

第十五屆全國運動會



活力全運●旅遊篇(上)

當秋風裹挾着運動的熱情席捲而來，第十五屆全國運動會即將在今個月點燃粵港澳三地的激情！作為賽事「主舞台」之一的深圳光明區，不僅將迎來足球小將的綠茵對決、馬術騎士的優雅躍動，更藏着讓親子家庭尖叫的寶藏玩法——從國際級場館到森林秘境，從速度激情到舌尖狂歡，深圳光明區將體育盛事與親子時光打包成一份「活力大禮包」，等着港人家庭來拆箱！

●文、攝：香港文匯報記者
李薇 深圳報道



●光明招待所打卡牆



▲招待所裏的「光明三寶」，也是小朋友喜歡的美食之一。

舌尖上的光明 從乳鴿到糖水味覺冒險

既然已經來到深圳光明區，又怎能錯過「光明三寶」的味覺盛宴？光明乳鴿以皮脆肉嫩、汁多味美聞名，推薦前往光明招待所，這裏於1983年正式對外營業，曾榮獲「深圳老字號」等榮譽稱號，是食客到光明

必打卡的正宗吃鴿餐廳。40多年間，光明招待所打造了光明特色「三寶」——紅燒乳鴿、牛初乳、甜玉米，征服大小食客。

若想深入當地生活，光明老街也不容錯過。這條不到300米的百年老街，兩

邊為嶺南傳統風格的騎樓式商舖建築，帶着濃厚的南洋風情，古色古香，精巧雅致。街道中匯聚了各種糕點、糖水、牛雜小吃，如新強記、新光餅家等，都是當地美食頂流，不可錯過。

到光明文化藝術中心 賞展看劇打卡

來到深圳光明區，港人家庭不可錯過的還有「光明之眼」——光明文化藝術中心，這座集圖書館、演藝中心、美術館、城市規劃展覽館、文化綜合區等為一體的綜合體建築，憑借「回」字形嶺南疊院設計及超大空間，成為光明科學城的重要公共配套設施和文化地標，是深圳人遛娃打卡新寵。港人看完十五運會賽事，不妨順路來趟藝術之旅，感受科學城裏的文藝脈動。

走入光明文化藝術中心，主入口標誌性的「光明之眼」拱形中庭在湖面倒影下宛如巨型眼眸，是必拍打卡點。親子家庭可沿三條路線探索：美術館「黑白旋轉梯」隨手拍大片；圖書館三樓「書山」旋轉玻璃圓塔，盤旋樓梯直通四樓閱讀區；戶外水池與建築光影交織成天然「天空之鏡」。

值得關注的是，美術館近期正推出兩大展覽——藝術家盧貓的《世界，在窗前跳舞》和美麗科學團隊的《未被書寫的色彩——科學藝術展》。前者集中呈現藝術家盧貓的繪畫、裝置、雕塑、影像和手稿等230餘件跨媒介作品，並特別帶來大型公共藝術裝置作品《花花舞》，尤其適合小朋友沉浸式參觀，該展覽將持續至明年3月31日。後者運用微觀攝影、偏振成像、沉浸式影像、實物標本等多種展示手段，引領觀眾探秘微觀世界蘊藏的絢麗色彩，展覽持續

至11月10日。

而演藝中心11月份則迎來中國國家話劇院經典劇作《大宅門》、宮崎駿&久石讓動漫電影原聲配樂交響音樂會、日本音樂家KOKIA（吉田亞紀子）個人演唱會等活動，觀賽後，如果時間適合，不妨也帶孩子在此解鎖科技與藝術交織的奇妙旅程！

購票方式：關注「光明文化藝術中心票務管家」。



●戶外水池與建築光影交織成天然「天空之鏡」。



●美術館「黑白旋轉梯」



●藝術家盧貓的《世界，在窗前跳舞》展覽

看比賽與帶娃玩

兩不誤

足球與馬術：親手觸摸土地溫度

十五運足球項目（男子20歲以下組）於11月1日至12日在深圳4個體育場舉行，深圳市青少年足球訓練基地為其中之一，這裏堪稱光明區「體育+生態」的典範，佔地19.7萬平方米的專業基地除了擁有符合國際標準的中心球場和足球公園，更將生態社區理念融入每個角落——光伏超級充電樁讓新能源車主「一杯咖啡時間」滿電出發，自駕15分鐘可抵達光明的天然氧吧紅花山公園，拾級而上即可一覽光明區公明街道的全景，白牆灰瓦的民居與林立的高樓相互輝映，城市的煙火氣與現代化氣息在此交融。

若想感受貴族運動的優雅，光明國際馬

術中心不容錯過，馬術項目將於11月10至19日在此舉行，這座以「木構新境」為設計理念的場館，66米跨度的鋼木結構屋頂如展翅飛鳥，將東方美學與現代建築融合。場館南側的大頂嶺森林公園，三條總長7公里的空中棧道宛如巨龍盤旋山間，孩子們可在「懸橋」上體驗「凌空漫步」的刺激；而毗鄰的滑草場樂園擁有3萬平方米的滑草場，一票制的滑草車、旱地滑雪、腳踏卡丁車、射箭、摸魚、戶外保齡球、小型蹦極等項目免費暢玩，讓歡笑聲在綠茵上空迴盪。北側的農場大觀園更提供農耕體驗、萌寵互動等項目，讓城市孩子能親手觸摸土地的溫度。



▲光明國際馬術中心

▲紅花山公園

小輪車：虹橋上的速度與激情

光明虹橋公園因4公里長的「紅色飄帶」步道，一出道便成為了深圳的網紅打卡地。這條「長絲帶」在山中盤旋、延伸，兩邊都是鬱鬱蔥蔥的樹林，紅綠色彩對比鮮明，隨手一拍都是時尚大片，但鮮為人知的是，這裏藏着全國頂級的自由式小輪車賽道。10月24日至25日，自由式小輪車比賽在此落下帷簾，誕生深圳賽區競技類項目首金。

而除了自由式小輪車場，公園裏還設有

滑板運動、車模場、山地自行車賽道。其中，滑板運動場設有碗池+街區場地，是專業與極限愛好者的舞台；車模場設有越野賽+瀝青賽道，兼顧專業賽事與親子體驗，周末也有不少港人驅車前來體驗。值得注意的是，上述場館均已對外免費開放，想讓孩子體驗這些運動的港人不可錯過。

來深圳科學技術館開啟「科技嗨玩」模式

若想在賽事之餘，為孩子尋找一處既能增長知識又能激發興趣的遊玩之地，位於光明區的深圳科學技術館無疑是不錯之選。該館於今年5月1日正式對外開放，以其豐富的科技亮點和獨特的沉浸式體驗，成為親子遊的熱門打卡地。

踏入其中，彷彿穿越進了數字文明的奇幻王國。館內精心設置了四大常設展廳，多達950個創新展項星羅棋布，數量在內地科技館中處於領先地位。這些展項打破了傳統學科的條條框框，以跨學科和主題式的展陳設計，將科技、藝術與文化融合，讓每一位觀眾都能開啟一場別開生面的沉浸式科技之旅。

例如，一層「科技影視體驗區」就像是一個時光隧道，以時間為軸線，生動展示着數字技術如何像魔法師一樣，不斷革新着影像的世界。光影在這裏翩翩起舞，孩子們彷彿置身於一場科技與藝術交織的盛宴，感受着科技帶來的無限可能。二層「你好，世界！」展廳，如同打開了一扇通往數字文明世界的大門，孩子們可以在這裏盡情探索數字文明的魅力，彷彿自己就是科技世界的小小探險家。

三層「美好生活」展廳則是一個充滿未來感的家園，借助人工智能

大模型和人形機器人，這裏展現了數字化生活的新路徑。孩子們可以親眼看到科技如何讓交通更加便捷，讓社區更加智能，讓家庭更加溫馨。四層「智慧產業」展廳宛如一個工業生產的魔法工廠，孩子們可以了解到工業生產背後的科技奧秘，感受科技推動產業升級的強大力量。

而五層「宇宙探源」展廳則是一個探索宇宙奧秘的神秘空間，聚焦大腦、基因、天文、航天等基礎研究與前沿科學，借助人工智能和大數據，突破時空尺度的限制，讓孩子們可以探索極微觀與極宏觀的世界。

值得注意的是，深圳科學技術館的互動展項佔比超過80%，為觀眾提供了豐富的動手實踐機會。孩子們可以與機器人打乒乓球、進入模擬太空艙體驗當一回宇航員、操控火星車採集樣本，甚至用數字孿生技術生成自己的虛擬頭像。這些互動體驗不僅讓孩子在遊玩中學習科學知識，更能激發大家對科技的興趣和探索慾。

預約方式：關注「深圳科學技術館」官方微信小程序，購票預約參觀。

深圳科學技術館內，小朋友可以領略宇宙的奧妙。



▼深圳科學技術館



●小朋友在遊玩中學習科學知識。