

2026年
1月25日

新潮玩意

編輯：吳瑞江 設計：崔竣明

文：郭正謙 圖：郭正謙、葉詩敏

當乒乓球、羽毛球及網球三大長青運動融為一體，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分子，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「啪聲響」，吸引着路人們的注意，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 novice，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微笑着說出自己的「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好大嘅規限，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時今日成為潮流，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。」

男女啱玩聚波友 全城潮玩匹克球



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。



Debbie（左）和Edwin表示對匹克球「一見鍾情」。

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

中建立社交網絡並形成社群，讓學員透過匹克球擴闊生活圈子，提升身心健康。

市民可透過啟德體育園網上預訂系統預約啟德匹克球場，平日非繁忙時段收費為250元/小時，繁忙時段、周末和假日為300元/小時，黎廣業表示場地每星期接待超過3千人，反映本地匹克球市場潛力巨大，他續稱目前香港私



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」首次在香港啟德體育館舉辦，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，隨著熱潮席捲全球，就連特斯拉（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。

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，需要更多合規格的場地供市民租用，亦要改善坊間教練質素良莠不齊的問題。