

專題報道

體育總會 **機構管治發展計劃**

第 **38** 期

2020年7月
半年刊



運
動
推
介

柔道



目錄

02 專題報道

體育總會機構
管治發展計劃

03 編者的話

04 總會面面觀

中國香港賽艇協會

05 體壇點將錄

飛躍體育副主席
洪顯駿

06 運動推介

柔道

08 活力新星

田徑運動員
汪曉茵

09 會員投稿

10 體育萬花筒

天氣與運動

11 活動剪影

12 活力新成員

14 康體新動態

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

體育總會 機構管治發展計劃

現時，香港的體育發展迅速，運動項目繁多。本地運動員在國際比賽中屢創佳績，個別項目更趨向精英化。政府亦着手增撥資源，協助各體育總會為香港培育更多體壇精英，同時維持和促進本地體育發展。

隨着市民對本地體壇的關注日益增加，對體育總會的管治（包括誠信、透明度、公平性和問責性等）也抱有更高期望，康文署推出了體育總會機構管治發展計劃，協助體育總會按公平公正的原則行事，維持高水平的機構管治，提升管理效益，並秉持良好的道德操守，以保障持份者的利益，確保運作具透明度。計劃內容包括一系列由本地專業領域、商界、體育界高級行政人員主持的研討會，為各體育總會提供平台，以分享最新資訊，交流意見和經驗。

目標

計劃旨在提升體育總會的承擔和參與度，達致有效領導和良好管治，鞏固香港體育發展的基礎。計劃分為專題研討會及外展機構管治培訓計劃兩部分，目標是提高受資助體育總會執行委員會成員、董事及管理人員的機構管治知識。



專題研討會

由二零一七年起，康文署為體育總會董事會成員及管理人員舉辦有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程，內容包括新《公司條例》、董事職責及受託責任、董事會常規、董事財政須知和風險管理。研討會上的分享讓參加者更深入了解他們在策略規劃、董事常規和風險管理方面的角色和責任，從而提升體育總會的機構管治水平，進一步促進本港體育發展。

為鼓勵體育總會董事和管理人員參加整個系列共四個單元的研討會，完成全部單元研討會的參加者會獲頒體育總會機構管治證書，以茲嘉許。



專題研討會內容

核心
單元一

董事對《公司條例》的
重要了解：
體育總會機構

- 將體育總會成立為擔保有限公司
- 你是「負責任」的人？
- 審視公司章程
- 新《公司條例》下的持續責任
- 董事的謹慎責任、能力及盡職行為
- 有關董事權益及全體會議的新條文
- 未來之路：由公司法治到機構管治

核心
單元二

董事職責及受託責任

- 機構管治的國際發展
- 《公司條例》
- 公司架構及董事會
- 受託責任和董事責任
- 受資助機構的機構管治
- 個案應用

核心
單元三

董事會常規：
體育總會機構

- 機構管治的原則
- 董事的類別和挑戰
- 董事會改革受何因素影響？
- 機構管治的守則
- 董事會的功能
- 董事的才能
- 如何籌備和主持董事會
- 董事會表現的評估

核心
單元四

董事財政須知：
體育總會機構

- 監管架構及董事對編制財務報告之責任
- 會計在商業管理的應用
- 財務報告和機構管治的關係
- 會計和內部監控
- 基本會計準則、標準和政策
- 財務報告的詮釋
- 計劃和成本控制
- 財務決策：投資與財務管理
- 現金流的管理
- 業務衡量

外展機構管治培訓計劃

為提高服務彈性，康文署推出外展機構管治培訓計劃（外展計劃），讓體育總會可因應各自的日程及需要，靈活安排培訓時間、地點和內容。培訓機構會根據個別體育總會的需要，為決策人員和管理人員訂定培訓詳情。體育總會亦可向外展計劃提出申請，在周年大會、執行委員會會議或內部培訓期間舉辦培訓活動。

如欲了解計劃詳情，請瀏覽以下網頁：



如欲參考本地體育總會的資料，請瀏覽以下網頁：



外展計劃主題：

1. 董事對《公司條例》的須知事項：體育總會機構
2. 董事職責及受託責任
3. 董事會常規：體育總會機構
4. 董事財政須知：體育總會機構
5. 風險管理概覽
6. 了解網絡風險及提防方案
7. 公關危機管理和最佳做法
8. 處理利益衝突：《公司條例》
9. 私隱風險管理：保障資料原則的實際應用
10. 董事如何為總會機構創造價值
11. 如何提升總會機構知名度及形象
12. 其他：總會按需要而自定的題目（關於機構管治）

編者的話

政府近年增撥資源，協助體育總會推廣和發展本地體育運動。為提升體育總會的管治水平，康文署推行「機構管治發展計劃」，以期體育總會的發展更符合公眾期望，本期「專題報道」為讀者略述計劃的內容。

中國香港賽艇協會成立於1978年，兼負向大眾推廣賽艇運動和培訓專業運動員的使命。至今本地有過千人經常參與賽艇運動，今期「總會面面觀」訪問了協會主席吳江泓和技術總監白勵，回顧協會的推廣工作及培訓計劃。

今期「體壇點將錄」的主角是飛躍體育副主席洪顯駿。洪教練除注重訓練學員的運動技術和體能外，還希望他們透過運動擴闊眼界，鍛鍊思考。他以球壇名宿的故事作啟發，勉勵學員不怕挑戰，堅持信念。

柔道是一門近距離的競技運動，比賽雙方扭作一團，但箇中學問深遠，技術分類十分講究，級別和段位亦有仔細劃分，今期「運動推介」對柔道運動作重點介紹。

田徑運動員汪曉茵在「活力新星」分享經驗。曉茵自小參與田徑運動，憑着短距離爆發力的天賦，選擇了短跑和跳遠項目，即使投身社會工作後，對運動的熱情也毫不退卻。

運動有益身心，但在進行戶外運動時，不要忽略天氣的影響，尤其在炎炎夏日，氣溫和濕度的變化會構成風險，今期「體育萬花筒」有戶外運動貼士，讀者切勿錯過。

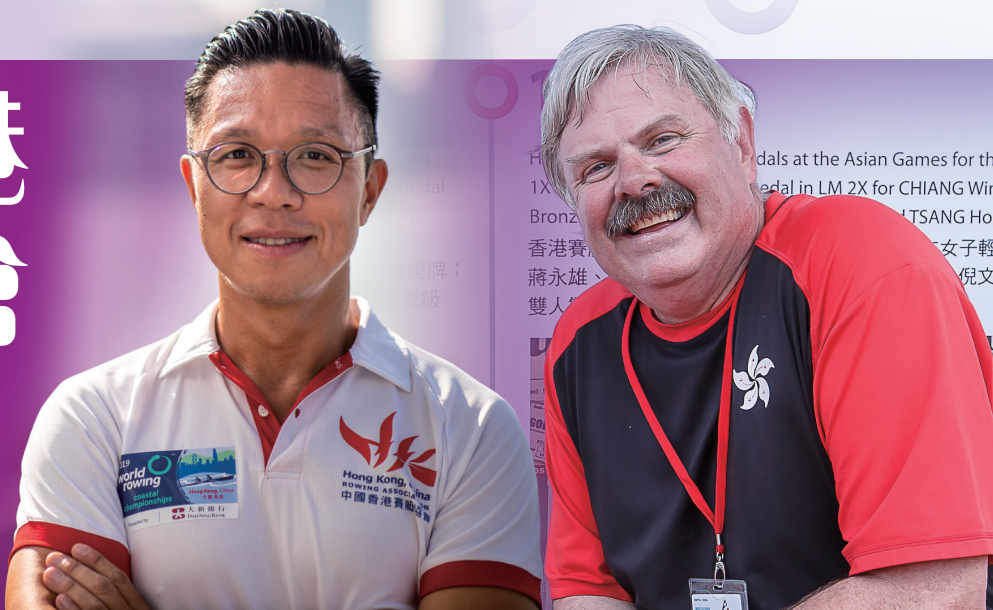
本地體壇盛事第八屆全港運動會正式開展！賽事將於明年四月至五月舉行。主辦單位特別舉辦了吉祥物投票活動，請參閱本期「康體新動態」，網上投選你最喜愛的吉祥物。



專訪

中國香港賽艇協會

提起賽艇，很多人都會聯想到沙田城門河的划艇活動，又或健身室內的划艇機。事實上，香港四面環海，非常適合發展水上運動，賽艇運動便是其中一項。中國香港賽艇協會在本地致力推廣賽艇運動，希望吸引更多市民參與，使其普及化。



中國香港賽艇協會主席
吳江泓先生

技術總監
白勵先生

緊握時機 迎新領域

1978年，香港業餘划艇協會（下稱協會）在七位創會會員領導下成立，宗旨是推動本地賽艇運動發展，並協助本地運動員達致至國際認可水平。2003年，協會正式易名為中國香港賽艇協會，當時雖然得到政府資助，但由於資源有限，在推廣本地賽艇運動的工作上遇到困難重重。

傳統賽艇比賽對平靜的水面有一定要求，沙田城門河道遂成為本地唯一合適的場地。近年，國際賽艇聯合會大力推動海岸賽艇，協會認為香港有足夠廣闊的場地供海岸賽艇作賽，因此推動在本地發展海岸賽艇運動。2018年，協會舉辦亞洲海岸賽艇錦標賽，藉此宣傳及推廣這項運動。2019年，香港成為首個舉辦世界海岸賽艇錦標賽（下稱世錦賽）的亞洲城市。世錦賽獲得民政事務局資助，成為本地舉行的大型國際活動項目之一，甚得海外選手好評，發展至今，本地參與人數已增加至過千人。

善用資源 覆蓋全面

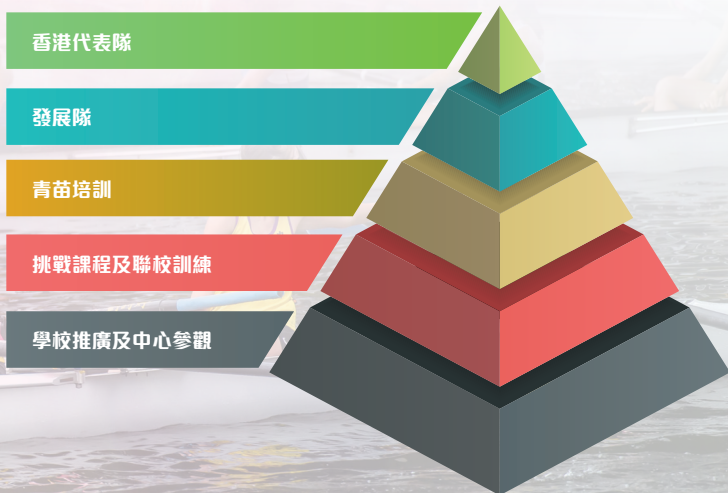
除了舉辦比賽，吸引觀眾，協會在培育本地賽艇運動員方面亦不遺餘力。在康樂及文化事務署的統籌及資助下，協會透過協助推動社區體育會計劃，在社區層面推廣賽艇運動，並於各區選拔優秀運動員，將計劃發展成一個覆蓋全港的賽艇運動推廣項目。同時，協會成立青少年賽艇發展計劃，把賽艇運動加入學校日常活動中，從而吸納年青新力軍。

面對疫情 盡展彈性

過去半年，全球受新冠病毒影響，協會經歷前所未有的考驗。在亞洲爆發疫情期間，協會安排奧運訓練隊到歐洲集訓。然而，隨着歐洲確診人數上升，集訓移師到加拿大，後來因當地實施防控監管，訓練設施陸續關閉，訓練隊最後回港。回港後，隊員要進行隔離觀察，而協會亦遵照政府防疫措施，一度暫停訓練和比賽，並關閉場地設施。為了保持運動員水準，協會善用科技，推行網上虛擬練習及比賽，並透過應用程式提供訓練影片和挑戰遊戲，以協助運動員繼續在家練習，同時增加活動趣味性。

青少年賽艇發展計劃內容

- 第一階段 - 學校推廣、測試及參觀賽艇中心
- 第二階段 - 挑戰課程及聯校訓練
- 第三階段 - 「香港青少年賽艇學院」





飛躍體育副主席 洪顯駿教練

與大多在香港教授運動項目的教練一樣，洪教練成為羽毛球教練的歷程，都是從兼職開始。他認為羽毛球運動不單能訓練體能，促進健康，在參與羽毛球運動時，更能認識同好，建立友誼。

縱前路茫茫 仍堅毅不屈

洪教練剛成年便投身社會。他在擔任兼職教練期間，喜愛鑽研如何提高訓練效率，並體會到羽毛球可令運動員心思更縝密，眼界更廣闊，因此即使看不清前景，他仍下定決心，轉為全職教練。

他憶述剛成立飛躍體育時，缺乏場地和資金，家人也不看好這份工作。憑着一份熱情，他不斷研究訓練計劃，改善教授方式，終於獲得了家人的肯定。他表示，由申請成為香港羽毛球總會屬會、成立社區體育會、組織教練團、招募學員、訂立訓練計劃，以至處理球員與家人的關係，的確花了他不少精力和時間。不過，他認為學員可通過訓練改善操行，如果能藉此貢獻社會，辛苦也是值得。他抱着助人自助的精神，決心把羽毛球運動傳承下去。



堅持信念 善用資源

「人擁有信念，凡事都有可能。」是洪主席的格言。他認為協助青少年及兒童建立信念至為重要，因此他推廣羽毛球運動的方法，是介紹不同球壇名宿的奮鬥史，激發青少年及兒童的興趣，鼓勵他們努力改寫人生。在教授球員方面，他致力提升球員制定戰略和解決問題的能力，並培養他們無懼挑戰的精神。在宣傳方面，他會通過媒體訪問、網上教學和學校大使推廣等介紹飛躍體育。除積極舉辦訓練課程外，他亦會因應球員水平，推薦他們參加本地及海外比賽。

洪教練指出，為球隊建立固定的訓練基地，對凝聚球員和加強訓練非常重要，因此他感謝康文署提供場地及香港羽毛球總會給予支持。此外，署方相關管理課程亦為社區體育會訓練人才，同時協助體育會於社區宣傳體育活動及發放訊息。最後，他期望本地羽毛球運動員能獲取專業認可及支持，以吸納資源，發掘及培育更多優秀的兒童及青年運動員，並讓他們有機會與世界各地球員交流，擴闊視野，開拓未來。





柔道

柔道給人的最初印象，往往是以白袍配搭黑腰帶為服飾、兩個人扭作一團的競技，甚至有人會認為柔道只是把人提起再摔地的玩意。事實上，柔道是一種近代興起的運動，已有一套完善的比賽規則，在國際體壇參與者眾多。

柔道的誕生



柔道由日本人創立。1882年，被喻為「柔道之父」的嘉納治五郎先生創設講道館，醉心研究各流派的柔術，並進行系統性改良，劃分段位和級別，設立評審和考核制度，後來更制定比賽規則及裁判制度。由於此柔術在改良後已脫離了日本古代其他武術流派，因此定名柔道。

在日本政府大力推廣下，柔道被納入學校體育課程內，推展至全國各地。及後，嘉納治五郎先生的徒弟進行一連串改革，包括以體重為比賽分級，以及修訂勝負裁決方式等。直至1964年，東京奧運才把柔道列為正式比賽項目，柔道亦逐漸成為今天其中一種流行的體育項目。

柔道的特色



「精力善用 自他共榮」是所有柔道運動員的格言，也是柔道的基本理念，以鍛鍊及教育身心為目的，而非單純講求以競技分勝負。「精力善用」是指以最佳方式運用自己的力量，即以柔制剛；而「自他共榮」則是指和伙伴一起學習成長，互相切磋。在練習的過程中，除了追求自己技術上的進步外，還要和身邊的隊員一起成長，達至鍛鍊體魄及提升身心修養的目標。柔道運動重視禮儀，有「始於禮，終於禮」的要求，上道場前先敬禮，見到老師要敬禮，開始練習前亦要先互相敬禮。

色帶、級別和段位



柔道的級別和段位以不同顏色的腰帶區分，顏色代表等級。以六級為入門，十段為最高級，成功考取段位的運動員亦可報考成為教練。

段級	腰帶顏色
十段	紅
九段	紅
八段	紅白
七段	紅白
六段	紅白
五段	黑
四段	黑
三段	黑
二段	黑
初段	黑
一級	棕
二級	藍
三級	綠
四級	橘
五級	黃
六級	白






柔道的技術與「形」



柔道的技術可分為三大類：投技、固技及當身技。投技是使對手摔倒的技術，固技（即寢技）是將對方壓在地上並以關節技或絞技攻擊的技術，當身技則是用拳腳直接打擊對方的招式。武器防守亦是柔道一部分，但因其有危險性，只容許在Kata（「形」）的訓練中使用。在競技柔道（如奧林匹克運動會）中，柔道項目只允許使用投技、固技中的壓制技、絞技和對肘關節的關節技。

投技和固技又可細分為數項技術，詳情可參考下表：

投技					固技		
立技		捨身技			壓制技	絞技	關節技
手技	腰技	足技	真捨身技	橫捨身技	肩固 袈裟固 上四方固 縱四方固 橫四方固 等	裸絞 逆十字絞 三角絞 等	腕絨 腕挫十字固 腕挫三角固 足絨 等
							

柔道比賽中，雙方會隨意運用柔道技術相搏，沒有固定招式，但柔道本身有一套嚴格規定的練習方式，稱為「形」，就像功夫中的套路，將柔道的理解和理論包含在內，由兩人一組展示出來，是考取段位的必要項目。柔道對「形」的練習非常講究，練習時雙方分為取方和受方，即施術者與被施術者。雙方所用的招式、次序、禮法等要求細緻嚴謹，令運動員可以次序分明地學習柔道技術。柔道對「形」的修為亦非常重視，各個段位對「形」的考核範圍均有不同，考生須熟習取方和受方兩個角色，使出各種技術。

「形」的種類和基本內容如下：

「形」的種類	基本內容
投之「形」	用於學習和演示投摔的理論，包括利用手臂摔擲受方的手技、利用腰部上移摔擲受方的腰技、利用腿移摔擲受方的足技、真捨身技及橫捨身技。捨身技是取方為了摔擲受方，自己先行跌倒。為了學習投技的應用，練習時會將對手大幅度摔擲或絆倒在地上。
固之「形」	用於學習和演示寢技的理論，包括壓制技、絞技、關節技，即運用身體壓制、鎖喉或勒住對方，以及對關節施力以制服對方，甚至包括鎖膝等競技禁用技術。
柔之「形」	重點在於以柔制剛，用作演示對柔道的理解，以較為緩慢的動作將攻擊、防範的技術呈現。因以教育為目的，任何人（包括老少）即使沒有穿柔道袍，都可在任何地方練習柔之「形」。
極之「形」	由武士時代流傳下來，「形」當中善用各種柔道技術，並運用武士武器如長劍、匕首和短劍等道具攻擊，還有許多跪着的招式。
講道館護身術	以柔道為基礎的現代防身術，有徒手搏鬥及武器（木棍、刀和手槍）攻擊。
五之「形」	動作富藝術性，蘊含天地自然之道。
古式之「形」	古柔術之「形」，當中的技術是用於穿著盔甲的對手，分為表之「形」和裏之「形」，前者側重優雅端莊，後者注重敏捷快速的動作。

柔道運動的好處



柔道是訓練力量、速度、體能，以至身體協調的運動。柔道的各種動作涉及身體多組肌肉，不但可增強肌肉力量，更可提高筋骨、韌帶及關節的彈性，對保持骨質健康有一定的好處。另一方面，柔道注重禮儀與內心修養，長遠能夠培養運動員的意志力、忍耐力，以及尊重別人的良好操行。

柔道運動在香港的發展及推廣



柔道源於日本，因此在本港發展初期，大部分參與人士皆為日本僑民。1960年代，各色各樣的柔道訓練班開始發展。直至1966年，柔道大師岩見武夫先生來港設立柔道館，成為首名在港開館授徒的日本人。自此，香港柔道百花齊放，各個柔道體育會相繼成立，並聯合推廣柔道運動，建立系統性訓練計劃。

柔道循序漸進的練習方式形成清晰的進階模式，把傳統的日本柔術轉變為現代運動項目，建立了公平公正的裁判制度。中國香港柔道總會主力協助推廣本地柔道運動，把運動員帶到國際舞台，又舉辦不同比賽，提供競技平台，讓運動員不斷交流和改進技術，提升本地柔道運動員的水平。

如欲了解更多香港柔道運動的資料，可到中國香港柔道總會網頁瀏覽：





屈臣氏田徑會 汪曉茵



曉茵自小熱愛運動，在練習跑步時，發現自己比其他隊員跑得快，因此在升小五的暑假裏，她參加了屈臣氏田徑會舉辦的小學暑期田徑訓練班，從此投身短跑及跳遠，更有「小摩打」之稱。

專注發展 家庭同樂

曉茵甚得爸爸疼愛。剛接受田徑訓練時，爸爸經常陪她一起熱身和練習，而且每次比賽，他都必定到場觀看。由那時起，田徑訓練便成為他們的親子活動。上小學後，曉茵屢破學界紀錄，小五時更刷新六十米短跑紀錄，令她肯定自己跑短途的爆發力，決意在短跑項目更上一層樓。

曉茵升中後，投入更多時間參與短跑運動，並涉足跳遠項目。她覺得自己因比賽變得更有自信，亦認識到一班朋友，見證着大家的成長。同時，家人非常支持她，家庭關係更親密。雖然失去了許多遊戲的時間，但她認為田徑運動為她帶來的快樂無與倫比，再艱苦也值得。

把握所有 充分發揮

加入屈臣氏田徑會至今十多年，曉茵現已投身社會。與許多大學畢業生一樣，曉茵要面對工作、經濟及家庭等各方面的改變，但她對跳遠運動那份熱誠卻從未減退。跳遠必須有助跑速度、彈跳力和跳躍技術才能達致理想成績。然而，要保持高水平並不容易，因此她每周訓練三次，平時亦會把握時間拉筋和鍛鍊肌肉。

她不諱言香港女子跳遠是一項冷門運動，以跳遠為專項的運動員不多。她期望香港能舉辦更多田徑比賽，使各項運動都有發揮的平台。另外，她感謝康文署及香港業餘田徑總會為本地運動員安排場地，給他們更多訓練空間；並希望教練可獲得更多資源，以提升訓練規模，使運動普及化。最後，她祝願新冠肺炎疫情盡快結束，訓練及比賽得以恢復，讓本地運動員繼續發光發亮。



推廣柔道形 Kata 及比賽訪問分享

今年一月份，經康文署透過中國香港柔道總會首次推廣柔道形到中學!

高興作為香港柔道A級教練及柔道形代表隊，獲邀到中學推廣柔道形及示範!

大眾只認識競技比賽，我們準備了理論、表演短片及互動示範(包括介紹形的武器)，令同學倍感興奮。

今次的體驗，令我們在柔道的教學上更上一層。

早前在首次舉辦國際賽—亞洲柔道形公開賽香港2019獲得講道館護身術金牌後，獲邀on.cc東網訪問我們對柔道形的看法及抱負，以香港夫妻檔柔道年資超過廿多年，現在致力推廣柔道形項目，這是我們的終身事業。



首次推廣柔道形及示範到中學

我們對形的追求「武者不是機械人，有時亦會犯錯。不過即使有失誤都不會讓人輕易見到，整體感覺都要是完美，這是我們對自己的要求。」

荃青柔道會
謝麗儀 主席 / 鍾玉強 會長

柔道光芒普天下



世界之大，眾人總想到東方的西邊，而柔道運動卻是不一樣的精彩，吸引不少人仕參與，以武會友，師徒共融。

齊抗逆 來耍手腳玩柔道

大家一向注重美食果腹補身養生，衣食豐足，而今面對新型疫症肆虐，運動強身護體更顯重要。柔道運動老少皆宜，剛柔兩面動作兼備，企立如虎，臥地若兔，一身滾動，心曠神怡，柔道教練會與你作伴，拾趣展示。

香港名望柔道會教練





天氣與運動



炎炎夏日，很多市民都喜愛水上運動帶來的清涼感覺。不論在水中暢泳，抑或駕乘風帆或划獨木舟，欣賞沿途風光，皆為賞心樂事。參與水上運動，除須衡量個人技術和體力外，亦須考慮天氣情況是否適合。

遇上閃電雷暴、滂沱大雨，甚至颱風等惡劣天氣，固然有礙進行戶外運動，而突如其來的天氣變化也會影響運動表現，更可能會導致受傷。

就水上運動而言，風浪太大或會令舟艇翻沉，一旦無法控制狀況，不幸遇溺，後果將會非常嚴重。

夏天運動提示

香港夏季高溫潮濕，戶外運動前應採取足夠預防措施，以免對健康構成風險。在烈日當空下，戶外運動會大大增加心血管系統的壓力，所以在運動時須確保身體適時攝取足夠水分，並穿著淺色、透氣而且易乾的衣服，提升散熱效能，以

降低中暑風險。此外，大量體液流失可能會導致肌肉抽搐痙攣，要避免這種情況發生，可飲用含電解質的運動飲料，以及按摩和拉伸有關部位。

天氣預報成勝負關鍵

在職業運動比賽中，天氣狀況往往會影響勝負，因此教練與運動員能掌握準確的實時天氣資訊，是非常重要的。以馬拉松運動為例，比賽日的天氣變化、溫度、濕度，以至空氣中污染物的濃度，都會影響運動員表現。準確的天氣預報有助運動員預先制定策略，增加勝算。





2019 / 20 年度社區體育會 管理進階課程實習活動



親親躲避盤



門球樂繽紛



陸上龍舟體驗日



長者體適能測試及體驗日





體育項目

曲棍球

社區體育會名稱

大埔體育會

聯絡人

梁小姐

聯絡電話

2664 8661

訓練基地

廣福球場



體育項目

手球

社區體育會名稱

創青體育會

聯絡人

何先生

聯絡電話

6410 4274

訓練基地

荃灣聖芳濟中學





體育項目

棒球

社區體育會名稱

中上環棒球會

聯絡人

吳先生

聯絡電話

6133 0362

訓練基地

聖公會李福慶中學





「吉祥物投票活動」 為第八屆全港運動會揭開序幕

全港運動會（港運會）是每兩年舉辦一次的大型綜合運動會，以十八區區議會為參賽單位，雲集全港運動精英切磋較量。第八屆港運會籌備委員會主席葉永成先生於上月舉辦的新聞發布會上，公布了本屆港運會的活動詳情。

為運動會打響頭炮的是「全港運動會吉祥物投票活動」。公眾人士由即日起可透過港運會專頁投票，從「啦啦仔」、「港運猴」及「港運小精靈」中選出最能代表港運會的設計。得票最多的設計將成為港運會的吉祥物。

各區區議會將於今年九月至明年二月期間選拔運動員，而賽事則於明年四月至五月舉行。港運會八個比賽項目包括田徑、羽毛球、籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球和排球，各位運動健兒緊記報名參加選拔賽！

請即瀏覽港運會專頁，了解最新消息。



第八屆全港運動會
THE 8TH HONG KONG GAMES

全港運動會吉祥物
投票活動
Hong Kong Games
Mascot Voting

2 港運猴
HKG Monkey Trio

1 啦啦仔
Cheering Larry

3 港運小精靈
HKG Fairies

全港運動會吉祥物
由你決定！
Who will be the mascot of the
Hong Kong Games?
It's all up to you!

立即投票
Cast Your
Vote Now

查詢
Enquiries 2601 7671
www.hongkonggames.hk

截止日期：2020年7月31日
Closing Date : 31 July 2020

主辦 Organiser

體育委員會
Sports Commission

統籌 Co-ordinator

社區體育事務委員會
Community Sports Committee

協辦 Co-organisers

十八區區議會
18 District Councils

香港羽毛球總會
Hong Kong Badminton
Association

香港網球總會
Hong Kong Tennis
Association

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

香港籃球總會
Hong Kong Basketball
Association

香港足球總會
Hong Kong Football
Association

香港排球總會
Hong Kong Volleyball
Association

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

香港足球總會
Hong Kong Football
Association

香港業餘游泳總會
Hong Kong Amateur
Swimming Association

香港殘疾人士體育會暨殘疾人士體育協會
Hong Kong Sports Association
for the Physically Disabled

香港業餘田徑總會
Hong Kong Amateur Athletics Association

香港乒乓球總會
Hong Kong Table Tennis
Association

香港網球總會
Hong Kong Tennis
Association

香港智障人士體育協會
Hong Kong Sports Association for
Persons with Intellectual Disability





網上資源中心

康文署一站式網上資源中心 文康資訊共冶一爐



康文署早前推出網上資源中心，讓大家足不出戶，盡覽豐富的文康資訊。

人人都知道「日日運動身體好」，恆常運動有助保持身心健康。網上資源中心上載了不少運動示範影片和網站連結，當中有明星運動員家中運動示範，利用一幅軟墊或一件重物，斗室之中亦可健體強身。網站亦介紹健體操、健體舞、伸展和鍛鍊肌肉運動，最適合無法抽空進行戶外運動的上班族在家練習。父母亦可與子女一起進行簡單輕鬆的親子運動，善用留在家中的時間。



網上資源中心還涵蓋園藝和綠化資訊、虛擬博物館展覽、公共圖書館電子資源，以及音樂、戲劇、舞蹈、戲曲等演藝節目，內容豐富多姿，歡迎瀏覽。





社區體育會活動預告

2020年8月至2021年1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
大埔拯溺會	救生員訓練計劃	2020年8月至2021年1月 逢星期一至五晚上7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	拯溺競賽培訓	2020年8月至2021年1月 逢星期二、四晚上7時至9時		
匯友體育協會	救生員訓練計劃	2020年8月至2021年1月 逢星期一、三、五晚上7時至9時	將軍澳游泳池	譚先生 9601 7174
	拯溺競賽培訓	2020年8月至2021年1月 逢星期一、三、五晚上7時至9時		
吐露港游泳訓練學會	救生員訓練計劃	2020年8月至2021年1月 逢星期二、四、六晚上7時至9時	馬鞍山游泳池	劉先生 6409 5135
	拯溺競賽培訓	2020年8月至2021年1月 逢星期二、四、六晚上7時至9時		
以諾體育會	救生員訓練計劃	2020年8月至10月 逢星期一晚上7時至9時	西貢游泳池	鄧先生 9202 4550
	拯溺競賽培訓	2020年8月至2021年1月 逢星期一、三、五晚上6時至9時	元朗游泳池	

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	男女子格鬥訓練班	2020年8月至2021年1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	2020年8月至2021年1月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	
荃青柔道會	柔道訓練班	2020年8月至2021年1月 逢星期五晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
	柔道訓練班	2020年8月至2021年1月 逢星期日下午4時至晚上6時	保安道體育館	





2020/21 年度 社區體育會管理課程預告

進階管理課程	基礎管理課程
開課日期：2020年9月	開課日期：2021年1月
報名日期：2020年8月	報名日期：2020年11月
有關詳情，歡迎致電 2601 8904 向康文署社區體育會小組查詢。	
2020/21 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會	
日期：2021年3月7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	





社區體育會輝煌戰績

2019年10月至2020年3月

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港名望柔道會	2019年香港青少年柔道錦標賽	男子60公斤級冠軍
		男童34公斤級季軍
荃青柔道會	泰國曼谷第八屆亞洲柔道形錦標賽2019	講道館護身術銀牌
	2019年香港柔道形錦標賽	講道館護身術金牌
		投之形金牌
		極之形金牌及銀牌
	亞洲柔道形公開賽香港2019	兒童組投之形銀牌
	講道館護身術金牌	
	極之形銅牌	





拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
大埔拯溺會	2019全港公開拯溺錦標賽	男女子組總錦標第一名
匯友體育協會	2019全港公開拯溺錦標賽	發展盃女子組 4x25 米運送假人賽冠軍 發展盃女子組拋繩賽冠軍
以諾體育會	2019全港公開拯溺錦標賽	男子組 100 米穿蛙鞋拖帶假人賽冠軍
吐露港游泳訓練學會	2019全港公開拯溺錦標賽	男女子組總錦標第三名



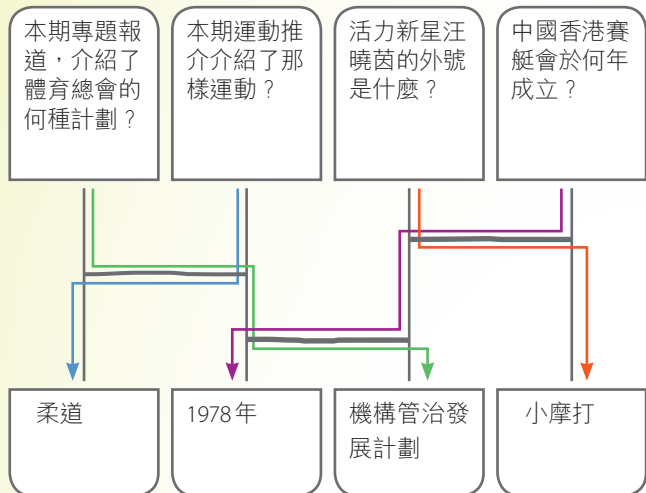


穿針引線 挑戰題

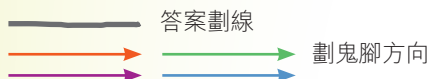


(請於本刊內文尋找答案，然後依據圖例的劃鬼腳方式，在每線直線之間劃上一條橫線，把答案連結至問題。)

例子：



圖例：



參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2020年9月25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2020年10月9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。

體育總會機構管治發展計劃下的專題研討會內容共有多少個核心單元？	外展機構管治培訓計劃有多少個主題？	為了保持運動員水準，中國香港賽艇協會做了什麼？	飛躍體育是何種運動的社區體育會？
善用科技協助運動員在家繼續練習	四個	羽毛球	十二個
青少年賽艇發展計劃內容有多少階段？	柔道運動共有多少層段級？	預防戶外運動期間中暑，其中一個方法是什麼？	全港運動會是隔多少年舉辦一次的大型綜合運動會？
十六層	兩年	三個	避免長時間曝曬

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 _____



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

上期遊戲答案

那項計劃鼓勵機構在進行戶外活動時採納一系列環保措施？	香港檯球總會於何年成立？	讓檯球運動扎根於社區，總會宣傳了什麼？	沙灘排球的比賽場面積有多大？	沙灘排球比賽多採納何種決勝關鍵？	本年的中華人民共和國冬季運動會是第幾屆？	常舞坊主席林秋霞認為開辦長者班可以怎樣？	本期活力新星是何種運動的代表人物？
綠色戶外活動嘉許計劃	16米乘8米	非撞式檯球	增加城市活力	三局二勝制	射箭	第十四屆	1952年