

活力 新 一 代

社區體育會專刊

第 33 期

2018 年 1 月
半年刊

運 動 推 介

投 球



目錄

02 專題報道

地區特色體育活動

03 編者的話

04 總會面面觀

香港射箭總會

05 體壇點將錄

屈臣氏田徑會
主席徐惠芬女士

06 運動推介

投球

08 活力新星

香港板球總會
體路飛龍板球隊
隊員林家裕

09 體育萬花筒

跑步健康知多啲

10 活動剪影

12 活力新成員

15 康體新動態

16 活動巡禮

18 互動天地

19 會員投稿

20 活力遊蹤

社區體育會

地區特色體育活動

為鼓勵市民多做運動，康文署在全港各區推廣一系列特色體育活動，包括各區康樂事務辦事處不時舉辦的運動比賽、訓練班、同樂日、長者活動推廣日等，讓市民多參與、多嘗試，培養恆常運動的習慣，建立健康生活模式。

南區 — 室內草地滾球

鴨脷洲體育館設有康文署轄下首個室內草地滾球場，為草地滾球愛好者及運動員提供理想的練習場地。



中西區 — 羽毛球

中西區各體育館均設有羽毛球場可供租用。市民只需二人同行，帶備簡單的運動裝束與球拍，便可參與這項老少咸宜的運動。



灣仔區 — 舞蹈及健體活動

灣仔區充滿活力，與中國香港體適能總會攜手推出「Good Fit 活力計劃」，讓參加者在專業導師指導下，參與多元化的舞蹈及健體活動，接觸東西方不同文化。



東區 — 箭藝

射箭可增強肌肉力量和提升集中力，而且易於學習，初學者一般很快就能掌握這項運動。小西灣運動場舉辦不同形式的箭藝活動，旨在加深參加者對射箭的興趣及認識。



深水埗區 — 門球

深水埗區內的荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場，讓市民一同體驗這項有益身心的運動。



九龍城區、荃灣區 — 舞蹈活動

舞蹈種類五花八門，各異其趣。兩區均開設社交舞、兒童舞、爵士舞、中國舞、西方土風舞等訓練班，也不時舉辦舞蹈同樂活動，讓市民體驗各種舞蹈風格。



油尖旺區 — 運動攀登、曲棍球

運動攀登鬥智鬥力，大角咀體育館設有具規模的室內運動攀登設施，兩道高達九米的攀登牆，提供十條攀登路線，可讓市民一展身手。

京士柏曲棍球場是全港唯一的曲棍球專用場地，市民可在此嘗試這項講求速度、緊張刺激的運動。



觀塘區 — 獨木舟水球

獨木舟水球緊張刺激，講求參加者操控獨木舟的技巧及水上平衡能力，更注重團隊合作。





屯門區 — 草地滾球

草地滾球比賽分為單人賽、雙人賽、三人賽及四人賽，參加者須運用策略，並注意掌控力度，鬥智鬥力。湖山草地滾球場屬區內首個戶外人造草地滾球場，是進行這項運動的理想場地。



元朗區 — 欖球

欖球為區內青少年提供更多運動選擇及參與機會，有助培養恆常運動的習慣。這項運動講求體力及耐力，也注重團隊合作，要求隊員時刻保護對方，可促進青少年的身心健康。



北區 — 乒乓球

乒乓球節奏明快，運動量適中，老少咸宜。市民只須簡單的場地及裝備，便可輕鬆體驗這項運動帶來的樂趣。



大埔區 — 遠足、乒乓球

大埔郊區有著名歷史古蹟及美麗的自然地貌，市民參與遠足活動，不但可接觸大自然，也可與家人同樂，有益身心。乒乓球運動量適中，可訓練反應和思考能力，深受居民歡迎。



培養恆常運動習慣

每天適量運動，可強身健體。想藉運動保健並持之以恆，可參考以下建議：

- 1) 開始時可選擇感興趣的運動，並因應個人體能，量力而為；過一段時間後可循序漸進，慢慢延長運動時間或增加強度，以收鍛鍊體魄之效。
- 2) 制訂個人運動計劃，設定適當目標，並定時監察身體狀況，例如利用應用程式監察健康指標及運動量，以了解健康狀況與計劃進度。
- 3) 與家人或朋友結伴運動，既可增添箇中樂趣，也可互相扶持和鼓勵，大大減低半途而廢的可能。
- 4) 可按個人能力參加合適的運動比賽，加強做運動的決心及動力。無論參加友誼賽，或社區體育會舉辦的競賽，都是激勵自己勤加鍛鍊的好方法。

有關各區特色體育活動，市民可瀏覽以下網址：

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/DSA/index.html>

有關社區體育會計劃及社區體育會活動，可瀏覽康樂及文化事務署網頁：

http://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_info.html

社區體育會 活動預告

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

2018/19 年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2018年6月

報名日期：2018年4月

進階管理課程 開課日期：2018年9月

報名日期：2018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

恆常做運動可以強身健體，但運動種類繁多，該如何選擇？康樂及文化事務署（康文署）特別為全港18區推廣各區特色體育活動，讀者可以在今期「專題報道」看看自己所屬區域推介甚麼運動，好好運用區內設施，並參考專欄中提供的小貼士，培養恆常運動的習慣。

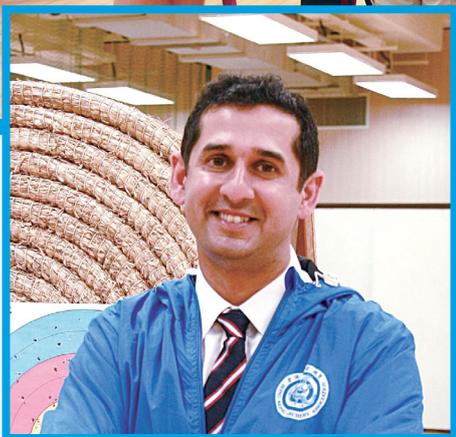
射箭運動源於古代狩獵，相信大家都不會感陌生，但原來射箭在香港發展初期，是一項病人復康活動，今期「總會面面觀」刊載香港射箭總會副主席兼青少年發展總監迪倫專訪，讓讀者了解更多。

每位青少年都可以是具潛質的運動員，但他們正值求學時期，如何在兩者間取得平衡？「體壇點將錄」邀得屈臣氏田徑會主席徐惠芬分享，講解如何在培育體育精英之餘顧全他們的全身發展。

投球是籃球運動的變奏，兩者雖然同樣要把球射入對方的籃框得分，但其他規則卻大有不同。想了解更多這項運動，可留意今期「運動推介」。一向參與高爾夫球運動的林家裕，自接觸紳士運動板球後便立即愛上。是甚麼讓他從個人運動轉投團體運動呢？有興趣的讀者可在「活力新星」專欄看看他的故事。

跑步有益身心，又可隨時隨地進行，自然成為受歡迎的運動，但也有不少選擇裝備的秘訣和注意事項，請留意「體育萬花筒」的介紹。中華人民共和國第十三屆運動會經已圓滿舉行，香港運動員奪得十六面獎牌，成績斐然。讀者可在「康體新動態」專欄重溫香港代表團的輝煌成績！

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

香港射箭總會副主席兼 青少年發展總監迪倫先生

射箭在古代用於狩獵，後來發展作軍事用途，在世界各地歷史悠久。時至今日，射箭已成為備受國際重視的運動。今期我們邀請到香港射箭總會（總會）副主席兼青少年發展總監迪倫先生，講述射箭在香港的發展。

始於復康 推廣普及

在香港，射箭最初由九龍醫院前骨科醫生藍新福推動，成為病人的復康運動，後來得到政府協助推廣，參與者逐漸增多。其後，有參與者組織數個箭會，並於1972年一起成立總會。

總會是香港射箭運動的管理組織，深具代表意義，對發展射箭運動，不遺餘力。目前，總會旗下共有屬會45個，全港約有6,000多名會員。總會多年來為屬會提供場地安排、比賽支援、宣傳推廣、經濟資助等協助，令屬會的推廣工作事半功倍，不同層面人士得以接觸射箭運動。

踏入校園 提供訓練

現時，總會以學界為重點推廣目標，透過學校體育推廣計劃，與學校合辦射箭訓練，藉以發掘並吸納更多年青運動員。總會的专业教練會到學校實地視察，確保場地符合射箭安全標準；亦會積極為學校老師提供專業射箭培訓，期望他們能在學校層面推廣射箭運動。

屢戰不休 吸收經驗

總會每年舉辦十多場本地賽事、一場本地國際賽事、兩場選拔賽等，連同大專院校聯賽、各屬會及地區體育會舉辦的賽事，一年至少有40場射箭比賽。總會對每場比賽都會給予意見和協助，並不時派員擔任裁判。

年青運動員在比賽中展現潛質，會獲邀請加入總會的香港青少年射箭隊，接受射箭技巧、心理、體能及紀律訓練。總會每年均會派遣成績優異的運動員出戰至少八場國際賽事，包括中國不同省市舉辦的射箭比賽、世界大學生運動會、全運會、射箭世界盃、亞洲盃等等，讓運動員累積實戰經驗，與海外運動員交流切磋，增進技術。

善用計劃 吸納新血

射箭運動地區推廣工作在康文署的社區體育會計劃下進度良好，成效顯著。迪倫先生表示，計劃提供的資助能減輕各屬會的財政負擔，康文署亦在物色場地、添置器材等方面提供協助，鼓勵屬會在各區舉辦不同程度的訓練班、比賽及同樂日，讓市民有更多機會參與射箭運動。總會期望日後有更多學校舉辦射箭訓練班，為射箭運動注入新血。



To put a smile on our customers'



專訪

屈臣氏田徑會主席 徐惠芬女士

田徑運動近年在香港備受關注，其中跑步已成為香港人熱愛的運動之一。田徑運動有益身心，屈臣氏田徑會主席徐惠芬女士為了鼓勵本地青少年積極參與，多年來致力策劃培訓，協助培育優秀的本地田徑運動員。

滿腔熱忱 帶領團隊

徐女士熱愛運動，更是一名運動健將，中學時曾參與學界跨欄比賽，畢業後在中學擔任體育老師，其後加入一家商業機構工作，並於1989年協助任職機構成立屈臣氏田徑會。徐女士經驗豐富，是管理田徑會的不二人選。從田徑會成立初期遇到各種困難，到現在成立28年之久，徐女士仍然滿腔熱誠，信念堅定，憑着卓越的領導才能，帶領一眾員工、義工、運動員及家長，為社會作出貢獻。

培育精英 不遺餘力

徐女士對培育運動精英抱有熱誠和理想。在運動訓練方面，田徑會根據青少年的身體狀況制定合適課程，循序漸進提升水平。另外，該會亦兼顧運動員和家長關切的其他事項，例如心理健康和升學問題等。該會經常舉辦各類活動，包括邀請醫生或專業人士主講心理學及健康講座，亦聯同多間中學舉辦升學講座，為學界運動員提供升學指導，讓他們安心於運動方面發展。

諄諄善誘 培養品德

徐女士亦十分關注年青運動員的全人發展。田徑會在照顧運動員身體狀況之餘，亦非常注重個人品德修養。徐女士在訓練以至管理政策的制定上，都很重視年青運動員的紀律和團隊精神，例如田徑會會安排年青運動員參與慈善或社區活動，藉以灌輸助人自助的觀念。徐女士不單以推動田徑事務的整體發展為重，更不時與其他田徑會聯繫，讓運動員互相扶持，共同成長。

如欲獲取屈臣氏田徑會資訊，可瀏覽其網頁：

<http://wac.aswatson.com>

若想了解更多田徑運動項目，可瀏覽

香港業餘田徑總會網頁：

<https://hkaaa.com>





運動推介 投球

投球又稱籃網球或英式籃球，節奏快速兼講求技巧，發源自十九世紀九十年代的英國，由貴族女子以籃球為基礎修改規則而形成，身體接觸比籃球少，非常適合女性參與，於是逐漸成為以女性為主的運動項目。



場地與裝備

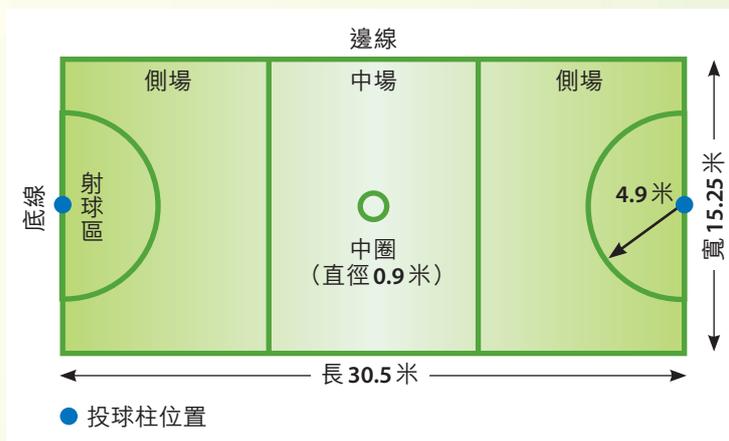
球場

投球場呈長方形，長30.5米，寬15.25米，分成中場及左右兩邊側場三等份。中場中央有一直徑0.9米圓形發球區，稱為「中圈」；球場兩條底線中央點各有一枝高3.05米投球柱，頂端有直徑380毫米的籃圈。

服飾裝備

投球服飾：每位球員要穿著配有其球員位置英文縮寫(文字高度不少於150毫米)置於胸前及背部

標準投球場的佈局



這通常會以配有魔术貼的方塊貼於球衣上，或以背心形式以便球員穿上。

投球：一般以皮革或橡膠製成，皮球圓周為69至71厘米，重量約400-450公克，和足球相若。





規則

投球和籃球的得分方法大致相同，都是要把球射進籃圈內得分。然而，兩者的規則卻大有不同。投球的基本規則如下：

- 比賽時間：投球比賽一般分四節，每節15分鐘。第一、二節及第三、四節之間各有四分鐘休息時間，第二、三節之間的休息時間則為八分鐘。
- 球員數目：每隊均派7名球員上場，每人各司不同崗位，分別是射球手(Goal Shooter, GS)、攻擊手(Goal Attack, GA)、翼鋒(Wing Attack, WA)、中鋒(Centre, C)、翼衛(Wing Defence, WD)、後衛(Goal Defence, GD)及守球手(Goal Keeper, GK)。在比賽進行時，球員只能在場上所屬的範圍內活動，不論持球與否，球員不得離開所屬範圍。
- 比賽方法：比賽開始時，先由其中一隊於中圈發球。控球一方球員透過跑、跳、傳球和接球，把球射入投球柱上的籃圈得分；對方球員則採取防守策略，阻止進攻一方入球，並設法把球搶過來。每次入球得分後便重新發球，兩隊交替在中圈發球。最終得分較高一隊為勝。

投球比賽的一方球員佈陣



- 特別規例：球員在防守時必須與正在控球的進攻球員距離至少0.9米，而控球球員必須在三秒之內完成射球或傳球的動作。

投球於香港的發展

投球一直盛行於英國、澳洲、新西蘭、南非、新加坡、斯里蘭卡及牙買加等地。在香港，相對於其他外籍人士較多參與的運動，如欖球或板球，投球還是屬於較少人認識的運動項目。在香港投球總會積極推廣下，現時每年都會有大專院校及中學學界的比賽。同時，投球也不只有女士可參與，總會亦有舉辦男子組及男女混合賽事。香港投球總會成立於1979年，是專門推廣香港投球運動的組織。主要舉辦及支援本地比賽及訓練，也有為初學者設立投球工作坊，讓更多人了解投球的玩法。現時，部份康文署轄下的戶外免費球場亦設有投球場，供市民享用。



如對投球感興趣，可瀏覽香港投球總會網頁：
<http://www.netball.org.hk>

另外，亦可點以下連結，查看康文署轄下投球場資料：
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitieslist/districts.php?ftid=29&fcd=8>





專訪板球選手 香港板球總會 體路飛龍板球隊隊員林家裕

板球有「紳士運動」之稱，源自英國，盛行於澳洲、印度、尼泊爾等地。這項運動在香港較少人認識，對年青人有何吸引之處？且讓林家裕與我們分享他與板球的故事。

從高球到板球

家裕仍然在大學就讀，別看他年紀輕輕，原來他一直有參與高爾夫球運動。約兩年前，家裕興之所至，想嘗試另一種球類運動，最後選擇了較冷門的板球，並加入一支全華人板球隊，從此愛上這項運動。他認為：「高爾夫球以個人為本，板球則講求團體精神和隊友間的合作。板球運動讓我認識到很多朋友，我想這就是板球最吸引我的地方。」

板球與學業並重

雖然家裕打板球的日子不算長，但他對這項運動已極為投入。現時他每星期接受兩至三天實地訓練，針對性鍛鍊投球技巧；另外亦須進行各種健身或體能訓練，強健肌肉、改善心肺功能和增強爆發力。不過，他在積極參與比賽和練習之餘，也十分明白學業的重要性。家裕得到教練和隊友支持和體諒，會以不影響學業為前提，盡力參與球隊訓練和比賽，務求做到兩者並行發展。

如欲了解更多板球活動的資訊，可瀏覽
香港板球總會網頁 <http://www.hkcricket.org>

積極面對挑戰

香港板球運動的賽季為每年九月到翌年五月，其間家裕差不多每個周末都有比賽，賽程往往持續數小時甚至數天，須面對的困難和壓力可想而知。家裕閒時會打遊戲機、與朋友聚會或打高爾夫球放鬆一下，舒緩比賽的緊張情緒。在剛過去的季度，家裕曾於一場比賽中取下五個「三柱門」的佳績，直接導致對方五名擊球手出局。即使己方最終未能獲勝，家裕都能樂觀面對，從中學習，並與教練和隊友加強溝通，藉以提升本身的投球技巧。

提高個人素質

家裕專注於板球運動，不但變得更有紀律，還改善了人際關係和溝通技巧，性格也更為開朗健談。從當初抱着嘗試的心態，到現在全情投入其中，家裕對板球及自己的要求也有所改變。現時，家裕精益求精，全心改進板球技術，希望能協助球隊爭取更好成績，並渴望有機會出國與海外球隊交流切磋，繼續進步。

政府推動發展

家裕感謝康文署為板球運動提供合適的比賽和訓練場地，並贊助不同訓練班，協助宣傳和推廣板球。香港現時只有三隊全華人板球隊，家裕希望能把板球發揚光大，讓更多華人認識和參與這項運動。





跑步健康知多啲

近年，愈來愈多人喜歡跑步，令這項運動成為一股潮流。跑步有益身心，不受時間和場地限制，看似十分簡單，然而我們絕不能掉以輕心，必須注意下列事項，以策安全。

如何選擇跑步裝備

跑步的基本裝備應以舒適及保護功能為重，以下建議可供參考：

- 1) 跑鞋 — 應選擇尺碼適中、貼合腳型的跑鞋。合適的跑鞋能讓你跑步時更為舒適，也能保護雙腳，特別是腳踝。如跑鞋嚴重磨損，便不應穿着，以免因跑鞋的緩衝能力下降而受傷。
- 2) 跑步服裝 — 要注意衣服的吸濕、透氣及排汗功能，並選擇以輕盈及易乾物料製造的衣服。此外，上衣及褲子以合身為要，不宜過於寬鬆，以免擦傷皮膚。只要不妨礙雙腿活動，跑步時穿長褲或短褲皆可。
- 3) 襪子 — 應挑選緊貼腳型又吸汗的襪子，太舊或起毛球的都不要穿，否則容易磨損雙腳或形成水泡。



跑前準備及跑後舒緩

跑步前應吃少量食物，讓身體儲備足夠能量，但切忌大量進食，以免消化不良和腸胃不適。



跑步前也應先熱身，例如快步走，讓肌肉放鬆和喚醒身體機能，然後伸展關節及肌肉，防止運動時抽筋、拉傷或扭傷。

在結束跑步後不宜馬上停下，應先快走或步行一段時間，待心跳減緩、身體降溫，再進行伸展運動讓肌肉放鬆，舒緩運動所造成的肌肉痠痛。

另外，跑步時應注意補充水分，帶備足夠的水或其他有助補充電解質的運動飲料，並定時飲用，千萬不要口渴時才喝水。

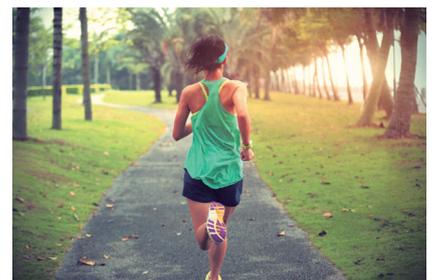
不同季節注意事項

跑步對身體的影響，因季節而異。夏季炎熱潮濕，跑步者常會出現呼吸急促和流汗脫水的情況，容易中暑和曬傷皮膚，因此應注意補充水分和防曬。相反，冬季寒冷乾燥，跑步者應注意保暖，先穿着吸汗的內衣，再穿上防風外套，以免流汗後加速失溫。另外，氣溫寒冷會導致血管收縮、肌肉僵硬，增加受傷機會。由此可見，無論在任何季

節，跑步人士都應留意氣候變化，按個人身體狀況，做好防曬或保暖等準備工夫。

經常跑步的好處

培養經常跑步的習慣，可讓人體產生快樂荷爾蒙「安多芬」，有助減壓、放鬆心情；也可促進新陳代謝、加快血液循環，有效保護心血管。跑步亦可鞏固骨骼、防止肌肉萎縮，以及暫緩身體老化，能協助增強免疫力，預防疾病。





荃葵射箭會

2016 - 2017 年度會員大會暨周年晚宴



幾代人，難得的聚會。



登分員記錄各參賽者分數。



訓練班學員正進行練習。

射箭訓練班



香港暴速龍龍舟會



去年7月參加馬來西亞浮羅交怡國際龍舟賽，可惜當天因場地及環境問題而腰斬，十分可惜。

活動花絮



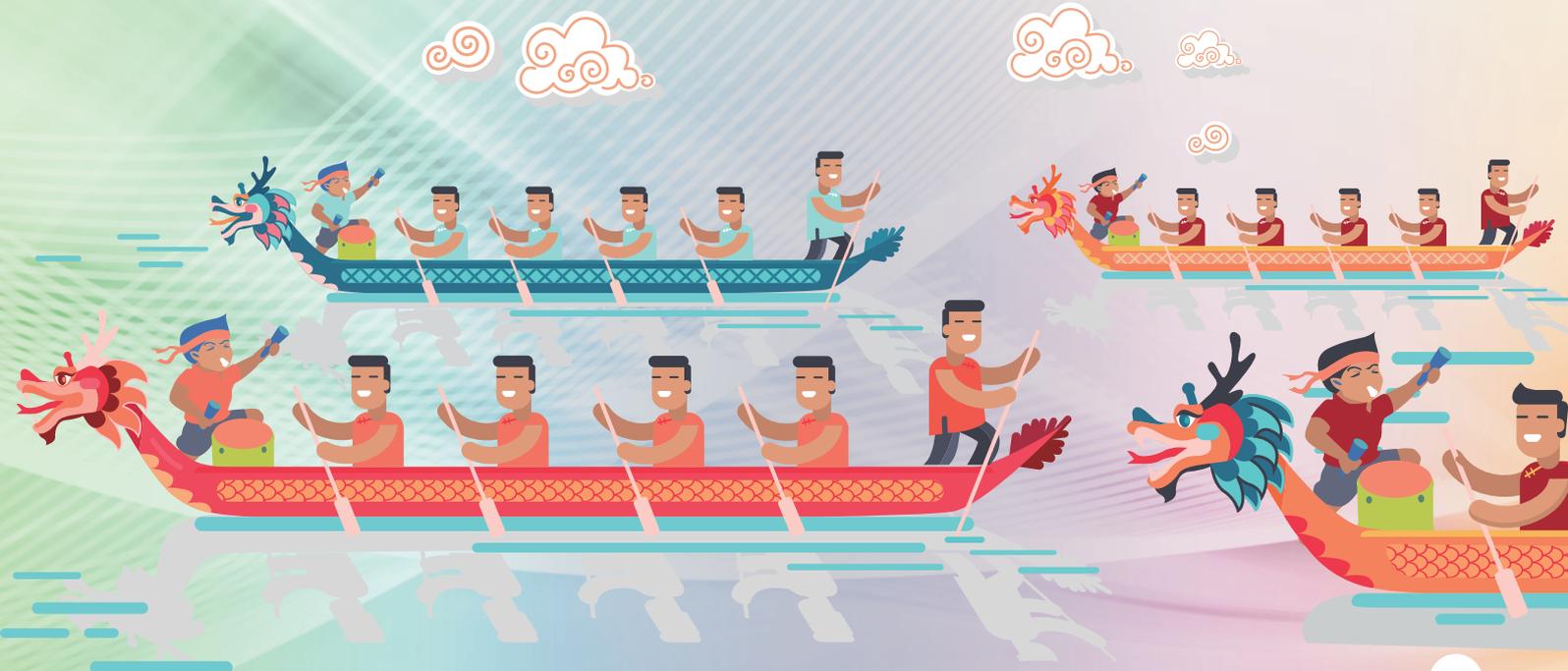
去年11月關島國際龍舟賽，香港暴速龍龍舟會共奪得3金2銀2銅，為港爭光。



去年10月到韓國仁川參加小龍混合3000米賽，最後成績18隊排第七，於香港4隊參賽隊伍中排名最高。



去年9月參加西貢活力小龍比賽，勇奪混合銀盃亞軍！





投球

社區體育會名稱 漢唐投球會

聯絡人 楊小姐

聯絡電話 9641 6713

訓練基地 深水埗運動場



拯溺

社區體育會名稱 翠屋拯溺會

聯絡人 李先生

聯絡電話 9023 2646

訓練基地 摩理臣山游泳池





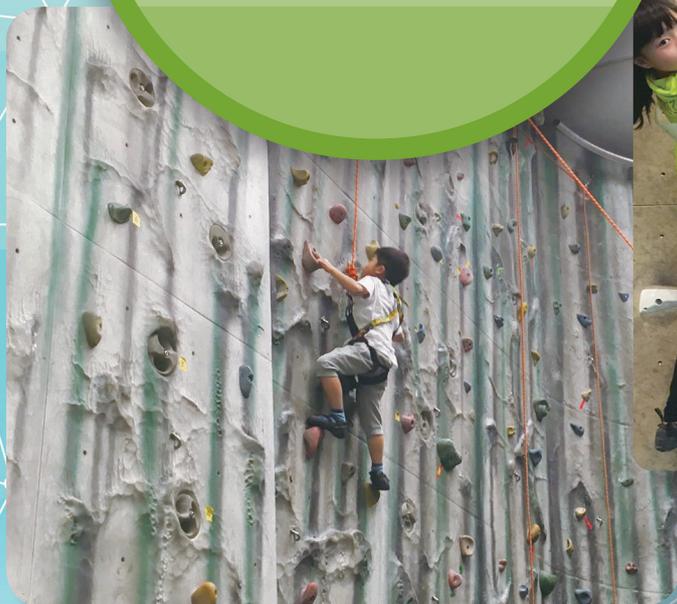
運動攀登及山藝

社區體育會名稱 **陽溢社**

聯絡人 **吳小姐**

聯絡電話 **9218 0630**

訓練基地 **東啟德體育館**



社區體育會名稱 **攀魂**

聯絡人 **熊先生**

聯絡電話 **9255 6135**

訓練基地 **石硤尾公園體育館**





排球



社區體育會名稱 **德光體育會**

聯絡人 **林先生**

聯絡電話 **9837 9477**

訓練基地 **大窩口體育館**

拳擊



社區體育會名稱 **Combat & Fitness Arena**

聯絡人 **梁先生**

聯絡電話 **9011 9890**

訓練基地 **北河街體育館**

社區體育會名稱 **金剛拳擊會**

聯絡人 **甘先生**

聯絡電話 **6599 8089**

訓練基地 **坑口體育館**

揚威全運會

— 香港運動員摘16面獎牌創佳績

香港運動員在中華人民共和國第十三屆運動會（全運會）成績斐然，奪得兩金、七銀、七銅共十六面獎牌，數量比上屆多出一倍，更有約六成運動員位列前八名，是香港自第八屆全運會派員參與以來成績最好的一屆。

全運會於去年8月27日至9月8日在天津市圓滿舉行，是國內水平最高、規模最大的綜合運動會，今屆共有38支來自各省市的代表團參加，精英雲集。香港特區代表團共派出了254名運動員參與22個決賽項目，他們在每場比賽中，無懼激烈競爭，全力以赴，為港爭光。

為加強大眾參與，主辦全運會的國家體育總局今屆新增了19項群眾比賽項目，開放予符合個別項目競賽規程資格（如年齡要求、沒有代表香港特區參加指定體育賽事）的香港體育總會、體育團體和香港市民自行報名參賽。香港運動員亦有踴躍參與其中，並取得一金、兩銀及三銅的佳績。

民政事務局局長劉江華在香港隊返港的歡迎儀式上讚揚香港運動員展現不畏艱辛、堅毅不屈的香港精神，令全港市民感到自豪，亦為香港年輕人樹立良好的榜樣。他又祝願各運動員汲取今次參與全運會的寶貴經驗，在明年雅加達亞洲運動會上為香港續創佳績。



獎牌榜

競賽項目				
獎牌	項目		運動員	
金牌	自行車	男子場地全能賽	梁峻榮	
		女子場地麥迪遜賽	逢瑤、楊倩玉	
銀牌	自行車	男子公路個人計時賽	張敬樂	
		男子場地麥迪遜賽	高肇蔚、梁峻榮	
		女子公路個人賽	孟昭娟	
		盛裝舞步個人賽	蕭穎瑩	
	馬術	擊劍	男子花劍個人賽	崔浩然
	空手道	男子個人型	鄭子文	
	游泳	男子4×100米自由泳接力	杜敬謙	
銅牌	自行車	女子場地凱琳賽	李慧詩	
		女子場地爭先賽		
	馬術	場地障礙個人賽	黎嘉怡	
	擊劍	男子重劍個人賽	方凱申	
		男子花劍團體賽	張小倫、陳建雄 崔浩然、張家朗	
	空手道	男子個人型	洪皓威	
		女子個人型	劉慕裳	

群眾項目			
獎牌	項目		運動員
金牌	攀岩	男子攀石	陳翔志
銀牌	滾軸運動	男子速度過橋	馬栢康
	攀岩	男子攀石	鄧少熙
銅牌	滾軸運動	男子碗池	于朗
		男子速度過橋	陳文豐
	武術	24式太極拳	梁麗萍



社區體育會活動預告

2018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
太和體育會	救生小鐵人培訓計劃	2018年5月至7月 逢星期六、日上午9時至下午5時	深水灣泳灘	楊先生 6033 0157
健康之路體育會	水陸兩項鐵人訓練班 (游泳+跑步)	2018年2月至7月 逢星期六晚上6時30分至9時	荃灣城門谷游泳池 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
群力羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2018年4月至7月 逢星期六上午9時至11時	將軍澳體育館	黎先生 9463 3181
	青少年羽毛球訓練班	2018年4月至7月 逢星期一、四下午5時至晚上7時		
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2018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	青少年羽毛球精英班、 青少年羽毛球進階班	2018年2月2日至7月31日 逢星期二、五、六下午5時至晚上7時 逢星期五晚上9時11時 逢星期日上午9時至11時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	成人訓練班	2018年2月6日至7月31日 逢星期二、四晚上9時至11時 逢星期二上午9時至11時		
力恒羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2018年2月至7月 逢星期二至日晚上6時至8時	保安道體育館/ 彩虹道體育館	張先生 9876 6795/ 林小姐 9621 1424
	成人羽毛球訓練班	2018年2月至7月 逢星期二至六晚上9時至11時	彩虹道體育館	

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 青少年門球長期 培訓班(第一階段)	2018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
	2017-18 門球長期培訓班 (第一階段)(延展)	2018年2月至7月 逢星期一、五上午8時至11時		
香港勵進門球會	2018年門球長期培訓(1) 第二階段	2018年5月1日至7月31日 逢星期一、二、四上午7時至10時， 下午2時至5時	葵涌新區公園門球場/ 青衣東北公園門球場	何先生 5605 8670

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	棒球中級訓練	2018年2月至3月24日 逢星期六下午1時至晚上6時	觀塘遊樂場	謝先生 6477 3699
	棒球推廣計劃	2018年4月至7月 逢星期六下午1時至晚上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
研藝體育舞蹈會	青少年體育舞蹈訓練班	2018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



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
北區拯溺會	救生快艇拯救章訓練班	2018年3月至7月 逢星期日上午9時至下午5時	清水灣二灘	楊先生 6033 0157
	救生快艇駕駛訓練班	2018年5月至7月 逢星期日上午9時至下午5時		
金海豚體育會	拯溺競賽訓練班第一階段	2018年4月6日至6月27日 逢星期一、三、五 晚上7時30分至9時30分	城門谷游泳池	冼小姐 9492 9772
	拯溺銅章訓練課程	2018年3月2日至4月30日 逢星期一、三、五 晚上7時30分至9時30分		

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	2018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
	柔道訓練班	2018年2月至7月 逢星期日下午5時至晚上7時	元朗體育館	
港島柔道會	港島柔道班	2018年2月至7月 逢星期六晚上6時至7時	港灣道體育館	謝小姐 2561 2111
	港島柔道班	2018年2月至7月 逢星期五晚上6時至7時	港島東體育館	
名望柔道會	男女子格鬥訓練班	2018年2月至7月 逢星期二晚上7時至9時	元朗體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道體驗班	2018年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	

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	2018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	2018年2月至7月 逢星期二、三晚上7時至10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	中級手球訓練班會	2018年2月至3月31日 逢星期六上午9時至中午12時	保良局朱敬文中學	鄧先生 9429 2208
	第十三屆駿源盃 手球挑戰賽	2018年2月至3月31日 逢星期六、日上午9時至下午5時		

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
雅建社	青少年乒乓球訓練	2018年2月至7月 逢星期五晚上7時至10時	港灣道體育館/ 西灣河體育館	黃先生 9020 9868
	青少年乒乓球訓練	2018年2月至7月 逢星期日下午3時至晚上7時	何文田體育館	

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	荃葵射箭會射箭錦標賽 2017-2018	2018年2月4日 星期日上午8時至晚上6時	荃灣城門谷運動場	劉先生 9852 6874
	中級射箭訓練班2017	2018年2月至3月 逢星期六下午1時至4時	荃灣城門谷公園 射箭場	



社區體育會輝煌戰績

2017年4月至9月

門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	2017/18年全港青少年門球賽	青少年組冠軍
	廣東省第十三屆青少年門球比賽	亞軍

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
金海豚體育會	第十九屆全國救生錦標賽	公開女子組100米蛙拖帶送假人賽金牌(全國冠軍)、 女子組100米蛙鞋運送假人銅牌(全國第三)

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
朗青柔道會	亞柔聯青少年柔道公開賽香港2017	少年組男子60公斤冠軍、青年組女子48公斤冠軍、 青年組女子52公斤季軍
	柔道總會47週年香港柔道錦標賽	男子100公斤以上冠軍、男子66公斤以下冠軍、 男子100公斤以下亞軍、女子52公斤以下亞軍、 女子48公斤以下季軍
名望柔道會	香港柔道總會47週年香港柔道錦標賽	女子初級組44公斤冠軍 馮紫琪、 男子高級組55公斤冠軍 黃凱竣、 女子高級組63公斤季軍 陳藝文、 男子初級組50公斤季軍 張彥希、 男子初級組50公斤季軍 甄海斌、 男子初級組66公斤季軍 郭家傑、

棒球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
觀塘(青少年)棒球會	亞太區小馬聯盟	野馬級遺材賽亞軍

羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
南聯羽毛球會	2017年第六屆全港運動會羽毛球比賽	男子雙打冠軍
	2017年中銀香港全港羽毛球錦標賽	中級組男子雙打季軍、中級組混合雙打季軍
力恒羽毛球會	2017年黃大仙區分齡羽毛球賽	男子青少年雙打冠軍、混合雙打亞軍
馬鞍山羽毛球會	2017中銀香港全港羽毛球錦標賽	中級組女子單打季軍

乒乓球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
雅建社	2017全港公開青少年錦標賽	女子U15組團體冠軍、女子U12組團體殿軍



金海豚體育會

專訪：拯溺運動員余詠雪



一個游泳運動員的轉變

余詠雪由小學二年級開始接受游泳訓練和參加比賽，雖在比賽屢屢獲獎，但小小年紀已經歷成敗得失的悲與喜，身心均受磨鍊。初中時，她的身體出現毛病。根據醫生診斷，她的左肩和上臂有多條韌帶撕裂，須接受長達一年的治療。運動員的時間寶貴，暫停一年訓練可謂打擊沉重，但詠雪沒有因此氣餒。她在康復期間接觸拯溺運動，其後更成為拯溺運動員，延續運動員生涯，改寫人生。

由中學至今，詠雪參與拯溺競賽訓練超過七年，在拯溺運動中發現與游泳不一樣的樂趣與知識。她是香港拯溺代表隊的成員，多次出外參賽，贏得不少個人獎項及榮譽之餘，亦擴闊眼界和人生。

2017年9月，詠雪代表香港出戰於青島舉行的第十九屆全國救生錦標賽，在女子公開組勇奪「100米浮標救生」項目金牌及「100米腳蹼假人救生」項目銅牌，成績彪炳，為港爭光。



本會運動員顏振強、余詠雪、蔡惠豪於2017年9月12日出發前往青島，參加第十九屆全國救生錦標賽。

訪問期間，詠雪提到：「我從運動中找到生活及課堂以外的人生目標，這就是活着的意義。」對於拯溺運動，她更表示：「堅持到老，永不放棄！」縱使詠雪的人生並非一帆風順，她仍能堅持理想，實在殊不簡單。

本會拯溺運動員在2017年有幸代表香港參加多個海外賽事，一展所長。健兒名單見下表：

比賽	運動員
2017 日本三洋拯溺錦標賽	蘇冠銘
第十九屆全國救生錦標賽	余詠雪、顏振強、蔡惠豪

如想參與拯溺運動，便快來了解一下吧！

金海豚體育會
拯溺競賽部



余詠雪在青島國信體育館參加第十九屆全國救生錦標賽，全力以赴，爭取佳績。



顏振強、余詠雪、蔡惠豪在第十九屆全國救生錦標賽成績理想。

名望柔道

愛上柔道運動的原因有很多，希望能像師父般厲害，代表香港出戰不同世界級、國際賽事，同時也給自己定下目標，鍛鍊身心意志。加入了這個大家庭，認識來自不同角落的師兄姐，互相學習、照顧，同懷着熱愛柔道的心，達成本會宗旨「重德健體，建立自信」。謝謝師父們的教導。

香港名望柔道會
一眾徒兒





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. 本期運動推介介紹了那項運動？

- A. 投球
- B. 獨木舟
- C. 射箭

2. 以下那項是屬於中西區的地區特色體育活動？

- A. 門球
- B. 羽毛球
- C. 曲棍球

3. 以下那項可以幫助培養恆常運動的習慣？

- A. 選擇感興趣的運動
- B. 與家人或朋友結伴一起做運動
- C. 以上兩項皆是

4. 香港射箭總會於何年成立？

- A. 2000年
- B. 1984年
- C. 1972年

5. 香港射箭總會期望從那個層面把射箭運動推廣開去？

- A. 學校層面
- B. 國家層面
- C. 城市層面

6. 體壇點將錄中的徐惠芬女士隸屬那個社區體育會？

- A. 屈臣氏田徑會
- B. 跨欄田徑會
- C. 衝線跑步會

7. 活力新星介紹的林家裕在接觸板球運動前，一直參與的運動是甚麼？

- A. 投球
- B. 欖球
- C. 高爾夫球

8. 投球比賽中，每隊會派多少名球員上陣？

- A. 5名
- B. 6名
- C. 7名

9. 以下哪項是投球的特徵？

- A. 一般以木和海綿製成
- B. 重量約60磅
- C. 圓周約69至71厘米

10. 跑步的基本裝備應以什麼功能為重？

- A. 品牌及價錢
- B. 舒適及保護
- C. 潮流款式

11. 那些是經常跑步的好處？

- A. 有助減壓，促進新陳代謝
- B. 鞏固骨骼，防止肌肉萎縮
- C. 以上兩項皆是

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2018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2018年5月4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會小組職員聯絡。

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 C. 香港公園使用者活動量之研究

7 B. 增加關節退化風險

2 A. 住宅地區

8 C. 古典舞和民間舞

3 B. 1970年

9 B. 奧運會

4 A. 德國慕尼黑

10 A. 外展跳舞示範及同樂活動

5 C. 團隊協作精神

11 C. 元朗區

6 C. 4至12歲

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