

活力 新一代

運動推介

定向

第
40期

2021年7月 | 半年刊

專題報道

體育總會董事職責及受託責任



目錄

- 2 編者的話
- 3 專題報道
體育總會董事職責及受託責任
- 4 總會面面觀
中國香港攀山及
攀登總會有限公司
- 5 體壇點將錄
Mr.Tabarak Dar
- 6 運動推介
定向
- 8 活力新星
我的獨木舟會：張子衝
- 9 體育萬花筒
- 10 活力新成員
- 12 康體新動態
- 15 活動剪影
- 16 活動巡禮
- 18 互動天地
- 20 活力遊蹤

編者的話

為提升本地體育總會的管理水平，康樂及文化事務署特別舉辦一系列有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程。今期「專題報道」介紹體育總會中董事的角色，簡介董事的職責及受託責任。

近年攀山運動興起，參與者日增，不少體育館都設有攀石牆讓市民一嘗攀爬的樂趣。今期「總會面面觀」專訪中國香港攀山及攀登總會會長余家熾，分享攀山運動的知識，包括在山野遠足或露營的山藝活動，以及在天然或人工岩牆上攀爬的運動攀登。

定向是另一項在郊野進行的活動，登山涉水之餘，定向是結合體能和智力的運動。過程中參加者需要解讀地圖，辨別方向，應付突發狀況。定向考驗參加者的應變能力，從訓練活動發展成為比賽項目。請留意「運動推介」為你細數定向的樂趣。

今期「體壇點將錄」的主角是生於巴基斯坦的 Mr. Tabarak Dar，他自小喜愛板球，移居香港後加入本地球會。幾經奮鬥，Tabarak 帶領球隊奪得首個冠軍，其後更率領本港代表隊於亞洲賽事中奪冠。Tabarak 退役後熱情未減，身兼教練、裁判和球會營運經理，且聽他一心專注板球的傳奇故事。

今期「活力新星」介紹獨木舟運動員張子衝。在彪炳賽事成績的背後，他也歷經挫折，亦曾氣餒。憑着不屈鬥志，子衝在2015年成為全職運動員，其後晉身香港獨木舟賽艇隊首席成員，現正為爭取出戰全運會和亞運會而努力。

康文署「寓樂頻道」中的「運動教室」推出不同運動項目的影片，為市民提供實用的運動入門知識。此外，「新興體育活動資助先導計劃」為推廣新興運動的組織提供資助，詳情請留意本期「康體新動態」。



體育總會董事職責及受託責任

近年香港體育發展取得長足進步，政府亦不斷增撥資源，支持體育運動「普及化、精英化、盛事化」。與此同時，政府了解到體育總會的管理水平同樣需要邁向專業化，方能令香港體育發展更加蓬勃。因此，康文署為體育總會舉辦有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程，以提升其整體管治水平。上回專題報道探討了《公司條例》對本地體育總會董事的重要性。是次專題報道將進入另一個單元－董事職責及受託責任。此單元旨在讓大眾明瞭體育總會的董事和管理人員在組織、管理及加強內部管制方面的角色和責任。

體育總會的董事透過合法選舉或任命成為機構成員的信託人，為他人行使權力及持有金錢或資產。董事在任何時候均須誠實勤奮、真誠無誤地按體育總會最大利益而作出決策。

董事職責

公司法授權總會董事管理機構的資產及運作，其權力雖受法律保障，但非只屬本人，而是由機構共同授予。總會機構根據組織章程成立董事會，再授權委員會個別人士擔當董事職務。因此，董事所承擔的法律責任是針對總會機構，而非股東或個別機構持份者。

根據《公司條例》(第622章)第465條，體育總會的董事須以合理水平的謹慎、技巧及努力行事。此合理水平一般以客觀及主觀測試作評定：

客觀測試：

要求董事具備勝任該崗位的知識、技能及經驗

主觀測試：

個人應具備的知識、技能及經驗

如董事未能遵守公司註冊處所列明的守則，可能會面對法律訴訟，並可能被取消擔任董事的資格，因此董事須了解並謹慎執行其職責。根據香港公司註冊處規定，董事履行職責時須遵守以下11項守則：

1. 真誠無誤地以體育總會的整體利益為先
2. 以恰當目的行使權力，使總會整體員工受益
3. 除非獲恰當授權，否則不可轉授權力，並須擁有獨立判斷力
4. 行事須謹慎、有技巧及勤奮
5. 避免個人利益與總會利益衝突
6. 除非符合法例規定，否則不可涉及有利益關係的交易
7. 不得利用董事職位謀取利益
8. 未經授權不得使用總會的財產或資料
9. 不得借助董事職位，從第三方獲取個人利益
10. 遵守公司章程及決議
11. 妥善儲存公司會計記錄

受託責任

股東根據公司章程及有關法例，選出董事作為機構成員的信託人，獲授權代表總會和成員管理及持有總會一切金錢和資產，以及管理總會營運。因此，董事應視自己為機構監護人，必須謹慎及忠誠無誤地履行受託責任的職務，不得單按個人意願行事。

謹慎責任是指要求董事須謹慎而有認知地運用其獨立判斷，而忠誠責任則是指要求董事行動時須考慮對總會的最大效益，而非只考慮個人或其他團體的利益。其職責大致分為以下數項：

- 必須以最真誠的態度對待所有單位
(如總會、資助機構及協會等)
- 真誠無誤為總會利益考慮
- 恰當行使權力
- 不容利益衝突，避免涉及執行職務與個人利益
- 合理水平的謹慎、技巧及盡職

董事會成員有責任制定、採納及檢討總會的願景、使命、原則、政策及價值，並根據目標任命最適合的人士擔任董事。董事會成員須定期檢查董事的工作進度，以及總會在政策上的情況，確保一切授權行為符合總會的策略目標及政策。若發現總會未能按計劃而行，則須立即採取適當的糾正措施。以上運作安排令體育總會如同一般公司和企業一樣，能有效建立良好的管治體制，實現自治目標，確保總會能穩妥地經營及發展。



如欲了解計劃詳情，請瀏覽以下網頁：

www.lcsd.gov.hk/tc/programmes/programmeslist/sss/governance.html



專訪

中國香港攀山及 攀登總會有限公司

在新冠肺炎疫情下，香港市民無法外遊，轉而投入大自然懷抱，因而掀起一片攀登及攀山熱潮。作為香港唯一攀山運動的地區代表組織，中國香港攀山及攀登總會有限公司自1984年成立以來，致力為攀山愛好者提供有系統的訓練。除加強本地培訓，令香港攀山運動員逐漸達致國際水平外，總會亦積極向市民傳遞正確的登山知識，讓攀山運動融入生活。今期邀請到中國香港攀山及攀登總會有限公司會長余家熾先生，分享總會於香港的發展故事。

運動攀登及山藝簡介

有別於攀山，運動攀登(Sport Climbing)是在天然岩牆或人工攀登牆上進行，利用預先設置的固定金屬掛片，作為攀爬練習時的保護點。現時，運動攀登比賽包括領攀賽、抱石賽及速度賽。山藝(Mountain Craft)則泛指在山野安全地進行遠足及露營活動。

攀登及山藝的吸引之處

攀登運動的好處非常多，參與者的身心靈皆可得到全面提升。安全的攀登運動，不但可增強體力及耐力，更可訓練平衡力、柔軟度及協調能力，並培養參與者的自信心及克服困難的決心。

山藝活動則可讓參與者短暫遠離都市繁囂，走進山林間，呼吸新鮮空氣，放鬆心情，細心感受大自然的美。山藝活動包括遠足及露營，是適合家庭或朋友間聯誼的活動，有益身心。另外，參與者透過登山遠足的過程，亦可鍛鍊個人的意志力、毅力及培養團隊精神。

總會成立 邁向專業

香港攀山總會於1984年成立，並於2010年7月與香港攀登運動總會合併，成為香港唯一攀山運動地區代表組織，同年落實執行全新的管理架構、行政及技術分層管理，向實踐全面專業管治邁進。該會於2012年1月正式易名為中國香港攀山及攀登總會有限公司。

總會現時擁有167個團體會員，集訓隊及區隊成員合共43人。總會目前共設有五個專項，包括運動攀登、攀岩、山藝、冰雪攀登及繩索技術，每個專項均由個別專責委員會負責管理、統籌、策劃及發展。



余家熾先生
會長

積極推廣 與民分享

總會定期為各個專項開辦訓練課程，推廣攀山運動，同時亦負責編製各項課程大綱及指引，讓各屬會以更安全及統一的方式開辦訓練班。此外，總會亦舉辦有關攀山運動的工作坊、座談會及研討會，讓各屬會互相交流心得。

在香港特區政府及康文署的持續支持下，總會多年來得以平穩發展。康文署提供資助及場地予總會舉辦推廣活動、青苗、社區體育會、集訓隊訓練及工作人員培訓等，而各分區亦不時舉辦運動攀登、山藝同樂日及訓練課程。

由於近年市民越來越踴躍參與山藝活動，總會正籌備一系列推廣工作，例如製作宣傳單張及短片，向市民灌輸正確的登山知識。總會亦定期舉辦不同類型的攀登及攀山訓練課程，讓市民可以在安全、完善及有系統的設置和技術下，享受更多攀登運動帶來的體驗和樂趣。

培育選手 力爭奧運資格

攀登方面，總會於2021年年初完成競賽攀登的訓練架構研究。隨着疫情逐漸緩和，總會將推出全新的競賽攀登訓練證書課程，加強推廣競賽攀登項目，提高整體訓練質素，並培育更多具潛質的年青運動員加入集訓隊，代表香港參與各類型國際賽事，努力爭取躋身2024奧運。過去數年，總會得到「藝術及體育發展基金」支持，多次成功舉辦大型國際賽事「亞洲盃」，邀請多個國家的代表隊成員參加，讓亞洲地區的代表能夠互相交流及累積經驗。

繼首次成為2020東京奧運會比賽項目後，運動攀登再次被納入為2024巴黎奧運會正式項目，可見其已成為備受世界注目的運動。總會將持續加強宣傳，令更多市民認識和重視攀登運動，最終使其成為普及運動項目之一。



Mr. Tabarak Dar

Little Sai Wan Cricket Club 營運經理

「保持對學習的熱情，隨時隨地做好準備，靜待機會的來臨。」

一直是Mr. Tabarak Dar的人生格言。Tabarak 從巴基斯坦移居至香港，並把興趣轉化為職業，將學習所得傳承下去。Tabarak 於人生每個階段都堅持認真學習，積極主動，把握機遇，無論是擔任板球運動員，或轉職 Little Sai Wan Cricket Club 的營運經理，在每個崗位都盡量做到精益求精。正因為這份使命感，多年來他對板球運動的熱誠毫不退減。



Tabarak 生於巴基斯坦，他天生活潑好動，八歲時與板球結緣。由於板球在當地是相當普及的運動，因此 Tabarak 每天都會與家人及朋友進行板球活動，板球亦漸漸成為他們彼此間的連繫。Tabarak 的運動天份於中學時期開始展現，他同時加入了多項運動的校隊，但板球隊教練卻任命他為隊長。Tabarak 立即便答應，承諾肩負帶領球隊的重任，從此一心專注於板球運動，亦造就了他的奇妙人生。

把握良機堅持尋夢 帶領港隊首度登頂

其後，Tabarak 隨父母移居香港。安頓好後，他便立即四處尋找香港與板球相關的團體，繼續追尋理想。Tabarak 十七歲時加入本地球會 Little Sai Wan Cricket Club。球會當時正面臨球員流失問題，但他抓緊這個機會，留隊拼搏，爭取上陣時間，汲取經驗，最終成為隊長，帶領球會走出低谷。經過數年奮鬥和團隊的努力，Tabarak 在 Sunday Cup Championship 2000—2001 年球季，率領一眾年輕球員，成功擊敗多支勁旅，勇奪球會成立十七年以來的首個冠軍。自此，Tabarak 一直擔任球會隊長，達十年之久，是其球會任期最長的隊長。

1998年，年僅二十二歲的 Tabarak 入選香港板球代表隊，其後擔任隊長，率領港隊五年，更於2008年ACC Elite Trophy 中，帶領港隊奪得首個冠軍，為港隊寫下輝煌一頁。奪冠後，香港隊士氣大振，實力逐漸提高，並開始積極參與國際大型比賽。港隊在地區排名逐步攀升，表現卓越，身為隊長的 Tabarak 絕對功不可沒。

退居幕後 扶植人才

Tabarak 於2011年退役，結束長達十三年的香港代表隊生涯。他矢志展開人生新一頁，期望以其他身分和崗位，繼續協助推動香港板球運動的發展。Tabarak 現時身兼三級板球教練、二級板球教練導師、國際板球理事會認可國際裁判及本地球會 Little Sai Wan Cricket Club 營運經理等多職，他希望繼續在不同崗位對板球運動作出貢獻。

目前，香港板球代表隊在全球排名位列第二十三。Tabarak 樂見板球在香港逐漸流行，但他並未滿足於此，認為香港的板球運動能走得更遠，相信終有一天，香港代表隊能登上世界頂峰。Tabarak 深明年輕一代是未來的希望，因此他與 Little Sai Wan Cricket Club 把發展重點放在本地基層及學校舉辦不同培訓計劃、興趣班及體驗日等，積極吸納年輕球員。球會亦為經濟有困難的年青球員提供裝備和資助，令他們有機會充分發揮潛能。另外，球會經常舉辦大小賽事，藉此保持球會間的友好關係，並提升整個聯盟的競爭力。

近來新冠疫情反覆無常，板球運動亦深受影響。Tabarak 積極透過網上平台宣傳板球運動，球會定時製作各種有趣及實用的短片，讓市民和會員能夠在疫情下保持對板球的熱情。Tabarak 引用自己的人生格言，寄語香港人繼續推動板球運動，開創美好前景。他期望在疫情期間，大家能堅持學習，待疫情完結後，同心再創高峰。





定

向

談到定向運動，很多人都聯想到日以繼夜地登山涉水，更要帶備糧食、醫療用品，甚至帳幕。事實上，定向活動一般只需一至兩個小時就能完成。參加者只需準備一些基本裝備，便可享受箇中樂趣。定向是一項結合體能、智力和趣味的運動，適合任何年齡，亦無需經驗。不論是初學者或職業選手，是小童以至長者，均可參與，因此被視為熱門終身運動之一。

什麼是定向？

定向是一項同時考驗參加者體能與智慧的運動，通常以徒步形式進行，地點普遍在山徑、荒野或森林等。過程中，參加者須利用地圖和指南針，到訪地圖上所指示的各個控制點，到達後須在控制卡上適當位置打孔，以證明自己確實抵達該處。最快完成整個路程而又成功到訪所有控制點，即為之勝出。

定向運動之基礎裝備



指南針

用於辨別方向



地圖

根據地圖提供的資料尋找各控制點



哨子

有需要時求救



控制卡

記錄已到訪的控制點



手錶

顯示時間及計時



輕便舒適的上衣

方便活動和散熱



長褲

保護雙腿



底部有齒紋的運動鞋

防止滑倒



定向的好處

定向是一項全方位運動項目，除考驗參加者的體能及地圖閱讀技巧外，亦測試他們的路線選擇技術及獨立思考能力。以下列舉一些參與定向運動的好處：

1 身體質素

在定向比賽中，參加者完成全程的時間愈短，成績便愈好。參加者可透過練習提升速度、力量、耐力及平衡力等，以便有足夠能力應付賽區上的不同地面狀況。

2 方向感

定向地圖屬於地形圖，顯示各種等高線與指標。參加者須根據地圖上的符號及顏色，找到每個控制點的相應位置，絕對能夠考驗參加者的方向感。

3 邏輯思維能力

參加者根據地圖上的各種資訊在短時間內認識並了解陌生的環境及決定路線，一定程度上能鍛鍊其冷靜思考及迅速應對所處環境的技巧，並能考驗參加者作出有效判斷及邏輯思維的能力。

4 處理環境變化的能力

參加者進行定向運動時，可能會遇上各種突發狀況，例如迷路、下雨或遺失地圖等，須在臨場壓力下及時解決各種情況，過程有助提高參加者應對環境變化的能力及反應速度。

5 專注力

定向以最短時間完成賽事為目標，參加者全程須保持高度專注，因而有助提升生活與工作效率。

6 成就感

參加者排除萬難及做到減少錯誤下到達每一個控制點打孔，都會感到非常滿足，而這份動力會驅使他們向下一個目標進發。

7 適應能力

定向能讓參加者學懂閱讀地圖和使用指南針，以增加接觸大自然的機會。同時可強身健體及增進地貌知識，提升參加者在野外的適應能力。

香港定向的發展與推廣

在香港，定向起初並非運動項目，而是五、六十年代駐港英軍及警察的訓練環節，直至七十年代後期，才逐漸於民間流行。香港定向總會於1981年成立，創會至今剛好40年，多年來一直致力向市民推廣定向活動和舉辦各項本地及國際賽事，吸引越來越多人參與香港的定向活動。

現時總會每年舉辦超過15場定向比賽，包括高級別的「香港定向排名聯賽」；適合市民參與的「色級定向活動」及「體育節野外定向賽事」；以及籌款活動「無國界醫生野外定向比賽」等。此外，總會每年舉辦超過30個訓練課程，讓更多人接觸到定向運動。

總會在康文署的資助下成立學校定向小組，協助學校推廣及統籌定向活動，並發掘具潛質的青少年參與分齡集訓隊。總會亦與漁農自然護理署合作，在五個郊野公園內設置野外均衡定向徑，讓市民享受野外定向的樂趣。如欲了解更多有關郊野公園野外定向徑，請瀏覽以下網頁：

https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_ori_trl.html

如何參與定向？

如有興趣接觸定向活動，可首先閱讀地圖訓練或參加公園定向活動，汲取相關經驗和知識。總會定期舉辦各種定向訓練班，參加者可從中掌握各種基本技巧，再因應自己的體能和技術，選擇合適的本地賽事。小童及青少年可以參加每年舉辦的梯隊訓練計劃，接受有系統的定向訓練或參加本地分齡賽。

總會將挑選在本地賽事中成績突出的選手加入集訓隊，接受長期的專業定向訓練，成績達到精英水平的運動員更有機會加入香港隊，代表香港出賽，為港爭光。

如欲了解更多有關定向的資料，可瀏覽香港定向總會網頁：

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





我的獨木舟會

張子衝



子衝的名字完美演繹其運動員故事。憑着一股對勝利的「衝」勁，子衝順應自己的心意，從芸芸運動項目中選擇了獨木舟，將所有心血及時間投放在此項運動上。過程中，子衝經歷過喜與悲、高與低，一步一步踏上香港獨木舟賽艇隊首席成員之路。

★ 始於興趣 終於堅持 ★

八歲那年，子衝與獨木舟結緣，當時正值暑假，他與三五知己參加由康文署舉辦的獨木舟訓練班。雖然只是假日活動，但由於課程設有星章制度，眼見同行的朋友都順利考獲三星章，自己卻只考獲二星章，子衝感到氣餒，原擬從此放棄獨木舟。然而，母親的鼓勵及他骨子裏不服輸的性格，令他決定再次報讀課程，從此改變了他的一生。

此後，子衝經常與獨木舟為伴。小學時，從基礎訓練開始，他自覺一天比一天進步，這份滿足感驅使他繼續參加訓練。直到升上中學，剛巧學校設有水上活動校隊，子衝加入後，在校際比賽中屢獲獎項，漸漸成為他投身獨木舟運動的推動力。

★ 喜遇伯樂 重新出發 ★

中三那年，子衝突然對周而復始的訓練感到厭倦，一度暫停訓練半年之久。雖然期間他仍有代表學校參加比賽，但成績卻大不如前，昔日的對手已迎頭趕上，自己卻原地踏步。天之驕子終嘗敗績，這種挫折反而令他清醒過來，決心重新振作，努力練習，贏回獎牌。

重拾初衷後，子衝不斷取得好成績，慢慢由青年軍晉身至香港代表隊。他更遇上伯樂外籍教練—Mr. Bako Zoltan。教練安排他及隊員遠赴匈牙利集訓。當時身為U23代表的子衝被安排與當地15歲的運動員一起訓練，結果他發現自己的能力遠遠不及一眾小伙子，這燃起他激昂的鬥志，誓要急起直追，趕上世界頂級水平。



★ 迎接高峰 為港增光 ★

子衝於2015年正式投身全職運動員，練習時間遞增，技巧日見精進，短短數年便成為香港獨木舟賽艇隊首席成員，更於2017年獲得香港體育學院「獎學金運動員」資格。2017年，子衝勇奪「世界海洋獨木舟錦標賽(香港)2017」亞洲賽冠軍，成為首個職業生涯的重要獎項；同年亦於匈牙利國際錦標賽揚威，在男子U23 K1-500米奪得冠軍，為港爭光。

2018年，子衝與隊友首次躋身更大的舞台—亞運會。他們在雙人賽中勇闖準決賽，距離晉級決賽只是一步之遙。亞運之旅雖然短暫，但獲益匪淺。翌年，子衝再次到訪匈牙利，挑戰「第四十五屆世界輕艇競速錦標賽」，比賽的規模和氣氛令他覺得非常震撼，河邊兩旁坐滿觀眾，子衝在熱烈的歡呼聲和喝采聲中競賽，雖然最終未能獲獎，但卻留下難忘的回憶。

其後，子衝前往紹興參加「2019 ICF皮划艇馬拉松世界錦標賽暨亞洲錦標賽」。賽程距離長達30公里，是他至今運動生涯中最長的一役。子衝參加亞洲錦標賽中的K1項目賽事，全程與日本選手鬥得難分難解，直到最後數百米才分出勝負，力壓對手，奪得亞軍，衝線後振臂一呼，場面感人。這次勝利對他的意義，不單是榮耀，更是一份難以忘懷的體驗。

★ 確立目標 全力衝刺 ★

經過教練的細心指導及分析，子衝了解到長途耐力賽是他的強項，未來將會以一公里賽為主項，並會進行一連串增強肌肉爆發力的針對性訓練，務求改善自身不足。雖然自去年起，疫情一直影響他的訓練及參賽，但子衝仍然保持高度自律，每天留在家中進行體能及室內模擬訓練。現時疫情稍為緩和，子衝終於可以回到河上，與獨木舟並肩作戰。

放眼未來，子衝早已定下目標，向2021年9月的「第十四屆全運會」及2022年的「亞運會」奮進。上屆與決賽擦身而過，子衝仍耿耿於懷，但他性格不服輸，今屆誓要闖入決賽，創出更好成績。

★ 願挑大樑 薪火相傳 ★

子衝笑言常被朋友誤以為是划艇運動員，全因獨木舟於香港仍未普及。他希望能盡力爭取佳績，讓更多香港人認識獨木舟這項運動。他又認為上一代為香港獨木舟發展貢獻良多，為團隊帶來更好的訓練環境，亦將多年來累積的寶貴經驗傳承給下一代，成就了今天的張子衝。他表示樂意接過領軍火炬，繼續為港爭光，同時亦會鼓勵更多年輕人參與這項運動，將獨木舟的故事、精神和技術傳承下去，使薪火得以代代相傳。



2019-20年度

「體育資助計劃」下 整體工作表現卓越的體育總會

自2011年起，康文署每年都會在「體育資助計劃」下為各體育總會的工作表現進行「年中評估」。

康文署會按所訂目標，包括活動及資助金的管理方式，評核各體育總會的表現，並以下列4個主要工作表現範疇作為評核準則：(i) 籌辦活動；(ii) 發展和推廣體育；(iii) 運動員表現；以及(iv) 機構管治與遵守規定。

為表揚在2019-20年度工作表現卓越的體育總會，康文署已向4個體育總會頒發嘉許狀，包括以下總會，排名不分先後：香港乒乓總會、香港羽毛球總會、香港壁球總會及香港高爾夫球總會。康文署亦藉此機會，恭賀這些體育總會，並希望各總會繼續提升工作表現，努力推動香港的體育發展。

4個主要工作表現範疇

籌辦活動

發展和推廣體育

運動員表現

機構管治與遵守規定





曲棍球

社區體育會名稱:

Gojra Sports Club

聯絡人:

Mr. Khalid Hussain

聯絡電話:

5128 7294

訓練基地:

界限街遊樂場



手球

社區體育會名稱:

加非體育會

Carfield Sports

聯絡人:

梁小姐

聯絡電話:

6303 9672

訓練基地:

排頭村遊樂場 (手球場)



定向

社區體育會名稱:

晉峰行動

Apex Action

聯絡人:

陳志成先生 (Clement)

聯絡電話:

9370 8444

訓練基地:

荔枝角公園





門球



社區體育會名稱:

門球薈

Genius Gateball Zone

聯絡人:

畢先生

聯絡電話:

5541 5451

訓練基地:

石蔭梨木道公園多用途草地



龍舟



社區體育會名稱:

香港龍舟學堂

Hong Kong Dragon Boat Academy

聯絡人:

周慶旺先生

聯絡電郵:

sammy32759@yahoo.com.hk

訓練基地:

將軍澳東水道





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

得閒上網 101 藝文康體樣樣得

New Angles @ 101



開啟運動教學新領域

寓樂頻道 101 入門教室

康文署「寓樂頻道」自推出以來，成為市民接收康體文娛資訊的重要途徑。其中「101入門教室」內有不同的教學短片，題材涵蓋運動、文學、藝術、音樂、戲劇、舞蹈、園藝和賞花等不同領域，內容豐富多樣，包括為大家提供入門指南的「運動教室」。

「運動教室」分為多個單元，每集以一個體育項目的入門知識為主題，由相關體育總會協助安排教練和精英運動員親身講解和示範運動技巧。大家還可以在短片中知多一些有關運動裝備、比賽規則、大型賽事等有趣知識，觀看比賽時更覺賞心樂事。

「運動教室」內容包括壁球、長跑、網球、籃球、高爾夫球、羽毛球、排球、檯球、乒乓球、足球和游泳，其他運動項目的影片將陸續推出。

此外，康文署今年1月推出「網上互動體育訓練課程」試驗計劃，讓市民在疫情期間透過實時網上視像，參與健體舞、身心伸展、親子健體、太極及健體瑜伽等多項互動體育課程。隨着實體社區康樂及體育活動於5月初起陸逐復辦，網上課程仍會繼續舉行，為市民提供不同選擇，透過不同學習模式進行運動，建立健康的生活模式。

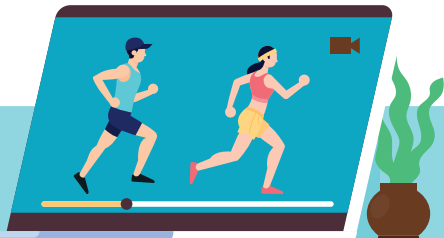
運動教室

[www.lcsd.gov.hk/
edutainment/tc/academy/
page_71.html](http://www.lcsd.gov.hk/edutainment/tc/academy/page_71.html)



網上互動 體育訓練課程

[www.lcsd.gov.hk/tc/
visavis](http://www.lcsd.gov.hk/tc/visavis)





新興體育活動

資 助 先 導 計 劃

Pilot Scheme on *Subvention for*

NEW SPORTS



新興體育活動資助先導計劃

康文署今年推出「新興體育活動資助先導計劃」，以支持新興體育項目的發展，為市民提供更多機會和選擇，鼓勵他們多參與體育運動。

康文署透過「體育資助計劃」，向體育總會及體育機構提供資助，於2019至2020年就「體育資助計劃」進行全面的檢討，提出多項建議和改善措施。先導計劃根據「體育資助計劃」全面檢討的建議而推出。

檢討報告建議應為新興體育活動提供資助，因此政府推行這項先導計劃，並制定一套有別於現時「體育資助計劃」的新撥款模式，支持本地新興體育活動的發展。

先導計劃現已開始接受申請，每個申請機構每一期最多可獲資助金額為10萬元，或個別活動合資格總開支85%的資助，以資助金額較低者為準。2021至2022年度資助申請的截止日期為今年7月31日，查詢電話2601 8756。

新興體育活動
資助先導計劃

www.lcsd.gov.hk/sns





人人起勁齊做港運會活力操

全力備戰地區運動員選拔

第八屆全港運動會（港運會）現正密鑼緊鼓籌備中，已率先和大家見面的是全新的港運會「人人起勁活力操」（活力操），而地區運動員選拔和其他社區參與活動亦陸續展開。

活力操以港運會主題曲《人人起勁》為背景音樂，共有三套適合不同群組及體能人士參與的運動短片，包括「親子篇」、「普及篇」及「型格篇」，由港運會體育大使和精英運動員聯同港運會吉祥物「啦啦仔」參與製作示範短片，配合輕快的舞步，鼓勵大家一起做運動。

此外，港運會網上講座「運動身心新常態系列」剛於今年2月至4月期間舉行，以推廣運動與身心健康的信息，市民可在網上重溫講座影片。有意參加地區運動員選拔的朋友，亦可參考網上講座影片內容，作好身心的準備。有關港運會的最新消息，請瀏覽港運會專題網頁 www.hongkonggames.hk。



人人起勁活力操

www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/about/Hkg/gamesExercises.html



網上講座 「運動身心新常態系列」

www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/eventsAct/webinars.html





2020年
11月15日

全港社區體育舞蹈公開賽

香港2020



2021年
3月

飛躍青年交流訓練





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,複合弓,傳統弓入門基礎班	2021年8月至9月 逢星期日 下午2時半至4時	尖沙咀山林道	譚先生 9341 1477
	反曲弓,複合弓,傳統弓進階班	2021年10月至12月 逢星期日 下午2時半至4時		
港島射箭會	反曲弓初班	8月7、14、21、28日 逢星期六 早上9時半至中午12時	香港薄扶林 雞籠灣配水庫	林小姐 9018 8075
	複合弓初班	9月12、19、26日 10月3日 逢星期日 早上9時半至中午12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
元朗鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班 (第一及第二階段)	2021年10月至2022年1月 逢星期六 晚上8時至10時	天水圍體育館	梁先生 9643 9328

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
青少年體育舞蹈訓練學會	拉丁初級訓練班	2022年1月 逢星期六 下午4時至6時	元朗體育館 (活動室A)	張小姐 9882 9893
	中老年拉筋舞蹈班	2022年1月 逢星期一 中午12時至下午2時	元朗劇院 (舞蹈室)	



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
荃青柔道會	柔道訓練班	2021年8月至2022年1月 逢星期六 晚上8時至10時	大窩口體育館	謝小姐 9205 1615
	柔道訓練班	2021年8月至2022年1月 逢星期日 下午4時至6時	保安道體育館	
香港名望柔道會	男女子格鬥訓練班	2021年8月至2022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	2021年8月至2022年1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	2021年8月至2022年1月 逢星期日 下午3時至5時	彩虹道 羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2021年8月至2022年1月 逢星期四、五 晚上7時至10時		
深水埗 青少年網球會	青少年網球技術 改良班A&B班	2021年7月至8月 逢星期一至五 早上8時至11時	石硤尾公園 網球場	鄭先生 9088 8875
	青少年網球戰術營A&B 班	2021年12月至2022年1月 逢星期一至五 早上9時至中午12時		

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
門球薈	門球訓練班	2021年12月至2022年1月 (2021年12月25日、 2022年1月1日除外) 逢星期六 下午3時至6時	石蔭梨木道公園 多用途草地	畢先生 5541 5451

*以上活動或因「2019冠狀病毒病」的最新情況有所改動，詳情請向相關團體查詢。



會員投稿

港島射箭會 林淑貞

▶▶ 大家好！我是港島射箭會會員林淑貞Ada，我在2013年透過康文署舉辦的訓練班，首次接觸射箭運動，起初目的只是參與一些體育活動，但之後的發展卻出乎我意料之外。

我加入了港島射箭會，那裏有一個很好的練習場地。我幸運地得到林兆棠教練的指導，在短短一年內已由新秀組晉級至高級組，在第二年更躍升至香港排名第一。其後我經由選拔代表香港出賽，參加國內舉辦的全運會，並到過台灣、泰國、緬甸、孟加拉、荷蘭等地參賽，在緬甸更與隊友獲得女子組反曲弓隊際銀牌，而最高興的是我能夠參與2018年在印尼耶加達舉行的亞運會，雖然未能為香港奪得任何獎牌，但足以令我大開眼界。

很多朋友問，你是如何做到的？你是否充滿運動細胞？我的答案是：有志者，事竟成。只要你能專心做好每一件事，不怕辛苦，反覆練習，遇到困難時不要氣餒，不要過分着重勝負，你也一樣可以做到。



2020年香港盾射箭比賽
女子複合弓中級組排位賽冠軍、淘汰賽冠軍

雖然是老生常談，但我的成績正是建基於這個信念。未來我會投放更多時間在複合弓項目上，希望在日後的國際賽事中，大家可以見到我的身影。

謝謝！

年齡不設限 易學又不難

▶▶ 門球薈在2020年成為康文署社區體育會計劃成員，並以石蔭梨木道公園多用途天然草球場作為基地，致力在社區推廣和發展門球運動。在這片青草地上，門球薈的會員打成一片。在鍛鍊技術之餘，會員亦會進行每局30分鐘的練習賽，並施展渾身解數，以個人技術配合戰術布局，在瞬息萬變的比賽中，沉着應戰，擊敗對手。

門球是少數在年齡及性別上沒有分組限制的運動項目。門球取勝關鍵在於團體合作，因此教練在教授門球技術之餘，亦會分享在比賽場上的豐富經驗，以加強團體精神，並提升專注力、耐性和判斷力。

門球薈的會員來自各個年齡層，不論是8歲或80歲，所有會員均可透過我們的團體訓練互相學習，在比賽場上互補不足，真正做到老少咸宜、各展所長。門球薈歡迎任何有意了解門球運動的人士參加。

如有查詢，請致電5541 5451與畢教練聯絡。盼望疫情盡快完結，各類活動可恢復舉辦，各界人士可早日切磋交流。祝大家身體健康！



在香港鄉村俱樂部進行長者門球推廣



攀魂

▶▶ 攀魂於2016年由一羣攀登及其他體能運動的教練及愛好者成立，旨在將不同運動的獨特鍛鍊方式應用在運動攀登上，希望凝聚更多志同道合的朋友，互相交流運動訓練的方式及分享運動攀登的樂趣。攀魂於2018年正式成為社區體育會。

過去一年，因應社會運動及疫情，體育館曾經關閉了一段長時間，社區體育會計劃的課程亦因此暫停。然而，本會在2月27日終於可以在兆麟體育館舉辦小規模的運動攀登同樂日，讓一眾技癢的攀登發燒友盡情玩樂了一天。兆麟體育館攀石場是少有的有蓋戶外攀石場地，不受天雨影響，並設有5條線道，適合不同程度的朋友攀爬。

攀魂由4月開始已舉辦多個兒童攀石體驗課程，適合4至12歲兒童參加，無需攀石經驗。課程由專業教練教授，並會提供安全帶等裝備。如果你的小朋友有興趣體驗攀爬的刺激，請留意我們Facebook專頁內的有關資訊。



社區體育會輝煌戰績

2020年10月至2021年3月

社區體育會	公開比賽	獲取成績
港島射箭會	2020年香港盾射箭比賽	女子複合弓中級組排位賽冠軍、 淘汰賽冠軍
	2020-2021年度 香港青少年射箭集訓隊選拔賽	男子複合弓少年組季軍

多謝支持

以下社區體育會謹向資助活動的機構致以衷心的謝意

活動日期：

2021年4月至6月

社區體育會	活動	資助機構	資助方式
繁星網球會	春季網球進階班	康樂及文化事務署	撥款資助

答案 連連看



請於本專刊內文中尋找答案，然後將各問題連上正確答題。

根據香港公司註冊處，董事履行職責時須遵守多少項守則呢？	•	•	23位
香港定向總會成立於哪一年？	•	•	2018年
現時香港板球代表隊全球排名多少？	•	•	1981年
香港獨木舟賽艇隊首席成員張子衝於哪一年與隊友首次躋身亞運會呢？	•	•	啦啦仔
港運會吉祥物的名字是什麼？	•	•	港幣10萬元
中國香港攀山及攀登總會現時擁有多少名團體會員呢？	•	•	11項
為表揚在2019-20年度工作表現卓越的體育總會，康文署已向多少個體育總會頒發嘉許狀呢？	•	•	167名
康文署今年推出的「新興體育活動資助先導計劃」中，每個申請機構每一期最多可獲多少資助金額呢？	•	•	4個



請填妥下方表格並連同遊戲答案於**2021年9月24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2021年10月8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。

參加方法

姓名:

電話:

通訊地址:

從何途徑閱讀本專刊:

<input type="checkbox"/> 體育總會	<input type="checkbox"/> 康文署網頁	<input type="checkbox"/> 康樂事務辦事處
<input type="checkbox"/> 社區體育會	<input type="checkbox"/> 學校	<input type="checkbox"/> 其他 <input type="text"/>

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。

>> 上期遊戲答案

葉德明於什麼時候加入香港三項鐵人總會呢？	•	•	2017年
Pauline Courret 於哪一年決意投身三項鐵人運動呢？	•	•	最少30分鐘
康樂及文化事務署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練，鼓勵大眾每日進行多少分鐘運動呢？	•	•	1997年
香港壁球總會於哪一年決定引入小型壁球呢？	•	•	超過80名
康文署於哪一年為各體育總會董事會成員以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？	•	•	45天
小型壁球適合哪一個年齡層的參加者呢？	•	•	7歲
澳洲運動協會建議總會機構提議召開年度大會日期前，應當於建議日期前多少天向有投票權的成員發出邀請呢？	•	•	2015年
現時香港拳擊總會共有多少團體會員呢？	•	•	6-12歲

康樂及文化事務署

每期專刊均會定期上載至康文署網站，歡迎市民瀏覽。

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