

專題報道

《邁向 2025：香港非傳染病
防控策略及行動計劃》
社區參與資助計劃

活力 新 一 代

社區體育會專刊

運 動 推 介

蹼泳

第 35 期

2019 年 1 月
半年刊



《邁向 2025：香港非傳染病 防控策略及行動計劃》

社區參與資助計劃

心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病被世界衛生組織定為四大非傳染病。據 2016 年的統計，香港超過 5 成死亡個案是由這四類非傳染病所致。為此，政府致力遏止本地非傳染病的蔓延，以減輕對香港醫療、社會和經濟所造成的負擔。

《社區參與資助計劃》以撥款形式向各區提供資助，讓區內組織舉辦有關推廣社區健康的項目，協助防控非傳染病。

建立健康生活模式

政府鼓勵市民建立健康生活模式，包括奉行少糖、少鹽及多蔬果的健康飲食習慣、定期進行體能活動，以及遠離煙草及酒精，以期有效消除導致非傳染病的主要成因及潛在風險因素。在 2018 年制定的《策略及行動計劃》，旨在於 2025 年或之前達成 9 項本地目標，以防控非傳染病，改善香港人口的健康狀況。

目標一	減少市民因罹患非傳染病而早逝的情況
目標二	減少酒精相關危害
目標三	減少體能活動不足
目標四	減少鹽攝入量
目標五	減少吸煙
目標六	遏止市民的高血壓患病率上升
目標七	制止糖尿病及肥胖問題上升
目標八	透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風
目標九	為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物

恆常運動 減少體能活動不足

為了在 2025 年或之前，把青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%，計劃鼓勵市民由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動。此舉可強健心肺功能、增加肌肉力量和減少身體脂肪量，從而降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症等精神疾病。因此，教育市民建立恆常運動習慣，對減低非傳染病的發生至為重要。

全民運動 培養習慣不分老幼

要實現目標，計劃重點推行宣傳和教育介入措施，加上改善環境，鼓勵市民把體能活動融入生活。現時，政府已有不同的行動和政策，例如與學校的推廣活動、康文署的「全民運動日」及「全港運動會」等，積極推動市民參與體育活動。此外，為加快目標進程，我們鼓勵任何體健及體能活動沒有限制的人士，可參考右頁的三個年齡階層作出的建議和運動推介，參與自己喜愛的運動。

對於兒童及青少年，家長可因應孩子的體能、性格和愛好，安排他們在課餘時間多參與體育活動，從小培養恆常運動的習慣，並鼓勵他們多參與隊際運動，例如：籃球、手球、足球和棒球等，這同時可提升他們的社交能力。

目錄

02 專題報道

《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》
社區參與資助計劃

03 編者的話

04 總會面面觀

香港草地滾球總會

05 體壇點將錄

社區網球會聯會
鄭木林

06 運動推介

蹺泳

08 活力新星

拯溺運動員
黃俊鋈

09 體育萬花筒

2018 年夏季青年
奧林匹克運動會

10 活動剪影

12 康體新動態

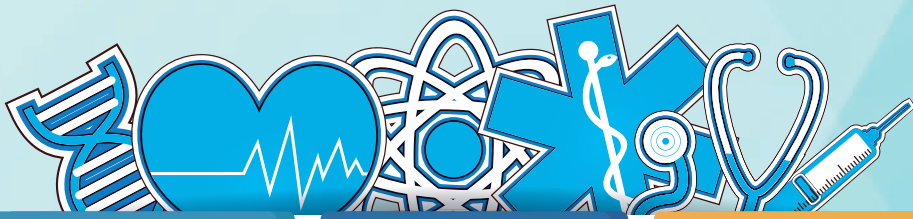
14 活力新成員

15 會員投稿

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤



年齡階層	兒童及青少年 (5至17歲)	成年人 (18至64歲)	長者 (65歲及以上)
體能活動強度	中等至劇烈	中等	中等至低等
運動累計時間	每天至少60分鐘	每周至少150分鐘	每周至少150分鐘
運動推介	網球、手球、羽毛球、 欖球、游泳拯溺、籃球、 足球、單車、跆拳道等	緩步跑、乒乓球、拳擊、 划艇、劍擊、射箭、 柔道、網球、跑步等	門球、草地滾球、遠足、 社交舞蹈等

至於在職成年人，亦可在工餘時間參與不同的運動，無論是網球、跑步或是輕鬆一點的體育舞蹈，都是很好的健體和減壓活動。在家庭方面，與小孩或狗玩追逐遊戲、做家务或園藝工作，也是合適的體能活動。

長者進行適度運動有助強化肌肉，保持身體協調性，減少骨骼負荷，同時可增進平衡及預防跌倒。長者能參與的運動種類很多，應根據自己的身體狀況來選擇，例如草地滾球和門球，這兩種運動都可訓練手腳靈活，加強思考能力。

康文署的社區體育會計劃

康文署一直致力在香港推廣運動和宣揚健康生活模式，轄下的社區體育會計劃，讓市民在其生活的社區內輕易參與各種運動，甚至一些較少接觸到的運動，如蹺泳、劍擊、賽艇等。計劃涵蓋的運動各有樂趣，對健康有不同效用。在計劃下成立的多個社區體育會，亦直接為市民提供更多體育活動及課程，在社區層面推廣運動，教導市民認識恆常運動對健康的裨益。

社區體育會 活動預告

2018/19年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2019年3月3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

2019/20年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2019年6月
報名日期：2019年4月
進階管理課程 開課日期：2019年9月
報名日期：2019年7月

有關詳情，歡迎致電2601 8904向康文署社區體育會小組查詢。

衛生署相關網頁：



編者的話

香港越來越多人罹患非傳染病以致健康欠佳、傷殘或早逝，包括心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病。要有效防控非傳染病，除了注重健康飲食和遠離煙酒外，恆常運動至為重要，且留意今期「專題報道」介紹「香港非傳染病防控策略及行動計劃」，看看有甚麼運動好建議。

草地滾球是適合不同年齡人士的運動，香港草地滾球總會副會長（技術）林志堅在「總會面面觀」為讀者介紹這項運動的發展和推廣工作。網球是另一項適合男女老幼的運動，社區網球會聯會主席鄭木林在「體壇點將錄」細說成立體育會的經歷和心得。

游泳和潛水是熱門的水上運動，本刊今期為讀者介紹兩種較少人熟識的水上運動——蹺泳和拯溺。蹺泳有仿似游泳的腿部踢水動作，利用呼吸管裝備，揉合游泳和潛水。運動員穿上特製的腳蹼在水中競賽，主要運用下半身划水，姿態優美如海豚。想了解更多，可留意本期的「運動推介」。

拯溺是救人，也是一項競技運動。拯溺運動比拼速度，在拯救假人的過程中增添了各種障礙，講究體能和技巧，參加者更要懂得

隨機應變，比賽過程別具挑戰，且聽今期「活力新星」——拯溺運動員黃俊銀在專訪中詳談。

去年香港運動員參與的國際體育盛事，計有在印尼舉行的亞洲運動會和亞洲殘疾人運動會，還有在阿根廷舉行的夏季青年奧林匹克運動會。香港健兒在夏季青奧劍擊和田徑賽事取得3面獎牌，當中田徑運動員在跨欄比賽打入三甲，是香港選手在青奧田徑項目中零的突破。想知道更多運動會的資訊，請留意「體育萬花筒」的簡介。

今期「康體新動態」介紹去年十月啟用的荃灣體育館，以及推廣殘疾人士參與體育活動的措施。荃灣體育館四樓有面向藍巴勒海峽的「海景健身室」，還有可舉辦大型賽事的多用途主場。康文署已推出「殘疾人士體育訓練計劃」和「殘疾人士團體於指定場館優先預訂設施試驗計劃」，讀者亦可在相關的專題網頁了解詳情。

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。

地址：香港沙田排頭街1-3號康樂及文化事務署總部3樓 電話：2601 8914 傳真：2697 4220



專訪

香港草地滾球總會

副會長（技術）

林志堅

草地滾球給人的印象往往是退休人士或長者的休閒運動。事實上，這項運動要求參與者具備高度集中力和耐性，因為每次比賽可長達3小時。今期我們請來香港草地滾球總會副會長（技術）林志堅先生細說總會怎樣鼓勵市民參與、積極推廣及持續發展這項運動。

組織總會 設立規範

早於1900年，居港英國人開始引入草地滾球運動，起初只是一小撮外籍人士和上流社會華人的玩意，及後數個私人草地滾球球會相繼成立。至1961年，當時的草地滾球愛好者倡議成立香港草地滾球總會，以規範球會組織，並與政府合作推廣。其後維園關設了第一個公眾草地滾球場，自始普羅大眾更容易接觸到這項運動。現時總會旗下已有39個屬會，活躍參與者增加至約5000人。

走入校園 培育青苗

總會致力培育年青運動員，首先選定附近有草地滾球場的學校，然後主動聯絡學校，建議在體育堂作草地滾球示範。為顧及學童安全，更開發了一套重量較輕、表面較軟及用軟膠製造的草地滾球，供學童於學校禮堂作嘗試。此外，亦舉辦學界聯校比賽，為同學提供一個切磋技術的平台，並增加運動的趣味性。

為促進草地滾球的長遠發展，總會為8至17歲的青少年設立青苗草地滾球培訓計劃，透過系統性的訓練，提高學員的興趣，教授比賽技巧和戰術運用。此計劃更是香港代表隊的踏腳石。



多元活動 吸納大眾

總會每年舉辦二十多項公開賽，包括每年的香港國際草地滾球精英賽、草地滾球香港大獎賽，以及每個賽季的週末聯賽，除提供競技擂台外，亦提升運動員的戰略技術。此外，總會亦租用康文署轄下的草地滾球場，開辦親子班、青少年班及成人班，並舉行草地滾球同樂日，讓公眾體驗這項運動。總會期望使草地滾球趨向年輕化，增加場地、教練和參與者的數目，以推動草地滾球的發展。



社區網球會聯會 主席 鄭木林



網球在二十多年前是一項高消費運動，入場門檻甚高。時至今日，網球廣受普羅大眾歡迎，男女老幼皆可參與，近年更成為熱門親子運動之一。今期我們邀得社區網球會聯會（網球會）主席鄭木林先生接受訪問，細說成立網球會的種種經歷，以及他對網球運動發展的貢獻。

濃厚興趣 感染別人

二十多年前，鄭主席原本對網球一竅不通，但自從參加政府舉辦的地區網球班後，對網球運動產生了濃厚的興趣。為測試自己的技術水平，他參加了許多比賽，獲獎無數，其後更修讀網球教練課程，成為教練，再而成立網球會，推廣網球運動。

鄭主席着重將網球運動融入生活，使網球會的會務不致成為負擔。他更引導太太及兒子打網球，把網球變成家庭活動。



多方推廣 高效訓練

鄭主席深知要投入網球運動，必先要認識網球。網球會在深水埗區舉辦多個訓練班，對象包括兒童、青少年、在職人士及長者，接觸層面廣泛。為增加推廣效率，他又開辦聖誕班、農曆年班、親子班等，吸引更多人士參與網球運動。他致力安排場地，常常舉辦賽事，讓網球愛好者可以互相比較，增加交流。

他建立了一套簡單直接的訓練方法教導小朋友，效果顯著，完成一個暑假班就能掌握基本技巧。除培養小朋友對網球運動的興趣外，亦可發掘具潛力的運動員，建議他們參加專業訓練，將來加入港隊，成為香港體壇新力軍。

善用資助 普及運動

鄭主席認為，康文署的社區體育會計劃能有效推廣運動普及化，深入社區，對基層市民幫助很大。該計劃從康樂角度着手，引起市民對不同運動的興趣，開辦兒童訓練班更可讓下一代從小培養做運動的習慣，發掘潛能，加以鍛鍊。

他期望康文署場地可提升至專業水平，以供舉辦各類運動比賽，尤其是國際賽事。本地運動員可透過競技交流，提升技術，為香港爭取佳績。





蹼泳

人類雖然沒有足蹼，但發明了腳蹼，使他們踢水更順暢，像長出魚鰭般在水中暢泳，後來更發展出蹼泳。蹼泳是揉合潛水與游泳的水上運動，泳手套上腳蹼後可增加在水中的速度，令這運動更具刺激感。

揉合游泳與潛水

起源及特色

在三十年代，為了讓海軍在水中游得更快，以協助搜救，一名法國海軍軍官發明了橡膠腳蹼，成為蹼泳這項競速運動的起源。蹼泳自始於歐洲愈趨流行，甚至前蘇聯、意大利及瑞士等地也有舉辦蹼泳比賽。至1972年，出現單片式腳蹼，即單蹼，泳手把雙腳的腳蹼併在一起，泳姿如海豚般擺動。

泳手進行蹼泳時會使用前置式呼吸管換氣，並運用單蹼如海豚般擺動身體前進。與一般游泳項目不同，蹼泳沒有手部划水動作，而是透過協調腰、腹、腿和腳踝等部位來擺動身軀前進。

服飾裝備

蹼泳的服飾與游泳差不多，一般包括泳衣、泳褲、泳帽和泳鏡。至於裝備，蹼泳使用的前置式呼吸管多為塑膠製造，但亦有部分為碳纖維或金屬製造。腳蹼方面，蹼泳所用的腳蹼大多以玻璃纖維或碳纖維製造，有別於水肺潛水所用的腳蹼。初學者多使用較小及較軟的腳蹼，讓他們熟習利用腳蹼踢水的感覺。較高階的泳手則會使用較硬及較大的腳蹼，加快在水中前進的速度。

蹼泳服飾



蹼泳的裝備





蹼泳比賽

蹼泳比賽分為四大類別，包括：水面單蹼、屏氣潛泳、器泳及水面雙蹼，泳手在每個類別中均使用不同裝備，以最快抵達終點為勝。

水面單蹼

這是蹼泳比賽的入門項目，賽程分為50、100、200、400、800及1 500米。比賽時，泳手會把雙手伸前，手掌交疊，運用腰腹部擺動身體，如海豚般前進。在水面單蹼比賽中，泳手須佩帶前置式呼吸管及單蹼。

屏氣潛泳

比賽時，泳手所用的泳姿與水面單蹼一樣，但不能配戴呼吸器。泳手須一口氣完成比賽，因此賽程會縮短至50米。

器泳

器泳比賽的賽程分為100、400及800米。比賽時，泳手會把雙手伸前，握持壓縮氧氣筒，利用氧氣筒換氣。

水面雙蹼

水面雙蹼比賽的賽程分為50、100及200米。有別於其他三類蹼泳，進行水面雙蹼的泳手雙腳均穿上雙腳蹼，雙腳交替踢水，雙手則使用自由泳的手部動作向前划水。

蹼泳的好處

蹼泳是一項帶氧運動，可強化心肺功能和幫助血液循環。蹼泳時須不停擺動身體，因此可以訓練全身肌肉的協調，尤其着重腰腹間肌肉的運動。外在可以瘦身及加強肌肉線條，內在則可以刺激腸部蠕動，改善消化系統。

發展及推廣

香港潛水總會推廣蹼泳運動已超過十年，參與蹼泳的人數也愈來愈多。此外，總會屬下多個社區體育會亦會幫助有興趣人士租訂場地，並於不同社區的泳池開辦蹼泳班，提供專業教練，教授市民蹼泳技巧。

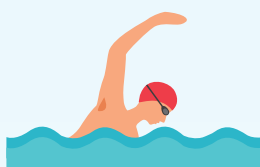
此外，總會亦就蹼泳運動訂立了嚴格的安全守則，訂明練習蹼泳的人士必須在教練陪同下，在核准泳池內進行練習。若要於大海蹼泳，須先在泳池接受蹼泳測試，合格者方可以出海蹼泳，並只限於在水面蹼泳，不可潛入海中。

如欲了解更多蹼泳的資料，
可瀏覽香港潛水總會網頁：





專訪 拯溺運動員 匯駿體育協會



黃俊鎰



一般人聽見拯溺，都會聯想起沙灘或泳池救生員的工作，但事實上，拯溺也是一項競技運動。拯溺運動不單只比拼速度，還講究拯救程序的正確性，接力項目更要求團隊充分合作。今期我們訪問的黃俊鎰正是被此吸引，他會分享拯溺運動的特色。

臨場應變 取決勝負

俊鎰原本在泳界的地區青年軍已有不俗的成績。前年暑假，他參加匯駿體育協會合辦的拯溺課程後，便發現自己對拯溺運動興趣甚濃，認為相比以前的游泳比賽，拯溺運動給自己更大刺激感，對突發應變能力要求更高，比賽過程更具挑戰性。他指出，一般人以為拯溺運動只是拯救假人的比賽，但他參與這項運動後，亦學會了意外現場的環境控制，明白怎樣移開拯溺路線的障礙物，增加拯救的把握。

家人學校 給予鼓勵

談到加入港隊的訓練情況時，俊鎰說每星期至少有5日訓練，當中包括游泳、健身、體能及接力技巧。此外，教練會加入瑜伽課程，幫助運動員伸展肌肉，以增加身體的柔軟度，舒緩運動後的疲勞及比賽前的壓力。俊鎰去年剛升上中六，要應付密集的訓練，同時兼顧稍後的香港中學文憑考試。然而，他沒有為讀書考試而放棄拯溺運動。他感謝學校作出彈性處理，讓他可繼續參與與難得的公開賽及國際賽，又安排補習課堂和調節考試時間。俊鎰的父母也非常支持兒子，不但提供所需的運動用品，更主動了解拯溺運動的內容。

全情投入 了解自己

俊鎰認為投入任何運動，都因興趣而起。他覺得自從參與拯溺運動後，自己能冷靜面對意外，變得更穩重。由於拯溺運動包含多元化項目，因此他作出較長遠的考量，除注重自己在游泳項目的優勢外，也期望在其他拯溺項目作全面發展。他會與其他隊員溝通，找出自己的缺點，積極改進。

善用資源 推廣拯溺

俊鎰指政府現時已不斷投放資源支持拯溺運動，由香港拯溺總會及其屬會開辦的拯溺課程和比賽，已吸引更多人接觸拯溺運動。他希望孩子能從小培養對拯溺運動的興趣，使這項運動傳承下去。他更期望透過推廣，可增加市民對拯溺運動的認識，並提醒市民注意水上安全。





2018年 夏季青年奧林匹克運動會

四年一度的夏季青年奧林匹克運動會(夏季青奧)已於去年10月6日至18日順利舉行。香港多名運動員爭取到今屆的出賽資格，與其他國家運動員作賽交流，以提升自己的實力和經驗。

第三屆夏季青奧

去年的夏季青奧，是自2010年舉辦以來的第三屆賽事。本屆以「感受未來」作為口號，在阿根廷首都布宜諾斯艾利斯舉行，共有32個體育項目的比賽。賽事雲集了206個國家的代表團，超過3800名年齡介乎15至18歲的精英青年運動員參賽，當中科索沃和南蘇丹都是首次派員參加。

12天的賽事一共吸引了超過100萬名觀眾，從世界各地湧到布宜諾斯艾利斯，見證744面獎牌的誕生。



香港運動員勇奪3獎牌

香港運動代表團歷屆均派員出戰這項世界體壇盛事，今屆一共派出25名青年運動員參加其中的9個比賽項目，包括田徑、沙灘手球、馬術、劍擊、賽艇、滑浪風帆、游泳、乒乓球及三項鐵人賽事。

香港隊在今屆共摘得2面銀牌和1面銅牌，當中為香港代表團擔任開幕式持旗手的劍擊選手余繕妍更一人獲得2面獎牌。這位有「世少劍后」之稱的運動員，在女子重劍項目及洲際混合團體賽兩個項目均勇奪銀牌。田徑代表王珞儀在男子110米欄的兩輪比賽中創出個人最佳成績，以總時間27秒13贏得1面銅牌，為港隊贏得歷來首面青奧田徑獎牌。



其餘的比賽項目，香港隊雖然未能贏得獎牌，但運動員仍然悉力以赴，獲得不錯的成績。游泳選手簡綽桐於女子100米蝶泳決賽中，游出1分01秒21的成績，以第7名完成；滑浪風帆選手麥卓穎在女子滑浪風帆Techno 293+ 賽事中亦獲得第8名。

獎牌榜

今屆夏季青奧，俄羅斯奪得28金18銀及12銅共59面獎牌，成為獎牌的大贏家；第二名是奪得18金9銀9銅共36面獎牌的中國；而日本亦取得15金12銀12銅共39面獎牌，成為獎牌榜的第三名。





靈犀曲棍球會



奧體晟騰盃京港曲棍球交流賽

二零一八年七月十四日・北京
U15組季軍

菁苗盃從化區曲棍球交流賽

二零一八年六月九至十日・廣州
U15組亞軍



靈犀青少年曲棍球邀請賽

二零一八年七月一日・香港
U12組冠軍



靈犀青少年曲棍球邀請賽

二零一八年七月一日・香港
U15組亞軍





黃大仙(棒球)體育會



2018 MLB China Women's Cup
最佳投手

2018 MLB China Women's Cup 比賽後合照



朗青柔道會

2018 年度
香港柔道隊際錦標賽



2018 年度
香港青少年柔道隊際錦標賽



荃灣體育館

國際級體育設施

荃灣居民有否發現荃灣海濱有所簇新的建築？它臨岸而建，面向藍巴勒海峽，毗鄰荃灣公園，由荃灣西鐵路站前往，僅十數分鐘的步行距離。這不是新建的住宅樓宇，它是去年十月啟用的荃灣體育館。

荃灣體育館位於荃灣永順街53號，總建築面積約一萬二千平方米，樓高五層，採用玻璃幕牆，自然光線充沛，是區內最新的體育設施。

館內建有區內首幅戶外運動攀登牆，牆身高十五米，闊十二米，設有五條攀登路線，設有不同的難度級別，是攀登愛好者理想的訓練及比賽場地。體育館亦設有區內首個兒童遊戲室，面積逾二百平方米，室內布置以海洋為主題，空間寬敞。遊戲室內有滑梯、隧道、軟墊梯級、攀爬設施等，是親子共樂的好去處。



體育館二樓為多用途主場館，可用作籃球場、排球場或羽毛球場。體育館除供市民日常使用之外，亦兼顧日後舉辦區內或國際室內大型運動賽事的需要。主場館設有固定看台和摺合式看台，可容納一千九百名觀眾；位於地下的副場館亦備有二百個固定座位。館內更設有舉辦國際賽事時專用的藥檢室，其他配套如燈光、廣播、寬頻設施一應俱全。

體育館的其他設施包括多用途活動室、乒乓球室和舞蹈室，以及位於四樓臨海的健身室，健身人士可以一面做運動，一面觀賞藍巴勒海峽景色。

荃灣體育館啟用後，現時區內共有五所體育館，其餘四所分別為荃景圍體育館、荃灣西約體育館、蕙荃體育館和楊屋道體育館。正所謂「日日運動身體好」，居於荃灣的朋友，沒有藉口偷懶吧！





殘疾人士 體育訓練計劃



為鼓勵殘疾人士積極參與體育活動，康文署推出「殘疾人士體育訓練計劃」，為殘疾人士提供更多參與體育活動的機會，讓他們體驗運動的樂趣，保持身心健康。

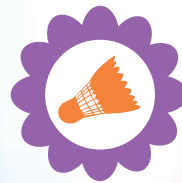
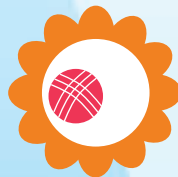
訓練課程的內容均經諮詢相關殘疾體育總會的专业意見而設計，切合肢體傷殘、智障、聽障及視障人士的需要，訓練項目包括羽毛球、滾球、地板曲棍球、乒乓球、身心伸展運動及徒手健體，費用全免。

筆者早前到訓練場地，觀察專為肢體傷殘人士而設的身心伸展課程。課堂上教練指導參加者做出簡單伸展動作，例如持球或仰臥，適合學員平日自行練習，也有助他們了解個人的身體結構，改善關節和腰腹的狀況。



殘疾人士團體於指定場館 優先預訂設施試驗計劃

康文署在去年推出「殘疾人士團體於指定場館優先預訂設施試驗計劃」，讓相關團體於非繁忙時段優先預訂四個指定體育館，包括柴灣體育館、順利邨體育館、圓洲角體育館及元朗體育館的設施，以供舉辦適合殘疾人士參與的體育活動。試驗計劃至今年3月完結後，康文署會作詳細檢討，包括考慮是否適合將有關優先預訂設施的安排擴展至其他場館。



有關體育訓練計劃和優先預訂設施試驗計劃的詳情，請瀏覽「殘疾人士資訊(康體活動/康樂設施)」專頁：





社區體育會名稱
荃青柔道會

聯絡人
謝小姐

聯絡電話
9205 1615

訓練基地
大窩口體育館



社區體育會名稱
筲箕灣柔道會

聯絡人
馬先生

聯絡電話
9622 9688

訓練基地
小西灣體育館



全港公開拯溺錦標賽

雲集最強拯溺運動員

一年一度的「全港公開拯溺錦標賽」是香港最大型的拯溺比賽，集合所有最強的拯溺運動員。

2018年10月21日，「全港公開拯溺錦標賽」在城門谷泳池舉行。金海豚體育會動員多位義工及裁判協助比賽進行。當日本地也有不少活動舉辦，例如維港泳，全賴所有義工朋友及運動員齊心協力，在義工短缺的情況下，仍能維持足夠的工作人員數目。

是次比賽有不少突破，最令人振奮的是金海豚體育會運動員余詠雪，她在女子公開組的「100米穿蛙鞋運送假人賽」中突破了自己的最佳時間，並刷新「香港紀錄」，在59秒83完成項目，贏得全場歡呼，相信不少隊友也為她創出佳績而高興。這是她努力練習的成果，也是對拯溺運動員的一種鼓舞。

另外，金海豚體育會運動員蘇冠銘、陳君諾、胡晁藍和余詠雪獲得「模擬救生反應賽」冠軍。這是他們一直努力和每次從失敗中累積經驗得來的成果，來之不易，實在為他們的團隊高興。

裁判和計時工作方面也是一個新挑戰，因為今次拋繩賽第一次以泳池起降台作為拋繩的起點，在台上需設置電子計分器材，計時隊需在升降台上與運動員共處狹窄的空間，在技術和配合上有一定難度。計時隊反覆練習和討論，並在實際場地多番嘗試，希望能作出順利的安排和達致專業效果。是次賽事亦為未來拋繩賽的計時工作帶來好開始，對於金海豚體育會的計時隊是一次難得的經驗，大大提升了他們的專業知識和技巧。



2018年10月21日城門谷游泳池（全港公開拯溺錦標賽）進行拋繩賽時金海豚體育會計時隊的情況。

金海豚體育會
競賽部

柔道以外的附加價值

柔道運動既可健身自衛，又可修身保健，有助身心健康，保持最佳狀態；對發展其他多元化的運動亦甚有幫助。柔道令黃楚穎與街頭健身結緣，奪得香港首屆街頭健身極限力量挑戰賽女子世界選拔賽冠軍，而黃楚恩則奪得亞軍，成為香港首位出戰拉脫維亞街頭健身 POWER AND STRENGTH 世界賽的女性代表。柔道不但講求技術，也着重全面的體能鍛練，例如一些翻滾及招式對打動作，全都是力量與速度的訓練，投入其中，令人樂趣無窮。

香港名望柔道會教練
黃楚穎 黃楚恩





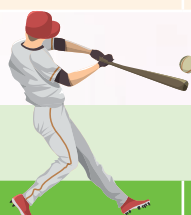
社區體育會活動預告

2019年2月至7月



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
港島東射箭會	反曲弓基礎訓練班	逢星期六上午10時至中午12時	大坑道50號 真光中學(東區)	譚先生 9341 1477
	複合弓基礎訓練班	逢星期六上午10時至中午12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
黃大仙(棒球)體育會	棒球專位訓練班	2019年2月至3月逢星期日 上午10時30分至下午1時30分 或下午2時30分至5時30分	石硤尾配水庫 運動場/晒草灣 棒球場	盧小姐 9101 3839
	棒球技術中班(I)	2019年4月至7月逢星期日 上午10時30分至下午1時30分 或下午2時30分至5時30分		



投球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
漢唐投球會	Training Dragon's 【非童凡響】全資助兒童 投球訓練計劃	2019年3月至7月星期六 時間：待定	九龍區體育館/ 深水埗運動場	陳小姐 9273 6986
	重返投球	2019年3月至7月星期六 時間：待定		



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	成人及青少年羽毛球 改良班	2019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
	青少年羽毛球技術進階班	2019年2月至7月 逢星期五、六晚上6時至8時		
力恒羽毛球會	青少年各級羽毛球訓練班	2019年2月至7月 逢星期日至六晚上6時至8時 或下午3時至5時	彩虹道體育館/ 保安道體育館	張先生 9876 6795
	羽毛球同樂日	2019年2月至7月 逢星期六晚上9時至11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
繁星網球會	網球進階班	2019年2月7月 逢星期日下午4時至晚上6時	彩虹道遊樂場	林先生 9831 8380
	網球練習班	2019年2月7月 逢星期二、三晚上7時至10時		
社區網球會聯會	2019年社區網球會 夏季聯賽	2019年4月至7月 逢星期一至六晚上6時至11時	康文署公眾網球場	鄭先生 9088 8875

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
靈犀曲棍球會	菁英培訓計劃	2019年2月至7月 逢星期六晚上7時至10時	跑馬地曲棍球場	李先生 9231 0529
	青少年培訓計劃	2019年2月至7月 逢星期三晚上6時至9時	寶翠公園人造草球場	
	青少年曲棍球邀請賽	2019年4月20至21日 星期六、日上午9時至晚上6時	京士柏曲棍球場	

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	拯溺競賽及初級訓練班	2019年3月1日 逢星期一、三、五晚上7時至9時	城門谷游泳池	甘小姐 9460 2464
	銅章證書班 及泳池救生證書	2019年2月 逢星期一、三、五晚上7時至9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	2019年2月至7月 逢星期日下午5時至晚上7時	元朗體育館	方先生 9032 1636
	柔道訓練班	2019年2月至7月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	
名望柔道會	男、女子格鬥訓練班	2019年2月至7月 逢星期二晚上8時至10時	元朗體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道體驗班	2019年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	天暉路體育館	

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

2018年4月至9月



射箭

社區體育會	公開比賽	獲取成績
港島東射箭會	2018 香港盃射箭比賽	男子反曲弓初級組冠軍
新界西北射藝會	第 61 屆體育節射箭錦標賽	男子複合弓中級組冠軍
	2018 香港盃射箭比賽	女子複合弓初級組亞軍
		男子複合弓中級組冠軍
		男子複合弓初級組亞軍

羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
藍田羽毛球會	球會盃青少年羽毛球隊際賽	十二歲組團體賽亞軍
力恒羽毛球會	2018 年全港雙打聯賽	混合 D 組季軍

棒球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
黃大仙(棒球)體育會	2018 MLB China Women's Cup	Women's Cup 亞軍 Women's Cup 最佳投手

曲棍球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
靈犀曲棍球會	靈犀青少年曲棍球邀請賽	U12 組冠軍、U15 組亞軍
	菁苗盃從化區曲棍球交流賽	U15 組亞軍、U12 組季軍
	奧體晟膳盃京港曲棍球交流賽	U15 組季軍



投球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
漢唐投球會	LCSO 香港投球聯賽 2017-18	頂級組別、第三名 第一組別、第三名 第二組別、第二名
	香港男子投球聯賽 2018	最有價值球員

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
金海豚體育會	第 20 屆全國救生錦標賽	女子公開組 100 米穿蛙鞋運送假人亞軍
	2018 全港公開拯溺錦標賽	女子公開組 100 米穿蛙鞋運送假人冠軍 (破香港紀錄)
	2018 國際青少年拯溺挑戰賽	女子組海浪板速度賽冠軍 女子組超級施救員亞軍

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
朗青柔道會	2018 香港柔道公開賽	男子 60 公斤冠軍
	2018 亞洲盃青少年柔道錦標賽 (澳門)	青年組男子 60 公斤級銀牌
	2018 亞洲盃青少年柔道錦標賽 (香港)	青年組女子 48 公斤級銅牌
	2018 年香港柔道隊際錦標賽成績	女子組亞軍
名望柔道會	2018 年香港青少年柔道隊際錦標賽	男童 6-11 歲組別季軍
	香港柔道公開賽	女子 48 公斤亞軍
	第六十一屆體育節香港青少年柔道錦標賽 2018	男子 50 公斤亞軍



配對 挑戰 題



1. 今期的運動推介是什麼？

B

2. 那些疾病被世界衛生組織訂定為主要的四大非傳染病？

3. 建立健康生活模式，包括少糖、少鹽及多蔬果的健康飲食，遠離煙草及酒精，還有那項？

4. 顧及學童安全，草地滾球改以何物料造成？

5. 香港草地滾球總會的青苗草地滾球培訓計劃為何人士設立？

6. 社區網球會聯會主席鄭木林怎樣減少投入組織體育會的負擔？

7. 蹼泳揉合了那兩項運動的特色？

8. 基本的蹼泳利用什麼工具在水面如海豚般擺動軀幹前進？

9. 蹼泳比賽中配合不同的裝備，發展出那四個主要項目？

10. 拯溺運動給予活力新星黃俊鋸何種感覺？

11. 2018年夏季青年奧林匹克運動會在地何處舉行？

(請於本刊內文尋找答案，然後依據題1的方式配對出最合適的答案)

A. 定期進行體能活動

D. 布宜諾斯艾利斯

F. 把網球運動融入自己的生活圈

C. 心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病

H. 水面單蹼、屏氣潛泳、器泳及水面雙蹼

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2019年4月12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2019年5月3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。

G. 更大的刺激感

J. 8至17歲的青少年

B. 蹼泳

I. 潛水與游泳

E. 軟膠

K. 前置式呼吸管和單片式腳蹼

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. 足毬

7 C. 紫青帶

2 A. 體育及康樂管理新思維

8 C. 以上皆是

3 C. 排球青年營

9 A. 運動攀登

4 B. 門球

10 C. 8月5日

5 C. 少年組、老年組及親子組

11 A. 日日運動半個鐘
健康快樂人輕鬆

6 B. 韓國

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。每期專刊均會定期上載至康文署網頁，歡迎市民瀏覽。



康樂及文化事務署

查詢電話：2601 8914
圖文傳真：2697 4220
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