

第十五屆全國運動會



常言道「棋如人生」，何彥希卻是真真正正將國際象棋融入人生當中，從一開始單純的興趣愛好，到不顧家人反對成立棋院，這名「80後」決心將所有精力傾注於64格的棋盤之中，到今屆全運會成功晉身港隊代表行列，何彥希的「以身入局」亦總算修成正果。對他而言，全運會不僅是與全國高手交流的舞臺，更是一次向大眾推廣國際象棋的良機。 ●香港文匯報記者 郭正謙

何彥希晉身港代表 盼推廣國際象棋 由興趣起至戰全運 「80後」棋手以身入局



●何彥希以身入局，從教導導師化身為征戰全運會的港隊代表。 何彥希lg圖片

Hong Kong Inter-School Team Chess Championship 2025



●何彥希將興趣變成事業，創辦象棋學院培育第一代棋手。 何彥希lg圖片

全運會群眾賽事活動知多啲

為推廣全民健身文化並提高民眾參與感，2017年全運會首度納入群眾賽事，而今年全運會亦繼續設有群眾賽事活動，分為比賽類和展演類共23個大項，比賽類設19個大項，包括乒乓球、羽毛球、網球、足球、籃球、氣排球、毽球、輪滑、龍舟、圍棋、象棋、國際象棋、橋牌、中國式摔跤、定向、空手道、門球、模型及保齡球，其中保齡球將在香港舉辦；而展演類則設四個大項，包括健身氣功、太極拳、舞龍舞獅和廣播體操，大部分項目均會於十五運會開幕式之前完成。

「少年棋王」陳弘燁迎DSE前最後一舞

在國際象棋的世界，年輕棋手往往能憑藉較敏捷的思維速度佔據優勢，年僅16歲的陳弘燁在選拔賽力壓近60名棋手，成為全運會國際象棋男子個人公開組港隊唯一代表，即將升上中五的他坦言，新學年將開始為DSE（香港中學文憑考試）做準備，勢將大大減少下棋時間，所以更希望在今次全運會有好表現，好好享受考DSE前的「最後一舞」。

被母親迫出興趣來

陳弘燁雖然年僅16歲，但在香港國際象棋界卻已是「名人」級人物，更擁有稱霸全港常規賽、快棋及超快棋的「三冠王」頭銜，不過這位「少年棋王」與國際象棋結緣卻源於「被阿媽迫」：「我一開始

連國際象棋是什麼都不知道，只是媽媽不停叫我去學，可能是希望我打少點機吧，後來學着學着就在國際象棋發現到打機以外的樂趣，用

腦去下棋原來也可以很好玩，後來甚至叫媽媽幫我找教練，很想學更多技術和提升自己水平。」

在香港棋壇罕逢敵手，陳弘燁國



●年僅16歲的陳弘燁，盼在DSE前於全運會舞臺盡情享受比賽時光。 中國香港國際象棋總會圖片



●看似靜態的國際象棋，對體能與專注力的要求不低。對中國香港國際象棋總會圖片

●何彥希首次代表港隊出戰全運會群眾項目國際象棋。 何彥希lg圖片



隨港隊到上海集訓，與職業棋手交流令他大開眼界，對今次全運會能夠與一眾內地高手對弈更是感到興奮：「今次賽事有很多高手參加，甚至前世界冠軍丁立人也會參賽，對於香港棋手而言是一次很難得的交流機會。」

以比賽為媒 傳遞棋道與修養

五年前一齣美劇《后翼棄兵》全球爆紅，令國際象棋這項冷門運動走進大眾視野，加上近年AI盛行，愈來愈多小朋友透過AI學習及訓練國際象棋，令香港參與國際象棋的人數有顯著增加。何彥希認為國際象棋能鍛煉個人修養，棋盤內外亦能同樣受益，希望藉今次全運會機會，讓更多人知道國際象棋的樂趣和好處：「雖然下棋是坐着，不過每盤棋動輒需時三四小時，對體能及集中力要求也很高，國際象棋最吸引的地方在於所有資訊都放在棋盤之上，是絕對的公平，輸贏都只在於自己，而不是運氣，可以鍛煉到個人修養，很多想法和策略亦可以用到現實生活當中，希望今次全運會能讓更多人了解國際象棋。」

港隊首度派員出戰全運會國際象棋群眾項目，身兼全運會領隊的中國香港國際象棋總會名譽會長高鼎國表示，會全力支持運動員爭取好成績，除安排選手到內地集訓外，未來亦會在香港舉辦更多大型國際象棋賽事，繼續為本地棋壇培育新血。

世界冠軍教練親授棋藝

中國香港國際象棋總會一直致力於提升本地棋手水平，為協助運動員備戰全運會，自去年開始組織交流團到不同地區交流，早前亦安排10名本地棋手到上海進行為期五天的集訓，高鼎國表示整體收穫巨大：「三星期前我帶同全運會10名港隊代表到上海棋院集訓，更安排了女子世界冠軍屠文君的主管教練，以及曾參與丁立人世界冠軍賽教練工作的特級大師倪華到場指導和交流。」他表示再於周末安排數次集訓，雖然有部分港隊棋手本身有正職，但都表明會盡量抽空參加，態度十分積極。

此外，總會近年亦在本地舉辦更多大型比賽，包括剛結束的亞洲國際象棋錦標賽，並透露國際棋聯有意邀請香港主辦世界賽。一旦成事，世界排名前200位的棋手中將有一半來港參加，高鼎國認為香港國際象棋發展仍處於起步階段，汲取經驗尤其重要：「我們覺得要有更多比賽去幫助本地棋手汲取經驗及增加見識，國際象棋除了棋力和體力外，保持狀態和抗壓力亦是一大學問，所以我們希望舉辦更多國際賽去幫助運動員成長。」

高鼎國表示，經過近年大力推廣後，香港國際象棋界已出現一批潛質優厚的後起之秀：「有一班2009年出生的小朋友能力很強，他們體力和耐力甚至比大人還要好，加上現在很多家長都很支持，所以香港國際象棋發展前景其實很不錯。」不過他亦承認香港國際象棋起步較遲，要培養出職業棋手尚要時間，但近年已有顯著進步：「培育職業棋手需要合適的土壤，目前大家都是以學業和事業為主，但可以見到有些香港棋手已經去到亞洲前十，這是一個很大的進步，而青少年級別賽事成績更是越來越好，當然底蘊還是要一步一步去累積。」

總會高鼎國領軍 安排內地集訓爭佳績



●高鼎國協助運動員備戰全運會。 中國香港國際象棋總會圖片

十五運會群眾乒乓球賽落幕 北京隊袋5金最大贏家



●北京隊（中間兩人）在全運會群眾比賽乒乓球項目奪五金，成為最大贏家。 香港文匯報記者敖敏輝攝

香港文匯報訊（記者 敖敏輝 廣州報道）14日晚，十五運會群眾比賽乒乓球項目決賽在廣州天河體育中心體育館圓滿落幕，10枚金牌名花有主，北京隊成為最大贏家，奪得女團、男單40至49歲組、女單25至39歲組、女單40至49歲組及女單60至69歲組五面金牌，創造了單屆全運會群眾比賽乒乓球項目的奪金紀錄。大賽上演多個勵志故事，四川隊男單選手黃英俊在50至59歲組別實現三屆全運會三連冠。他是一名乒乓球教練，專門教小朋友打球，賽後讚揚四川隊教練、1988年漢城奧運會男雙金牌得主陳龍燦的精心安排，是球隊奪金的最大功臣。來自北京隊的項鑫在男單40至49歲組奪冠，賽

後坦言曾因小組賽表現不佳而改簽機票準備提前返京，幸好後段發揮穩定而最終奪冠。項鑫表示：「我的兩個兒子都在練球，現已進入了北京隊，爸爸也在付出和努力拚搏，希望給他們樹立榜樣。」港隊方面，男子單打選手蔡鎮滔在男單40至49歲組別獲得第八名。而81歲的張耀則則成為本屆賽事年齡最高的選手。在全港舉行的選拔賽中，張伯從數十名70歲年齡段的選手中突圍，成為港隊70歲以上組別唯一的參賽選手。比賽期間，他也成為媒體追捧的焦點，曝光率甚至遠超於一眾金牌選手，今次參加十五運會群眾項目乒乓球比賽團體賽，雖未取得理想成績，但收穫了一分獨特的全運旅程。



●港隊蔡鎮滔（灰衫）於40至49歲男子乒乓球單打獲得第八名。 香港文匯報記者敖敏輝攝