港小朋友身上都有潛力和堅持的特質，知道香港閃避球不會後繼無人，令我很振奮。」

舉辦比賽及電影分享吸納新血

目前香港的活躍閃避球人口超過一千人，香港閃避球總會的未來目標是提升四倍，除了舉辦更多本地賽事以及提供免費體驗，早前有以閃避球為題材的電影上映亦是一大助力，「上個月在愉景新城辦過免費體驗活動，市民的反應都很好，此外我們有一個名為快閃十八區的活動，都是很好的機會讓更多人認識閃避球，早幾年香港有一部電影《深宵閃避球》上映，的確令很多人對閃避球產生興趣，而20多年前一部叫《尿波快閃隊》的電影，甚至是啟發我們會長去開始在香港推廣閃避球，流行文化其實很能帶動新興運動的發展。」

除了積極推廣閃避球，倫子儒亦沒有丟下身為運動員的夢想：「我現在快30歲，身為運動員一定想去更進一步，今年的亞錦賽和明年的世錦賽都是我們的目標，追逐一個比以前更好的成績。」

港九離島學界閃避球賽收官

香港文匯報訊 由中國香港閃避球總會主辦的「2025年港九及離島區中小學學界閃避球錦標賽」，5月11日於順德聯誼總會鄭裕彤中學圓滿結束，吸引20支學校隊伍、逾300名選手參賽。本屆賽事分為單球組與複球組，順德聯誼總會鄭裕彤中學藉主場氣勢成為本屆霸主，在初中男子單球組、中學男子複球組及初中男子複球組勇奪三冠。庇理羅士女子中學則橫掃中學女子單球組與初中女子單球組冠軍，並在初中女子複球組摘得亞軍。

本屆賽事充分展現選手的敏捷、策略與團隊默契，單球與複球組的多元賽制為年輕選手提供絕佳表演舞台，並體現香港年輕新一代球員能夠為閃避球界在國際舞台上更進一步。



●順德聯誼總會鄭裕彤中學成為中學男子組別最大贏家。

男籃世界盃外圍賽分組出爐 中國隊與日韓同組

香港文匯報訊 據中新社報道，2027年男籃世界盃外圍賽分組抽籤儀式當地時間13日在卡塔爾多哈舉行。亞大區（亞洲/大洋洲地區）方面，中國隊與日本隊、韓國隊、中國台北隊同處B組。

男籃世界盃外圍賽亞大區分為兩階段進行，第一階段16支球隊分為四組，每組前三名晉級；第一階段A組和C組的晉級球隊組成E組，B組和D組的晉級球隊組成F組，第一階段同組的球隊不再交手但成績帶入，第二階段每組前三名和成績最好的一個小組第四名，以及東道主卡塔爾隊共八支隊伍晉級世界盃正賽。

第一階段賽事組內進行主客場雙循環共六輪比賽。中國男籃現世界排名第30位，小組內最強對手是世界排名第21位的日本隊。韓國男籃近年來整體實力有所下滑，目前世界排名第53位。世界排名第73位的中國台北男籃小組內實力相對最弱。

中國男籃在外圍賽階段避開了實力強勁的澳洲隊和新西蘭隊（均位於A組），D組整體實力相對較弱，包括黎巴嫩隊、沙特阿拉伯隊、印度隊和東道主卡塔爾隊。中國隊出線形勢較為明朗。

在一屆男籃世預賽上，中國男籃兩個階段總成績是10勝2負，其中被澳洲隊雙殺，面對日本、中國台北、伊朗、哈薩克斯坦、巴林等隊伍完成十場全勝。但在世界盃正賽階段，中國男籃小組賽三戰全負，無緣16強。本屆世預賽將從今年11月起進行。

今年2月，中國隊以5勝1負結束亞洲盃外圍賽之旅，晉級今年亞洲盃正賽。中國男籃主教練郭士強曾表示，球隊短期、中期目標是亞洲盃、亞運會以及世界盃外圍賽，最終目標是打好2027年世界盃，爭取拿到2028年洛杉磯奧運會入場券。



●NBA名宿安東尼擔任抽籤嘉賓。 新華社

GROUP A	GROUP B	GROUP C	GROUP D
1. AUS	1. JPN	1. IRI	1. LBN
2. NZL	2. CHN	2. JOR	2. KSA
3. PHI	3. KOR	3. SYR	3. IND
4. GUM	4. TPE	4. IRQ	4. QAT

●大會公布分組抽籤結果。

新華社

楊秋霞 廖桂芳改寫舉重世界紀錄



●中國選手楊秋霞在挺舉比賽中。 新華社

香港文匯報訊 據新華社報道，2025年亞洲舉重錦標賽13日在浙江江山繼續進行。中國隊楊秋霞、廖桂芳均改寫了各自級別的世界紀錄，吳艷則以明顯優勢斬獲三金。

楊秋霞在女子71公斤級賽場上與來自朝鮮的杭州亞運會女子76公斤級冠軍宋國香展開較量。抓舉階段宋國香成績定格在121公斤，追平世界紀錄；楊秋霞第三次試舉122公斤。經過較長時間準備後，她在計時器響起前驚險「壓哨」舉起槓鈴，將該級別抓舉世界紀錄提高了1公斤。

挺舉階段，楊秋霞在舉起140公斤後挑戰145公斤失敗，總成績定格在262公斤，宋國香則連續舉起145、

155公斤，總成績為276公斤，將該級別挺舉和總成績世界紀錄分別提高了1公斤和3公斤。最終楊秋霞獲抓舉金牌，挺舉、總成績銀牌，宋國香獲抓舉銀牌，挺舉、總成績金牌。楊秋霞賽後表示：「今天總體來說還不錯，發揮了平時的訓練水平，也突破了自己。」

女子76公斤級比賽，廖桂芳抓舉三次試舉均成功，舉起125公斤的新世界紀錄。挺舉比賽她舉起154公斤，以279公斤的總成績又將世界紀錄提高了1公斤，斬獲三金。女子81公斤級賽事，中國隊吳艷各項均領先對手10公斤以上，以抓舉116公斤、挺舉147公斤，總成績263公斤斬獲三金。

首屆長三角國際鐵人三項賽周末開賽



●參賽選手領取賽事包。

香港文匯報記者夏微 攝

香港文匯報訊(記者 夏微 上海報道) 5月17日至18日，首屆長三角國際鐵人三項賽將在上海青浦區拉開帷幕。作為長三角生態綠色一體化發展示範區的標杆賽事，本屆比賽是中國鐵人三項運動協會A+賽事，是國內最高等級賽事，因而除了青少年選手和業餘成年選手外，也吸引到不少全球排名前列的運動員同台競技。

賽事分為奧運標準距離個人組(職業組)，奧運標準距離個人組(業餘組)以及U7-U15青少年組三個組別。其中，奧運標準距離為游泳1.5km、自行車40km、跑步10km，總長51.5km，關

門時間為4小時。預計將有來自國內外1,300名運動員參加，包括巴黎奧運會女子銀牌得主朱莉·德隆、東京奧運會男子第9名馬克思·施泰德等國際頂尖運動員，馮竟爽、于姝君、苗浩以及上海本地選手李琦晟等國內精英運動員參賽。

上海市鐵人三項運動協會會長丁祖昱表示，作為首屆長三角國際鐵人三項賽，期待本次賽事可以產生一個屬於長三角賽道的最佳成績。與此同時，希望可以通過一流的組織和亮眼的選手陣容，讓賽事達到一定的高度與水平，讓更多人愛上這項運動。

F3小將謝詠霖無懼密集賽程

香港文匯報訊 年僅18歲的中國賽車新秀謝詠霖，即將迎接他首次參加國際汽聯三級方程式錦標賽(FIA F3)賽季以來最大的挑戰。

他將於本週末開始，連續三星期出戰三個分站賽事，率先進行的意大利站，將於本週末5月16至18日在伊莫拉賽道展開。

2025年的F3錦標賽的第三、第四

和第五賽站，將連續於三星期內舉行，密集的賽程將考驗所有車手的體能極限。對於今季展開其首個F3賽季的謝詠霖來說，三連賽的挑戰將更為艱鉅：「在完成F3錦標賽首兩站賽事的一個多月後，連續三個週末進行三站比賽將是個全新的挑戰，我對此亦感到非常興奮。」



●謝詠霖迎接個人首次三級方程式錦標賽。 CBR Media 圖片