



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

# 社區體育會專刊



**專題報道**  
普及健體運動

**運動推介**  
欖球

半年刊

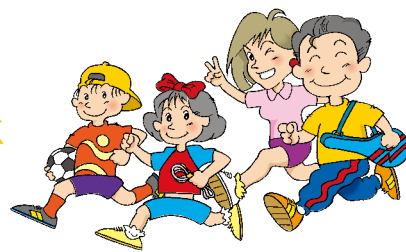
第27期  
2015年1月

# 目錄

- 02-03 專題報道  
普及健體運動
- 03 編者的話
- 04 總會面面觀  
香港棒球總會
- 05 體壇點將錄  
獨木舟 · 何賢藝
- 06-07 運動推介  
欖球
- 08 活力新星  
網球 · 王康傑、羅穎津
- 09 體育萬花筒  
欖球與美式足球
- 10-11 活動剪影
- 12 活力新成員
- 13 康體新動態
- 14-16 活動巡禮
- 17-19 互動天地
- 20 活力遊蹤

## 普及健體運動

### Healthy Exercise for All Campaign



運動有助強健體魄，舒展身心，無論男女老幼都可選擇適合自己的運動。大部份體能運動不受時間地點限制，只要每天抽空運動最少半小時，已可促進身體健康。

#### 運動與健康

不同的運動有不同的效用。一般來說，運動可加強心肺功能，促進血液循環，減低患上糖尿病、心血管疾病、高血壓及部分癌症（例如大腸癌）的機會。多做運動可消耗熱量，有助保持健康體重，同時可鍛鍊肌肉，減低出現骨質疏鬆的機會。即使是簡單的運動，也可增加關節靈活性，延緩老化。此外，運動可舒緩緊張情緒，增強自信；羣體運動更有助擴闊社交圈子，這些都是運動帶來好處的。

#### 運動須知

正式運動前緊記要充分熱身。運動期間應適時補充水分，並留意身體狀況：流汗、心跳加速及呼吸加快，表示運動強度屬中等；若感到疲倦，應逐步減低運動強度，否則會導致肌肉或關節受傷；若感到痛楚或不適，應立即停止運動及休息。

運動時間無須過長，每天運動 30 分鐘已對身心有益。最重要是持之以恆，並因應個人健康狀況，適量運動，切忌勉強。心血管疾病、糖尿病等慢性病患者，運動前應徵詢醫生意見。急性病患者則不適宜做運動，應留待康復後才進行。

#### 投入動感生活，擁抱健康人生

康文署與衛生署自 2000 年起推行「普及健體運動」，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，向社會各界（包括學校、社區、家庭及個人）推廣全民運動。該運動的目標在於提高市民對運動的興趣，讓他們了解常做運動對身體健康的好處，鼓勵市民勤做運動，建立健康生活模式。



花式跳繩同樂

康文署與衛生署曾經聯同相關的體育總會、專業團體和學校舉辦多項大型推廣活動，包括「水上嘉年華」、「室內運動嘉年華」、「舞蹈大匯演」、「行快步」、「秋日行山樂悠悠」、「生活動感約章」、「我的動感日誌」等，並邀請本地好手和內地體壇精英參與體育巡迴表演，示範乒乓球、武術、羽毛球、籃球、體育舞蹈、花式跳繩及體操等項目，深受市民歡迎。康文署更先後邀請 24 位本地傑出運動員出任「普及健體大使」，協助宣揚運動的益處和推廣外展活動，以增強宣傳效果。

為鼓勵市民恆常運動，康文署亦在全港 18 區舉辦各類康體活動，包括為兒童、長者和殘疾人士而設的健體計劃，以及「行山樂」、「優質健行」、「跳舞強身」和「跳繩樂」等活動，方便各區市民參加。這些活動着重參加者自行鍛鍊，藉以建立健體習慣，市民反應踴躍，參加人數持續上升，可見政府推動全民運動的努力已漸見成效。



體育舞蹈表演



Kick Boxing Aerobic 同樂



體操同樂

康文署最近更加強「普及健體運動」網頁的內容，在「互動遊戲」推出 7 個遊戲，包括「跳繩樂」、「足毬無限 FUN」、「我想增加運動量」、「計劃我的體能活動強度」、「我有幾 Fit」、「我有無大肚腩？」及「熱量茶餐廳」；而「普及健體運動教室」亦上載了 9 套全新製作的健體短片，鼓勵不同年齡層及工作崗位的市民每日健體強身，隨時隨地多做運動，建立活躍及健康的生活模式。「行山樂」網頁內增設「互動地圖」功能，讓行山人士在計劃行程時能先了解路線情況，預覽沿途風光，選擇適合自己的路線。有興趣人士請瀏覽康文署網頁 [www.lcsd.gov.hk/healthy/b5](http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5) 或致電康文署 24 小時客務熱線 2414 5555 查詢。

## 編者的話

勤做運動可強身健體，「普及健體運動」透過舉辦不同大型節目推廣全民運動的健康生活模式，鼓勵男女老幼選擇適合自己的運動。今期的「專題報道」為大家介紹多做運動對健康的好處，並提醒市民運動需注意事項。

棒球運動在香港發展迅速，短短二十多年，已派出代表隊參與國際賽事並獲彪炳戰績，「總會面面觀」專訪香港棒球總會會長李永權先生，介紹該會如何在港推動棒球運動發展。「體壇點將錄」邀請了香港獨木舟代表隊隊員及屯門獨木舟會的教練何賢藝分享入行的奮鬥史，以及在教導邊緣青年中體驗薪火相傳的意義。

不少人以為欖球球員靠「攬抱」對手取勝，忽略了擅長靈活閃避才容易入球得分，今期「運動推介」為讀者揭示欖球的真正賽規。網球界少將王康傑及羅

穎津在「活力新星」中分享他們自小代表香港出賽的經驗。此外，「康體新動態」推介兩個週末好去處，無論是遊覽滿載香港航空歷史的啟德跑道公園，或是響應第五屆全港運動會參與本年度首辦的「活力跑」，均適合一家大小同樂。

在美國舉行的年度冠軍賽超級盃 (Super Bowl) 是美式足球世界的王者爭霸戰，卻常常被誤會是英式欖球賽事，其實兩項球類活動的球員裝備、作賽時間、比賽規則和得分方式都各有不同，有興趣的讀者可留意「體育萬花筒」的介紹。

讀者如對本專刊有任何意見，或有意轉載文章內容，歡迎聯絡康文署社區體育會小組。如對康文署資助的社區體育會活動有任何意見，亦歡迎與有關職員聯絡。

# 香港棒球總會



香港棒球總會主席  
李永權先生

棒球是講求體能和團隊精神的運動，今期我們請來香港棒球總會主席李永權先生介紹該會的工作和發展方向。

棒球在上世紀傳入香港，早於四十年代，本地已有棒球活動。至七十年代，李錦泉先生創立了一支華人少年棒球隊參加香港少棒聯盟，但本地棒球員缺乏完善訓練，與美國和日本運動員對賽時難創佳績。為了提高本地棒球水平，香港棒球總會在 1992 年成立，致力推廣棒球運動，並為本地球員提供較全面的訓練。目前，總會有 38 個屬會，會員多達 1500 人。

香港棒球總會努力耕耘逾廿載，本港多次派隊出外參賽。男子代表隊曾參與中國全運會、亞洲盃等大型賽事，更在 2014 年出戰仁川亞運會；女子代表隊則多次參加世界盃，現時世界排名第九位。

總會籌辦多項國際比賽，包括連續七年舉辦鳳凰盃 IBAF 香港國際女子棒球錦標賽，並自 2012 年起主辦 IBAF 香港國際棒球公開賽，邀請美國、澳洲、日本、台灣等地的隊伍來港作賽。該會每年亦舉辦本地聯賽，包括男子組、女子組公開賽等賽事，讓棒球愛好者切磋球技。

在社區推廣方面，總會的訓練課程設有親子兒童組、青年及成人組等多個組別，讓 5 至 64 歲人士參加。李主席指，年長者在體能方面或不及年輕人，但學會基本技巧後可參加丙組賽事。他們亦可視棒球為親子活動，與小朋友共享棒球之樂。現時，該會有 17 個屬會獲得康文署社區體育會計劃的資助，於社區推動棒球運動。

不過，在學校推廣方面，該會卻遇上困難。李主席說，不少學校認為棒球運動很危險。事實上，與足球員或籃球員比較，棒球員與對手碰撞的機會較少，受傷機會較低，練習時亦可改用紙球，以策安全。李主席強調：「一項運動要做得好，必須以年輕人為主力。」因此，該會將加強在中小學的推廣。隊際球類運動講求團體合作與溝通，對整個社區都很重要。他期望棒球能成為香港的精英體育項目，以獲得更多資源發展這項運動。

如對棒球運動感興趣，可瀏覽香港棒球總會網頁（網址：[www.hkbaseball.org](http://www.hkbaseball.org)）或致電 2504 8330 與該會職員聯絡。





# 獨木舟·何賢藝

數年前，何賢藝（Angel）以 26 歲「高齡」兼兩孩之母的身份開始學划獨木舟，在短短幾年內火速成為教練，並代表香港出戰國際賽事，可算是個體壇奇跡。Angel 現時兼任社區體育會屯門獨木舟會的教練，閒時愛與兩名子女一起泛舟。她希望能推動更多年輕人參與獨木舟運動，導引他們健康成長。

## 嶄露頭角 一登龍門

Angel 成為職業運動員之前，從事美容行業近七年，但心底並不甘於每天在侷促的環境中營營役役。2007 年，Angel 在機緣巧合下參加康文署舉辦的獨木舟訓練班，竟一試上癮，從此全情投入獨木舟的世界。幾個月後，Angel 參加香港獨木舟總會舉辦的屯門區獨木舟長途賽。當時她其實並無信心，只管朝着終點拼命地划，最後竟然奪得金牌！這次比賽讓她完全展現自己的天份，亦幫助她加強自信心，從此她便展開獨木舟運動員的生涯。

香港缺乏水流急湍的溪澗及大海，本地的獨木舟運動員只能在靜水中進行練習，因此 Angel 一直只參加靜水激流比賽項目。2012 年，Angel 加入香港獨木舟激流代表隊，並在 2013 年馬來西亞獨木舟激流錦標賽的靜水激流賽事中奪冠。同年，她毅然報名參加非靜水激流比賽——在臺灣舉辦的第八屆亞洲輕艇激流錦標賽。然而，當她抵達臺灣後，大會以她從未接受激流訓練及沒有專業教練帶隊為由，拒絕讓她參賽。她不甘心白走一趟，不斷請求其他國家隊教練指導她。後來韓國國家隊的教練願意教她基本技巧，她才獲准參賽，最後更在女子激流繞桿決賽中名列第九，而她謙稱有此成績已非常幸運！今年她代表香港出戰仁川亞洲運動會，但相比其他國家選手而言，他們的激流訓練器材及資源相對充裕，故本地選手未能爭取到出線機會，是可以理解的。雖然如此，她沒有怨天尤人，仍很珍惜這次參賽機會。

## 以生命改變生命

Angel 參與獨木舟運動至今已有七年，加上兼任教練的經驗，令她深信獨木舟運動能幫助年輕人健康成長。她回想於 2008 年曾在海邊遇到幾名吸煙喝酒的邊緣青年，她挑戰他們跟她划獨木舟，他們便開始學習這項運動。Angel 教他們划艇之餘，不忘鼓勵他們讀書。在她循循善誘下，這幾位青年成為了獨木舟運動員，並坦言若非 Angel 悉心教導，恐怕已誤入歧途。這令 Angel 更加相信獨木舟運動可導引年輕人步向正途。

談到本港獨木舟運動的發展情況，Angel 稱讚康文署對推廣這項運動不遺餘力，包括資助舉辦獨木舟訓練班，讓市民付出低廉的費用便可參與訓練。此外，她亦感謝香港獨木舟總會的支持，例如早前總會便資助她往貴州受訓。展望將來，Angel 會繼續肩負推廣獨木舟運動及培訓運動員的工作，希望獨木舟運動可以在本港薪火相傳。



獨木舟運動員及教練何賢藝



# 欖球



欖球是講求團隊合作的運動，鼓勵球員突破自我，在香港已有逾百年歷史。

## 欖球的起源及發展

欖球起源於英國，隨後傳入歐洲大陸、英聯邦國家及亞洲。國際欖球協會（World Rugby，前稱 International Rugby Board）於 1886 年成立，負責制定欖球規則，並在全球推廣及發展欖球運動。亞洲欖球總會（Asian Rugby Football Union）是其屬會，於 1968 年成立，致力在亞洲推廣欖球活動，現時共有 28 個成員，當中包括香港。重要的國際賽事有歐洲的六國錦標賽、世界盃欖球賽及香港國際七人欖球賽等。

## 欖球的場地及裝備

欖球比賽場地為長 100 米、闊 70 米的長方形草地。得分線設於球場短邊，兩端得分線後面至死球線的範圍為得分區（達陣區），長 10 至 22 米、闊 70 米。得分線上的「H」型球門則用作判斷入球是否有效。

欖球用球以四塊皮革縫合而成，呈橢圓形，長 28 至 30 厘米，重 410 至 460 克。球員需穿上釘鞋，以防在草地上滑倒，另可選擇佩戴保護裝備如牙套、護肩、護脛、頭罩等。

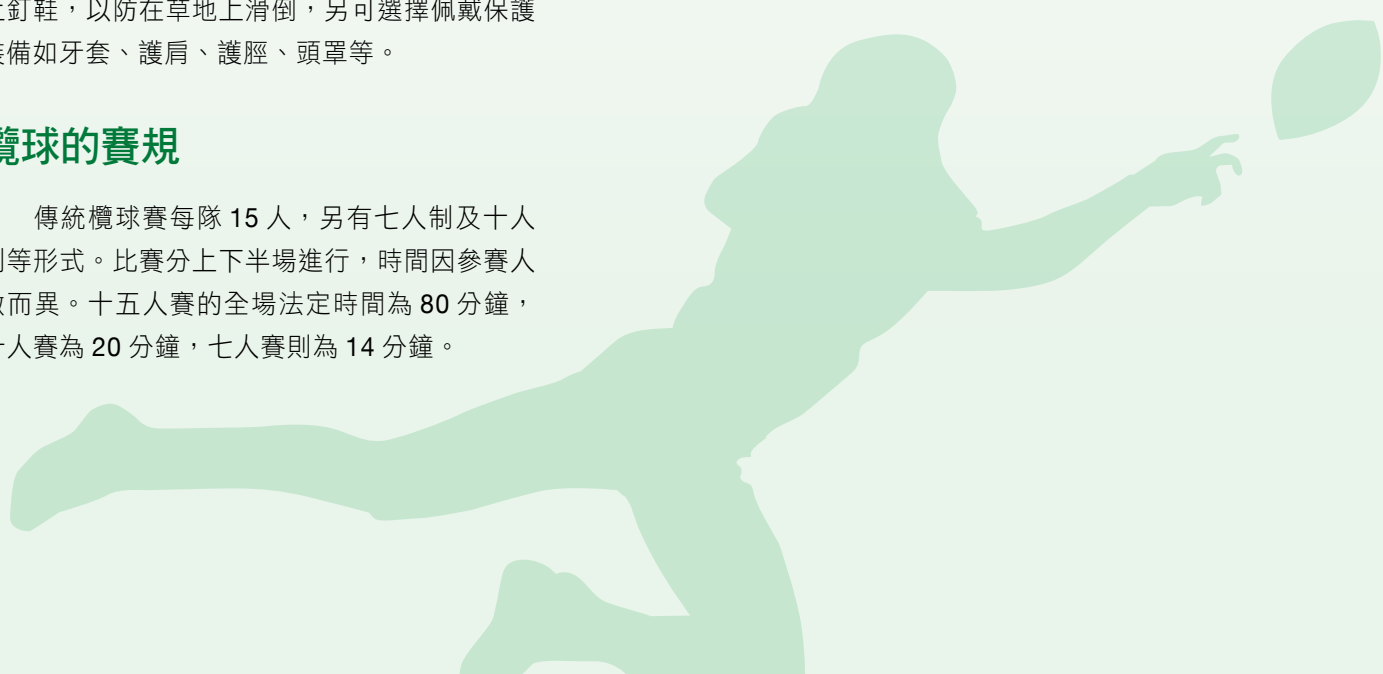
## 欖球的賽規

傳統欖球賽每隊 15 人，另有七人制及十人制等形式。比賽分上下半場進行，時間因參賽人數而異。十五人賽的全場法定時間為 80 分鐘，十人賽為 20 分鐘，七人賽則為 14 分鐘。

一般人以為欖球員作賽時常有碰撞，只有身型健碩的人才可參加，其實不然。得分關鍵並非碰撞，而是閃避。碰撞是防守行為，懂得閃避才有機會得分。防守球員要攔截持球者，可以擒抱對方，但只可碰觸肩膀以下位置，不得蓄意傷害對手，否則即屬犯規。

比賽以得分較多的一方獲勝。球員若要得分，需持球衝到對方的得分區，以球觸地得分，是為「達陣」。球員達陣後，可獲一次得益射門的機會，把欖球射越球門橫杆之上與兩根球門柱之間，可再得分。此外，持球者亦可以在比賽時放開欖球，待球彈地而起，直接踢入對方球門取分。

比賽時，球員可持球向前跑、向前踢球或以手向側後方傳球。若越位球員直接參與攻勢，將會受罰。任何一方球員持球或踢球出界即失去控球權，另一方可獲界外球。





## 欖球的推廣

香港欖球總會向來積極推廣欖球運動，籌辦多項比賽，在本港中小學及社區舉辦訓練班及同樂日，培養本地運動員，並致力培訓教練及裁判。如欲了解有關詳情，請瀏覽香港欖球總會網頁（網址：[www.hkrugby.com](http://www.hkrugby.com)）或致電該會（電話號碼：2504 8311）查詢。

資料來源：

國際欖球協會 ([www.worldrugby.org](http://www.worldrugby.org))

亞洲欖球總會 ([www.arfu.com](http://www.arfu.com))

香港欖球總會 ([www.hkrugby.com](http://www.hkrugby.com))

# 網球 王康傑、羅穎津

## 從少練習 堅持至今

網球小將王康傑和羅穎津雖然年紀輕輕，分別只有16歲和17歲，但已身經百戰，多次代表香港出賽，現於本地青少年排名中位列前茅。二人自幼踏上運動員之路，途上不免有氣餒的時候，但每想到多年來下的苦功，還有父母的支持鼓勵，便會打消放棄的念頭，堅持下去。

康傑和穎津同樣早於三、四歲之齡由父親引領進入網球世界。康傑笑說因年幼時太頑皮，精力過剩，所以父親讓他學網球；而穎津的父親則帶她參加香港體育學院的網球訓練班。兩人漸漸成為小型網球賽的常客，多次奪魁，對自己的運動才華更具信心，從此展開網球員生涯。

## 成績卓越 不負眾望

康傑和穎津分別在14歲和13歲開始代表香港參與國際賽事，也是屢獲殊榮。2012年，康傑和拍檔羅樂培在亞洲發展錦標賽贏得14歲以下組別雙打冠軍，同年於國際兒童運動會再下一城，摘下男雙金牌；此外，康傑亦於2012和2014年度獲選為「運動燃希望基金」傑出青少年運動員。穎津則曾出戰亞洲青少年錦標賽、世界青年網球賽等國際賽事，當中最難忘的要數去年的

世界青年網球賽（亞洲及大洋洲）。穎津與拍檔於賽前每天苦練，希望打入八強，結果不負眾望，擊敗印度選手，名列第七。穎津對這個成績相當滿意，認為自己的努力沒有白費，亦沒有令父母和教練失望。

## 咬緊牙關 絕不言棄

二人都認為要成為網球運動員並非易事，面對艱苦訓練，不時會萌生放棄之念，但穎津一想到父母多年來為栽培她而付出的心血，便會咬緊牙關走下去；康傑則表示比賽落敗時也曾想過從此放下球拍，但思量再三，不甘心讓多年來花費的心力付諸流水，還是回到練習場去。這兩位年輕運動員憑着堅毅的信念，絕不言退，終能闖出一片天。

今年就讀中六的穎津將要應付文憑試，唯有減少練習，希望考入大學後重返球場。她坦言香港的學生運動員很難兼顧學業和體育，必須有所取捨。她亦認為社會不太重視體育這種才能，希望香港可以參考其他地方的制度，增加預留給傑出運動員的大學學額。康傑現已成為全職運動員，在香港體育學院受訓。兩人異口同聲表示，希望政府可以繼續大力推廣網球，讓更多人認識這項有益身心的運動。



王康傑小檔案：  
年齡：16歲  
所屬社區體育會：  
新城網球會

羅穎津小檔案：  
年齡：17歲  
所屬社區體育會：  
新城網球會

青年網球員王康傑（左）和羅穎津（右）





# 欖球與美式足球

很多人誤以為美國的超級碗和英式欖球比賽一樣，其實超級碗是美式足球賽事，兩種球類的差異極大。

談到美式足球，不可不提超級碗。超級碗是美國國家美式足球聯盟（National Football League）的年度冠軍賽，由美國美式足球聯會（American Football Conference）與美國國家美式足球聯會（National Football Conference）各自的聯賽冠軍隊伍對壘，爭奪美式足球世界冠軍殊榮。

美式足球和欖球究竟有何分別？先談球員的裝備，美式足球有較多肢體碰撞，所以球員必須穿上堅固的防護裝備，包括鋼質頭盔、護肩、護頸、護胸、護脛等等，沒有穿戴充足防護裝備的球員不得上場。另外，由於頭盔內的襯墊很厚，球員在球場上難以聽見教練和隊友的說話，因此頭盔內裝有無線耳機。反觀欖球，由於賽例不容許任何故意令對手受傷的攻擊動作，故

球員的防護裝備較為簡單，只需要牙套、海綿護肩、護脛等等。

比賽形式方面，美式足球比賽每隊可派出 11 名球員，欖球比賽則可派出 15 人；美式足球比賽分四段進行，每段 15 分鐘，欖球比賽則設上下半場，各 40 分鐘。

兩種運動的賽例有同有異。持球往前衝、被擒抱時球只可往後傳等一般規則基本相通，達陣的得分規則也差不多，如踢球攻門同樣可得 3 分。至於相異之處，舉例來說，美式足球達陣時，持球人只要身體一部分進入達陣區即可得 6 分，而欖球則需連人帶球壓地才可得 5 分。

如有興趣參與欖球運動，可瀏覽香港欖球總會網頁（網址：[www.hkrugby.com](http://www.hkrugby.com)）。至於美式足球，雖然香港暫時未有相關體育總會成立，但有不少志同道合的朋友自行組隊作賽，詳情可瀏覽香港美式足球聯賽網頁（網址：[www.hkafll.com](http://www.hkafll.com)）。

資料來源：  
超級碗 2014 [www.nfl.com/superbowl/48](http://www.nfl.com/superbowl/48)  
NFL 中國官方網站 [www.nflchina.com](http://www.nflchina.com)





# 社區體育會計劃 聯會比賽頒獎典禮 2014

康文署於 2014 年 7 月 6 日在坑口體育館舉行了「社區體育會計劃聯會比賽頒獎典禮 2014」，由總康樂事務經理（社區體育）李鳳鳴女士頒發「聯會比賽成績卓越獎」予曾在成績龍虎榜 5 次榜上有名的社區體育會。大會亦頒發獎項予「2013 至 2014 年度社區體育會計劃聯會比賽成績龍虎榜」的得獎者，以示嘉許及鼓勵。另外，為鼓勵各社區體育會進一步加強地區體育的推廣工作，本年度大會繼續頒發「社區體育會會員人數增幅大獎」，以嘉許他們在提升會員人數所作出的努力。



總康樂事務經理（社區體育）李鳳鳴女士（左八）與眾位出席典禮的體育總會嘉賓大合照

# 龍虎榜

## 2013/14 年度社區體育會計劃 聯會比賽成績卓越獎得獎名單

運動項目	社區體育會名稱
射箭	港島射箭會
棒球	香港仔棒球會
賽艇	理工舊生划艇會
網球	宇宙網球會

## 2013/14 年度社區體育會計劃 聯會比賽成績龍虎榜頭三分之一 位置的得獎名單

運動項目	名次	聯會比賽成績龍虎榜
射箭	1	荃葵射箭會
	2	港島射箭會
	3	獅子山射箭會
	4	北區射藝會
	4	何文田棒球會
棒球	1	深水埗棒球會
	2	西九龍棒球會
	3	沙田體育會棒球會
	3	荔枝角棒球會
	4	長沙灣棒球會
體育舞蹈	1	青少年體育舞蹈訓練學會
	2	榮雯舞蹈社
	3	石象舞蹈社
	4	研藝體育舞蹈會
	5	聯合舞蹈協會
	6	青藝體育舞蹈會
	7	唯美國標舞會
拯溺	1	大埔拯溺會
	2	匯友體育協會
	3	以諾體育會
	4	吐露港游泳訓練學會
	5	南區拯溺會
柔道	1	捷青柔道會
	2	上水柔道會
	3	朗青柔道會
	4	非凡柔道會

賽艇	1	香港浸會大學划艇會舊生會	
	2	理工舊生划艇會	
	壁球	1	卓越壁球會
		2	沙田壁球會
		3	The Squash Club
	4	健力壁球會	
5	葵青區壁球會		
6	快樂仕壁球會		
羽毛球	1	協友羽毛球會	
	2	銀翎羽毛球會	
	3	元朗鳳琴羽毛球會	
	4	馬鞍山羽毛球會	
網球	1	新城網球會	
	2	葵青體育會網球會	
	3	京士網球會	
	4	埗群網球會	
	5	宇宙網球會	
	6	精英網球會	
	7	雙魚網球會	
	8	荃力網球會	
	9	深水埗體育會網球會	

## 2013/14 年度社區體育會計劃 會員人數增幅大獎得獎名單

運動項目	社區體育會名稱
田徑	屈臣氏田徑會
棒球	深水埗棒球會
	香港仔棒球會
	菁英女子棒球會
曲棍球	荃灣棒球會
	沙鷹體育會
拳擊	Go Fitness
	青熊拳擊搏擊會
體育舞蹈	青浩拳會
	榮雯舞蹈社
	苡蔓體育舞蹈學會
	紫荊體育舞蹈團
	牽舞坊
	雅妍社
	群藝體育舞蹈會
心思舞蹈	

門球	全民門球之友會
	香港昇暉門球會
	迦南體育會
	香港勵進門球會
拯溺	旭日社區體育會門球會
	匯友體育協會
山藝	衛星游泳會
	東駿體育會
	太和體育會
	黃大仙區拯溺會
賽艇	北區拯溺會
	香港戶外拓展協會
	野外動力有限公司
壁球	獅子山划艇會
	香港大學划艇校友會
	新星賽艇會
網球	樂趣划艇會
	The squash Club
	活力壁球會
	銀河壁球會
龍舟	高青壁球會
	Friend Club
	康魄壁球會
	葵青體育會網球會
	宇宙網球會
	精英網球會
	雙魚網球會
壹星網球會	
欖球	香港毅志網球會
	友和網球會
	佐敦谷網球會
	觀塘網球會
欖球	網樂網球會
	東區網球會
	繽紛網球會
	柴灣區街坊福利會
欖球	尖峰龍舟隊
	東九龍欖球會
	大埔欖球會
	荃灣欖球會
欖球	沙田沙皮欖球會

\* 以上各運動項目的排名不分先後



# 社區體育會計劃新成員介紹

(2014年4月至11月)

## 黃大仙區康樂體育會



羽毛球

## 草原之友



獨木舟

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
宋先生	2324 6696 9455 1342	蒲崗村道體育館

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
何先生	9780 3233 2543 0959	西貢黃宜洲村 38 號

## 屯門箭藝會



射箭

## 屯門虎鯊欖球會



欖球

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
李先生	9659 6062	屯門康樂體育中心

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
余先生	9053 1985	屯門兆麟運動場



# 第五屆全港運動會

## The 5th Hong Kong Games



康體新動態

### 25.4-31.5.2015

#### 全民參與活動包羅萬有

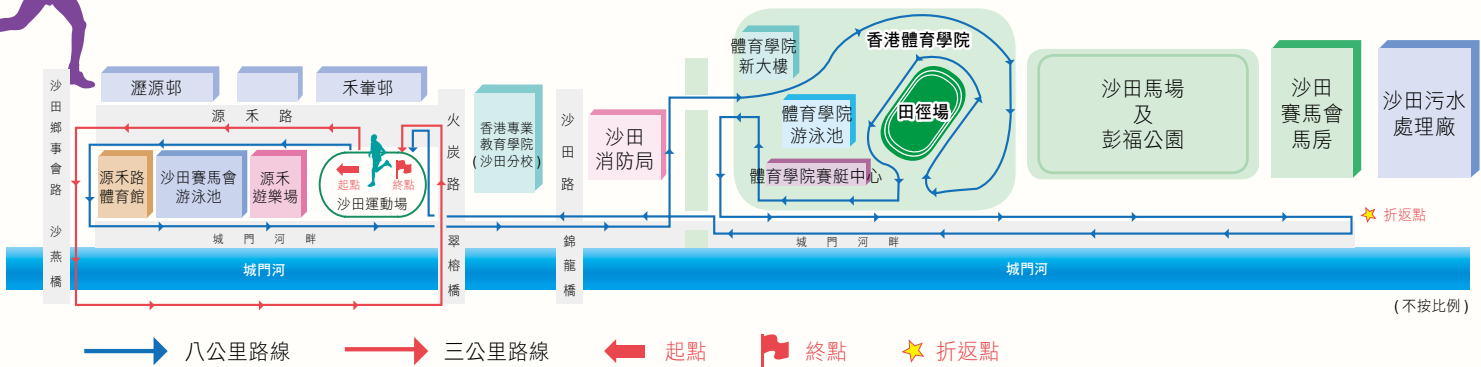
第五屆全港運動會（港運會）將於 2015 年 4 月 25 日至 5 月 31 日舉行，18 區健兒正積極備戰，準備為所屬地區爭取殊榮。港運會各項全民參與活動亦正如火如荼進行；第五屆港運會更增辦「賽馬會全城躍動活力跑」（活力跑），讓全民享受運動樂趣之餘，一起投入迎接第五屆港運會的熱熾氣氛中。

「活力跑」定於 2015 年 3 月 8 日（星期日）舉行，活動設有 3 公里和 8 公里組別，每位參加者可獲紀念 T-恤及紀念品包，而於限定時間內跑完全程的參加者可獲證書及紀念獎牌。為添加活動熱鬧氣氛，大會特設「最出位扮

相大獎」及「全場最佳團隊服裝獎」，鼓勵參加者以別出心裁裝扮參加活動。各界人士除了可於當天在沿途為參加者打氣外，亦歡迎參與在「活力跑」起點沙田運動場及其相鄰的源禾遊樂場舉行的不同活動，包括舞台表演、攤位遊戲、親子樂園、攝影區等。

港運會全民參與活動包羅萬有，投票選舉「我最支持的體育社區」及競猜「第五屆全港運動會總冠軍」活動、「18 區啦啦隊大賽」，以及「活力動感攝影比賽」亦將陸續展開。港運會各項活動詳情及最新資訊，請瀏覽港運會專題網頁（[www.hongkonggames.hk](http://www.hongkonggames.hk)）。

#### 「第五屆港運會 賽馬會全城躍動活力跑」路線圖



## 啟德跑道公園第一期落成啟用

建於啟德香港國際機場舊址跑道末端的啟德跑道公園第一期現已啟用，公園由康文署負責管理，毗鄰啟德郵輪碼頭，佔地二點八二公頃，每日二十四小時開放予遊人使用。

公園採用簡約設計，融入多項航空元素的設計特色，包括重現昔日舊跑道在航空界獲命名為「一三跑道」／「三一跑道」的兩組數字，保留舊跑道前端、機師以之為降落時目視地標的黃黑相間棋盤格標記，以及介紹舊啟德機場歷史的「啟德歷史軸」和飛機形狀的座位。市民更可看到珍貴的歷史照片，回顧前啟德機場的光輝歷史。園內亦設有長達二百七十米的海濱長廊、附設座位和廣植花木、面積與二十個籃球場相約的大型草坪及露天廣場，供市民休憩之用。

市民可乘搭九龍專線小巴第 86 號線來往郵輪碼頭及九龍灣（德福花園），服務時間由每日上午 7 時至晚上 11 時。此外，逢星期日及公眾假期，九巴會安排一條特別假日路線第 5R 號線，由上午 11 時至晚上 7 時提供往返郵輪碼頭至牛頭角／觀塘港鐵站的服務，郵輪碼頭亦設有的士站及收費私家車泊車設施。上述資料只供參考，交通營運商可能會按實際需要調整相關安排。





# 社區體育會活動預告

2015年2月至7月

## 三項鐵人

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
健康之路體育會	水陸兩項鐵人訓練班	2015年2月至7月 逢星期六下午6時30分至9時	城門谷游泳池及運動場	何先生 9688 4224
敏高游泳會	三項鐵人(中級)訓練班	2015年5月至7月 逢星期一、五、六下午5時至7時	西貢游泳池	張先生 9010 5962
	三項鐵人(基本)訓練班	2015年2月至7月 逢星期一、五、六下午5時至7時		

## 手球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港雄師體育會	手球訓練班	2015年2月至7月 逢星期五晚上7時至9時 逢星期日晚上7時至9時	何文田室外手球場 西環西寧街室外手球場	胡先生 9023 5221

## 田徑

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
屈臣氏田徑會	精英少年暑期田徑訓練班 2015	2015年7月 逢星期一、四上午8時至中午12時	馬鞍山運動場	黃先生 3521 6100
	青少年暑期 田徑訓練班 2015	2015年7月 逢星期二、五下午3時至5時		

## 獨木舟

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
激流會	獨木舟同樂日	2015年2月至7月 逢星期六、日、公眾假期 上午9時30分至下午4時30分	石澳道土地灣	倫先生 9850 0085
	各級獨木舟訓練班	2015年2月至7月 逢星期六、日、公眾假期 上午9時30分至下午4時30分		



## 門 球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
旭日社區體育會門球會	長期門球培訓班	2015年2月至7月 逢星期一、五、六上午9時至11時	佐敦谷遊樂場 門球場	張小姐 9090 4225

## 羽 毛 球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
銀翎羽毛球會	球會訓練	2015年2月至7月 逢星期六晚上7時至10時	佛光街體育館	陳先生 9499 5758
力恒羽毛球會	青少年羽毛球精英訓練 (第二至第五階段)	2015年2月至7月 逢星期二至六下午6時至8時	彩虹道體育館	張先生 9876 6795
	青少年羽毛球訓練班	2015年2月至7月 逢星期日 上午9時至11時	保安道體育館	
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2015年2月至7月 逢星期一晚上8時至10時 逢星期六上午7時至9時	香港仔體育館/ 漁光道體育館	孔小姐 3670 0081
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班及 進階班	2015年2月6日至7月31日 逢星期五晚上9時至11時 逢星期六下午5時至7時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	成人羽毛球訓練班	2015年2月3日至7月30日 逢星期二、四晚上9時至11時		
藍田羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班	2015年2月至7月 逢星期二、五下午6時至8時	藍田(南)體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球精英訓練班	2015年2月至7月 逢星期六下午6時至8時		
元朗鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班 (第一及第二階段)	2015年5月至9月 逢星期六晚上8時至10時	天水圍體育館	梁先生 9092 9099
	青少年羽毛球技術改良班 (第一至第三階段)	2015年5月至12月 逢星期六下午6時至10時		

## 柔 道

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
將軍澳柔道會	柔道訓練班	2015年2月至7月 逢星期五晚上7時至9時 逢星期日 下午5時至7時	將軍澳體育館	余先生 6127 8839
朗青柔道會	柔道訓練班	2015年2月至7月 逢星期六下午3時至5時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
香港名望柔道會	柔道培訓班	2015年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道研習班 (比賽知識及技巧訓練)	2015年2月至7月 逢星期日 下午2時至4時	屏山天水圍 體育館	
港島柔道會	社區柔道班	2015年2月至7月 逢星期一晚上7時至8時30分 逢星期五下午6時至7時30分	港島東體育館	謝小姐 2561 2111



## 射 箭

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
荃葵射箭會	射箭錦標賽 2014-2015	2015年2月15日 逢星期日 上午8時至下午5時	城門谷運動場	劉先生 9852 6874
	中級射箭訓練班 2014	2015年2月至3月 逢星期六 下午2時至5時 或 3時至6時		

## 體育舞蹈

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
研藝舞蹈體育會	青少年體育舞蹈訓練班	2015年2月至7月 逢星期日 中午12時至下午2時	上環體育館	鄭小姐 9032 9022
聯合舞蹈協會	體育舞蹈運動員訓練計劃 第一期	2015年2月至4月 逢星期三 下午3時至下午5時	花園街體育館	鄭小姐 9150 0611
		2015年3月至4月 逢星期五 晚上8時至10時	北河街體育館	

## 棒 球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
黃大仙棒球體育會	棒球技術中班	2015年3月至7月 逢星期日 下午2時30分至5時30分	石硤尾配水庫 遊樂球網球場	盧小姐 9101 3839
沙田體育會棒球會	2015社區體育會華人盃	2015年4月至5月 逢星期日 上午9時至下午6時	純陽小學棒球場	鄭太 2691 5657
	中級棒球訓練班(第一階段)	2015年7月 逢星期二至日 下午1時至5時		

## 網 球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
彩虹網球會	青少年網球訓練班	2015年2月至7月 A班: 逢星期六 晚上7時至9時 B班: 逢星期日 下午3時至5時	坪石遊樂場 網球場	王先生 6408 9669
	網球訓練班	2015年2月至7月 逢星期三 晚上8時至10時		
繁星網球會	網球進階班	2015年2月至7月 逢星期日 下午4時至6時	彩虹道羽毛球 中心網球場	朱先生 9776 4687
	網球練習班	2015年2月至7月 逢星期二、三 晚上7時至10時		

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡。





# 社區體育會 投稿

## 柔道真好玩

回憶，在某年一個仲夏，媽媽帶我參加一個暑假柔道班，當時的我對柔道毫無認識，但知道這是一項世界知名武術。當我上第一堂之後我開始著迷了！柔道的精神，在於每一個動作和對方交流，使我不自覺地喜歡這運動。每當師父教導我每個動作怎樣把對方摔倒，我體會到身體各部份之間協調，就在幾秒之間摔倒對方，這份喜悅不只是力的表現，還要有幾分智慧。「不怕輸」的柔道精神，也是它好玩之處，每次練習或比賽，師父教導我們怎樣去運用幾秒機會使結果改寫。我會繼續參與這種既刺激又好玩的運動，還有，我現在較從前更強壯了！媽媽也不用擔心我了！謝謝名望四位師父的教導！

香港名望柔道會學員

溫高宏

## 進修 天地

課程名稱	主辦機構	協辦／合辦機構	課程目標	查詢
社區體育會管理課程	康文署	香港浸會大學 許士芬博士 體康研究中心	透過舉辦不同類型的基礎培訓及發展課程，培育更多管理社區體育會的義務工作者，加深有志於推廣體育的義務工作者對體育會運作、管理及策劃活動的認識。	電話：2601 8904 網址： <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_manage.html">www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_manage.html</a>
運動教練理論基礎證書	香港教練培訓委員會	香港體育學院 教練培訓部	<ul style="list-style-type: none"> <li>為學員提供廣泛涵蓋面的運動教練、教練管理及運動科學的基礎理論知識。</li> <li>透過實習，令學員學以致用，以配合教練工作的實際需要及發展。</li> <li>為學員提供有關教練理論、運動科學的基礎知識及實用技能，以裝備學員為日後的就業和持續學習作好準備。</li> </ul>	電話：2681 6129 2681 6888 網址： <a href="http://www.hkcoaching.com">www.hkcoaching.com</a>
康樂事務管理證書	香港浸會大學持續教育學院	香港康樂管理協會	課程涵蓋康樂事務運作的專業知識及實際操作技能包括舉辦及組織體育活動、遊樂場及運動場館管理、營舍管理及運作等。	電話：3411 4397 網址： <a href="http://hkbusce.hk/crmp">hkbusce.hk/crmp</a>

\*上表臚列了部份合適從事社區體育會服務人士進修的課程，只供初步參考，其他可供進修的課程種類繁多，不能盡錄。



# 輝煌戰績

(2014年4月至9月)

體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
三項鐵人	敏高游泳會	水陸兩項鐵人聯賽 (比賽 3)	女子 2006 年組冠軍
手球	香港雄師體育會	2013 年度香港手球聯賽	男子甲二組亞軍
田徑	屈臣氏田徑會	USATF 3000m Summer Racewalk Series	3000 米競走 (刷新香港紀錄)
羽毛球	南聯羽毛球會	2014 中銀香港全港羽毛球錦標賽	初級組女子雙打季軍
	元朗鳳琴羽毛球會	2014 全港羽毛球雙打聯賽	女子新秀組冠軍
			混合新秀組季軍
	銀翎羽毛球協會	2014 全港羽毛球雙打聯賽	混雙 D 組冠軍
男子 D 組季軍			
門球	旭日社區體育會門球會	2014/15 全港青少年門球賽	冠軍
射箭	荃葵射箭會	2014 年度香港盃射箭比賽	女子反曲弓新秀組季軍
		2014 年度香港盾射箭比賽	女子複合弓中級組亞軍
獨木舟	屯門獨木舟會	2014 泰國激流邀請賽	女子 K1 激流組冠軍
			女子 K1 激流迴旋組季軍



體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
柔道	將軍澳柔道會	2014 香港國際青少年柔道錦標賽	男童 66 公斤冠軍
		柔道總會 44 週年香港柔道錦標賽	男子初級 73 公斤冠軍及亞軍
			男子初級 66 公斤季軍
	朗青柔道會	2014 泰國國際柔道錦標賽	男子 66 公斤季軍
		2014 澳門國際青少年柔道錦標賽	女子少年 44、48 及 52 公斤冠軍
			男童 50 公斤冠軍
	香港名望柔道會	2014 印尼國際柔道錦標賽	女子 48 公斤冠軍
			女子 52 公斤季軍
		2014 年香港青少年國際柔道賽	女子青年 48 公斤冠軍
	港島柔道會	2014 年香港青少年柔道錦標賽	10-12 歲男童 50 公斤季軍
體育舞蹈	聯合舞蹈協會	2014 香港體育舞蹈五項全能排名賽	青年組標準舞五項全能冠軍
		第五屆成都體育舞蹈國際公開賽	國際 B 組標準舞冠軍

## 多謝支持

以下社區體育會謹向贊助活動的機構致以衷心的謝意  
(活動日期：2014 年 7 月至 12 月)

體育項目	社區體育會	活動	贊助機構	贊助內容
網球	社區網球會聯會	2014 冬季聯賽	Sportline Ltd. Sing Wo Sports Ltd. www.onemalltime.com Ossia (HK) Company Ltd. Jamost Sporting Goods (HK) Ltd.	禮品

# 填字遊戲考考你

(答案可於專刊內文尋找)

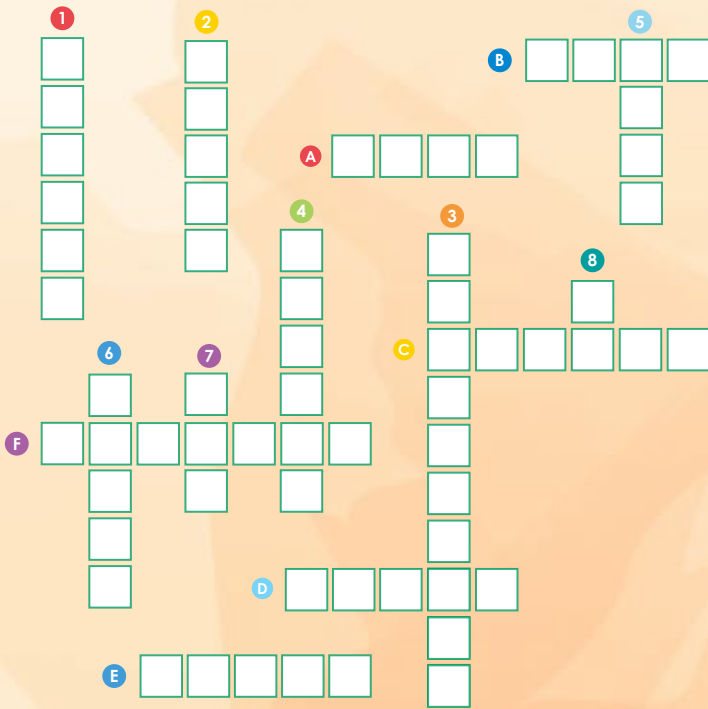
## 參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於 2015 年 4 月 15 日或以前 (以郵戳日期為準) 寄回香港沙田排頭街 1-3 號康文署總部 3 樓社區體育會小組。信封面請註明「活力新一代——遊戲」。

答中所有問題的得獎者可獲精美紀念品乙份, 名額 50 名, 若答中問題者超過 50 名, 則以抽籤形式處理。康文署將於 2015 年 5 月 6 日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。

姓名: _____	從何途徑閱讀本專刊: <input type="radio"/> 體育總會 <input type="radio"/> 康文署網頁 <input type="radio"/> 康樂事務辦事處 <input type="radio"/> 社區體育會 <input type="radio"/> 學校 <input type="radio"/> 其他 (請註明) _____
電話: _____	
通訊地址: _____	

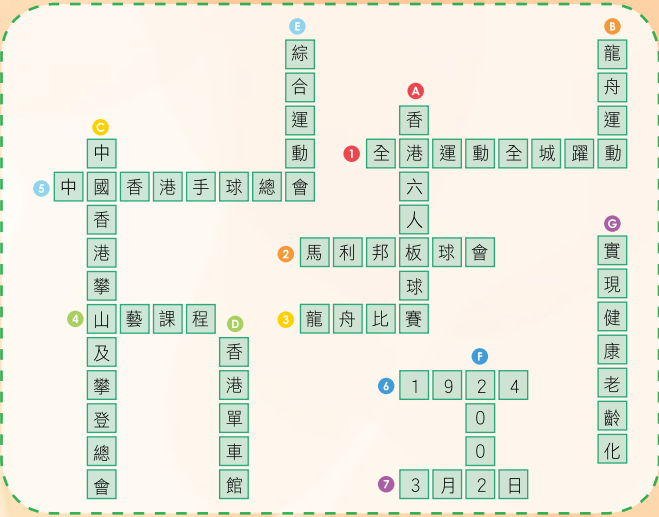
備註: 你提供的資料, 只作康文署日後聯絡及統計之用, 遞交表格後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與康文署社區體育會小組職員聯絡。



- 橫**
- A 美式足球球員需要在頭盔內裝什麼?
  - B 國際欖球協會成立於哪一年?
  - C 亞洲欖球總會隸屬於哪個組織?
  - D 活力新星王康傑和羅穎津加入了哪一個社區體育會?
  - E 什麼人不適宜做運動?
  - F 屯門獨木舟長途賽由哪個組織舉辦?
- 直**
- 1 康樂及文化事務署 (康文署) 與衛生署自 2000 年 4 月起推行什麼?
  - 2 何賢藝於 2013 年馬來西亞獨木舟激流錦標賽的什麼賽事中獲得第一名?
  - 3 超級碗是那個組織的年度冠軍賽?
  - 4 如對棒球運動感興趣, 可瀏覽哪一個網頁?
  - 5 欖球十五人賽的全場法定時間是多少?
  - 6 康文署在哪些區舉辦各類型康樂體育活動?
  - 7 何賢藝是什麼運動項目的教練?
  - 8 活力新星王康傑和羅穎津擅長哪一項運動?

如欲取閱社區體育會專刊, 可前往康文署轄下各分區康樂事務辦事處或康樂體育場地索取, 或到各公共圖書館借閱。每期專刊均會定期上載至康文署網頁: [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk), 歡迎市民瀏覽。

### 上期答案



**康樂及文化事務署**

客務熱線電話: 2414 5555  
 圖文傳真: 2697 4220  
 網址: [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)  
 電子郵件: [enquiries@lcsd.gov.hk](mailto:enquiries@lcsd.gov.hk)

\* 版權所有, 未經同意, 不得翻印或轉載  
 \* 多謝各體育總會及社區體育會為專刊提供相片