

活 力 新 一 代

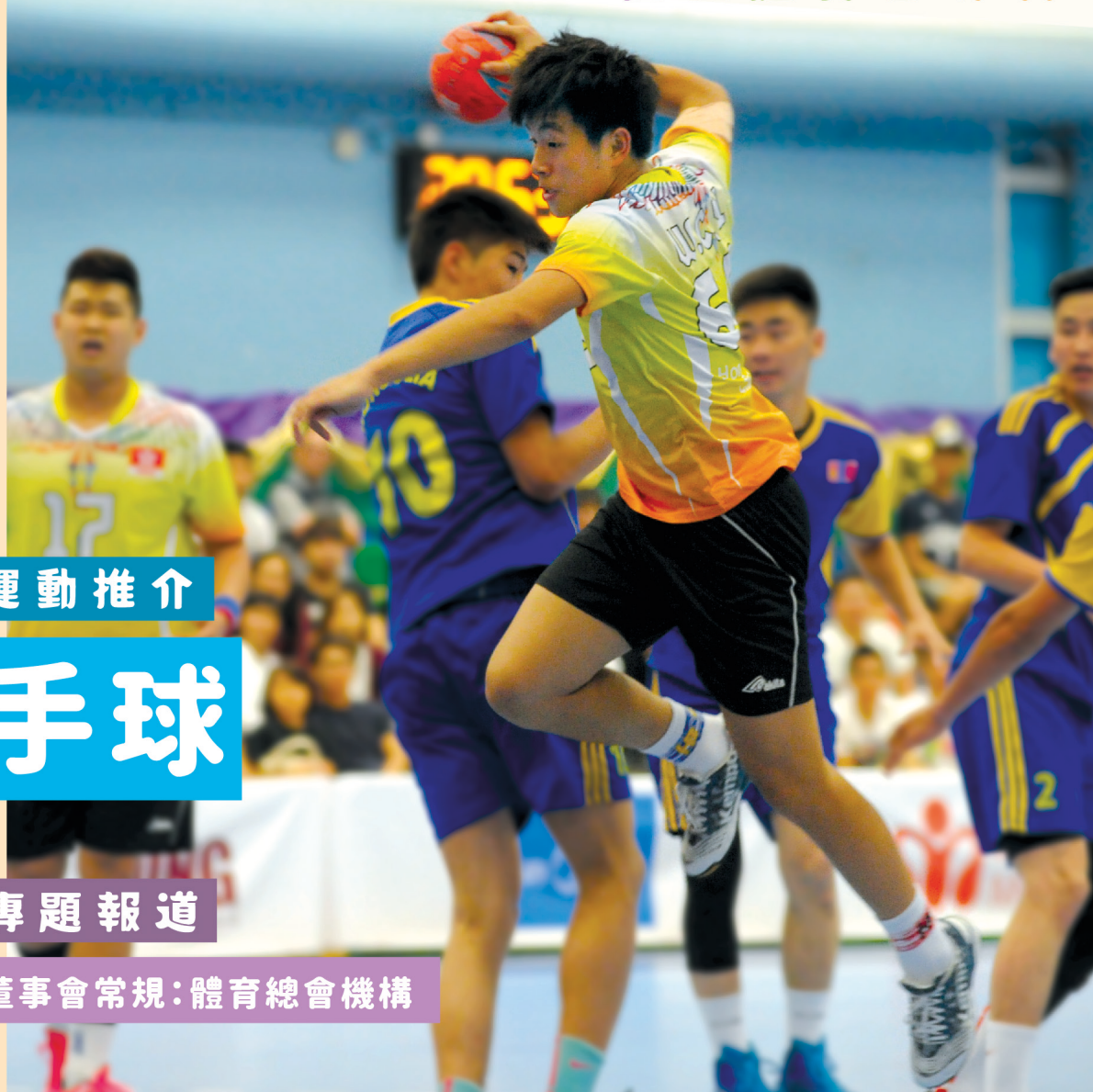
社區體育會專刊

運動推介

手球

專題報道

董事會常規：體育總會機構



目錄

02 編者的話

03 專題報道

董事會常規：體育總會機構

04 總會面面觀

陳天晉

中國香港門球總會義務秘書

05 體壇點將錄

蕭柏凱

香港跆拳道柏毅會會長暨教練

06 運動推介

手球

08 活力新星

梁子與馬學謙

09 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

提升本地體育總會的管治水平，對促進香港體育發展至關重要。康樂及文化事務署（康文署）早前為體育總會舉辦了「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程，以加強機構的管治能力。本刊上期的「專題報道」探討了「體育總會董事職責及受託責任」，今期為讀者簡介有關體育總會機構的董事會常規，闡釋董事會的權責。

讀者或許對門球這項運動感到陌生，門球是高爾夫球和桌球的混合體，它的體能要求較低，是老少咸宜的運動。不說不知，門球其實早於1986年引入香港，而「香港門球總會」成立於1992年，至今已有近三十年歷史。門球自成一格發展出獨特的賽例和得分方法。今期「總會面面觀」專訪中國香港門球總會義務秘書陳天晉，道出門球的歷史和趣味。

自幼熱愛跆拳道運動的蕭柏凱創立了香港跆拳道柏毅會，並出任會長兼教練，積極推廣跆拳道運動，高峰期門生接近1000人。但會務也非一帆風順，近年疫情肆虐，致令學員流失，會內的教練亦相繼轉職。但蕭柏凱未感氣餒，以運動員精神克服困難，繼續推動跆拳道向前發展。且看今期「體壇點將錄」，分享蕭會長的奮進之路。

讀者對七人手球比賽有甚麼印象？比賽中兩隊隊伍各派出七人作賽，場上運動員走動極多，投球迅猛，瞬間攻守互換，比賽節奏明快，觀賽者會有種刺激的快感。今期「運動推介」為讀者介紹香港手球運動的歷史沿革和賽例，加深讀者對手球的認識。

世界上有不同的舞種，拉丁舞以婀娜多姿的舞態見稱，近年更成為體育項目，較之從前更為人認識。今期「活力新星」為讀者介紹兩位年青舞者，馬學謙和梁子不僅是比賽上的好拍擋，更是運動生涯上志同道合、互相扶持的同路人，兩人都立志投身舞蹈運動，向更高遠的理想進發。

今期「體育萬花筒」為讀者介紹幾項新興運動，包括「閃避球」、「地板冰壺」和「泡泡足球」。這些新興運動在香港發展時間較短，或許未必為人熟悉，但這些項目都極具潛力，有機會發展成為普及運動。

觀塘彩榮路體育館上月底正式啟用，是康文署轄下區內第九所室內體育館。館內設施齊備，居民跑步健身做運動，不愁沒有好去處。請留意今期「康體新動態」，帶你率先走進這所簇新的體育館。

本地體壇盛事「第八屆全港運動會」正進行得如火如荼，經過分區遴選，十八區的運動代表即將誕生，區際體育比賽將於今年四月至五月間舉行，記得到時為你所屬地區健兒打氣。除了到場觀賽打氣之外，市民亦可參加「全城躍動活力跑」，詳情可參閱港運會網頁；又或者下載港運會吉祥物「啦啦仔」的WhatsApp貼圖，齊齊轉發，多多推廣。一於全城上下，身體力行支持全港運動會！

董事會常規

體育總會機構

香港運動員在大型賽事中屢創佳績，加上政府對體育總會提供各類資助，以維持和促進香港的體育發展，令公眾對體育總會的管治，包括誠信、透明度、公平性和問責性等範疇的期望提高。有見及此，康文署一直致力鼓勵體育總會以公司形式註冊，採納現行公司管理模式，以加強體育總會的機構管治。

體育總會的董事及管理人員需要清楚自己在組織、管理及加強內部管制方面的角色和責任，從而提升機構管治水平，有助促進本港體育運動的發展。

定義

根據1992年卡德伯利委員會發布的《卡德伯利報告》，企業管治是指一系列監管公司的體制，有關責任由董事會承擔。股東的企業管治職能在於委任公司董事及審計師，以建立適當的管治架構。董事會負責領導企業建立並實現策略目標，監督業務管理，並向股東匯報。其行為必須遵循法律、規管、股東大會的決定；並以具透明度、處事公允、講求責任及注重問責性作為四大原則。

董事會功能及程序

董事會成員共同承擔起公司監管及成就的責任，為公司利益作出客觀決定；並定期審視董事對公司的貢獻及履行職務的工時。

董事會需要定期召開會議，且最少於14日前通知成員；所有成員均有權於議程中加入討論事項，並由委任秘書編寫會議紀錄，詳細記錄討論事項及決定，讓董事於會後檢閱。

董事會應訂立程序，讓成員在有需要時以公司名義尋求獨立專業意見；成員必須就利益衝突情況展開會議，而非採用書面決議。

董事會表現評估

為落實公司管治並提升董事會功能，公司需要就評估董事會表現設立策略目標，監督管理層的績效，並提供適當支援及建議，以加強董事會運作效率。評估以年度為基礎，可運用基數評分，審核董事會處事的方法及程序是否彈性，為業務做決議、會談及問卷的表現；並檢視業務成果的輕微修定或顯著錯失。

評核可由公司主席、提名委員會或外部獨立專家團隊執行，範圍需要涵蓋到質素及產量，得出的結果將交由董事會決定處理方法。要對董事會運作帶來效益，需要成員對評核制度的信心；而評核本身亦需有效地協助董事會了解其長短處及機會。同時，主席需要領導評核制度，並由董事會管理過程及規格，最後必須為董事會訂立具體執行計劃。為了讓成員坦誠反映意見，評核過程及資料必須嚴格保密。

企業會議

兩人或以上就任何合法目的展開會面，才可定義為企業會議。常見的會議包括股東周年大會、常規會議、委員會會議、董事會會議等。

會議必須由獲授權人士召開，並委任會議主席；成員需要在一段合理時間前獲通知開會時間，如未能出席，可以安排代理人或企業代表出席，保障會議符合法定人數，而決議須基於規例通過。



專訪

陳天晉

中國香港門球總會義務秘書



在剛過去的東京奧運會，加深了不少人對運動及日本文化的了解和興趣。然而世界上仍有很多有趣的運動等待眾人發掘，一項非常講求戰術運用的隊際競技運動——「門球」，原來同樣源於日本，由來自日本的鈴木和伸於1947年發明，並根據歐洲貴族遊戲Croquet改良而成。

時至今日，門球愛好者已遍及世界各地，更被很多人視之為終身運動，門球更特別受中老年人的喜愛，全因規則簡單且容易上手，更可激發腦力，促進身心健康。

傳遍世界 全港首個門球球會成立

門球是一項多人參與，利用槌擊打小球過小門的競技性體育項目。此項運動的原意是為了給青少年消磨時間，因體能要求較低，逐漸受年長人士歡迎。

現時門球於多個國家及地區發展蓬勃，而且經常舉辦多項國際性賽事。而門球於1986年引入香港，並在1987年正式成立全港第一個門球球會「長青門球會」，直至1992年正式易名為「香港門球總會」，總會紮根香港，發展已長達34年。而陳天晉則於2018年開始加入中國香港門球總會，擔任執行委員會委員及義務秘書。

高爾夫球與桌球的「混血兒」

現任中國香港門球總會義務秘書陳天晉在8歲時已開始打門球，至今從未間斷。與他的交談中，能深深感受到他對門球的熱愛。陳天晉的門球球齡達16年，而且多次代表香港參與青少年國際賽事，經驗相當豐富。他解釋門球猶如高爾夫球與桌球的「混血兒」。

門球基本玩法是兩隊各有5名正選球員，一隊使用紅色球(單數)，一隊使用白色球(雙數)，每名球員負責擊打自己號碼的球。球員依號碼順序輪流擊球，每個球需依次通過1門、2門、3門及擊打終點柱。每通過1個門可得1分，擊打終點柱(即上柱)可得2分，每一個球最多可得5分。除此之外，每次撞擊成功後可得一次閃擊權，球員可以利用閃擊將隊友送到有利位置或將對手送出界外。他續指，雖然門球對於體能需求不大，但整個隊伍的成員均需要合力運用不同攻防策略牽制對手，在限時30分鐘的比賽內盡力爭取較高得分而獲勝。

國際參與屢獲佳績 奠下穩固基石

陳天晉年少時便迷上門球，全因這項運動易學難精，無論技巧與策略上均需要細緻地研究與鍛鍊。他指門球需要手、腳和大腦的配合外，擊球動作時更講求肌肉協調及專注力。此外，比賽過程中與隊友互動、戰術運用等，更是考驗隊員間的團隊精神以及彼此的默契。而香港門球運動在國際舞台上表現一直亮麗，中國香港門球總會的兩位永遠名譽會長劉李麗芳及黎克信，在當年創立總會後，便積極培訓教練及裁判，並帶領球隊外出比賽，一次又一次奪獎，使香港門球在世界嶄露頭角，成功為香港門球運動發展奠定優良堅實的基礎。

陳天晉表示，每年總會都會舉辦一個大型和一個小型國際賽事，包括主辦兩年一屆的亞洲青少年門球錦標賽，而總會每年派出的參與隊伍往往都能屢獲佳績。總會至今已擁有550名會員，而集訓隊及區隊成員合共64人。

普及社會 力助幼苗長成大樹 成就更好未來

門球所需地方少，花費少而且安全簡單，屬老少皆宜的運動，陳天晉認為十分適合香港和大眾市民參與。因此總會一向致力向各個年齡層推廣本地門球，希望可以令此項運動普及化，鼓勵市民選擇門球為終身運動。

本地精英訓練方面，總會設有升級門球運動員計劃及梯隊運動員計劃，加強培訓精英運動員外出比賽，透過交流機會，提升香港整體水平。未來總會將會在九個社區體育會定期舉辦訓練班，及透過學校體育推廣計劃，將門球帶到學校，讓更多青少年能夠接觸門球，吸納更多具潛力的精英繼續為本地門球邁向更美好的前景。



蕭柏凱

香港跆拳道柏毅會會長暨教練



東京奧運會讓香港掀起一股運動熱潮，各式各樣的體育項目瞬間升溫，市民紛紛積極參與，但事實上如要持續發展一項運動絕非容易，除了在硬件設施上的配合，更需要一些有心人大力推動，才可薪火相傳。跆拳道是香港非常普及的武術運動之一，而多年來一直默默為這項運動貢獻的其中一位有心人，正是香港跆拳道柏毅會會長蕭柏凱。



著迷跆拳道30載 創立柏毅會

擁有超過30年教授跆拳道經的蕭教練回想起童年初次接觸跆拳道便一試愛上。他從小已對武術類的運動感到興趣，在十歲左右開始接觸跆拳道，直至現在都十分熱衷這項運動。蕭教練直言愛上跆拳道的與眾不同，一切源於它既是一種武術，同時又是一種運動，而且從中更需要學習一種紀律，集三種元素為一體。正是因為蕭教練對跆拳道的著迷，讓他投身教練的行列，並創立香港跆拳道柏毅會。

發展歷盡風雨

黃大仙區一直沒有跆拳道訓練班，柏毅會成立後就選擇在當區發展，並從此扎根於黃大仙，直至現時，黃大仙區仍然是柏毅會的重點培訓基地，柏毅會最巔峰的時期曾擁有接近1,000名學員，然而，柏毅會的發展並非一帆風順，多年來經歷了不少風雨。而過去兩年的疫情對柏毅會帶來的挑戰更甚，由於柏毅會是利用體育館作練習場地，同時亦會到中小學及安老機構舉辦訓練班，隨着體育場所因疫情暫停開放、學校停課，亦須暫停到訪安老機構，頓時令學員失去練習場所，導致營運上亦深受影響。



疫情下經歷雙重打擊

當時柏毅會安排學員轉往公園練習，但每次只能安排四位學員一起練習，在缺乏練習場地的情況下，學員流失至現時約500人。不過柏毅會面對的挑戰未止於此，同時更要面對教練流失的問題。在疫情期間，不少教練因工作不足需另覓工作，甚至轉行到其他行業發展，令教練流失問題相當嚴重。可幸的是近月疫情有所緩和，加上在奧運效應下，蕭教練發現年輕人投身教授跆拳道的行列有所增加，並期望這股新力量能夠持續下去。蕭教練認為跆拳道理應百花齊放，由不同的有心人士參與這項運動，攜手推動本地跆拳道運動的發展。

以毅力繼續向前邁進

蕭教練期望疫情能早日減退，可讓大家盡情發揮對運動的熱情，而運動員能夠早日參與更多不同的比賽，提升整體實力。雖然目前仍面對着眾多不明朗因素，但他亦經常提醒自己，需要時刻保持毅力，他相信只要有心堅持下去，便能克服一切逆境，令跆拳道繼續向前發展。對於會務發展，蕭教練希望疫情過後，能夠吸納更多學員，目標多收200名學員，並且增設十個學習點，讓更多人接觸到跆拳道這項適合男女老幼的運動。





手

球

世界上有多種運動，有一些在性質、運動型態與比賽規則上均有所相似，常令人混淆不清，當中手球便是其中一例，人們總不太懂如何分辨手球、巧固球和籃球。事實上手球更傾向是一項揉合足球和籃球元素的運動，而其特色與刺激程度絕不比以上兩者遜色。

手球的由來

手球運動源於丹麥，1898年由一位丹麥人尼爾森(Holger Nielson)所創，當時無論裝備、場地與規則亦未有嚴格規限，只是簡單地在室內兩端各設置一座球門，雙方隊伍各派七名球員以手傳接球，再將手上的球射进球門。直至1906年，尼爾森決心將手球邁向新里程，他著手制定手球規則及進行推廣工作，令此項運動於北歐各國迅速盛行，成為一項大眾熱愛的冬季室內運動。

手球運動經過40年的持續推廣下，丹麥、瑞典等國家於1946年聯合創立國際手球聯合會International Handball Federation(IHF)，開始積極推動七人制的手球運動，由於七人手球的球場面積較小，令整個比賽變得更明快刺激，成功吸引觀眾的目光及球員參與。其後各國相繼效法，開始推廣七人制手球運動，自此，手球運動在世界各地逐漸普及。在1972年西德慕尼黑奧運會，更列為男子組之競賽項目，手球正式成為世界性的競技運動之一。

香港手球的發展與推廣

手球運動於1970年引入香港，當時十多位來自國立臺灣師範大學體育系的畢業教師認為手球運動十分適合在港推廣，香港業餘手球總會(手總)於同年十二月正式成立。隨後手總開始於香港舉辦各種活動，例如手球訓練班、裁判及教練班、表演賽、手球聯賽等，令廣大市民逐步認識手球運動並參與其中。手總經過多年努力，終在1975年獲國際肯定，正式成為國際手球總會會員之一。

手總初期由於經費有限而未能經常舉辦活動，直至80年代獲得香港政府大力支持，令本港手球運動得以發展。而教育局更將手球列為中學體育科隊制活動核心課程之一。時至今日，手球已成為香港最受歡迎的運動之一。為令香港手球運動趨向專業化，手總於2002年正式易名為「中國香港手球總會有限公司」。

近年手總投入更多資源於青訓上，透過精心改良的裝備與活動，於全港18區推出適合3至5歲小朋友與家長一同參與的「幼兒手球推廣計劃」，期望初學者能從小享受手球的樂趣，及從中學習專注力、與人溝通和紀律，更重要是從活動中尋找到快樂。「幼兒手球」在正規手球上作出修飾，例如場地大小並沒有規定，球改用海綿球，球門用上充氣式；同時規則上亦作出改動，例如傳球方法改為直接交到對方手，目的為迎合幼兒能初步掌握手球活動，而以上措施亦確保小朋友能在最安全的環境下參與活動。手總期望透過活動能夠令小朋友愛上運動，從而孕育出未來的體壇精英，為香港運動發展作出貢獻。

場地及用球規格

- 比賽是在邊線長40公尺、底線長20公尺，球門高2公尺、寬3公尺的長方形室內運動場上進行。
- 根據比賽用球規格，16歲以上男子組將使用3號球：圓周為58至60公分，重量約425至475公克；16歲以上女子組則使用2號球：圓周為54至56公分，重量約325至375公克。



隊伍及球員規則

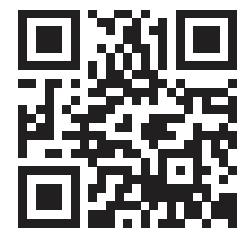
- 現時正規手球比賽隊伍登記為16人，球員號碼規定為1至99號。
- 賽制為7人制，即雙方各上場7人，當中1人需定為守門員，守門員服裝的顏色需要與場上其他隊員有明顯分別，但球員可於場上自由轉換角色。
- 比賽中任何時間場上隊員均不得超過7名，剩下9名視為替補隊員，並必須待於替補席上，過程中替補球員可以不用通知裁判下隨時入替進場參加比賽，但需先讓場上球員退出後方可補上。
- 手球比賽中只允許守門員於本身禁區內可用身體任何部位防守。



比賽規則

- 比賽分為上、下半場兩節，各為30分鐘。每射入1球得1分，以得分較多的隊伍為勝方。
- 雙方隊員不得進入禁區內，比賽過程中，持球者只能持球3秒或作3步移動，此後必須傳球、運球或射門；如球員進行運球，則可再作額外3步的移動，違反上述規則將被罰自由球。
- 球員允許用手、臂、頭、軀幹、大腿和膝部作出擲球、接球、停球、推球或擊球動作；但腳或膝關節以下的部位則不可觸球。
- 全場雙方各有三次暫停機會（只有持球方可選擇暫停），暫停時間為1分鐘。
- 若60分鐘比賽時間結束時雙方打成平局，而競賽規則要求必須決出勝方，則在休息5分鐘後進行加時的比賽。
- 加時由上、下半場各5分鐘組成，若兩次加時仍未能分出勝負，雙方將派出5名隊員交替進行7米球射門，直至決出勝方。

手球簡單規則指南



如欲了解更多有關手球的資料，可瀏覽
中國香港手球總會網頁
<http://www.handball.org.hk/>

梁子與馬學謙

提起森巴舞 (Samba)、查查查 (Cha-Cha-Cha) 等拉丁舞，很多人都只會聯想到是老一辈參與的舞蹈，而體育舞蹈更是香港人較少深入了解的運動之一。然而，卻有兩位年紀輕輕的成員年少接觸後便立即迷上，並踏上運動員

之路。馬學謙年僅19歲已成為香港體育舞蹈代表隊成員10年之久，其拍檔梁子現年18歲，亦成為香港體育舞蹈代表隊成員長達7年，兩位同是奪得過第17屆全國青少年體育舞蹈錦標賽拉丁舞第一名的拍檔。



與拉丁舞結緣

體育舞蹈屬東亞運動會項目，當中分拉丁舞五項及標準舞五項兩大種類，合而為之十項全能，其中拉丁舞五項包括：森巴舞 (Samba)、查查查 (Cha-Cha-Cha)、倫巴舞 (Rumba)、鬥牛舞 (PasoDoble) 及牛仔舞 (Jive)。香港代表隊過往在國際體育舞蹈的舞台上表現亮眼，且奪過不少三甲獎項，只是並未獲社會上廣大市民關注。學謙第一次接觸拉丁舞亦是經由家人介紹，他笑指自己也學過游泳等運動，但很快便放棄，唯獨拉丁舞讓他覺得與其他運動截然不同，所有舞蹈的音樂節奏明快，而且可以加入自己的個人風格。而梁子則是先接觸中國舞，其後才接觸拉丁舞。她笑指因為女子可以穿著高跟鞋，而且對比中國舞，她更喜歡拉丁舞的音樂旋律，於是便決心投身體育舞蹈並埋首練習。

拆夥與認識

儘管二人參與體育舞蹈多年，不過正式合作卻只是兩年半前的安排。由於體育舞蹈這項運動一向女多男少，因此梁子在尋找適合的拍檔亦較困難。在互相認識之前，學謙曾有一位合作多年的拍檔，但因為對方需要前往海外就學而拆夥。「在真正找到拍檔前，主要都是參加個人賽，曾經合作的拍檔亦因各種原因未能穩定地作伴，後來打聽到學謙正尋找拍檔，於是便問他有否興趣結成舞伴。」梁子分享道。

非天作之合 互相成長

體育舞蹈是一項極為講求合拍的運動項目，因此兩人的動作配合與彼此溝通相當重要。二人不約而同稱這世界並沒有天作之合，只有在每次訓練和比賽之中共同成長，讓彼此的關係與默契與日俱進。學謙和梁子二人之間有苦亦有樂，梁子因英語能力所限，很多時前往海外集訓時面對外籍教練，

溝通上會遇到不少困難，幸好學謙會為她細心作翻譯；而梁子做事貫徹始終、勤力、堅強進取，此正面的性格亦深深感染身邊的學謙，令他不敢怠慢，一直推動自己進步。於磨合間他們曾遇過一個難忘的挫折，「起初我們拍檔時，海外比賽的成績一直不錯，但卻在一次泰國舉行的WDSF世界公開賽中不幸遇上滑鐵盧。過往的手下敗將，今天卻身份互換，只能失望地當一個遠觀領獎台的觀眾。」學謙更為此而萌生放棄的念頭，幸好得到不少人的安慰，重新振作。梁子亦表示該次失敗印象深刻，雖然大家內心均非常難過，卻仍笑著互相安慰對方。「比賽次日睡醒後感覺好多了，並告訴自己已立定決心，往後勢必將獎項奪回來！」在其後的第十七屆全國青少年體育舞蹈錦標賽中，兌現了他們對自己的承諾，合力登上拉丁舞冠軍寶座。

願意把終生奉獻給舞蹈

學謙和梁子雖於早前完成香港中學文憑考試，二人卻早已一致地定下往後的人生目標，把所有時間盡獻給舞蹈。學謙指中學時期曾質疑自己是否應選擇跳舞，原來，不知不覺間跳舞已經成為他生活的一部分，同時亦是自己快樂的根源，因此他把座右銘「Let your dream be your wing」設於手機桌面，每天勉勵自己忘卻煩憂，一心向前追尋夢想，透過舞蹈展開一段探索自我的旅程。梁子早前雖經歷傷患困擾，仍認為舞蹈比生命更為重要，因此決心繼續勇往直前，視舞蹈為終身職業。學謙和梁子憑著堅毅的信念各自走出霧霾，將每天大部分時間都用於舞蹈訓練之上，全力準備每年3-4場排名賽以及2-3場國際賽事，立志在來屆亞洲運動會中取得好成績，並在世界賽上躋身前24名，為港爭光的同時，亦希望透過自己與拍檔的付出與信念，讓更多的香港市民日後能更深入認識和參與體育舞蹈這項引人入勝的運動。

新興運動

新興運動是有別於一般大眾都耳熟能詳的運動。根據近年的發展趨勢，新興運動一般都擁有著以下的特點，包括：非主流、在香港發展不到十年、具國際性、門檻低、且不限種類。如果市民仍未找到自己喜愛之運動，以下新興運動可能會令大家躍躍欲試。

亞洲



相片由新興運動協會及香港閃避球總會提供

閃避球 Dodgeball

首先介紹的是亞洲區新興運動——閃避球。過往，閃避球於學校中深受同學歡迎，但大部分是自訂規則，因此當時閃避球在大家眼中只是一種遊戲。其後經由日本傳入及改良，演化成現在亞洲地區流行的單球式躲避球。閃避球使用的場地為20x30米，場地線以內稱為內場，以中場線為分隔，兩隊各占一內場場區。場地線以外所有區域稱為外場。玩法是雙方每隊出場8名或10名隊員置於內、外場位置，而其中外場人數至少一人以上。比賽開始時持球方將會在自己場區中投擲軟球，從而攻擊對方內場球員，防守方可選擇閃避或嘗試用手接球，如被球擊中身體，該名球員即告出局而需移至外場。選手在比賽中可獲「復活」的機會，可透過於外場成功攻擊令對方出局，或內場區球員成功接到來球，則可令隊友重返內場。比賽採用兩局制，每局比賽5分鐘，當完場哨子聲一響，裁判便會計算雙方內場球員人數，兩局人數加起來較多的一方取勝。

閃避球看似容易，但實屬易學難精的新興運動，好玩之處是講求節奏和速度，且要求參加者投擲準確和反應敏捷，亦講求團隊合作。由於甚少有身體接觸，所以可以男女混合參與，及作企業培訓用途。香港閃避球總會於2005年正式成立，其後閃避球開始在香港獲大力推廣，舉辦各種的活動、訓練班以及正式比賽，令閃避球成為近年其中一項大受歡迎的運動。

歐洲



相片由樂歷新興運動體育會提供

地板冰壺 Floor Curling

冰壺原是一種西方寒冷地區的古老活動，但考慮到運動只限於冰面上進行，從而衍生出新興的地板冰壺，地板冰壺也就是在平滑地板上進行的冰壺，此運動早於1980年加拿大已有雛型，其後在英國和加拿大開始發展，2014年傳入香港。

玩法為每隊4名選手，每人總共投出2個地板冰壺。投壺者需要將地板冰壺靠近標靶(house)位置，盡量靠近紅心，所有壺投出後，最接近紅心的壺為勝者。完成6局後，6局的總分數最高隊伍則勝出。由於地板冰壺對於體力和力量的需求不高，因此是一項男女老幼，且重視策略和合作性的全年齡運動。

美加



泡泡足球 Bubble Soccer

泡泡足球最早出現於挪威的電視節，隨後透過籌資金的方式在英國迅速推廣，並普及於美國和紐西蘭等國家。在活動時，玩家身體會被包裹在一個太空球的泡泡內和穿著護具。每場比賽時間為30分鐘，分上、下半場各15分鐘。兩隊比賽隊伍每一隊最多只能有五位球員，目標是將足球踢進對方隊的球門裡得分，在規定時間內得分最多的隊伍成為贏家。活動中，可以將對方隊員撞倒，但不可從後或斜後方撞擊別人，如果自己被撞倒站不起來，可大聲吼叫呼叫隊員或一旁工作人員幫忙扶起。

由於泡泡服裝少見，難於日常生活接觸，加上玩法簡單，因此於香港亦成功吸引一群愛好者經常參與。泡泡足球為隊制運動，講求團體合作，並能達至與眾同樂的效果。

足毬

翱昇足毬會



聯絡人

柯先生 ☎ 9779 3538

訓練基地

大埔體育館

足毬

峻影足毬聯盟



聯絡人

朱先生 ☎ 9177 5718

訓練基地

車公廟體育館

欖球

香港東區欖球會



聯絡人

Mr. Simon Lam ☎ 8200 0954

訓練基地

鯪魚涌公園





第八屆港運會
專題網頁

<http://www.hongkonggames.hk>

第八屆全港運動會

全城躍動活力跑

一直留意康文署體育活動的讀者應該知道，第八屆全港運動會（港運會）地區運動員選拔已於去年展開。經過多月來的遴選，十八區的運動代表即將產生，他們將代表所屬地區出戰四月至五月舉行的八項體育比賽，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。

除了重點的區際比賽外，港運會亦設有多項社區活動讓市民參與，包括投票選舉「我最支持的體育社區」以及競猜「第八屆全港運動會總冠軍」，還有適合一家大小的合家歡活動「全城躍動活力跑」。

「全城躍動活力跑」自2015年首辦以來廣受市民歡迎，報名反應熱烈。活動由沙田運動場對開的源禾路起步，並以沙田運動場作為終點。活動以自我挑戰為主，不設競賽，旨在鼓勵市民多做運動。參加者可以盡情享受跑步樂趣，同時身體力行為即將參與港運會區際體育比賽的運動員打氣。上一屆有逾五千名市民參與活力跑活動，與地區健兒一同迎接本港體育盛事的來臨。為配合政府的疫情防控措施，大會將會減少是次活動的參加人數，但相信依然無損市民參與活動的樂趣。除實地舉行「全城躍動活力跑」，今屆還增設「虛擬跑」項目，虛擬跑設有3公里及10公里兩個組別，兩個路線均設個人及團體組別。市民可因應個人情況，自行選取喜好的路線及時間，以另一方式身體力行去支持港運會。

今屆「全城躍動活力跑」將於三月六日（星期日）舉行。活動即將接受報名，活動的章程和報名表格可於第八屆港運會專題網頁<http://www.hongkonggames.hk>下載，市民亦可前往康文署各分區康樂事務辦事處、設有「康體通」服務的康體場地或康文署轄下各區運動場索取。而「虛擬跑」項目則緊接於三月七日至十四日期間舉行，報名日期為二月中，屆時市民可於第八屆港運會專題網頁網上報名參加。歡迎市民踴躍參加。歡迎市民到上述網頁瀏覽區際比賽和其他社區參與活動的詳情。



逾五千名市民參與第七屆港運會全城躍動活力跑。





港運會專題網頁：
啦啦仔的故事

<http://www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/aboutHkg/mascot.html>



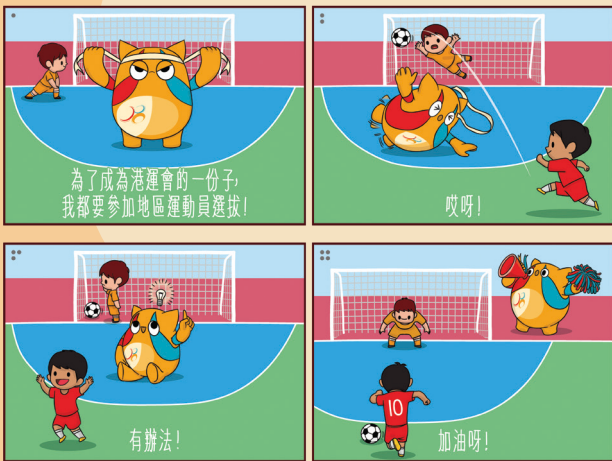
港運會吉祥物

啦啦仔四格漫畫

經市民網上投票選出的港運會吉祥物「啦啦仔」自擔任推廣大使以來，一直馬不停蹄為港運會積極宣傳，致力向全城推廣勤做運動的信息。

雖然啦啦仔身型略見肥胖，運動技術稍遜，但運動當前他仍然當仁不讓，努力轉型擔任啦啦隊隊員，為健兒打氣。大會不時會推出啦啦仔四格漫畫，鼓勵大家支持港運會，並呼籲市民積極參與第八屆港運會活動。啦啦仔《集氣篇》和《選拔篇》四格漫畫已上載於港運會專題網頁 (<http://www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/aboutHkg/mascot.html>)，其他篇章將陸續推出，敬請留意。

除此之外，專題網頁亦設有「啦啦仔WhatsApp貼圖下載區」，圖案趣緻，切合日常對話使用，歡迎市民下載。



觀塘彩榮路體育館

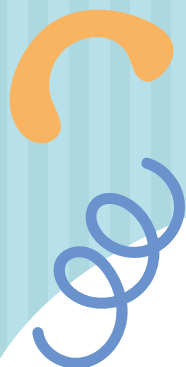
區內第九所室內體育館

康文署一直積極發展各區份的體育配套，培養市民「日日運動」的良好習慣，而觀塘區的彩榮路體育館已於去年年底正式啟用。

新體育館位於彩榮路58號彩福邨第三期，佔地逾九千平方米，設施齊備，包括可用作籃球場、排球場或羽毛球場的多用途主場，還有活動室、乒乓球室，以及將於稍後啟用的健身室。除此之外，館內設有區內首個室內緩跑徑，不論天氣狀況，亦無阻跑手進行練習！新館亦有以「動物王國」為主題的兒童遊戲室，面積逾三百平方米，為兒童提供寬闊的玩樂空間。

彩榮路體育館是康文署轄下區內第九所室內體育場館，該館鄰近九龍灣港鐵站，為區內市民提供各類康體設施。觀塘街坊快來到訪一起做運動！





匯友體育協會

第三屆 救生小鐵人 錦標賽

2021年6月27日



2021年 香港柔道形錦標賽

2021年9月26日





· 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
Friendship Tennis Club 繁星網球會	網球進階班	2022年2月至7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	2022年2月至7月 逢星期二、三 晚上7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
荃青柔道會	柔道訓練班	2022年2月至7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	2022年2月至7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	柔道團練班	2022年2月至7月 逢星期日 下午6時至8時	朗屏體育館	黃小姐 9348 6083
	男女子格鬥 訓練班	2022年2月至7月 逢星期二 晚上8時至10時	元朗體育館	
	柔道體驗班	2022年2月至7月 逢星期六 下午2時至4時	天瑞體育館	



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
門球薈	門球青少年培訓計劃	2022年2月至7月 逢星期五 晚上7時至9時	天水圍公園 門球場	畢先生 5541 5451

龍舟



社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港龍舟學堂	「初級龍舟訓練證書」 課程	2022年4月10日 星期日 上午9時至下午5時	將軍澳 東面水道	周先生 9130 6877
	「初級龍舟訓練證書」 課程	2022年4月17日 星期日 上午9時至下午5時		



足毬

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
翱昇足毬會	足毬初級班	2022年 9月1、8、15、22、30日 及 10月6、13、20日 下午8時至10時	大埔體育館	柯先生 9779 3538
	足毬中級班	2023年 1月5、12、19、26日及 2月2、9、16、23日 下午8時至10時		

*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



荃青柔道會社區體育會

柔道形Kata表演 及比賽分享

荃青柔道會剛在9月22日獲文武之道新書發佈會:從運動科學角度看武術邀請作柔道形表演及於9月26日參加了2021年香港柔道形錦標賽(2021年世界柔道形香港代表隊選拔賽)奪得好成績。



極之形 金牌

極之形 銀牌
講道館護身術 銀牌

今年6月份,本會首次舉辦荃青柔道形比賽(館內賽)及8月份一連三個星期日舉辦了工作坊課程給學員交流柔道技術。透過柔道形表演、舉辦活動、舉辦及參加比賽,本會教練及學員獲益良多!亦能讓大眾認識柔道形(Kata),倍感興奮!

我們作為首隊從日本講道館成功考取講道館護身術的“習得”及“精熟”,以及極之形“精熟”成績的柔道形師父來說,今次的體驗,令我們在柔道的教學上更上一層樓。

荃青柔道會

謝麗儀 主席 鍾玉強 會長

會員投稿



香港名望柔道會

齊來抗疫 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,卧地若兔,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

黃楚穎 教練 黃楚恩 教練

黃楚穎教練 9348 6083

會員投稿



香港龍舟學堂

中秋佳節 龍舟經驗

香港龍舟學堂成立於2017年，由多支紮根於將軍澳的龍舟隊伍組成，並成立為一個非牟利的體育組織。宗旨為憑藉龍舟訓練及比賽，推廣龍舟運動，傳承中華文化，推動社區團體參與，打造和諧社區及為殘疾人士提供龍舟體驗，促進傷健共融。

香港龍舟學堂於2021年正式成為社區體育會。過去一年，因應疫情，我們的訓練課程及龍舟體驗亦因此暫停。然而，本會終於可在8月底及中秋佳節進行了龍舟體驗同樂日，把龍舟運動帶進社區，讓一眾小朋友有一個愉快的扒龍舟經驗。香港龍舟學堂將會繼續舉辦多個龍舟體驗課程，適合各個年齡層人士參加。

如果你有興趣體驗「扒龍船」，請留意我們 Facebook 專頁內的有關資訊。



香港龍舟學堂 Facebook 專頁

社區體育會輝煌戰績

2021年6月至9月

荃青柔道會

公開比賽	獲取成績
2021年香港柔道形錦標賽 (2021年世界柔道形香港代表隊選拔賽)	金牌 · 極之形 Kime no Kata 銀牌 · 極之形 Kime no Kata · 講道館護身術 Kodokan Goshin-Jutsu

香港名望柔道會

公開比賽	獲取成績
柔道總會 51週年香港柔道錦標賽	冠軍 男子高級組 81公斤級以下
香港柔道公開賽	季軍 男子90公斤級以下

門球薈

公開比賽	獲取成績
2021/22 全港青少年門球三人賽	亞軍 Zone B 殿軍 Zone A

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7月至12月

繁星網球會

活動	資助機構	資助方式
· 暑期網球進階班 · 秋季網球進階班	康樂及文化事務署	撥款資助

活力配配對

請於本專刊內文中尋找答案，然後在以下選項配對出正確的答案。

1 中國香港門球總會紮根香港發展多少年？

2 卡德伯利委員會於哪一年發布《卡德伯利報告》？

3 柏毅會重點培訓基地設於香港哪一區？

4 香港體育舞蹈代表隊成員馬學謙和梁子於哪一屆全國青少年體育舞蹈錦標賽中勇奪拉丁舞冠軍？

5 「全城躍動活力跑」於哪一年首辦？

6 港運會吉祥物是什麼呢？

7 全港首個門球球會「長青門球會」於哪一年正式成立？

8 手球運動由誰所創呢？



A

黃大仙區



B

第17屆



C

啦啦仔



D

2015年



E

1987年



F

34年



G

尼爾森



H

1992年



參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於**2022年4月17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2022年5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。



姓名：

電話：

通訊地址：

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

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

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

中國香港攀山及攀岩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

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