

新聞稿

(即時發佈)

「MT LEGENDS FIGHT EXTREME 2025」

協青社泰拳比賽圓滿結束 拳手藉訓練走過迷惘青春

泰拳不僅是一項格鬥運動，更是一門培養紀律、勇氣與自信的藝術，並帶領不少青年人走過迷茫的青春。協青社 (Youth Outreach/YO) 蒲吧多年來致力發展泰拳文化，在香港賽馬會慈善信託基金資助下，今年再度舉辦「MT LEGENDS FIGHT EXTREME 2025」，並於 9 月 27 日（星期六）在協青社賽馬會大樓室內運動場圓滿結束！賽事共吸引 30 名拳手參加，進行 15 場熱血沸騰的對決！隨著拳賽結束，各拳手的故事仍然繼續，YO 特意跟隨兩名拳手訓練，並聆聽他們的故事。

是次比賽免費開放予公眾觀戰。活動期間，協青社嘻哈學校亦將擂台化身為街舞舞台，舉辦了激烈精彩的 2 vs 2 Breaking Battle 表演。各參賽舞者於拳賽休息時登上擂台，一展舞技，令現場氣氛熱烈。賽事共吸引逾 300 人入場，觀眾表示拳賽熱血刺激，加上穿插街舞演出，感覺宛如觀看一場大型綜合式拳賽盛事。

拳手的故事

蒲吧多年來恆常開辦泰拳課程及舉辦不同泰拳比賽，我們在賽前亦跟隨參賽拳手訓練。拳手張銘及歐陽本身均有正職在身，但每逢星期二、五，他們都會來到 YO 拳館操練。

「我幫唔到你補拍多個 shot 啦，教練詐型」，張銘邊跑邊向我們說，原來拳手在訓練時先會練跑 45 分鐘，然後再回到拳館進行打沙包及對打等技術訓練，並在訓練間加入掌上壓等體能訓練，幾乎沒有休息時間，歷時逾 3 小時！

「點解想打拳啊？果時我係想做張家輝，想減肥囉。」。張銘笑稱，他在 17、18 歲時開始在蒲吧兼職擔任活動助理，在籌備活動時接觸到泰拳，慢慢地發現在打拳後身體開始變好，開始變瘦，他亦開始感到自己能夠掌控自己的身體。

「泰拳都可以話係陪我走過一段我比較難捱嘅時刻」，張銘當時亦與其他人一樣，面對青春期的迷惘，有時亦會感到「EMO（憂鬱）」。然而在接觸到泰拳後，張銘能藉着打拳發洩情緒，亦開始更了解自己，「可能外面嘅人以為我一直都有好自信，但我自己就會知道自己，原來有啲嘢我係可以做到」。

與張銘相反，參賽拳手歐陽較為沉默寡言。歐陽稱，最初是在 2017 年左右接觸 YO，後來

慢慢開始在蒲吧兼職擔任活動助理。在開始打拳前，歐陽亦有接觸不同運動，如滑板等，然而歐陽認為那時他對很多東西都沒有太大興趣，直至接觸泰拳後，因為有固定訓練時間，於是歐陽開始養成打拳習慣。

慢慢地，歐陽開始出現變化，除了體能變好，脾氣亦變好。歐陽稱，從前走在街上，看到誰也不順眼。自打拳後，脾氣亦變得沒那麼暴躁，開始覺得很多事都是小事，毋須那麼衝動。歐陽又稱，泰拳秉承的原則是，「我上得台，我打得人有多重，就預咗自己會受幾重嘅傷害」，在懂得這樣思考後，慢慢就培養了同理心，以致處事變得圓滑。

我們的話

YO 總幹事謝貞元先生表示：「泰拳不僅是一項格鬥運動，更是一門培養紀律、勇氣與自信的藝術。泰拳能為年輕人提供一個挑戰自我、突破極限的平台。參賽的青年拳手通過嚴格訓練與比賽，學會在壓力下保持冷靜、在競爭中展現尊重，這些品質將成為他們人生中的寶貴財富。」

協青社助理總幹事（外展服務）陳嘉玲女士表示：「泰拳擁有獨特魅力，深受高危青年喜愛，成為他們釋放情緒的重要出口。多年來，YO 致力推動此類活動，幫助青年重拾人生方向，逐步重建自我，更能憑藉這份特殊技能，開拓未來的道路。」

關於賽馬會《尋·覓》青年計劃

賽馬會《尋·覓》青年計劃透過提供免費臨床心理服務、深宵外展及到校外展服務，於社區及校園中主動接觸及辨識有精神健康需要的青年人，盼望從中加強他們的求助意識，並提供適時、全面的預防及介入服務。另外，計劃亦致力營造一個全方位的支援網絡，為教師、社工及家長等提供支援，協助他們了解時下青年的需要，並建立他們面對及處理青年情緒狀況的技巧。

關於協青社(YO)

自 1991 年成立以來，YO 緊隨青少年需要及潮流文化的轉變，以創新、機動的多元模式，主動接觸身處危機的青少年，為他們提供適切之服務，包括：跨區深宵外展服務、危機住宿中心、24 小時青少年偶到中心 - 「蒲吧」、熱線服務及臨床心理服務等。YO 更開辦不同的服務單位，聘用及培訓「過來人」，以青年文化作訓練平臺，提供機會讓迷失的青少年發展所長。在 2024/25 年間，YO 以具魅力的青年文化作為平台，在預防及正向教育服務方面主動接觸青年人達 77,009 人次，為 9,235 人次提供需要評估、針對性的介入服務及小組治療；當中更為 2,319 名高危青年提供專項的個案輔導、心理治療及危機住宿服務。

關於蒲吧

協青社蒲吧自 2002 年 7 月成立，致力成為「非一般的青年文化基地」，為青年人提供



鼓勵創意和文化活動的平台。多年來，蒲吧舉辦多場音樂祭，吸引不同知名樂隊參與，深受樂迷支持，更被譽為「地下紅館」。除了推廣音樂文化外，蒲吧亦支持青年人發展多元次文化活動，包括滑板、搖滾樂、拳擊、電子競技及街舞等。透過這些文化活動，青年人能夠找回自我，重建自信，並以正面的文化取代負面的行為模式。

傳媒查詢：

協青社籌募及傳訊部

譚詠璇 Serena Tam

電話：9202 8280

電郵：serena.tam@yo.org.hk

梁錦麟 Jason Leung

電話：6996 4041

電郵：jason.leung@yo.org.hk