

第十五屆
全國運動會



香港文匯報訊（記者 郭若溪 深圳報道）17日清晨，深圳筆架山體育公園的智慧步道上已是人聲鼎沸，不遠處的戶外智能健身區裏，老人孩子正跟着AI健身器材的語音指導鍛煉。從社區公園到專業場館，從跨境賽事到日常鍛煉，深圳以十五運為契機，正通過「公園+運動」「軌道+體育」「社區+賽事」的創新實踐，持續完善「一刻鐘健身圈」。這座「全民運動健身模範城市」正以更富創意的空間利用、更專業的設施配置、更人性化的服務體活全民運動熱情，演繹着「全民享健身喜迎十五運」的生動圖景。



●在深圳筆架山體育公園，市民正在室外智能健身房鍛煉。網上圖片

「無需佩戴任何設備，經過『識別杆』刷臉，就能實時監測步速、消耗熱量等數據，還能獲得健康指導，比請私教還方便，這刷新了我對深圳公園的認知。」在深居住的港人劉先生是筆架山體育公園的常客，對這裏的5G智慧步道、戶外智能健身房、AR互動屏等多樣化設施讚不絕口，在他看來，健身不再是停留在健身房，變得更具趣味性和科學性。

AI器材實時分析身體指標

香港文匯報記者在現場看，筆架山體育公園的室外智能健身房24小時免費對外開放，健身設施分為體質測試、熱身運動、心肺功能訓練、肌肉訓練、體能測試、智能競賽等多個板塊，功能豐富、難度可選，可滿足各年齡段人群的健身需求。

港人黃先生經常在周末時北上。「深圳到處都有免費健身的地方，每次來都能發現新變化，AI健身器材還能實時分析身體健康指標，鍛煉身體的同時，還能帶動家人一起來深圳消費遊玩。」

逾6000萬人次使用智能設施

目前，深圳已建成186套室外智能健身器材，累計使用達6,188.3萬人次，僅2024年就有2,639.7萬人次受益。這些智能設施分布在全市各個社區，從福田區皇崗公園到寶安區石岩湖碧道，市民出門步行不到10分鐘就能找到專業健身場地，「10分鐘健身圈」已成為現實。

據介紹，全市400多個體育場館對港澳居民開放「一鍵預約」服務，憑回鄉證即可預約；在皇崗、福田等口岸附近的健身場所，設置了多語種健身指導標識。

地鐵站球場匹配「碎片化運動」

隨着十五運全民健身熱潮持續升溫，深圳依託發達的軌道交通網絡，在地鐵樞紐內盤活閒置空間，打造出一批「便捷+專業」兼具的運動場館，實現地鐵出行與運動休閒的無縫銜接，讓市民「足不出站」即可享受高水平運動體驗。

作為全國首個地鐵站內運動館，黃木崗運動館位於黃木崗樞紐站負一層，由深鐵集團利用樞紐原有閒置空間改造而成，總面積約1,100平方米，與地鐵站台直線距離僅50米，步行3分鐘即可抵達。場館內規劃了3片羽毛球場、3片桌球場和1片匹克球場，精準匹配都市人「碎片化時間運動」的核心需求，讓「下班打球、通勤健身」從設想變為日常。

「下班坐7號線到黃木崗，出地鐵過閘機、乘

深圳多招完善「一刻鐘健身圈」 港人可憑回鄉證「一鍵預約」

公園設智能健身房 地鐵站能打羽毛球



▶在深圳黃木崗、大運園等地鐵樞紐，一批站內「運動場」火熱出圈。網上圖片

扶梯，兩分鐘就能到球場，比去健身房省了半小時通勤！」在福田區工作的馬女士是這裏的常客，她的運動習慣因這個「地鐵運動館」做了調整，「自從來了這裏，我的周均運動時長從3小時飆到10小時，晨練也能坐地鐵直達，完美契合上班族作息。」

民眾：約球可認識更多朋友

在社交平台被「種草」而來的市民，更對場館的專業配置讚不絕口。「原以為地鐵裏的場館只是「湊數」，沒想到設施比不少傳統場館還專業。」市民李先生指着羽毛球場的地面介紹，「這裏鋪的是優質專業地膠，減震效果特別好。」

設計上，場館保留了中庭天窗結構，日間自然採光率高達80%，既節能環保，又有效緩解了地下空間的封閉感；外圍設置的休閒座椅與綠植景觀帶，讓這裏不僅是運動場地，更成為集運動、休憩與社交於一體的「城市運動客廳」。「通過約球認識了500人『深鐵運動搭子群』裏的朋友，有程序员、保險顧問還有寵物博主，大家常約着打球，比在家刷劇熱鬧多了！」馬女士翻出微信群截圖，分享着運動帶來的社交驚喜。

閒置空間成便民運動場所

數據顯示，黃木崗運動館日均場地預訂率持續保持在80%以上，「碎片化運動」模式尤其受到上班族青睞。「地鐵樞紐建設中形成的『邊角餘料』空間，以往多處於閒置狀態，如今改造為運動場地，既補充了公共健身資源，又實現了市場化運營。」項目負責人告訴香港文匯報記者，深圳土地資源緊張但運動需求旺盛，而軌道交通網絡發達、樞紐人流量大且空間具備挖掘潛力，「黃木崗樞紐匯集7、14、24號線三條線路，總面積約30.09萬㎡，正是抓住這些優勢，踐行『軌道+民生』理念，讓閒置空間變身便民運動場所。」

此外，在長圳車輛段東側上蓋區域，深鐵睿馳空間改造的長圳運動中心在6,000㎡場地內建設了3片網球場和3片籃球場。大運樞紐運動館則進一步拓展了「軌道+運動」的邊界，地鐵6號出入口外的700㎡場館。目前，場館二期建設已納入規劃，未來將新增自助健身房、獨立淋浴間和拾球室，打造一站式運動休閒綜合體。

刷掌打卡減肥 積分兌換獎品

香港文匯報訊（記者 郭若溪、實習記者 崔銘洋 深圳報道）隨着十五運會全民健身熱潮席捲大灣區，深圳以智慧賦能與便捷服務，讓運動融入日常。刷掌健身、地鐵騎行專線等創新形式人氣爆棚，「健康中國南山行」全民體重管理挑戰賽升級換新，讓市民在家門口、辦公樓下就能輕鬆參與運動，掀起全民迎十五運會的健身熱潮。

智慧科技讓健身更便捷。南山區推出的微信刷掌識別系統，與智能健身設備數據實時對接，市民無需帶卡，輕輕一刷就能完成體重記錄、運動打卡。「以前減肥總三天打魚兩天曬網，現在午休散步就能到公司樓下稱重。」在南山科興科學園上班的白領陳女士說，園區新增的刷掌稱重點位，讓她養成了每日稱重的習慣。如今，刷掌稱重已入駐科興科學園、深圳軟件產業基地等六大園區，覆蓋深圳灣科技生態園、智恒產業園等熱門辦公區，日均處理運動數據達10萬條，下班順路賺健康分、抽獎兌獎，成為上班族的運動新時尚。

據香港文匯報記者了解，體重管理挑戰賽已升級為「小型嘉年華」，打破單一紀錄模式。活動構建「體重管理+場館運動+賽事參與」三位一體健康體系，市民可通過多維度參與累積健康分，兌換豐富獎品。家住南山科技園的張先生帶着孩子一起參與，「周末去體育場館運動，平時打卡稱重，孩子不僅愛上了運動，

還學會了堅持。」這種全民參與的模式，讓減肥不再孤單，鄰里、同事相互鼓勵，形成濃厚的健身氛圍。

地鐵騎行專線受青睞

地鐵騎行專線則成為綠色運動新選擇。串聯起各大商圈、公園與居民區的騎行專線，早晚高峰時段人氣爆棚。「以前通勤靠地鐵，現在提前兩站下車騎行，既能鍛煉身體，又能欣賞沿途風景。」市民李女士說，騎行專線配套完善，標識清晰，成為她迎接十五運的專屬健身方式。沿途不時能看到親子騎行、好友結伴的身影，大家在運動中感受快樂。



●市民在體驗南山健康中國行的刷掌稱重活動。香港文匯報記者郭若溪 攝

馬術場地障礙團體賽 港隊獲第六名

香港文匯報訊（記者 胡永愛、李薇 深圳報道）11月17日，在深圳光明國際馬術中心舉行的場地障礙團體賽決賽中，廣西隊獲得冠軍，廣東隊與內蒙古隊分別為季軍和亞軍。梁巧玲、林立信、沈憶淇、賴植敏四人組成的香港隊遺憾以總積分43的位列團體第六名。在該項目比賽中，香港隊出現較多意外，上午第一輪比賽中老將林立信因馬匹不肯跨越水障而被淘汰；下午第二輪比賽中，沈憶淇從馬上跌落。

今天有很多香港馬協的官員過來觀戰，我也非常開心，因為我們常年在歐洲訓練，每年回到中國的時間不到一個月，能在支持我們的人面前表現自己，我感到非常開心。」賴植敏強調，此次參賽的總體感覺就是內地選手的馬術每年都在進步，成績越來越好，「我們這些代表香港的運動員也會繼續去努力，爭取好的成績！」

水障成港隊罰分最大障礙

在十五運會的場地障礙團體賽中，港隊由賴植敏、林立信、梁巧玲三位老將帶同16歲的沈憶淇一起參與。香港馬術隊新秀沈憶淇順利完成第一輪，但第二輪落馬，慘遭淘汰。或因心情不佳，沈憶淇兩輪賽後並未接受記者訪問。

對於沈憶淇在第二輪的意外落馬，賴植敏認為沈憶淇還很年輕，可以比賽到這個級別，已是相當厲害，「我回到馬房以後，會去見她、安慰她，鼓勵她繼續加油！」梁巧玲同樣認為，不能對沈憶淇有太高要求，她此行最大收穫，就是和老將一起配合、積累經驗。

香港文匯報記者看到，上午的路線中設置了一處寬度為3.5米的水障，成為港隊罰分的主要障礙。林立信的馬匹面對水障兩次止步，「我的馬不喜歡水，跳得不是很好。這是一匹新馬，我們今天才一起跳了第二次，非常不幸，不是最好的表現。」賽後林立信表示，接下來他將前往泰國參加2025年國際馬聯亞洲錦標賽，他很期待在後續的賽事中，為香港奪得一枚獎牌。

梁巧玲兩輪比賽成績不錯，她對自己的比賽結果很滿意：「我們走完了路線，該做的計劃也都做了，只是此次水障有點遠，平時比賽都沒有這項，所以練習機會少，有點不習慣。」賴植敏在第一輪比賽中被扣了8分，其中部分原因為馬匹踩水。

梁巧玲賴植敏進入個人賽決賽

昨日的賽事不僅是場地障礙團體賽決賽，也是個人在該項目上的資格賽。賴植敏兩輪總積分8排名第七，梁巧玲兩輪總積分11排名13，兩人攜手進入19日舉行的個人場地障礙賽決賽。

「我很開心，非常感謝我的馬可以幫我拿到這麼好的一個成績。」賴植敏表示，雖然前面隊友沈憶淇的表現沒有很理想，團隊無法取得獎牌，但馬術比賽始終是一個比較個人的比賽，「我們要享受在過程當中，享受和自己的馬、和隊友的合作。」

賴植敏表示，19日舉行的個人場地障礙賽決賽，自己一定會去努力去為港隊爭取獎牌。「聽說



●賴植敏在比賽中。香港文匯報記者胡永愛 攝



澳門城市大學
Universidade da Cidade de Macau
City University of Macau

招標公告

澳門城市大學 「聯生工業區(分子態)基地實驗室2 機械人設備」採購 公開招標

領取標書：即日起至2025年11月25日17:45 親臨氹仔徐日昇寅公馬路行政樓2樓總務處或於澳門城市大學官方網站 <https://cityu.edu.mo/zh/> 總務處之「消息公佈」下載招標文件。

書面答疑：2025年11月27日或之前以書面或郵件 gaopc@cityu.edu.mo 提出問題，逾期概不受理。

遞交標書：2025年12月3日17:45前將一式兩份的標書密封文件袋內，封面請註明招標項目，並送到澳門氹仔徐日昇寅公馬路行政樓二樓總務處；如不能到現場遞交標書，可通過快遞將標書寄送。逾期遞交標書概不受理。

招標結果：本校將以書面方式或學校官網公佈招標結果。

查詢電話：+853 8590 2638 馮先生 或 +853 8590 2687 梁小姐

招標編號：013/BQ/FDS/2025