

活力新 一代

社區體育會專刊

專題報道

與鄰共舞

第 31 期

2017 年 1 月
半年刊

運動推介

獨木舟



目錄

02 專題報道

與鄰共舞

03 編者的話

04 總會面面觀

香港三項鐵人總會

05 體壇點將錄

劍擊 — 陳偉程

06 運動推介

獨木舟

08 活力新星

手球 — 鄔梨玲

09 體育萬花筒

內地奧運精英
代表團訪港

10 會員投稿

12 活力新成員

14 活動剪影

15 康體新動態

第六屆全港運動會
全城躍動活力跑

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

「與鄰共舞」

外展舞蹈示範及同樂活動

為鼓勵市民多參與體育活動，康樂及文化事務署(康文署)會於2017年2月至7月期間，推出一項名為「與鄰共舞」的外展跳舞示範及同樂活動。「與鄰共舞」活動計劃將以協作形式在社區推行，鼓勵社區團體(包括學校、物業管理公司、非政府機構和私人會所等)，為其學生、家長、住戶、會員或鄰居組織舞蹈活動和安排合適跳舞的場地，康文署會免費提供舞蹈導師及技術支援，藉此凝聚社區內各持份者的力量，合力推動多元化的舞蹈同樂活動，鼓勵市民與鄰友一同參與體育活動，培養勤做運動的習慣，促進身心健康。有關詳情可聯絡康文署社區體育會小組，辦公時間電話：2601 8815。

多管齊下 推廣運動

要活出健康人生，平日須多做運動。康文署一直致力在社區推廣「普及體育」，除了舉辦「全民運動日」，也提供各色各樣的康體活動和訓練班，供不同背景、年齡的人士參與。康文署亦資助18區舉辦特色體育訓練班和同樂日，讓市民接觸更多元化的體育運動，例如室內草地滾球(南區)、氣槍射擊(葵青)、獨木舟水球(觀塘)、運動攀登(油尖旺)，發掘有益身心的嗜好。如對18區的特色體育運動感興趣，可瀏覽<http://www.lcsd.gov.hk/tc/DSA/index.html>。

運動安全 不可不知

要以運動健體強身，除了需要恆心，還要時刻小心，以策安全。以下幾點，尤須注意：

1. 注意身體狀況

運動前應按個人身體狀況及能力選擇合適的運動，並應循序漸進，量力而為，切忌操之過急。開始時應訂立比較實際的目標，其後才逐步增加難度，讓身體有充足時間適應，降低受傷風險。

運動期間要注意身體狀況的變化，疲倦時便要稍作休息，恢復力氣後才繼續運動；也要補充足夠水分，避免脫水。如心跳、呼吸不暢順或感到不適，便需作出適當治療或緊急處理。





2. 注意環境因素
應在安全合適的環境進行運動，並留意天氣轉變，如夏天要慎防中暑、冬天要注意保暖，減輕外在環境造成的不良影響。
3. 充足準備和善後
運動前須熟習正確姿勢，並要做適量熱身運動，令肌肉放鬆和變得柔軟，減少受傷機會；運動後要做伸展動作和拉筋，輔以均衡飲食和充分休息。
4. 穿着合適服裝
因應運動穿着合適衣服、運動鞋，並配上保護器材，例如騎單車須戴頭盔，避免受傷。

不論選擇哪項運動，都必須有基本準備及認識，能夠量力而為，並且持之以恆，才稱得上擁有良好的運動習慣。



社區體育會 活動預告

2016/17 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2017年3月5日（星期日）
時間：下午2至5時
地點：康樂及文化事務署總部1樓視聽室

2017/18 年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2017年6月
報名日期：2017年4月

進階管理課程 開課日期：2017年9月
報名日期：2017年7月

有關詳情，歡迎致電 2601 8914向康文署社區體育小組查詢。

編者的話

「全民運動日2016」已於去年8月7日順利舉行，市民均踴躍參加，超過二十三萬人次參加當天的免費康體活動和免費使用康體設施。做運動必須持之以恆，除了響應「全民運動日」（今年的「全民運動日」將於8月7日舉行），亦可多參與康文署舉辦的地區體育活動，或按照自己的體能狀況和興趣，選擇適合的運動。康文署向來重視在社區推動全民運動風氣，將於2月至7月舉辦「與鄰共舞」外展舞蹈示範及同樂活動，鼓勵社區團體合辦活動。今期「專題報道」將作介紹，並為大家提供多項運動小貼士。

三項鐵人運動講求游泳、單車、長跑樣樣精通，想知道它在香港的發展，以及精於這項運動的香港運動員有多少？請留意「總會面面觀」專訪，由香港三項鐵人總會會長周俏男小姐帶你認識更多。看一套電影決定終身事業，是劍藝會主席陳偉程先生的寫照。「體壇點將錄」邀得陳先生分享如何從嚮往仿做電影世界裡的劍客生活，到接觸劍擊運動，最後更成立劍藝會作傳承。

石器時代發明的水上交通工具獨木舟，演變至今已成為設有多種不同比賽的運動，有興趣了解的讀者，可以參考「運動推介」的介紹。社區體育會一直在各地區推動體育發展，亦時有為本港體壇發掘和培訓新進運動員，今期「活力新星」鄺梨玲與讀者分享元朗手球會如何奠定她的運動基礎。

里約2016奧運會於去年8月完滿舉行，內地精英代表團隨後訪港，為市民進行多場示範表演並與本港運動員交流，全港的運動氣氛熾熱。想重溫訪港活動花絮，請留意「體育萬花筒」。兩年一度的全港運動會即將再次起動，頭炮活動「全城躍動活力跑」將於1月8日於沙田河畔舉行，有關詳情已刊載於「康體新動態」專欄內。

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。



Hong Kong
Triathlon Association
香港三項鐵人總會

香港三項鐵人總會 會長周俏男小姐

「三項鐵人」集游泳、單車與跑步於一體，說起這項運動，大家馬上聯想到的可能是上山下海、不怕艱辛的健兒。其實三項鐵人除了講求耐力外，也是速度與智慧的比拼，過程激情澎湃。究竟這項挑戰身心與體力極限的運動在香港的發展如何？今期我們邀得香港三項鐵人總會（鐵人會）的新任會長周俏男小姐談談鐵人運動和鐵人會的主要工作。

積極推廣 人數倍增

鐵人會於1984年成立，以發展及推廣香港三項鐵人運動及有關活動為宗旨，是唯一在香港統籌三項鐵人、兩項鐵人及其他同類型活動的法定機構。該會是亞洲三項鐵人協會及國際三項鐵人聯盟的會員，也是中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的屬會。

過去30多年，香港參與鐵人運動的人數顯著增加。鐵人會轄下的屬會數目由2000年時6個增至現時29個，會員人數近2500人，增幅接近4倍，可見鐵人會推廣鐵人運動卓有成效，積極參與和支持鐵人運動的市民有增無減。

周會長表示，近年世界各地都積極推廣各項極限運動，在這趨勢下，三項鐵人甚至成為其他極限運動的入門首選。三項鐵人的比賽賽程有多種選擇，下至適合小朋友參加、約30分鐘可完成的小鐵人賽，上至所有鐵人的終極目標——夏威夷鐵人三項全能競賽，可滿足不同程度參賽者的需要。

發掘新星 培訓人才

鐵人會培訓精英運動員，不遺餘力。周會長提到，鐵人會在康文署資助下，於不同地區舉辦成人和青苗鐵人培訓計劃，希望通過基層發展項目培育種子運動員。該會每年定期進行甄選，為旗下的地區集訓隊或香港代表發展隊吸納有潛質的運動員，提供專業培訓和完善支援；表現優異的運動員更可獲邀加入香港代表隊，成為精英運動員的一分子。此外，鐵人會亦積極發展傷健人士三鐵培訓計劃，宣揚傷健共融、無分彼此的訊息。

今年4月，港隊到日本廣島參加亞洲三項鐵人錦標賽，取得2金2銀2銅的佳績，更囊括男子青年組個人賽的金、銀、銅牌。另外，運動員朱健華及領航員曾俊傑於三項鐵人賽視障組中贏得銀牌，成績斐然。

舉辦大賽 促進交流

鐵人會在康文署多方面的支持下，每年舉辦約9至11項不同形式的兩項鐵人或

三項鐵人賽，以十月中旬舉辦的三項鐵人亞洲杯規模最大，兩天賽事吸引世界各地逾1500名精英運動員參加，不單有助香港運動員爭取高水平的比賽經驗，更可讓本地分齡組選手一睹世界級選手的風采。

積極發展 展望將來

三項鐵人是香港體育學院重點發展項目之一，得到康文署的贊助和支持。周會長年輕時是香港三項鐵人代表隊成員，退役後曾任港隊和分齡組教練，其後更自費在海外修讀國際三項鐵人聯盟認可的裁判和主辦單位證書課程。她深知要推廣一項運動並得到政府的支持和資助，是需要努力和付出的。她又認為近年本港的運動風氣日漸盛行，令人鼓舞，尤其樂見更多女士積極參與鐵人運動。她期望鐵人會在康文署的贊助與支持下，藉着秘書處同事的支援，與屬會及各社區體育會緊密合作，更積極地全面發展香港的鐵人運動，同時把挑戰自己、突破自我的信念和永不言敗的「獅子山精神」延續下去。





劍擊專訪

劍藝會主席 — 陳偉程教練

一齣上世紀五十年代的電影，激發了一名少年對劍擊運動的熱誠，亦引領他通向夢想之路 — 這是劍藝會主席陳偉程教練的故事。

受電影劍客形象吸引 萌生習劍念頭

小時候，陳偉程的爸爸經常播放某齣劍客電影，陳偉程在耳濡目染下被電影中劍客的正義感吸引，萌生當劍客的念頭。到了中學時期，就讀的學校舉辦短期劍擊課程，終於讓他有機會接觸劍擊運動，一嚐當劍客的滋味。其後，陳偉程有機會參與聯校比賽，置身賽事的投入感與比賽的激烈氣氛讓他愛上這項運動。陳偉程17歲時，因緣際會認識到一名香港代表隊運動員，後來經引薦正式接受體育學院的專業訓練，從此展開劍擊生涯。

籌組社區體育會 成為最年輕的教練及主席

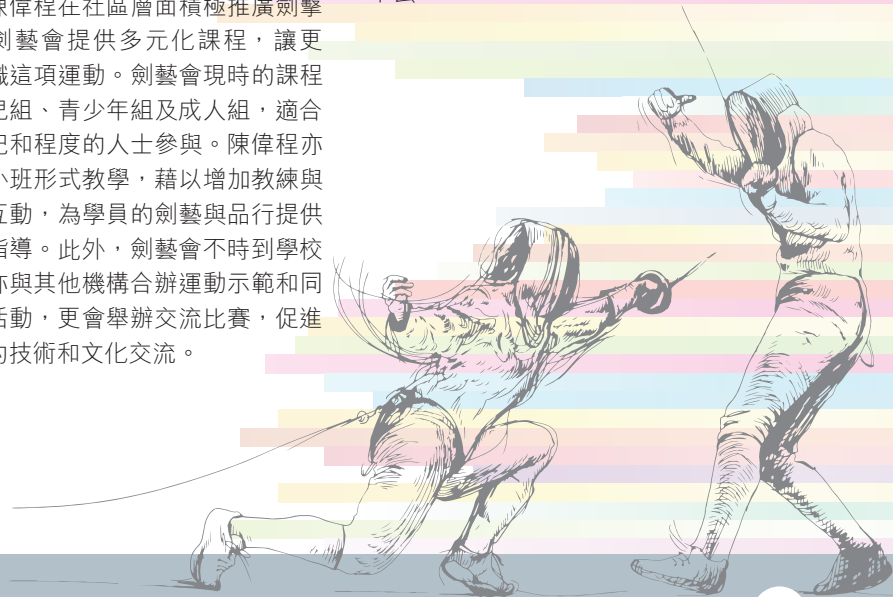
自此，陳偉程以運動員身份參與不同比賽，最令他難忘的是大專盃賽事。這項賽事讓他首次獲得個人重劍冠軍，並得到家人的肯定和支持。1995年，他年僅19歲便成立劍藝會，成為當時社區體育會中最年輕的主席。他年紀輕輕已從運動員躍身成為教練及主席，全靠一股雄心壯志，以及對劍擊運動的熱誠和堅持。

實踐多元教學理念 劍藝與品德並重

陳教練除了以劍擊為終身事業外，亦視之為培育後輩的途徑。他在成立劍藝會後，不論是編製課程、教授學生、帶領比賽或處理營運事宜，凡事都身體力行，為後輩樹立榜樣。他的教學理念主張劍藝與紀律並行發展，故此他十分注重學員的品德培養。他事事親力親為，讓劍藝會得以穩健發展，亦提高了學員的運動及個人修養水平。

同時，陳偉程在社區層面積極推廣劍擊運動，劍藝會提供多元化課程，讓更多人認識這項運動。劍藝會現時的課程分為幼兒組、青少年組及成人組，適合不同年紀和程度的人士參與。陳偉程亦堅持以小班形式教學，藉以增加教練與學員的互動，為學員的劍藝與品行提供更好的指導。此外，劍藝會不時到學校宣傳，亦與其他機構合辦運動示範和同樂日等活動，更會舉辦交流比賽，促進運動員的技術和文化交流。

傳統思想普遍對舞刀弄劍有負面印象，陳教練卻認為劍擊比其他運動其實更為安全。他年紀最小的學生只有5歲，而他見過最年長的劍手則年逾65歲，證明劍擊是適合任何年紀人士的運動。他指出在2016年奧運會期間，大眾對劍擊運動的熱情和運動員的支持度顯著上升；奧運會過後，他亦樂於見到報讀課程的人數有所增加。現時康文署向劍藝會提供經費資助，有助其宣傳劍擊和租用場地。陳教練期望更多人認識劍擊運動，讓威風凜凜的劍客形象得以傳承下去。





運動推介 獨木舟

獨木舟的起源與發展

獨木舟起源於石器時代，可說是最古老的水上交通工具之一。古時，人類把大樹幹中間挖空，製成小艇，並以樹枝作槳，划水驅動，用於捕魚、運輸，甚至軍事。世界各地包括北美洲、非洲、英國、中東和中國，都曾發現古代獨木舟的蹤跡。

獨木舟廣為普及，其後更發展為競速運動。全球首個獨木舟運動組織早於1866年在英國成立，自此世界各地相繼發展獨木舟運動，紛紛設立獨木舟體育會，協助推廣及組織比賽。1924年，國際獨木舟協會正式成立；同年，獨木舟在巴黎奧運會上以表演賽形式初登奧運舞台。男子和女子獨木舟靜水競速賽先後於1936年的柏林奧運會和1948年的倫敦奧運會中成為正式比賽項目；1972年的慕尼黑奧運會更增設激流障礙賽。時至今日，獨木舟運動已成奧運會的主要比賽項目。

獨木舟的種類和比賽項目

獨木舟的種類繁多，會按使用者不同的用途，而出現不同的款式的獨木舟。一般而言，獨木舟現可分為獨木舟(Kayaking)和加式獨木舟(Canoeing)，設計上獨木舟是指有閉合式的艇倉的獨木舟；而加式獨木舟則只有開放式的艇倉的獨木舟。這兩類的獨木舟都設有座位供坐。普遍的獨木舟使用者會使用雙槳葉的獨木舟槳，而加式獨木舟使用者則使用單槳葉的獨木舟槳。而香港常見的獨木舟稱類為獨木舟及雙槳葉的獨木舟槳。

在奧運比賽項目有獨木舟靜水競速賽(Canoe Sprint)和獨木舟激流障礙賽(Canoe Slalom)。獨木舟靜水競速賽中使用的獨木舟會稱為競賽K艇(簡稱賽艇)，並按賽艇的設計和比賽人員分為不同項目，包括K1、K2、K4、C1、C2：K代表使用雙槳葉的獨木舟槳的比賽；C則代表單槳葉的獨木舟槳的比賽。

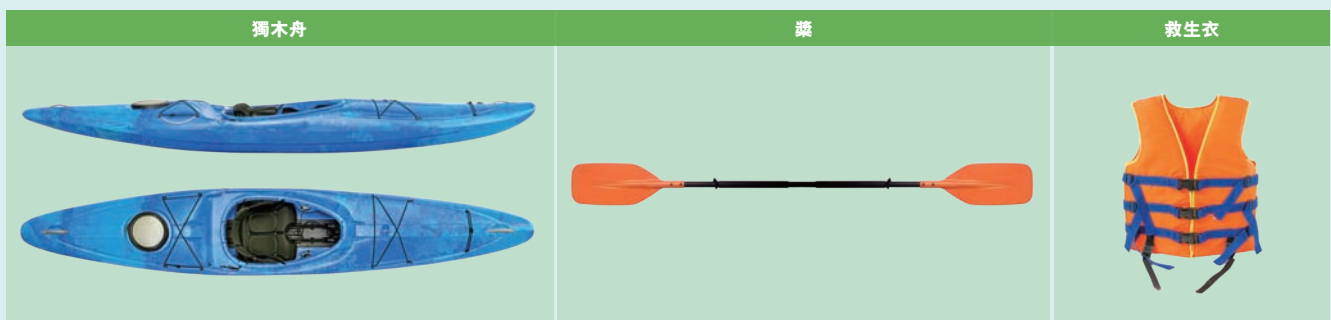


獨木舟靜水競速賽K-1項目



獨木舟激流障礙賽項目

獨木舟裝備





而數目字代表人數。而競賽K艇會以坐式划行，而競賽C艇則以單腳跪式划行為多。獨木舟激流障礙賽使用的獨木舟為激流獨木舟，比賽項目可分為K1、C1、C2，英文代號和數字意思與靜水競速賽相同，但不同的是，獨木舟激流障礙賽中C1和C2的項目中，運動員是以坐式划行，不是單腳跪式划行。

比賽方面，靜水競速賽的參加者以最快速度完成比賽為勝，而賽道會設於河道或海上，距離為200米、500米和1000米。賽事分為單人、雙人和四人小組。而激流障礙賽則在設有順、逆流的航道作賽。運動員在比賽時要穿過水門，水門由2支旗桿表示，水門分順水門和逆水門，運動員要根據水門種類，以不同方式穿過水門。如運動員觸碰水門或未能穿過水門，大會會在其完成時間加上懲罰時間。

除了比速度外，獨木舟運動項目亦設有其他競技形式，例如體能要求極高的獨木舟馬拉松，還有講求團隊合作的獨木舟水球。以下介紹數個本地常見的獨木舟項目：

● 獨木舟馬拉松

獨木舟馬拉松是長距離的獨木舟運動，一般按年齡分組，賽道長度為18至23公里左右，而國際賽事的賽道更長達30至40公里，挑戰體力極限。如受地理等因素所限，未能安排長度合適的賽道，比賽多會以繞圈方式進行，除了要求運動員有直線衝刺的爆發力外，亦考驗他們的拐彎技術。另外，有些馬拉松賽事的航道經過河流、湖泊、激流、海灣及大海等，讓運動員分別接受平靜與洶湧水流的考驗。現時最矚目的獨木舟馬拉松比賽是兩年一度的ICF世界獨木舟馬拉松錦標賽。

● 獨木舟水球

顧名思義，獨木舟水球是結合水球及獨木舟的運動項目。比賽由兩支隊伍對陣，各有5名球員。球員控制着獨木舟，爭取在對方的龍門入球，入球最多的一隊勝。獨木舟水球既富挑戰性又緊張刺激，運動員要有熟練的獨木舟操控技巧，亦須具備敏銳的觸覺，方可攻防兼顧。

● 獨木舟繞標賽

在繞標賽中，運動員要划着獨木舟繞過所有檢查站到終點。賽道長1000米至5000米不等，視乎運動員年齡或環境限制等因素而定。由於賽事並非在設有固定航道的地點進行，所以運動員須有良好的距離感，並須具備技術和策略，以最佳路線繞過檢查站。

香港獨木舟運動的發展及推廣

香港的獨木舟運動起源於上世紀五十年代，由當時的駐港英軍引入。初期的獨木舟以木和帆布等材料製造，至六十年代才出現較輕的纖維艇。香港獨木舟總會於1975年成立，其後成為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、國際獨木舟協會及亞洲獨木舟聯盟的成員。

香港有不少獨木舟精英運動員，多次代表香港參加國際賽事，如奧運會、世界錦標賽、亞運會及中國全運會等，並曾在多項國際及埠際賽中獲獎。

康文署水上活動中心獨木舟課程

獨木舟運動老少咸宜，裝備簡單，是廣受歡迎的戶外運動。康文署轄下的水上活動中心備有多個種類的獨木舟可供租借，並設有多樣化的獨木舟證書訓練課程，為期一至三天不等，當中包括少年獨木舟訓練課程，為8至13歲的少年提供學習基礎知識和練習的機會。另外，本港多個獨木舟社區體育會亦設有適合一家大小的課程，學員在教練指導下可享受泛舟之樂。

如有興趣參加獨木舟課程，可瀏覽康文署網頁：

http://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/activities/acti_train/acti_trai_kaya/acti_trai_kaya_course.html





專訪手球選手 元朗手球會

鄔梨玲同學

手球是活力十足、緊張刺激的運動，融合了籃球和足球的特點，球員用手運、傳、接、射，但球場兩邊所設的不是球籃，而是球門。今期我們邀得香港手球代表隊成員鄔梨玲，與大家暢談她的故事。

學懂堅持 不輕言棄

梨玲就讀小學時，應朋友邀請而接觸手球，至今已投身這項運動逾十年。她認為手球最吸引的地方，就是讓她廣結好友，大家共同奮鬥，互相扶持。此外，全情投入、破門得分的滿足感亦為她帶來前所未有的快樂。她不諱言，自己從前較為任性，做事只有三分鐘熱度，但手球讓她學會凡事必須堅持，不能半途而廢、輕言放棄。梨玲曾任隊長，提高了領導才能，也學懂與人溝通，待人處事更為成熟。

手球學業 秉力兼顧

梨玲仍在求學，要兼顧學業和手球，實非易事。她現為港隊和大學手球隊成員，每星期接受三天訓練。如有大賽，港隊的訓練會更為密集，過去為了備戰亞運，就曾經一周練習七天，身心承受的壓力可想而知。面對手球與學業，梨玲表示會盡力平衡發展，努力鍛鍊球技之餘，絕不會放棄學業。家人和朋友的支持，是她堅持下去的動力。

艱苦備戰 齊心破敵

梨玲身經百戰，曾代表香港出戰多項國際賽事，包括2014年仁川亞運會和2015年南亞盃。她和隊友在備戰亞運期間苦練球技四個多月，感受到莫大的壓力。在其中一場亞運賽事，港隊與實力相若的泰國隊狹路相逢，最終以一分險勝，得以進級，最終取得第六名。球隊在此役上下一心，鬥志高昂，令梨玲感受良深。「即使置身後備席，也想將全身力量傳給場上的隊友。」這股團結精神，讓她畢生難忘。

心繫社區體育會

梨玲表示，社區體育會對其手球生涯影響深遠。她在中三時加入元朗手球會，接受專業培訓，為球技打下良好基礎。數年後，她接受更高階的訓練，最終通過公開選拔得到港隊垂青。梨玲對元朗手球會感情深厚，即使現時要兼顧港隊和大學校隊的練習，也會參與該會的訓練和比賽。

展望未來 滿懷信心

梨玲對本地手球的未來充滿信心，寄望本港有更多室內場地，供手球隊用作訓練基地。她亦期盼有更多出國集訓和比賽的機會，與其他隊伍切磋交流，從中取長補短，增進經驗。



內地奧運精英代表團 訪港實錄

激戰過後，熱情未減 — 延續奧運精神

四年一度的奧運會已於2016年8月在巴西里約熱內盧完美上演，世界各地的體壇精英聚首一堂，各展所長，於比賽中努力拼搏，力爭獎牌，此情此景，相信大家仍然歷歷在目。奧運會閉幕後不久，奧運精英運動員代表團在國家體育總局率領下，於2016年8月27日至29日蒞臨香港，進行為期三天的「內地奧運精英代表團訪港」活動，與香港市民分享喜悅和光榮。



這次訪問活動由民政事務局與中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）合辦，並由中國奧林匹克委員會協辦。

訪港代表團成員包括中國女排、乒乓球、羽毛球、跳水、游泳、田徑等項目的運動員和教練，他們在港期間參與多個親善探訪和示範表演，與民同樂。8月28日上午，代表團兵分三路，除了一組運動員到馬鞍山體育館與香港青少年制服團體交流外，另外兩組運動員分別到伊利沙伯體育館示範乒乓球及羽毛球和維多利亞公園游泳池示範跳水，兩場表演共吸引逾4700名市民及嘉賓到場欣賞。未能入場的市民可透過電視直播收看兩場示範表演，一睹運動員的精湛技術。

整個訪港活動的高潮是同日下午在伊利沙伯體育館舉行的「奧運金牌精英約定你」綜藝節目，市民可近距離親睹內地金牌運動員的風采。節目中安排了多項別開生面的競賽，包括5名舉重選手與50名小朋友比賽拔河、球員在拉開的球枱上比試乒乓球技術等，運動與娛樂趣味兼備，令代表團訪港帶來的運動氣氛更為熾熱。最後，內地金牌運動員在8月29日早上訪問香港體育學院，與香港青少年運動員交流經驗和分享成功之道，為訪港之行劃上完美句號。

港協暨奧委會副會長郭志樑表示，內地金牌運動員的示範表演可讓香港市民親身感受他們的風範，從而推動全民運動，鼓勵市民積極參與更多體育活動。





拯溺運動員與「不一樣的運動」

拯溺運動講求拯救技術、游泳技術與體能，極具趣味及挑戰性。拯溺運動團體旨在推廣水上安全，發揚救人救己、服務社會和團隊合作的精神，更致力發掘及培養具潛質者成為運動員。學員除了強身健體外，還可發揮潛能，參與各項競賽，有更多機會接觸拯溺運動和建立自信。

不論是在學少年或在職成年人，都能透過拯溺運動一展所長。任何人只要年滿十三歲，便可參加拯溺銅章訓練班，發掘興趣及潛能；完成訓練後，更可按興趣參加深造課程，挑戰自我。

現時，在香港舉行的拯溺比賽有泳池、海洋及沙灘賽事，分少年組、青年組及成年組進行，年度比賽則包括本地分齡賽、公開賽及學界比賽等，為運動員提供不少切磋交流的機會。

香港拯溺代表隊經常參加各項海外賽事汲取經驗，不少運動員更在比賽中取得佳績，為港爭光。2016年9月24日，香港拯溺代表隊在荷蘭出戰世界拯溺錦標賽，勇奪女子拋繩賽冠軍，取得香港有史以來首面世界賽金牌，更是為人津津樂道。港隊有此佳績，不但令更多人有興趣了解這項「不一樣的運動」，更教我們為默默耕耘的拯溺運動員感到驕傲！本會於2016年有幸派員代表香港參加多項海外賽事，健兒名單見下表：

比賽	運動員
2016 日本三洋 拯溺錦標賽	蘇冠銘
2016 世界拯溺 錦標賽	余詠雪、 歐靖彤
2016 全國救生 錦標賽	蘇冠銘、 葉錦榮、 陳鑑恒、 顏振強

如想參與「不一樣的運動」，便快來了解一下吧！

金海豚體育會 拯溺競賽部



香港運動員余詠雪在荷蘭參加2016世界拯溺錦標賽期間，與英國運動員在 Noordwijk 沙灘合照。



香港運動員葉錦榮、蘇冠銘、陳鑑恒及顏振強於2016年9月21日出發往北京，參加在水立方舉行的全國救生錦標賽。

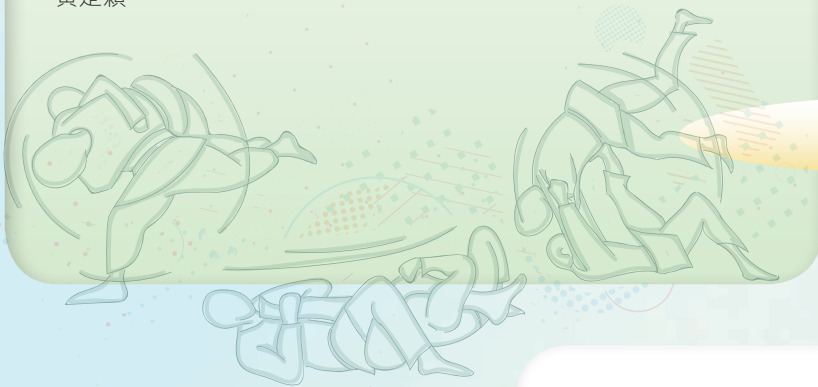




全力支持全民運動日—柔道

「全民運動日」是由康文署主辦的活動，得到多間學校、機構和團體支持，透過舉辦免費康體活動和開放多項康體設施供市民免費使用，鼓勵男女老幼一起參與柔道、射箭、太極等各種運動，讓體育在社區普及，培養健康的生活習慣。本會衷心感謝康文署支持，使「全民運動日」得以順利舉行。我們承諾會繼續全力支持該活動，實踐本會宗旨「重德健體，建立自信」的精神！

香港名望柔道會教練
黃楚穎



競走推開煩惱心

我常覺得競走運動與做人有許多相似之處。我在學習競走後，不時反思自省，越發覺得競走可啟迪人心。

首先，競走可引導我們放開日常生活中的煩惱。競走動作要做得好，必須專心一志，心無旁騖，腦裏只有競走。一面走，一面憂心工作或牽掛家事，不可能把動作做好。學會暫時忘卻煩憂是一門重要的學問。都市人總是充滿煩惱，試問有多少時候能夠真正無憂？把煩惱拋諸腦後，讓心神放鬆一下，說不定反而會想到解決辦法，發現煩惱原來不算什麼。

人生也好，競走也好，活在當下是通用的道理。競走時，我只想著手、腳、腕要如何配合，做好當下的動作。競走的動作雖然連續不斷，我每一刻就只想著當下的動作。只要把當下每個動作都做得優美，整段競走的表現也自然會優美。人生不正是如此嗎？把握當下，盡力做好每件事，人生就無憾了。做人不是為過去而活，不是為未來而活，而是要活在當下。

撰稿：方世豪（神行太保競走會副主席）





社區體育會計劃 新成員介紹

(2016年4月至11月)



賽艇



社區體育會名稱
嶺南大學賽艇校友會

聯絡人
馮小姐

聯絡電話
9829 0222

訓練基地
沙田賽艇中心

手球

社區體育會名稱
華湘人體育會

聯絡人
李先生

聯絡電話
9300 2291

訓練基地
仁濟醫院王華湘中學





三項鐵人

社區體育會名稱
誠任遠康

聯絡人
楊先生

聯絡電話
9760 7950

訓練基地
元朗游泳池 /
元朗運動場



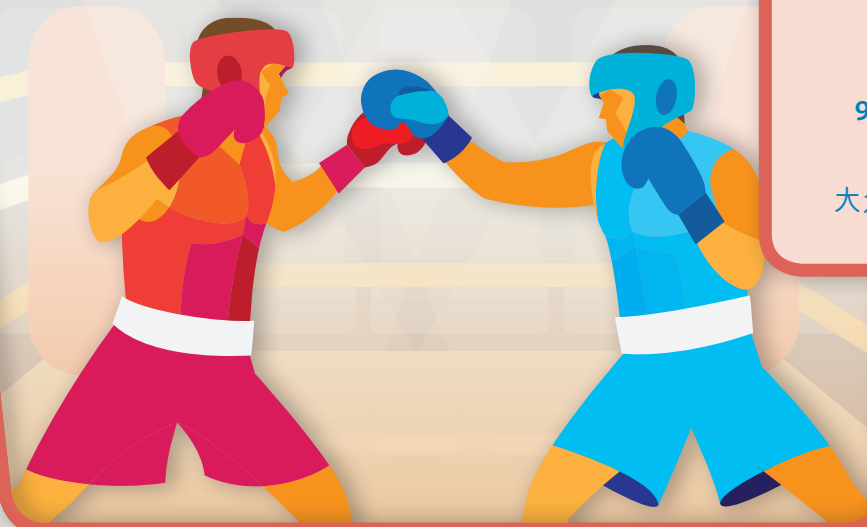
拳擊

社區體育會名稱
坤青武泰拳術社

聯絡人
趙先生

聯絡電話
9655 0997

訓練基地
大角咀體育館

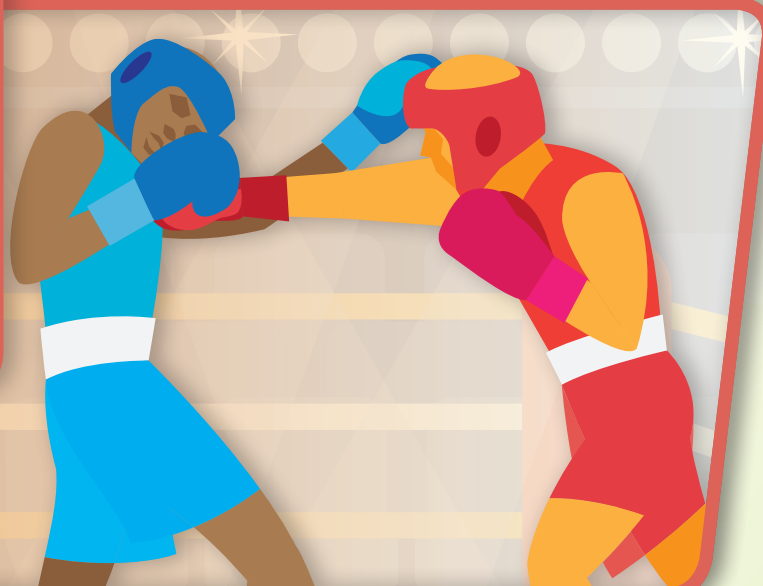


社區體育會名稱
以馬內利體適能協會

聯絡人
奚先生

聯絡電話
9481 3306

訓練基地
荔枝角公園體育館





大埔拯溺會第三屆拯溺錦標賽



名望柔道會 (活動花絮)



神行太保競走會 (活動花絮)





社區體育會活動預告

(2017年2月至2017年7月)

拯溺

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
金海豚體育會	拯溺競賽訓練計劃 — 泳池及體能訓練	2017年2月至7月 逢星期二、四晚上7時至9時	城門谷游泳池及運動場	冼小姐 9492 9772
	拯溺競賽訓練計劃 — 海洋沙灘體能訓練	2017年2月至7月 逢星期日正午12時至下午4時	舊咖啡灣泳灘/ 淺水灣泳灘	
以諾體育會	西貢區拯溺銅章訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期一、三、五/逢星期二、四 晚上7至9時	西貢游泳池/ 將軍澳游泳池	鄧先生 9202 4550
	救生員綜合訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期一、三、五/逢星期二、四 晚上7至9時		
吐露港游泳訓練學會	沙田區拯溺銅章訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期二、四、六晚上8時至10時	馬鞍山游泳池	鄧先生 2652 1606
	救生員綜合訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期二、四、六晚上8時至10時		
大埔拯溺會	大埔區拯溺銅章訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期一至五晚上7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	救生員綜合訓練計劃	2017年2月至7月 逢星期一至五晚上7時至9時		

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
藍田羽毛球會	成人羽毛球技術改良班	2017年2月至7月 逢星期二晚上7時至9時	藍田(南)體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球技術改良班	2017年2月至7月 逢星期五、六晚上6時至8時		
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球精英班	2017年2月3日至7月29日 逢星期二、五下午5時至晚上7時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	青少年羽毛球進階班	2017年2月3日至7月29日 逢星期六下午5時至晚上7時		
力恒羽毛球會	青少年羽毛球班(A)	2017年2月至7月 逢星期日上午9時至11時	保安道體育館	林小姐 9621 1424
	青少年羽毛球班	2017年2月至7月 逢星期二、六晚上6時至8時	彩虹道體育館	
尚青會	青少年羽毛球基礎訓練班	2017年2月1日至7月31日 逢星期五晚上7時至9時及 星期六下午1至3時	九龍城體育館	劉小姐 9383 4088
	青少年羽毛球進階班	2017年2月1日至7月31日 逢星期六下午3時至5時		
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2017年2月至7月 逢星期一晚上8至10時及 星期六上午7至9時	香港仔體育館、 漁光道體育館	孔小姐 3670 0081
銀翎羽毛球會	羽毛球訓練班	2017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
鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班 (第一至第三階段)	2017年5月至7月 逢星期六晚上6時至8時	天水圍體育館	梁先生 9092 9099
	青少年羽毛球技術改良班 (第一及第二階段)	2017年5月至7月 逢星期六晚上8時至10時		

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
香港島棒球會	棒球推廣訓練計劃	2017年4月至7月 逢星期六下午1時至晚上6時	觀塘遊樂場七人足球場(人造草球場)	謝先生 6477 3699



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
香港名望柔道會	柔道培訓班	2017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
香港青少年柔道班	青少年柔道訓練班	2016年2月至2017年7月 逢星期六(公眾假期除外) 下午3時至5時	大角咀體育館	陳小姐 9748 1770
港島柔道會	港島柔道班	2017年2月至7月 逢星期六晚上6時至7時	港島東體育館	謝小姐 2561 2111
	港島柔道班	2017年2月至7月 逢星期六晚上6時至7時	港灣道體育館	
朗青柔道會	柔道訓練班	2017年2月至7月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
九龍柔道會	柔道訓練班	2017年2月至7月 逢星期六晚上7時至9時	彩虹道體育館	何先生 6584 7770

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
繁星網球會	網球進階班	2017年2月至7月 逢星期日下午4時至晚上6時	彩虹道羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2017年2月至7月 逢星期二、三晚上7時至10時		

潛水

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
歷險者	第一階段青少年進階蹼泳A/B班	2017年4月至7月 逢星期五晚上8時至10時	觀塘游泳池	林先生 2687 0768

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
研藝體育舞蹈會	青少年體育舞蹈訓練班	2017年2月至7月 逢星期日正午12時至下午2時	上環體育館	鄭小姐 9032 9022

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
香港勵進門球會	門球樂趣齊分享 (同樂日)	2017年2月至4月 逢星期日上午7時至11時	石蔭梨木道公園 多用途草地	何先生 9631 4864
	門球樂趣齊分享 (同樂日)	2017年5月至7月 逢星期日上午7時至11時		
迦南體育會	青少年門球長期培訓班	2017年2月至7月 逢星期六下午3時至晚上6時	摩士公園草地門球場	詹先生 9600 4853
	門球長期培訓班	2017年2月至7月 逢星期一、五上午8時至11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
駿源體育會	駿源手球訓練班	2017年2月至3月 逢星期六上午10時至下午1時	保良局朱敬文中學	鄧小姐 9429 2208

乒乓球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
紫荊乒乓球會	乒乓球訓練課程	2017年2月至7月 逢星期日下午2時至4時	荃景圍體育館	楊先生 9780 6940
		2017年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	蒲崗村道體育館	

* 上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡



社區體育會輝煌戰績

(2016年4月至2016年9月)

田徑

社區體育會	公開比賽	獲取成績
神行太保競走會	19th Asia Masters Athletics Championship	5000m Race Walk Master Gold medal: 4 Silver medal: 2 Bronze medal: 5
	第16屆全國老將田徑錦標賽	男子70-74歲組5000米競走賽金牌

羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
南聯羽毛球會	2016全港羽毛球雙打聯賽	混合B組亞軍
	2016中銀香港全港羽毛球錦標賽	中級組女子雙打季軍及中級組混合組雙打季軍
銀翎羽毛球會	2016全港羽毛球雙打聯賽	男子C組及E組冠軍、女子B組季軍、混合B組冠軍
力恒羽毛球會	2016全港羽毛球雙打聯賽	混合E組亞軍

門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	全港青少年門球比賽2016/17	冠軍
	Samsung 第59屆體育節 — 萬年青盾門球比賽	季軍

乒乓球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
紫荊乒乓球會	2016全港公開青少年錦標賽	U18組女子團體亞軍
	2016全港公開乒乓球單項錦標賽	女子雙打冠軍

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
金海豚體育會	香港拯溺總會：2016拯溺（海洋及沙灘）分齡賽	男子少年乙15公尺沙灘奪標賽冠軍 男子青年甲300公尺海浪板速度賽冠軍 男子成年乙300公尺海浪板速度賽冠軍
	香港拯溺總會2016/17拯溺（泳池）分齡賽	女子青年甲100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽冠軍 男子成年乙100公尺穿蛙鞋拖帶假人賽冠軍



柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港名望柔道會	Samsung 第59屆體育節 — 香港青少年柔道錦標賽 2016	男子D組 -55公斤冠軍、男子D組 -66公斤季軍、男子C組 +73公斤季軍、男子D組 -73公斤季軍、女子H組 -48公斤季軍、女子E組 -44公斤季軍、女子F組 -48公斤季軍
	柔道總會 46週年香港柔道錦標賽	男子初級 -50公斤冠軍、女子初級 -44公斤冠軍、女子高級 -63公斤冠軍、女子初級 -44公斤亞軍、女子高級 -44公斤亞軍、男子高級 -55公斤亞軍、男子高級 -81公斤亞軍、男子初級 81公斤亞軍
港島柔道會	捷青盃柔道邀請賽 2016	A組 24公斤冠軍及亞軍
九龍柔道會	香港柔道公開賽 2016	女子組 -45公斤冠軍 女子組 -48公斤冠軍
朗青柔道會	亞洲青年暨青少年柔道公開賽 (台北站)	男子少年組 60公斤或以下冠軍
	柔道總會 46週年香港柔道錦標賽	男子 66公斤以下冠軍
香港青少年柔道班	Samsung 第59屆體育節 — 香港青少年柔道錦標賽 2016	男子D組 -55公斤季軍
	香港柔道公開賽 2016	男子組 -55公斤季軍
	柔道總會 46週年香港柔道錦標賽	初級組 -55公斤季軍

龍舟

社區體育會	公開比賽	獲取成績
柴灣區街坊福利會尖峰龍舟隊	精工表第十八屆香港龍舟錦標賽	500米小龍精英組混合錦標賽冠軍 500米標準龍萬歲龍舟邀請賽亞軍 2000米標準龍精英組混合錦標賽亞軍 200米標準龍精英組混合錦標賽季軍 200米標準龍精英組公開錦標賽季軍 200米小龍先進乙組 O50 公開錦標賽季軍 500米小龍精英組女子錦標賽季軍 500米小龍先進乙組 O50 公開錦標賽殿軍 200米小龍精英組女子錦標賽第六名

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：2016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
田徑	神行太保競走會	GOMA 盃 2016 場地競走賽暨競走同樂日	GOMA	冠名贊助
網球	社區體育會聯會	社區網球會夏季聯賽	Sing Wo Sports Ltd.	禮品
			Powerway Sports(HK) Ltd. Wares Asis Pacific Ltd.	



多項選擇挑戰題

(請於本刊內文尋找答案，然後依據題1的方式
圈出最合適的一個答案)



1. 本期運動推介的項目是什麼？

- A. 獨木舟 B. 手球 C. 劍擊

2. 「與鄰共舞」的主題活動是什麼？

- A. 舞獅
B. 武術
C. 跳舞

3. 運動前除了要做熱身外，還要留意什麼事項？

- A. 選擇在安全及適當的場地進行運動
B. 選擇合適的保護器材，避免受傷
C. 以上A、B兩項皆是

4. 三項鐵人比賽包括那些運動項目？

- A. 獨木舟、拯溺、運動攀登
B. 游泳、單車、長跑
C. 體操、柔道、劍擊

5. 「體壇點將錄」介紹的陳教練成立那個社區體育會？

- A. 幻劍會 B. 劍藝會 C. 劍擊同學會

6. 以下那項是獨木舟的裝備？

- A. 槳 B. 蛙鞋 C. 救生圈

7.

康文署轄下那些場地可提供獨木舟租借服務？

- A. 水上活動中心 B. 體育館 C. 度假營

8.

手球融合了那兩種球類運動的特點？

- A. 排球和羽毛球 B. 板球和乒乓球 C. 籃球和足球

9.

「活力新星」的鄺同學曾加入那個社區體育會訓練？

- A. 元朗手球會 B. 天水圍手球會 C. 屯門手球會

10.

內地奧運精英代表團於去年何時訪港？

- A. 2016年8月27日至29日
B. 2016年9月16日至18日
C. 2016年10月1日至3日

11.

第六屆全港運動會訂於今年何時舉行？

- A. 2017年2月1日至2月28日
B. 2017年4月23日至5月28日
C. 2017年7月16日至8月20日

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2017年4月13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。



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2017年5月5日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。每位參加者只可遞交一份表格，重複投表將不獲受理。



姓名：_____ 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小組職員聯絡。

從何途徑閱讀本專刊：

- 體育總會
- 康文署網頁
- 康樂事務辦事處
- 社區體育會
- 學校
- 其他(請註明)

上期遊戲答案

1. B. 進攻隊和防守隊

7. C. 扇形

2. B. 單車

8. A. 3月6日

3. C. 8,500名

9. A. 香港柔道代表隊

4. A. 韓國

10. C. 8月7日

5. C. 肢體肌力

11. A. 第六屆

6. A. 美國

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，歡迎市民瀏覽。

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
電子郵件：cscu@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