

活力新 一代

社區體育會專刊

專題報道

香港公園使用者
活動量之研究

運動推介

舞蹈

第 32 期

2017 年 7 月
半年刊



目錄

02 專題報道

香港公園使用者
活動量之研究

03 編者的話

04 總會面面觀

中國香港柔道
總會

05 體壇點將錄

靈猴欖球會
周關愛碧女士

06 運動推介

舞蹈

08 活力新星

協友羽毛球會 —
呂樂樂

09 體育萬花筒

與鄰共舞花絮

10 活動剪影

12 會員投稿

14 康體新動態

15 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

社區體育會

管理進階課程結業禮 2016/17 暨分享會專題演講

主題：香港公園使用者活動量之研究

社區體育會管理進階課程舉辦至今，透過理論教授和實務訓練培育義務工作者協助管理社區體育會，為他們日後參與推廣地區體育發展提供寶貴實用的經驗，從而進一步提高體育總會和社區體育會的管理能力。

2016/17年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已於本年3月5日下午在康樂及文化事務署（康文署）總部舉行。完成課程的學員獲香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任周碧珠教授頒發證書，並於會上分享在課程和實習中遇到的挑戰和體會。此外，康文署還邀得周教授演講，主題為「香港公園使用者活動量之研究」。

香港的公園大多設有兒童遊樂場、戶外籃球場、戶外健身設施、網球場、緩跑徑、戶外硬地足球場等，切合不同市民需要。周教授與其團隊研究了香港九個休憩公園，利用「社區休閒娛樂活動觀察系統」，評估公園使用者在指定環境下的體力活動水平，並於去年發表報告。

是次研究分夏、冬兩季進行，於72天（包括周末及平日）的指定時間觀察公園各個區域使用者的年齡和性別，並評估他們的活動量。研究結果顯示，香港的公園使用者





社區體育會 活動預告

2017/18 年度社區體育會管理課程預告

進階管理課程 開課日期：2017年9月
報名日期：2017年7月

基礎管理課程 (第二期) 開課日期：2018年1月
報名日期：2017年11月

有關詳情，歡迎致電 2601 8914向康文署社區體育小組查詢。

2017/18 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2018年3月4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

以男性居多，年紀則以成年人為主，其次為長者、兒童及青少年。不同時段的使用者各有不同，例如平日早上以長者居多，兒童及青少年只佔極少數。報告亦反映季節、天氣、公園大小和位置對公園設施使用量有一定影響。兒童在秋天周末的使用量顯著增加，成人的使用量則在夏天較高；公園位於住宅區附近，自然能夠吸引更多使用。另外，公園面積與園內活動設施數目成正比，較大的公園會提供更多不同類型設施，區分亦較明顯。若園內設有戶外運動場區及緩跑徑，亦會令市民更積極使用設施，增加活動量。

研究公共休憩公園的使用量及使用者的活動水平，可得出數據供各持份者參考，以便規劃公園或舉辦有關公眾健康的活動，有助提高設施和活動推廣的效用。

編者的話

香港的休憩公園內設施種類繁多，方便不同年齡和需要的市民使用。在剛順利舉行的2016/17年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會中，香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任周碧珠教授以「香港的公園使用者活動量之研究」為題發表的演講，

講述香港公園的設施與使用者的關係。有興趣的讀者，可以留意「專題報道」的介紹。

原來早於1972年奧運會，香港柔道運動員已派出代表參與，讀者可以在「總會面面觀」讀到中國香港柔道總會主席黃寶基的分享，知道更多柔道如何在香港發展。

檳球不單是講求體力的運動，原來也可以是促進親子關係的工具。今期「體壇點將錄」邀得靈猴檳球會秘書周關愛碧女士分享，細說她如何從帶孩子學習檳球，到自己也親身上陣比賽，後來更成為球會一員，熱心推廣檳球體育發展。

舞蹈可以是一場賞心悅目的文化表演，也可以是一種鍛鍊整個身體的運動。跳舞的好處多多，不同種類的舞蹈的節拍、配樂、形態各有千秋，「運動推介」為各位讀者詳細介紹。

為發展喜愛的運動而轉校，對一位小學生來說絕對不是容易的決定。年僅14歲的羽毛球運動員呂樂樂，毅然轉校到其教練任教的學校，為的就是得到更多訓練。今期「活力新星」刊載了這個對羽毛球充滿熱誠的故事。

本年的「全民運動日2017」以跳舞為主題，康文署首次舉辦「與鄰共舞」外展跳舞示範及同樂活動，在社區推廣多跳舞的好處，計劃獲得社會各界廣泛支持。計劃仍在推行中，想了解詳情，可參閱「體育萬花筒」。

第六屆全港運動會已於5月28日完滿結束，「康體新動態」與各位讀者重溫各項比賽和全民參與活動的花絮。

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。



專訪 中國香港柔道總會 主席——黃寶基先生

柔道是日本的國粹，在二十世紀四十年代傳入香港，現已十分普及。今期我們邀請到中國香港柔道總會主席黃寶基先生，細說柔道在香港的歷史和發展情況。

原屬小眾 終成主流

柔道最初傳入香港時，只是小規模開班授徒，對象主要限於中產階級以上的少數人。上世紀六十年代，規模較大的柔道館陸續出現，招收對象更為廣泛。到了1970年，各個柔道組織組成香港柔道總會，有系統地開展培訓和推廣工作。總會成立短短兩年後，香港柔道運動員首次參與大型國際賽事，組成代表團出戰1972年慕尼黑奧運會。時至八十年代，本港參與柔道運動的人數持續增加，黃主席笑言，這得歸功於當時一齣以柔道為題材的著名日劇，帶動了學習柔道的潮流。

積極發展 走進社區

香港柔道總會最初只有三四個屬會，現時屬會總數逾百，工作成效有目共睹。總會與康文署合作無間，積極向學校及社區推廣柔道，吸引更多中小學生及市民參與。黃主席又提到，總會定期舉辦各類訓練課程、訓練營及工作坊等，不僅加深青少年及家長對柔道的認識，學員的身心健康及個人修養亦有所裨益。

屢辦大賽 以戰練兵

比賽對柔道運動員相當重要，可讓他們累積實戰經驗，提高技術水平。香港柔道總會每年舉辦至少兩項國際大型賽事，今年更得以主辦2017亞洲柔道錦標賽，慶祝香港回歸二十週年，意義非凡。黃主席表示，主辦賽事讓本地選手享有主場之利，藉着熱烈的主場氣氛增強信心，也可凝聚社會各界。總會亦會派出精英運動員參與國際比賽，與海外選手交流切磋，從而提升實力。

提攜人才 薪火相傳

香港柔道總會致力提拔精英運動員，為各級梯隊制訂有效的訓練架構，給予運動員專業培訓，並透過屬會教練吸納可造之材。在康文署的社區體育會計劃支援下，柔道在社區的推廣工作取得豐碩成果。黃主席認為本地選手的水平很高，柔道有潛質成為精英運動項目。他期望總會能夠得到更多資源，以便進行拓展工作，吸引青少年投身這項運動，傳承柔道精神。





專訪 靈猴欖球會秘書 ——周關愛碧女士

說起欖球，大家可能會想到球員在場上互相碰撞的激烈場面，但其實欖球運動有益身心，十分適合兒童參與。周關愛碧女士是靈猴欖球會（「球會」）委員會秘書，這次以家長和球員的身份，與我們分享她對欖球運動的支持和熱愛。



從觀眾席走到運動場

二十世紀九十年代初，欖球在香港尚未普及，關女士偶然看到報章介紹欖球，覺得這項運動很有趣，便讓她兩名孩子參加球會的小型欖球課程。關女士最初只在場邊觀看孩子練習，看得多自己也逐漸對欖球產生興趣，於是決定參加香港欖球總會（「總會」）的訓練班，其後更加入業餘女子欖球隊參賽，累積實戰經驗。後來，她修畢總會的教練培訓課程，成為球會的家長教練，正式投身球會義務工作。

由參與者變為帶領者

玩欖球要學會嚴守紀律，並要養成團隊協作精神。關女士身為家長，認為欖球對小孩的發展很有幫助。此外，她學習欖球後，對自己的孩子了解更深。如今孩子已長大成人，關女士依然盡心服務球會，為球會安排訓練課程並籌辦比賽活動。

關女士表示：「看見小孩興高采烈地在草地上打欖球，心裏知道這運動有助他們成長，令我很有滿足感。」正是這份滿足感，讓關女士在這崗位上服務十多年仍幹勁不減，繼續致力促進會務發展和推廣欖球。

對欖球發展的期望

球會在關女士多年悉心協助下已發展得有聲有色，會員超過200人。關女士認為康文署盡可能配合球會的場地需求，對球會幫助很大。現時球會每逢周日都有固定的訓練場地，為4至12歲的會員提供不同課程。此外，不少家長完成總會的教練培訓課程後成為家長教練，為球會發展增添動力。對於香港欖球的發展，關女士表示這項運動近年在學校和社會上得到廣泛推廣，是可喜的現象。





運動推介 舞蹈

舞蹈是藝術，也是運動

舞蹈不單是藝術，也是運動，能強身健體，提高免疫力，同時可舒緩情緒，改善精神健康。

舞蹈的益處

跳舞要運用全身不同部位，是相當有效的帶氧運動，能增強心肺功能，增加血管彈性，促進血液循環和新陳代謝，減低罹患心肌梗塞、高血壓、中風、糖尿病等多種都市疾病的風險。

跳舞時要運用多組肌肉，故可增強肌肉力量，訓練各部位的協調能力，令身體反應敏捷，減低日常跌倒的風險。持續運動有助增加骨質密度，防止骨質疏鬆，並可保持筋腱強韌，提高關節靈活度。跳舞亦能促進熱量消耗，減少脂肪積聚，維持健康體重和身形。

另外，跳舞可緩解壓力，增強自信，促進心理健康。隨着節拍擺動身體，可消除腦部疲勞，令學習和工作時更為專注，同時有助視覺與記憶力發展。跳舞更能擴闊社交圈子，培養溝通和合羣能力。





常見的舞蹈類別

舞蹈種類繁多，五花八門，程度各有深淺，大家可根據身體狀況和興趣選擇。康文署在社區舉辦的舞蹈有以下幾類：

• 中國舞

中國傳統舞蹈主要分為古典舞和民間舞兩大類。中國舞蹈曲目眾多，主題多與宗教和神話有關，有些取材自石窟佛像背後的故事，有些則源於古代陶器上刻劃的民間傳說，內容、形式豐富多樣，以曼妙舞姿展現中國文化和民風習俗。伴奏因應年代與地方特色而異，主要以琵琶、琴瑟、簫笛演奏，配以鐘鼓敲奏拍子，訴說無數故事。

• 土風舞

土風舞是帶有地區或民族特色的舞蹈，凝聚一國文化、風情、民生、地理氣候與歷史。樂曲節奏明快，樂器大多較為簡單，例如木魚、搖鼓、嗩吶等；舞步着重羣體合作和協調。土風舞源自民間，較簡單易學，老少咸宜。

• 社交舞

社交舞源於西方，本為上流社會的聯誼活動，後來日趨普及，於各地流行，時至今日更發展為競技運動。社交舞多為雙人舞，舞姿優美，講求互動和默契，主要分標準舞和拉丁舞兩類，前者的伴奏和舞步受歐洲宮廷舞影響，風格優雅高尚，後者則源於南美，活潑奔放，展現民族熱情。

• 現代舞

現代舞由芭蕾舞演變而來，惟古典芭蕾講究技巧，現代舞則旨在抒情，風格自由，表現當代生活風貌，伴奏方面沒有規限。

• 爵士舞

爵士舞種類廣泛，涵蓋踢躡舞、街頭舞、霹靂舞等，深受年輕人喜愛，於美國尤為盛行。這種舞講求肢體動感，動作靈活，題材富趣味，舞步剛柔並重，音樂節奏強烈，風格熱情奔放，形式不拘，以表達感情為主。

• 兒童舞

兒童舞是專門設計給小朋友跳的舞蹈，技巧相對簡單，令小朋友容易掌握。舞步多取材自芭蕾舞、中國舞、爵士舞及土風舞等多種舞蹈，著重節奏明快，肢體生動活潑，從而培養小朋友對舞蹈的興趣。

• 親子社交舞

親子社交舞是以提升家庭和諧為目的的運動。跳舞時主要以兩名家庭成員為基礎，例如父女、母子組合，形式多變且活潑生動，大家隨意跟著音樂翩翩起舞。一家人的參與不但增加親子的時間，同時又可促進彼此的溝通與默契，加上運動對身心有良好的作用，實在是一項非常值得投入的活動。

康文署鼓勵體育舞蹈 推廣持續運動

舞蹈饒富趣味，有益身心。為了讓市民發掘對不同舞蹈種類的興趣，康文署社區體育會計劃下的屬會定期舉辦各式舞蹈課程，供兒童、青少年及成人等不同年齡人士參加；近年更推出親子社交舞班，讓家長與孩子共享舞蹈之樂，增進彼此感情。這些舞蹈課程以極具趣味的手法提供專業訓練，既可鼓勵市民恆常運動，亦可促進社區體育水平。

如對舞蹈資料有興趣，可瀏覽以下網頁：

<http://www.dancesport.org.hk>

<http://www.hkdf.org.hk>



香港體育舞蹈總會



香港舞蹈總會





專訪羽毛球選手

協友羽毛球會 — 呂樂樂

呂樂樂年紀輕輕，眼神已洋溢着對羽毛球的熱情。小妮子年僅14歲，笑容親切，充滿童真，卻已具有獨立主見和堅定意志，努力實現夢想，令人動容。

為求追夢 不惜轉校

樂樂的運動員生涯始於小學二年級的羽毛球暑期興趣班。她接觸羽毛球後，旋即迷上這項靈活多變的運動。教練認為她頗具潛質，鼓勵她繼續打球。樂樂原來就讀的學校不設羽毛球隊，她在家人及教練支持下，毅然轉讀教練任教的小學。其後，她加入協友羽毛球會，在社區體育會得到更多訓練，逐步朝着運動員的夢想進發。

全情投入 刻苦鍛鍊

樂樂因教練的一句鼓勵便轉校，可見她對羽毛球充滿熱誠和決心。她現時就讀中三，不僅是校隊代表，更獲選參加香港羽毛球總會的重點青年軍訓練計劃。

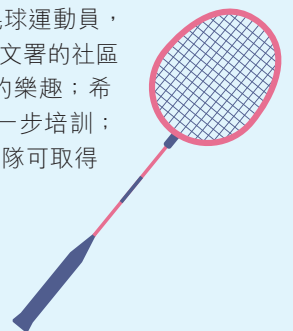
樂樂平日放學後，要到香港體育學院練習，周末也不例外。她除了要進行密集的訓練，還須兼顧學業，卻是樂在其中。「我熱愛這項運動，即使長時間練習，也不覺得辛苦。」

連創佳績 求建新功

呂同學多次出戰本地及海外的比賽，屢獲殊榮，去年的經歷更是難忘。她與拍檔兼好友參加新加坡青少年國際賽，奪得女子雙打季軍；更在亞洲青少年羽毛球錦標賽躋身15歲以下混雙決賽，勇挫東道主印尼組合，摘金而回。樂樂雖然戰績彪炳，然而未敢自滿，時刻專注訓練，為選拔做好準備，爭取出戰今年的亞青賽及世青賽。

信念堅定 目標清晰

樂樂憑藉堅毅精神得到家人、老師和朋輩支持，得以盡情追夢，盼望有朝一日成為全職羽毛球運動員，代表香港出戰奧運。她期望更多人通過康文署的社區體育會計劃認識羽毛球，享受這項運動的樂趣；希望具潛質的球手得以脫穎而出，接受進一步培訓；更盼望羽毛球運動能在香港持續發展，港隊可取得更佳成績。





與鄰共舞

外展跳舞示範及同樂活動花絮

為慶祝香港回歸祖國暨香港特別行政區成立二十周年，並響應「全民運動日2017」，康文署於2017年2月推出「與鄰共舞」外展跳舞示範及同樂活動，希望藉此鼓勵更多市民參與體育活動，實踐全民運動的理念。

「與鄰共舞」旨在凝聚社區力量，鼓勵市民與鄰舍一同參與體育活動，培養勤做運動的習慣，促進身心健康。活動涵蓋多類舞蹈，既有中國舞、社交舞、土風舞，也有兒童舞、團體舞、親子社交舞。康文署聯同各社區團體，包括學校、物業管理公司、非牟利機構、住客會所等，舉辦多個外展舞蹈工作坊。工作坊設有舞蹈示範及同樂活動，康文署的舞蹈導師會到場講解個中技巧。不少團體完成工作坊後，報名申請參與每節兩小時的延展課堂，讓參加者得到進一步舞蹈技巧指導。康文署更會邀請表現優秀的團體於8月6日出席當區的「全民運動日2017」活動，作現場示範表演或與區內人士分享習舞心得。今年全民運動日的宣傳口號是「日日運動半個鐘，舞躍全城樂其中」，康文署貫徹口號的精神，設計了一套「全民簡易舞」，作為活動的主題舞蹈，有關影片已上載至部門網頁，供市民觀看、自學及練習。



<http://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2017/easy-dance.html>



全民簡易舞影片網頁

「與鄰共舞」活動自推出以來，反應熱烈，吸引多個團體報名參加。康文署導師會根據各團體的要求和參加者的水平編排舞蹈課程，務求讓男女老幼都能樂在其中，在輕鬆愉快的氣氛下學習基本舞蹈技巧。參與團體會收到由康文署提供的「跳舞活動日誌」，以助計算在舉辦工作坊後練習跳舞的總人數、總練習時數、總消耗熱量、參加者平均練習總時數等資料。所有參加者都會獲贈紀念品乙份，若團體練習總時數累計達指定水平，更會額外獲頒紀念旗及證書，以示表揚。

是次活動成效卓著，透過饒有趣味的舞蹈課程和輕鬆的學習模式，鼓勵市民與鄰舍一同積極參與運動，培養持續運動的興趣，推動體育風氣，並促進社區和諧共融。

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/letsdance>



與鄰共舞 (Let's Dance) 網頁





社區體育會計劃

周年友誼賽 2017

由康文署主辦及相關體育總會協辦的「社區體育會計劃」周年友誼賽2017於5月28日(星期日)已在彩虹道體育館及遊樂場順利舉行。在活動當天，網球、手球及體育舞蹈的社區體育會分別在周年友誼賽上互相切磋和交流。同時，為慶祝香港回歸祖國暨香港特別行政區成立二十周年，康文署特別安排「與鄰共舞」的舞蹈示範及同樂環節，並邀請舞蹈導師示範「全民簡易舞」及即場教授市民。



體育舞蹈友誼賽

宗旨：透過舉辦友誼賽凝聚社區體育舞蹈運動的愛好者，發揮練習成果及體驗跳舞的樂趣，積極帶動地區培養勤做運動的習慣，促進身心健康。

賽則：39組賽事分為組合(男女混合組、雙人組)及個人舞，按所屬的年齡組別，參賽組合可以參加「拉丁舞雙項」、「拉丁舞五項」、「男步或女步拉丁舞獨舞」比賽項目，有五種拉丁舞的舞步可供配搭：查查查，牛仔舞，森巴舞，倫巴舞和鬥牛舞。各年齡組別單項賽事得分最高的首三對組合，將獲頒發金、銀及銅牌。





網球雙打友誼賽



宗旨：加強社區體育會之間的聯繫及提供機會予網球運動愛好者切磋技術，並藉以提高地區層面的運動水平。

賽則：16隊參賽隊伍經抽籤後分成4組，每組各4隊作小組循環比賽，每小組勝出盤數最多的首名及次名出線參加決賽；決賽採單淘汰賽制。

手球友誼賽



宗旨：加強社區體育會之間的聯繫及提供機會予手球運動愛好者切磋技術，藉以提高地區層面的運動水平。

賽則：以抽籤方式取錄男及女子組各4隊，採單淘汰制爭奪冠、亞、季及殿軍獎項。





競走出亞洲 我的世界賽歷程

雖然競走在香港被視為次熱門運動，但我卻打破地域界限，投身於世界級賽事與各地運動員同場較量。

自從2011年在馬來西亞和泰國的賽事開始，當時我和一班志同道合的朋友寓比賽於旅遊。隨後我開始轉戰海外先進運動會，並幸運地在2012年於台北及2016年於新加坡的競走錦標賽中獲得冠軍，見證香港競走運動員能夠衝上亞洲成績的榜首。

亞洲賽事後，下一站自然是世界賽了。2015年在法國里昂的世界先進田徑錦標賽，現場參加者有現役或退役的國家級運動員，我能與他們同場比賽，並親身見證一些世界記錄的刷新，實在與有榮焉。2016年在澳洲柏斯的賽事又是另一種體驗，因沒有想到可爭取更好的成績而賽前準備不足，加上現場並未做好配速，錯失了取勝機會。

2017年在韓國大邱舉行的世界先進室內田徑錦標賽，我曾經擔心在低溫下比賽的適應能力，有幸吸取過去累積的應賽經驗以及參考同場對手的資料，當日比賽一切順利，除了個人奪得亞軍外，其他隊友也贏得團體獎。此外，我坐在觀眾席上觀賞一些高水平賽事，看到那怕是已年過80的先進運動員，他們仍勁力十足，實在令我心悅誠服，鼓勵我日後更努力，更多參與海外賽事以爭取佳績。

神行太保競走會 關小燕



2017年韓國大邱世界先進室內田徑錦標賽，關小燕在10000公尺競走賽女子55歲組別中勇奪亞軍。

“ 「拯溺運動員」自小培養，由「水上安全知識」開始

體育運動發展從小開始培訓，要令小朋友們提起興趣，有一定的難度，尤其拯溺是一項非主流運動。但實質上它是很有趣，講求智慧加上知識，非常適合小朋友學習的運動。

如何開始是好呢？有興趣者可先參加「水上安全章」課程考核，學懂「水上安全知識」。學童遇溺事件於香港常有發生，接受灌輸正確的救生智慧，水上安全教育是必須的。繼而有「救生小鐵人」及進階「拯溺競賽初/中/高級證書」課程。再者，更可參加由香港拯溺總會舉辦的《泳池及海洋及沙灘項目》拯溺比賽，成為拯溺運動員。

拯溺運動中，既有趣又有挑戰性的少年項目(甲組分齡8-10歲；乙組分齡11-13歲)比賽包括：

- 拯溺(海洋及沙灘)分齡賽：
沙灘奪標賽(15公尺)、跑游跑賽、90公尺海浪板速度賽、60公尺沙灘跑賽
- 拯溺(泳池)分齡賽：
50公尺拯溺背泳賽、少年組拋繩賽甲組8公尺、乙組10公尺、50/100公尺游泳障礙賽；50公尺混合自救泳賽

運動訓練中能多方面提升小朋友的智慧、知識、體能、技術、自理能力及團隊精神。如欲參與這項「不一樣的運動」就來看看了解一下吧！

金海豚體育會 拯溺競賽部



金海豚體育會教練余詠雪在屯門舊咖啡灣泳灘，教授小鐵人學員拯溺(海洋及沙灘)競賽項目海浪板速度賽的技巧。小鐵人們表現得相當自信呢！



八方匯集 名望一方 師徒研武 柔道一家

我們來自台灣，深圳。
我們家在葵青、沙田，屯門，元朗……
我們喜愛柔道，更敬愛師傅和師兄妹！

名望柔道會徒兒們



會員投稿



家長心聲



我好慶幸為兒子選擇這項運動（感謝Ao San家姐當年落地地推薦我入會）。當初寄望兒子學習人與人之間的合作和團隊精神。過程中，我意外地結識了一班家長，共同挨過多少風吹雨打，日曬和寒風。多年來在球場出力地打氣，大家成為了好朋友。

兒子由當年怕辛苦，怕泥濘，怕污穢，直到現在唔怕熱、唔怕自己一個人去海外比賽，自己照顧自己；由當年企上投手丘時驚慌失措，被對方打出幾支全壘打就涕泗滂沱，打擊時多數被人三振出局，應該有二年的時間吧！經過不知多少次心理輔導，現在兒子有能力去打出全壘打，球場是他可找到自信的地方。幸得教練和球會多次給予機會，讓他有機會比其他同齡的小朋友有更多生活體驗並放眼世界。

明天最後一場比賽，最不捨應該會是我吧！看著他在球場上英姿勃勃的樣子，令我懷念過去在球場上的日子，讓我和兒子有更多的溝通，有更深層的心態支持。小孩子學棒球，表面彷彿只是一種鍛鍊體能的運動，背後卻是鍛鍊孩子意志和父母意志的訓練。眼淺的我，希望我明天能忍住激動的淚水。各小球員，努力呀，有班畢業師兄精神上支持你們呀！

何文田棒球會 Junior家長
2017年3月

我和兩兄弟的親子柔道班

每逢週末，朝早一起床，4歲的小兒子Carson便會問：「媽媽，今天是星期六嗎？」逢星期六參加捷青柔道會的親子柔道班已經成為我和兩個兒子每週最期待的一天。

起初是大兒子首先選擇學習柔道。後來，我和Carson在道場看哥哥練習多了，也漸漸產生興趣。因為弟弟年紀還小，所以師父鼓勵我也一起上課。三母子便開始了一起上親子柔道班。

哥哥很高興我和弟弟能加入跟他一起上課。他充滿自信的對我說：「媽媽，以後我是你的師兄，在道場上妳要聽我的說話啊！如果有什麼不懂，我可以教妳和弟弟。」親子之間多了一個共同話題，而且可以用第二個身分來跟孩子相處，一起學習，向著一個共同目標進發，感覺是多麼神奇多麼美好呢！練習時我們更「打」成一片，母子之間的關係，就更親密了！Carson因為年紀小，初初上了第一堂課後，就叫辛苦，說以後

都不上柔道堂了。但我鼓勵他跟他說，媽媽也很辛苦，打跟斗媽媽也不會，打完第二天肌肉也很酸痛，但我們可以一起努力，不要放棄，媽媽一定會陪你一起。漸漸Carson也建立起自信和意志！現在叫他不要去上課他也不肯呢！



捷青柔道會 家長



第六屆全港運動會圓滿閉幕

以「全港運動 全城躍動」為口號的第六屆全港運動會（港運會）已於5月28日圓滿閉幕。今屆港運會吸引超過3,200位來自18區的地區運動員參與，

在八個體育項目比賽中較量，戰況激烈。市民亦踴躍參加港運會的公眾參與活動，到場為地區運動員打氣，掀起全城體育熱潮！



1月8日

「全城躍動活力跑」打響頭炮

上屆港運會首辦的「全城躍動活力跑」深受市民歡迎，今屆活動名額增加，即吸引超過5,500名市民參與，在沙田城門河畔享受跑步樂趣，欣賞沿途景色。作為第六屆港運會的首項活動，「活力跑」除了著重全民參與，亦講求營造歡樂氣氛，故特設個人「最出位扮相大獎」及「全場最佳團隊服裝獎」供參加者競逐。在跑道鄰近場地舉辦的嘉年華，更讓跑手和到場打氣的市民分享港運會的歡樂。



3月19日

十八區啦啦隊精彩獻技

緊張熱鬧的體育競賽場面，在喧鬧的打氣聲中更顯精彩。十八區區議會除了派出地區運動員參賽，亦組成地區啦啦隊為運動員吶喊助威，成為港運會正式開幕前的「前哨戰」。今屆啦啦隊大賽更首次移師伊利沙伯體育館舉行，以容納更多觀眾。當日，各隊均以色彩繽紛的團隊造型亮相，配以富特色的道具、字字鏗鏘的口號、精心編排的動作和技巧，爭取評審的分數。最後，元朗區獲得「最佳表現獎」冠軍，而「最具地區特色獎」則由屯門區奪冠。



4月23日

精英運動員雲集港運會開幕典禮

約一萬名市民到紅磡香港體育館出席港運會開幕典禮，同為全港性體壇盛事揭開序幕。十八區運動員在精英運動員李慧詩和伍家朗帶領下浩浩蕩蕩進場，里約2016奧運國家金牌跳水運動員陳若琳和林躍亦有出席，為第六屆港運會燃點聖火。此外，深得市民支持的運動員胡兆康、歐鎧淳、姚潔貞和葉婉延亦有參與分享環節，並作各種運動示範和表演，燃點了現場觀眾對體育的熱情。



5月28日

圓滿閉幕 元朗區再度蟬聯總冠軍

經過個多月來緊湊的賽事，八項體育項目的賽果陸續公佈，各得獎地區在閉幕暨綜合頒獎典禮上獲頒殊榮。元朗區在八個體育項目的比賽中累積總分最高，贏得「第六屆全港運動會總冠軍」，總亞軍和總季軍則分別由中西區和東區奪得。隨著獎項頒發完畢，各主禮嘉賓為第六屆港運會畫上完美句號，並呼籲市民於2019年繼續支持第七屆港運會。

各項體育比賽 總名次及 「飛躍進步社區」獎

體育比賽	冠軍	亞軍	季軍	飛躍進步社區
田徑	元朗區	黃大仙區	屯門區	北區
羽毛球	中西區	元朗區	九龍城區	中西區
籃球	中西區	元朗區	觀塘區	北區
五人足球	北區	東區	深水埗區	黃大仙區
游泳	九龍城區	東區	元朗區	大埔區
乒乓球	油尖旺區	中西區	元朗區	油尖旺區
網球	油尖旺區	元朗區	觀塘區	觀塘區
排球	北區	元朗區	西貢區	西貢區



社區體育會活動預告

(2017年8月至2018年1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	2017年8月至2018年1月 逢星期六晚上6時30分至9時	青衣游泳池及運動場/ 城門谷游泳池 及運動場	何先生 9688 4224

羽毛球

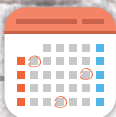
社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2017年8月至2018年1月 逢星期一晚上8時至10時 逢星期六上午7時至9時	香港仔體育館/ 漁光道體育館	孔小姐 3670 0081
藍田羽毛球會	成人羽毛球改良班	2017年8月至2018年1月 逢星期二晚上7時至9時	藍田(南)體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球改良班	2017年8月至2018年1月 逢星期五晚上6時至8時		
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球精英班	2017年8月1日至2018年1月30日 逢星期二、五、六下午5時至晚上7時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	成人訓練班	2017年8月1日至2017年1月30日 逢星期二、四晚上9時至11時		
力恒羽毛球會	青少年羽毛球初班	2017年8月至2018年1月 逢星期日上午9時至11時	保安道體育館	張先生 9876 6795
	青少年羽毛球訓練班	2017年8月至2018年1月 逢星期二、三、五、六晚上6時至8時	彩虹道體育館	
長洲羽毛球協會	長洲羽毛球協會訓練班	2017年7月至12月 逢星期六晚上8時至10時	長洲體育館	黃先生 9329 1430

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
迦南體育會	2017-18門球長期培訓班 (第一階段)(延展)	2017年9月至12月 逢星期一、五上午8時至11時	摩士公園草地門球場	詹先生 9600 4853
	2017-18青少年門球長期 培訓班(第一階段)	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午3時至晚上6時		

曲棍球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
沙鷹體育會	沙鷹青苗曲棍球訓練計劃	2017年8月 逢星期二、四上午8時30分至10時	京士柏曲棍球場	邱小姐 9329 3094
	沙鷹青少年曲棍球 訓練計劃	2017年8月 逢星期二、四上午10時30分 至中午12時		



拯溺

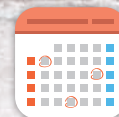
社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
匯駿體育協會	2017救生小鐵人訓練計劃 (第二階段及第三階段)	2017年7月3日至8月30日 逢星期一、三、五下午5時30分 至晚上7時30分	將軍澳游泳池	彭先生 6128 8598
	2017救生小鐵人訓練計劃 (第二階段)	2017年9月1日至11月17日 逢星期五晚上6時30分至8時30分		
吐露港游泳訓練 學會	沙田區拯溺訓練計劃2017 (銅章、急救、水上急救 及泳池救生章)	2017年8月至2018年1月 逢星期二、四、六晚上8時至10時	馬鞍山游泳池	鄧先生 2652 1606
	青少年拯溺競賽訓練 (海洋及沙灘)	2017年8月至2018年1月 逢星期六上午9時至下午1時	銀線灣泳灘	
以諾體育會	西貢區拯溺訓練計劃2017 (銅章、急救、水上急救 及泳池救生章)	2017年8月至2018年1月 逢星期二、四晚上7時至9時	西貢游泳池	鄧先生 92024550
	西貢區沙灘救生章訓練 計劃	2017年8月至2018年1月 逢星期日上午9時至下午1時	銀線灣泳灘	
大埔拯溺會	大埔拯溺訓練計劃2017 (銅章、急救、水上急救 及泳池救生章)	2017年8月至2018年1月 逢星期一至五晚上7時至9時	大埔泳池	鄧先生 94616550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2017年8月至2018年1月 逢星期二、四、六晚上7時至9時		
金海豚體育會	銅章拯溺課程	2017年8月 逢星期一、三、五晚上7時至9時	城門谷游泳池	冼小姐 9492 9772
	拯溺競賽訓練班	2017年9月7日至12月10日 逢星期二、四、日晚上7時至9時		

蹺泳

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	青少年蹺泳進階班 (第二季)	2017年8月至10月 逢星期五晚上8時至10時	觀塘游泳池	林先生 2687 0768
	青少年蹺泳進階班 (第三季)	2017年11月至2018年1月 逢星期五晚上8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
朗青柔道會	柔道訓練班	2017年8月至2018年1月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
香港名望柔道會	柔道培訓班	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
港島柔道班	港島柔道班	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午5時至晚上6時	港灣道體育館	謝小姐 2561 2111
	港島柔道班	2017年8月至2018年1月 逢星期六晚上6時至7時	港島東體育館	
捷青柔道會	柔道初級班及親子班	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午3時至5時	屏山天水圍體育館	盧先生 9455 7620
	初中級柔道班及親子班	2017年8月至2018年1月 逢星期日下午4時至晚上8時	鳳琴街體育館	



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
觀塘(青少年)棒球會	棒球專位訓練班	2017年8月至12月 逢星期六下午1時至晚上6時	觀塘遊樂場	謝先生 6477 3699
香港島棒球會	專位棒球訓練班	2017年7月至12月 逢星期日上午9時30分至下午1時	中山紀念公園	謝先生 6477 3699
何文田棒球會	青少年中級棒球訓練班	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午1時30分至晚上6時	沙田顯徑遊樂場	梁太 9017 6044

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8月至2018年1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8月至2018年1月 逢星期二、三晚上7時至10時		
深水埗體育會 網球會	網球戰術訓練班	2017年8月至11月 逢星期一、三晚上8時至10時	石硤尾公園網球場	鄭先生 9088 8875
	網球訓練日營	2018年1月 逢星期六下午2時至晚上9時		
社區網球會聯會	社區網球會冬季聯賽	2017年9月至2018年1月 逢星期一至六晚上6時至11時	康文署轄下網球場	鄭先生 9088 8875
	社區網球隊際賽/ 社區網球家庭賽	2018年1月 逢星期日上午9時至晚上6時	石硤尾公園網球場	

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	體育舞蹈運動員訓練課程	2017年8月至2018年1月 逢星期日中午12時至下午2時	上環體育館	鄭小姐 9032 9022
青少年體育舞蹈 訓練學會	青少年拉丁舞基礎班 (6-9歲)	2017年8月至2018年1月 逢星期六下午3時至晚上6時	元朗體育館	張小姐 6816 9288
	老人舞蹈健康養生班 (拉丁舞)	2017年8月至2018年1月 逢星期一晚上7時至9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	青少年手球訓練班會 (初級)	2017年10月1日至12月31日 逢星期六上午9時至中午12時	保良局朱敬之中學	鄧先生 9429 2208
	青少年手球訓練班會 (中級)	2018年1月 逢星期六上午9時至中午12時		



社區體育會輝煌戰績

(2016年10月至2017年3月)

田徑

社區體育會	公開比賽	獲取成績
神行太保競走會	Perth World Masters Athletic Champion	W40 1000 Meter Race Walk Team: Bronze Medal W45 1000 Meter Race Walk Team: Silver Medal W60 1000 Meter Race Walk Team: Bronze Medal M55 1000 Meter Race Walk Team: Bronze Medal
	Daegu WMA	W55 1000 Meter Race Walk Team: Silver Medal W45 1000 Meter Race Walk Team: Gold Medal W50 1000 Meter Race Walk Team: Silver Medal W55 1000 Meter Race Walk Team: Gold Medal M55 1000 Meter Race Walk Team: Bronze Medal

曲棍球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
沙鷹體育會	香港曲棍球冬季聯賽	女子第五組冠軍

門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	2016年全港門球聯賽	乙組亞軍
	2016年-2017年度全港門球大賽	乙組亞軍

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
匯駿體育協會	2016年全港公開拯溺錦標賽暨拯溺發展盃	錦標組團體總亞軍、發展組團體總季軍
以諾體育會	2016年全港公開拯溺錦標賽暨拯溺發展盃	錦標組男子亞軍
	2016年拯溺海洋計分賽	2016男子最佳海洋運動員
大埔拯溺會	2016年全港公開拯溺錦標賽暨拯溺發展盃	錦標組團體總冠軍、男子團體冠軍、女子團體亞軍
	2016年拯溺海洋計分賽	2016女子最佳海洋運動員
金海豚體育會	2016年全港公開拯溺錦標賽暨拯溺發展盃	發展組團體總冠軍、錦標組團體總季軍
	2016-17年度全港中學校際拯溺比賽	女子組100米穿蛙鞋運送假人賽冠



柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
朗青柔道會	澳洲坎培拉國際青少年賽2017	男子少年組 60 公斤以下冠軍
	2017 香港國際柔道公開賽	男子組 66 公斤以下季軍
名望柔道會	香港青少年柔道錦標賽	女子 -44 公斤季軍
	香港校際柔道錦標賽	男童 -50 公斤季軍
捷青柔道會	2016 年香港青少年柔道錦標賽	共獲 32 個獎項 (9 個冠軍 5 個亞軍及 18 個季軍)
	2016 年香港校際柔道錦標賽	共獲 21 個獎項 (6 個冠軍 6 個亞軍及 9 個季軍)

棒球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
何文田棒球會	香港少棒聯盟公開賽	Major 級別亞軍

體育舞蹈

社區體育會	公開比賽	獲取成績
青少年體育舞蹈訓練學會	2016 年第七屆泰皇盃 WDSF 世界體育舞蹈公開賽	青少年 (1) 公開賽街舞冠軍
	2016 年新加坡公開賽	少年 2 組拉丁第一名

攀石

社區體育會	公開比賽	獲取成績
攀友會	第 28 屆香港運動攀登公開賽	女子公開組季軍

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：2017 年 1 月至 6 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 2017 場地競走賽暨競走同樂日	GOMA	現金
網球	社區網球會聯會	社區網球會夏季聯賽	Sing Wo Sports Ltd. Powerway Sports (HK) Ltd. Wares Asis Pacific Ltd.	禮品



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. 本期專題報道的題目是什麼？

- A. 香港公園設施統計
B. 香港公園季節性使用率
C. 香港公園使用者活動量之研究

2. 接近那些地區的公園會吸引更多人士使用？

- A. 住宅地區 B. 工廠地區 C. 商業區

3. 中國香港柔道總會於何年成立？

- A. 1960年 B. 1970年 C. 1980年

4. 香港柔道運動員有份參與於1972年在何地舉行之奧運會？

- A. 德國慕尼黑 B. 中國北京 C. 巴西里約熱內盧

5. 檳球運動嚴守紀律，因而能訓練兒童的什麼？

- A. 語文能力 B. 野外求生技能 C. 團隊協作精神

6. 靈猴檳球會主要為那個年齡層提供訓練課程？

- A. 12至18歲 B. 18至25歲 C. 4至12歲

7. 以下那項不是持續投入舞蹈運動的好處？

- A. 強健身體，提高免疫力
B. 增加關節退化風險
C. 提昇精神健康，舒緩負面情緒

8. 中國舞主要分為那兩大類？

- A. 絲帶舞和折扇舞 B. 霹靂舞和芭蕾舞 C. 古典舞和民間舞

9. 「活力新星」呂樂樂希望成為全職運動員，然後代表香港出戰那個大型比賽？

- A. 全港運動會 B. 奧運會 C. 亞運會

10. 康文署於2月至7月期間舉辦了「與鄰共舞」活動，內容主要為？

- A. 外展跳舞示範及同樂活動
B. 跳舞技巧講座
C. 社區體育會介紹

11. 那個地區贏得第六屆全港運動會總冠軍？

- A. 油尖旺區
B. 中西區
C. 元朗區

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2017年9月26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10月13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 _____

上期遊戲答案

1. A. 獨木舟

2. C. 跳舞

3. C. 以上A、B兩項皆是

4. B. 游泳、單車、長跑

5. B. 劍藝會

6. A. 槳

7. A. 水上活動中心

8. C. 3籃球和足球

9. A. 元朗手球會

10. A. 2016年8月27日至29日

11. B. 2017年4月23日至5月28日

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