

2026年  
1月25日

新潮玩意

編輯：吳瑞江  
設計：崔俊明文：郭正謙  
圖：郭正謙、葉詩敏

當乒乓球、羽毛球及網球三項運動融為一體，會是一道怎樣的光景？近年大行其道的匹克球給出了答案。據《2025年 Garmin Connect 數據報告》指出，匹克球參與者去年在港錄得281%的增長，更吸引不少明星藝人成為其中一部分，上手容易、男女老少咸宜以及社交屬性三大優點，造就匹克球迅速由新興晉身主流，成為近年熱爆社交媒體的最「潮」運動。

「我嘅！」「好波！」在平日晚上或是假日，啟德體育園的一角總傳來一陣陣喝彩吶喊和「啪啪聲」，吸引着路人的注意，這個位於北斗園的有蓋硬地球場，已成為了一眾香港匹克球愛好者的「聖地」。「我哋都係第一次參加比賽！」Debbie 和 Edwin 均是接觸匹克球只有兩三個月的新手，不過已「膽粗粗」嘗試參賽，兩人均認為這項新興運動容易令人上癮，「而家每星期至少打一兩次，剛開始玩的時候真的會『馬拉松式』咁打好多個鐘，通常book場都至少打兩個鐘，不過打得多之後真係會『唔夠喉』。」Debbie 微笑着說起自己的「入坑」之路。

### 新手上癮每周必打

Debbie 和 Edwin 本身都有運動習慣，他們認為入門門檻低是匹克球的特點之一。Edwin 表示自己對匹克球一試愛上：「我本身無玩過拍類運動，不過匹克球係幾容易上手，而且規則相對簡單直接，係一個幾受新手歡迎嘅運動。」除了上手容易，匹克球獨特的社交屬性亦是其大行其道的原因之一，由於比賽節奏快，而且雙打比單打更受歡迎，凝聚力更強。Edwin 認為打匹克球越熱鬧越好玩：「通常book場都至少四至六個人會好玩一點，大家一班朋友輪流打，每個人又會拉新人加入，慢慢凝聚到一大班人，這運動勝在男女老少都可以一起玩，多些交流多些認識不同層面嘅人，所以係一個好好嘅社交活動。」

Edwin 和 Debbie 正因為一齊打波而認識，現在更會一起參賽，本身打排球的 Debbie 表示匹克球是一項很「女性 friendly」的運動：「首先可以打扮得靚靚咁去打，其實匹克球對衣着沒有大嘅規限，我成日都覺得好多女仔打波着嘅裙仔好可愛，而且好多場地都有瓦遮頭，唔怕曬黑同落雨，最重要係場地比較小，打起上嚟唔會消耗太大好辛苦，又可以 keep 到 fit，我覺得幾適合女仔玩。」

### 藝人黃德斌也「入坑」

藝人黃德斌亦是匹克球愛好者，熱愛運動的他曾試打網球，不過笑稱自己「執波多過打」，難度相對較低的匹克球更適合年過60的他，「我鍾意匹克球係因為除咗體能、動作和反應外，你仲要有策略，尤其係雙打，這運動不是強調用力或者狂抽就會贏，反而策略和默契更重要，而且到了我這年紀反應開始有些慢，匹克球對我來說也是一個很好的訓練。」黃德斌偶爾亦有參賽，他笑言打比賽會有種奇妙的緊張感，令自己覺得這項運動更有趣。

匹克球由六年前的寂寂無聞到今日成為潮流，身兼選手、教練及裁判三職的 Mavis 正是見證者：

「我差不多是2018、2019年開始接觸，當時是完全無人知道什麼是匹克球，可能只會覺得打匹克球好嘈，而香港甚至是零場地，所以我哋好多時都係『蒲』羽毛球場打波。疫情後香港玩匹克球嘅人數至少多咗三倍，現在搞比賽至少都幾十人，甚至幾百人參加。」她認為匹克球易學難精，更能激發參加者鑽研的動力，並笑稱匹克球這項運動很有香港特質：「首先佔用場地唔多，而且香港流行直接得分制，一場波15至20分鐘打完，幾符合香港人講求效率嘅精神。」

# 男女咁玩聚波友全城潮玩匹克球



匹克球拍五花八門，視乎球手需要。

匹克球能夠迅速打入主流，除了上手難度低外，裝備價格豐儉由人亦是主因，有高達350美金（約2,700港元）一塊的特斯拉球拍，最便宜的入門球拍百零蚊港幣有交易，不同材質和大小的球拍適合不同程度的玩家和打法，價錢非最關鍵要素，最重要的是親手試過，確保打得順手。

匹克球（Pickleball）因發音與 pickle（醃黃瓜）相似而被稱為「泡菜球」，早於1965年已在美國誕生，到2018年左右引入香港後迅即成為熱潮，近年吸引不少名人及KOL加入後而人氣更盛，比爾蓋茨、張曼玉及樊振東等均是愛好者。去年8月「PPA亞洲職業匹克球巡迴賽」首次在香港啟德體藝館舉辦，叫好又叫座，進一步將這項新興運動向大眾推廣。內地近年亦大力發展匹克球，獲認證的賽事從2024年的80場激增至去年的近300場，中國匹克球巡迴賽更根據積分劃分不同等級，並設立大學及青少年組別賽事，逐步建立完善的賽事體系，有助匹克球的長遠發展。

匹克球規則相對簡單，場地大小與羽毛球場相同，球網兩側各設有非截擊區，球員在此區域內不得凌空擊球，發球者須在底線後方以下手方式發到對方對角發球區，接發球一方亦必須待球落地一次才能回擊，得分方式與網球大致相同。

### 最平球拍百零蚊有交易

球拍是匹克球的主要裝備，隨着熱潮席捲全球，就连特斯拉（Tesla）亦推出限量匹克球拍，號稱「專為高性能比賽而優化」，雖然售價高達350美金，不過開售不足三小時已經售罄，可見這項新興運動的驚人魅力。當然新手入門並不需要高價球拍，不少運動品牌均有推出初階球拍，大多100至200元（港元，下同）即可入手，價錢十分親民。匹克球拍分為不同材質和重量，大致可分為木材、碳纖維和複合材質。輕球拍較靈活，適合反應快的球手；重球拍則適合力量型球手，新手建議選擇中等重量球拍，最重要的是親手試打，確保握把舒適和適合。



中國香港新興運動協會創辦人黎廣業熱衷於匹克球運動。



匹克球男女皆宜兼易上手，成為近年本港最「潮」運動。



藝人黃德斌亦迷上匹克球，偶爾亮相本地賽事。

## 匹克球術語一覽

要盡情享受匹克球初體驗，當然是先做好功課，學識匹克球專用術語，要成為達人自然會事半功倍。

**Kitchen（非截擊區）：**網前七英尺的區域，禁止截擊（Volley）

**Transition Zone（過渡區）：**底線到網前之間的區域

**Dink（輕推球）：**輕力將球擊入對方Kitchen區的球

**Volley（截擊）：**在球落地前於空中擊球

**Smash（扣殺）：**用力向下擊打高球

**Side Out（換發）：**發球方失去發球權，換接發球方

**Poach(截擊雙打中線球)：**雙打中，一名隊友跨過中線截擊對方球

**Shake and Bake（搖烤）：**一方發深球，另一方快速上網截擊

**Paddle Bump(球拍碰觸)：**賽前賽後用球拍輕觸對手球拍致意

**Serve（發球）：**開始回合的擊球



## 150元體驗班一開即爆 場地供不應求

想玩匹克球又不知道從何入手？由香港新興運動協會舉辦的新手體驗班可以幫到你，只需150元即可初試身手，更可沿着體驗班、成人班、進階班逐步「升呢」，此外亦設有兒童班及女子專屬成人班，全方位歡迎市民加入這股匹克球狂熱。

想試玩匹克球的初學者，可先從新興運動協會的新手體驗班入手，

收費只需150元，中國香港新興運動協會創辦人黎廣業表示各班每月總參與人數超過150人，年齡由6歲至60歲都有：「匹克球運動能有效提升心肺功能、手眼協調及下肢靈活性，而且場地較小、球速較慢，對關節負擔比較低，適合不同年齡層。」

課程設計方面亦用上巧思，注重雙打配合與團體互動，希望在運動

營匹克球場有近20間，一小時租場費用由300至700元不等，但在工廈營運的場地大多不合法規，一旦出現意外難以保險索償，而租用羽毛球場又容易助長炒風，加上場地沒圍網，亦有機會妨礙其他用場人士，認為匹克球要長遠發展，需要更多合規的場地供市民租用，亦要改善坊間教練素質良莠不齊的問題。