

# 活力新 一代

社區體育會專刊

運動推介

足毬

專題報道

董事財政須知：體育總會機構

# 目錄

## 02 編者的話

## 03 專題報道

董事財政須知：體育總會機構

## 04 總會面面觀

香港投球總會

## 05 體壇點將錄

社區優秀蹺泳教練：  
何綺眉 葉志文

## 06 運動推介

足毬

## 08 體育萬花筒

## 10 活力新成員

## 12 康體新動態

## 14 活力新星

## 15 互動天地

## 16 活動剪影

## 18 活動巡禮

## 20 活力遊蹤

## 編者的話

為促進香港體育發展，康樂及文化事務署（康文署）一直致力協助體育總會提升管治水平。自第38期起，本刊的專題報道分別向讀者介紹「體育總會管治發展計劃」、體育總會的公司條例要點、董事的職責及受託責任，以及董事會常規，今期將簡述董事會的財務管理須知，內容包括現金流管理、成本控制以及資源運用等等，敬請留意。

投球又稱為「無板籃球」，它的起源的確與籃球有關。從前有位老師誤會了籃球賽例，輾轉流傳成了獨特的玩法，演變成今日的投球運動。投球比賽兩隊對壘節奏明快，刺激程度一點也不輸籃球比賽。香港投球總會於1979年成立，多年來一直致力推廣投球在港的發展和培訓，並派員參與本地及海外賽事，今期「總會面面觀」與讀者回顧一下香港投球總會的發展之路。

提起蹺泳，讀者知道幾多？蹺泳是揉合游泳與潛水的運動，尤其注重腰腹的協調和擺動，運動時既強化心肺功能，亦能增加肌肉強度。今期「體壇點將錄」專訪蹺泳教練何綺眉及葉志文。兩位教練都曾任運動員，訪談中不約而同憶述練習時的艱辛，但十多年過去，對蹺泳的熱情絲毫未減，轉職教練致力推廣本地的蹺泳運動。

足毬歷史悠久，也是老少咸宜的運動。日常生活中最常見的是圍毬，多人圍成一圈，將足毬互相傳送。注入競賽原素之後，就是網毬，它是高強度的比賽運動，除了體能和筋腱韌度之外，還特別著重控毬能力，比賽中還講究團體合作，是鬥智鬥力的競賽項目。今期「運動推介」為大家介紹這項源遠流長的運動項目。

2022年北京冬季奧運會已完滿結束，香港代表隊今屆派出三名運動員參賽，人數是歷來最多；而市民更可透過電視轉播收看精彩賽事，一睹各項冰雪運動。今期「體育萬花筒」將為讀者介紹幾項熱門的冰雪運動競賽項目。

為慶祝香港特別行政區成立二十五周年，康文署正舉辦多項康體及文化藝術活動，與市民共慶回歸。即將舉辦的康體活動包括「全民運動日2022」和「全民運動巡迴示範」。康文署特別為此開設慶祝活動的專題網站，讓市民及時獲取活動的最新消息。

除此之外，康文署於7月和8月將舉辦「全港社區體質調查測試日」。透過測試讓參加者更了解個人體質狀況，配合運動改善個人體質。詳情請留意今期「康體新動態」。

草地滾球好手曾品高現年十歲，三年前接觸草地滾球，豈料一試愛上，首次披甲參賽即獲取第三名，盡顯天份，旋即獲邀加入青少年發展隊繼續培訓。今期「活力新星」和讀者分享少年滾球新星的故事。

## 董事財政須知

# 體育總會機構

去年東京奧運會掀起運動熱潮，一眾香港運動員的傑出表現，令人眼前一亮。佳績連連，實有賴政府近年持續增加對體育總會的支持及撥款，以推動香港體育發展，從而達致三大體育發展政策目標，即普及化、精英化和盛事化。市民對體育總會的誠信、透明度、公平性及問責性的期望日高，體育總會亦須有所承擔，不負社會期望。

康文署鼓勵體育總會以註冊公司形式營運，而財務管理對一間公司來說，尤為重要，當中涉及現金流管理、計劃及成本控制等。體育總會只有善用撥款及手上資源，方能協助本港體育發展更上層樓。

### 董事對編製財務報告的責任

董事會須在體育總會舉行日常會議前，編製好有關收支帳目、資產負債表或其他相關報告。此外，財務報表副本、董事會報告副本及審計報告副本須在日常會議前不少於21天備妥，並送交各會員。

董事會亦須妥善保存有關帳目文件，當中交代體育總會收支的所有款項和涉及事項、總會的現有資產及負債、總會的真實財務狀況，以及總會所涉的所有買賣交易資料。董事會須向會員披露及解釋有關交易詳情，同時須就財政年度向會員如實反映其財政表現和狀況。

### 財務報告和機構管治之間的關係

由於體育總會獲政府撥款，並接受大眾捐款，董事會須妥善管理及善用資金。編制詳細財務報告，即是對政府及市民有所承擔，既有助提升總會信譽，亦可減低欺詐風險。

就財務管治而言，董事會成員可發揮以下主要作用：

- 1 定時審閱財務報表，以便有充裕時間討論項目，從而制定決策
- 2 按總會所定目標批准財務預算項目
- 3 監督總會支出，以確保資源用得其所
- 4 審視總會資產和負債
- 5 通過年度報告

### 現金流管理

董事會的重要職責之一，是確保總會有穩健現金流，足以應付資金需要，包括於到期日前繳交賬單、應付已計劃的開支、因應計劃或其他合同責任提供資金。其他職責包括定期審查現金流量，從而識別當中有否異常情況，並評估對其償債能力的潛在影響。

現金流緊絀，箇中原因頗多，例如捐款與撥款之間有空窗期、因應突發情況而須籌備計劃以外的活動等。如要避免資金短絀，董事會須及早商討及制定可行的財務預算計劃，並與銀行及承辦商建立良好關係。

### 業務衡量

體育總會每年需就下列四大範疇訂立清晰且可量化的表現目標：

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1 計劃安排           | 3 運動員表現  |
| 2 本地體育運動的發展和宣傳工作 | 4 機構管治表現 |

董事會須向股東交代過去一年總會的各方面工作表現，包括所獲撥款總數、撥款變動百分比、如何善用撥款以達到結果、落實某項目對總會的正面負面影響、合作伙伴對總會的評價、財務預算控制，以及總會收支控制等。



## 香港投球總會

籃球是大家非常熟悉的運動。至於籃網球，大家了解又有多少？籃網球又名投球、英式籃球或無板籃球。此運動源於百多年前的美國；當地有女體育教師誤解了籃球規則，以為球場是分為三等份，而各球員不得超越自己指定的位置。有關玩法輾轉傳至英國，最終蛻變成投球。

投球比賽節奏明快，刺激萬分，原來卻是源於如此美麗的誤會。後來，香港有投球愛好者決定成立投球總會，希望與志同道合者交流心得，並推廣本地投球運動，讓大眾參與其中。

投球屬對壘運動；兩隊各最多有12名球員，當中只有七人可上場得分並擁有控球權。球員在場上跑動、跳躍、傳球及接球等動作，試圖把球傳至半圓射球區內入球得分。至於對方球員，則須以各種策略制止進攻方得分並搶奪控球權。以得分較高的球隊為勝方。

此外，球員各有所屬位置，而球衣正背面均印有球員位置的英文簡寫。比賽主要目的是，要在指定區域內射球得分，當中只有攻擊手(GA)及射球手(GS)兩名球員可以得分。球員持球時，一律不得行走，並須在三秒內完成傳球或射球動作，而防守方的球員不可以雙手攔截，並須與進攻方的持球人員保持最少0.9米的距離，而且不能搶奪他人手上皮球。

1979年，有外籍投球愛好者在香港成立香港投球總會。直至1990年以前，本地參與投球運動的大多是外籍人士或國際學校學生，鮮見本地華人參與其中。有鑑於此，香港投球總會(投總)決定向本地學校推廣投球，並積極參與推動香港以至亞太區的投球運動發展。據投總估計，現時本港約有2000人參與投球運動，當中包括小學生至大專生，以及由本地及外籍人士組成的體育會及獨立隊伍，可見投球漸見普及化。時至今日，投總執行委員共有16人。香港投球男女子代表隊一共有65人，而男女子區域代表隊一共78人。各隊員代表香港參加多項國際賽事，屢創佳績，例如於2017年亞洲青少年投球錦標賽勇奪季軍及2018年亞洲投球錦標賽獲得殿軍。

投總多年來推廣投球不遺餘力，卻遇上不少困難，如場地不足。投總希望，政府可提供更多場地，並增加推廣投球的資源。近年，香港受新冠疫情嚴重影響，運動場地不時暫停開放，大大影響市民接觸投球的機會。為進一步推廣投球，投總善用網頁及社交媒體發放有關投球運動的資訊，務求與公眾有效互動聯繫。

投總表示，日後將繼續不遺餘力推廣投球運動，希望可大力推動本地投球運動的基層發展，同時樂見政府提供更多投球場地，讓更多人能參與此刺激無比的球類運動。





# 何綺眉 葉志文

## 社區優秀蹼泳教練

蹼泳泳手素有「水中美人魚」的美譽。泳手穿上蛙鞋暢泳，極考驗運動員的心肺功能及技巧。蹼泳是香港潛水總會大力推廣的運動。何綺眉及葉志文獲選為「社區優秀教練」，十多年來醉心於此運動，而身分雖已由運動員換成教練，但絲毫不損其對蹼泳的熱愛。兩人希望繼續向大眾推廣蹼泳。

蹼泳是藉擺動腰腹前進的泳術，足部須戴上蹼，有時候還要借助呼吸器。此項運動主要分為三大類，即水面蹼泳、閉氣潛泳及器泳。何綺眉教練於14年前偶逢蹼泳推廣班招生，本身持有潛水牌的她想一嘗在泳池穿上蛙鞋暢泳的滋味，便報名參加，從此與蹼泳結下不解緣。她指出，蹼泳講求高速，帶來非凡刺激。

何教練是本港800米器泳紀錄保持者。在她心目中，努力練習對泳手至關重要，「所有的第一名都是努力練出來的」。她憶述當年參加800米泳賽，須多練習轉池技巧；為免作賽時犯錯，她咬緊牙關苦練，結果在短時間內練習轉池達千次。由此可見，成功背後，確須付出無數汗水心血。

不論是運動員，還是教練，對何教練來說，意義大有不同。她認為，運動員只須專心致志，按教練所定目標邁進，即可望略有小成。反觀教練，既須設身處地為學員排難解疑，更要因材施教，為學員安排最適切的訓練計劃；須兼顧的事情繁多，責任亦因而較大。

何教練將推廣蹼泳視為己任。她認為，學習蹼泳好處多，有助小朋友身體發育更佳，而蹼泳講求高速，更能讓學員取得無比滿足感及自信心，亦更易掌握其他水上運動的技巧。

葉志文教練同屬運動員出身的教練，至今已有十多年的蹼泳經驗。他亦認為，教練須全方位照顧學員所需，除了為他們訂定訓練目標，更要提供情緒支援，包括應對比賽的心理壓力及賽後心理狀況等，同時更須與家長溝通無間，協助學員有所進步。

葉教練笑言，起先只是抱着「Keep Fit」心態學習蹼泳；又認為普通泳班過於沉悶，兩者相比下，發現蹼泳較有趣好玩。他由最初每星期練習一天，到後來認真起來，與朋友確立目標參賽；一星期訓練次數隨之大增至三四天。葉教練直言，訓練頗艱苦，但之後與友人飯聚解壓，其樂無窮，至今仍讓他回味再三。

談到教練的最大難處，葉教練表示，近年游泳訓練受疫情影響而須暫停；他要因應疫情調整訓練內容，轉以網上形式授課，以保持學員對運動的熱誠。他指出，總會素來鼓勵運動員參與本地及海外賽事，多年來成績令人鼓舞。葉教練認為，蹼泳在香港猶有很大發展空間，期望疫情過去後，可透過新課程及推廣活動，吸納到更多年輕新血；同時亦會舉辦成人蹼泳訓練班，以期發掘到更多具蹼泳潛質的學員。



足



毬

相信很多人兒時曾踢足毬。足毬源於中國，至今已有過千年歷史。足毬玩法繁多，其中一種相類於排球；運動員做出接球、傳球及進攻等動作，使毬子於空中來回而不落地。玩法看似簡單，但易學難精，玩來難度甚高，新手常會一下子便把毬子踢遠。不過，只要掌握到箇中竅門，即能享受足毬之樂；此運動節奏明快，刺激萬分，令人着迷。

### 足毬的由來

足毬歷史悠久，乃由古時軍中遊戲「蹴鞠」（相傳是上古黃帝時代已發明的足球遊戲）演變而來，可謂極具傳統文化色彩。經歷朝演變發展，至明朝時，已成四季皆宜的流行運動。及至清朝時期，踢毬運動在社會流行更廣，甚至衍生出花毬玩法。時至今日，足毬運動已發展出三大玩法，即圍毬、花式足毬及網毬。

### 足毬的三大玩法

**圍毬**是最常見的玩法，而一般人對足毬運動的印象應是由此而生。很多人小時候玩過此遊戲；玩法是玩者先圍成一圈，然後向對方踢以報紙及羽毛製成的足毬。

**花式足毬**，又稱花毬，要求玩者做出各花式動作，從而完成指定要求；該等花式動作稱為「套路」。花毬發展主要有南北兩派之分；不論在動作要求，或是跳躍強度，兩派均見明顯分別。

至於**網毬**，則是高強度的競賽運動，當中包含足球技術、羽毛球場地及排球規例等諸多元素，可謂集多種運動於一身。

### 踢足毬的好處及所須注意事項

足毬是男女老幼皆宜的運動；比賽模式與玩法繁多，適合各年齡群組參與其中。若論足毬最明顯直接的好處，莫過於強身健體，鍛鍊四肢協調能力。此外，足毬可增強筋腱的柔韌程度。組隊參賽，更能培養團隊精神，讓玩者學習與人溝通合作之道。

足毬運動對參加者的柔韌程度要求頗高。為免拉傷筋腱肌肉，開始運動前，須先做熱身或暖身運動，訓練時須留意身體狀況，完成後也應做緩和或靜止運動。

### 足毬在香港的發展與推廣

雖然足毬歷史悠久，但香港遲至1980年代才成立「香港業餘足毬總會」。成立後，總會與當時的市政局合辦一年一度的「市政盃足毬聯賽」及「市政盃足毬淘汰賽」。多年來，總會致力推動足毬運動發展及交流，並在1986年應廣州毬球協會邀請，派出代表隊赴穗作賽。此外，穗港毬球交流更見頻繁，合力推廣兩地足毬運動。

及至1994年，「香港業餘足毬總會」經重組後易名為「香港足毬總會」。經總會積極推廣及奔走，足毬於1999年正式獲納入到小學體育課程內。因應足毬運動在香港大受歡迎，「香港足毬總會」於2007年再度重組架構並易名為「香港足毬總會有限公司」，並以培育更多精英運動員代表香港出戰為己任；多年來，這些足毬運動員南征北討，屢獲殊榮。2017年，香港首辦世界足毬錦標賽，反應熱烈。此外，本署亦向總會提供資助，以便每年舉辦五班「初級足毬訓練班」及「足毬技術改良班」，同時將此運動納入「學校體育推廣計劃」內，廣收推廣之效。

# 足毬的比賽規則

## 場地

- 比賽場地為11.88米長、6.1米寬的長方形空間。場地上方6米及四周2米內，一律不得有任何阻礙物。
- 毬網的中部頂端離地面的垂直高度，須為1.5或1.6米。



## 隊伍及球員

### 團體賽

- 隊伍由六人組成，上場比賽毬員三人，其中一人為隊長，而隊長臂上應佩戴明顯標記，以作識別。
- 賽前各隊應填妥「位置表」，並把參賽毬員（包括替補者）的姓名和號碼，登記在「比賽記錄表」上。若毬員未經登記，不得參賽。
- 每隊在每局比賽中，可換人兩次。

### 雙人賽

- 隊伍由兩人組成，其中一人為隊長，而隊長臂上應佩戴明顯標記，以作識別。
- 各隊應把參賽毬員的姓名、號碼及發毬次序，一併登記在「比賽記錄表」上。若毬員未經登記，不得參賽。
- 比賽期間，其中一方如有隊員因故未能繼續作賽，會視作人數不足，被判為負方。



## 比賽規則

- 比賽採用三局兩勝制，每局21分。
- 每局採取發毬權直接得分制。第一局賽區及發毬權，由主裁判以擲毫方式決定，其餘各局則梅花間竹作賽。
- 任何一方在決勝局取得10分時，雙方須換邊繼續作賽。
- 毬員可以頭、身軀、腿或腳觸毬，但不得用手或臂。
- 毬員把足毬踢入對方場區前，在本方場區最多只能擊毬四次。
- 每位毬員不得連續觸毬三次或以上。
- 如比賽分數為20比20，則不論勝負，應輪換發毬權，直至打破平局為止（即其中一隊領先兩分）。



## 足毬基本功介紹

要踢高毬子，要先學會足毬「基本四式」，分別是腳內側、腳外側、腳面，以及大腿或膝踢。



### 腳內側

- 重心放在支撐腳上，擊毬前膝微屈
- 毬落下時，擊毬腳的膝關節往外攤開，利用大腿發力，腳尖向正前方，令腳內側以水平角度由下而上擊毬
- 觸毬高度約在支撐腳的膝關節下
- 觸毬後，擊毬腳順勢上擺，把毬送向目標



### 腳外側

- 擊毬腳利用大腿發力提起，同時膝關節內轉，腳外側在身旁垂直向上提起
- 擊毬腳腳尖向正前方，令腳外側水平向上
- 擊毬腳腳外側的後半部擊毬
- 觸毬時，利用支撐腳同時向上伸展的力量把毬往上踢



### 腳面

- 擊毬腳腳背要放平，腳尖向正前方，利用大腿發力，帶動小腿用腳背正面擊毬
- 觸毬後，擊毬腳順勢上擺，把毬送向目標



### 大腿 / 膝踢

- 擊毬腳大腿往上踢，大腿需要加速提到腰前高度擊毬
- 用大腿中前部位擊毬（大腿距離膝蓋約一個拳頭位置）
- 觸毬時，利用支撐腳同時向上伸展的力量把毬往上踢

# 「體育資助計劃」 體育總會傑出員工獎

自2020年起，康文署就「體育資助計劃—檢討報告」內各項建議推行有關優化措施；並由2021-22年度起，設立「體育資助計劃—體育總會傑出員工獎」，旨在表揚在「體育資助計劃」下各體育總會員工的卓越表現，以及對所屬總會及體育運動的貢獻。

各體育總會可提名一位表現卓越的員工參選，該員須於該總會連續工作達五年或以上。評審準則主要涵蓋六大工作表現範疇：

- 1 作出主要貢獻
- 2 提出優秀的改善建議
- 3 促進團隊合作精神及提升凝聚力
- 4 有效善用資訊科技
- 5 表現出領導才能
- 6 在優化企業管治方面有所貢獻



各體育總會的反應十分踴躍，康文署接獲了不少提名。

經評審後，本年度（2021-22年度）共有10位來自不同總會的員工獲獎，名單如下（排名不分先後）：

杜佩錡	香港棒球總會有限公司 高級體育經理	葉嘉華	香港跆拳道協會有限公司 高級體育幹事
周樂卿	香港羽毛球總會有限公司 副行政總監	鄧寶玲	中國香港空手道總會有限公司 高級體育幹事
趙婉兒	香港武術聯會有限公司 高級行政主任	林虹櫻	中國香港健美總會 體育幹事
陳寶珊	中國香港柔道總會 高級體育幹事	張丹莉	香港欖球總會 活動統籌
馮美琪	香港壁球總會 高級發展主任	黃林晶	中國香港游泳總會 行政總監

康文署於3月2日以網上形式舉行「體育總會周年簡報會」，其間公布上述獲獎員工名單，並已由相關總會頒發嘉許狀予各得獎者。謹此祝賀得獎者，並希望各總會繼續與員工攜手奮鬥，齊心推動本港體育發展。

# 冬季奧運

本屆北京冬季奧運(冬奧)已完滿結束,當中不少比賽項目,包括花式滑冰、滑雪、雪板、冰球及雪車等,香港觀眾對此或不太熟悉。冬奧可謂冬天版的「武林大會」,素來是歐美運動員獨領風騷的舞台。幸見不少亞洲選手在本屆賽事表現優異。香港自2002年起已派出運動員參加冬奧,惟過去五屆只有一位運動員參加。至於今屆賽事,則有三位本港健兒取得參賽資格,絕對是重大突破。為讓大家多認識冬奧,今次我們會介紹以下熱門項目。



## 花樣滑冰 —— 視覺藝術饗宴

花樣滑冰(Figure Skating)是冬季奧運的焦點賽事項目之一;選手衣着華麗,宛如冰上舞者,旋轉跳躍,十分優雅。事實上,人們最早期是以滑冰方式橫渡冰封池塘及湖面,屬日常生活的部分。直到19世紀末,花樣滑冰日漸發展為體育運動,並廣傳至美加各地。美國芭蕾舞大師傑克遜·海恩斯將芭蕾、舞蹈和音樂元素注入花樣滑冰運動,並再改良冰鞋冰刀,便利運動員作出旋轉跳躍等動作,讓此運動更可觀。

冬奧花樣滑冰賽事共有五個競賽項目,分別是男子單人滑、女子單人滑、雙人滑、冰上舞蹈和團體賽。各項目均由短節目和自由滑組成,再按兩者總分排名。選手在每場比賽會獲評兩組分數,即藝術分和技術分。藝術分主要以選手表演水平為評分標準;技術分則以動作難度及節目是否完滿結束為評分基礎。選手須先在短節目取得較高排名,方可晉級自由滑;最終會按其短節目和自由滑取得的總分排名。香港滑冰聯盟每年舉辦國際賽事,以期物色更多有潛質的新秀選手,並推動其與世界各地的運動員交流。

## 冰上曲棍球 —— 須穿上全副裝備作賽的運動

冰球(Ice Hockey)源於加拿大,屬身體碰撞頗多的競技運動,亦是美加與北歐諸國的傳統運動強項。冰球講求速度、力量和策略,亦具一定風險。作賽時,選手可用肩、胸及臀部撞擊對方球員,惟不得滑行三步以上,亦不得跳躍撞擊。得球較多一方為勝方。

賽場上,雙方各有六名球員,當中包括一名守門員。就每場比賽而言,每隊會派出23人到場。冰球罰則非常詳細,例如以球桿絆人、阻擋或干擾對方球員,一律視為犯規行為;犯規者會被罰於處罰區禁賽2分鐘。因此,雙方作賽時人數不等,時有所見。冰球比賽由三節組成,每節20分鐘。就冰球比賽最終結果而言,並無平局之說。若然在常規時間內平局,將進入加時賽階段。加時賽採取四對四的賽制,即只有一名門將和三名球員,並採用即時死亡制,先入球者為勝方。香港人不乏冰球愛好者,香港冰球訓練學校和香港冰球協會每年均舉辦體驗日及多類型訓練班,務求推動香港冰球發展為普及運動。

## 雪車 —— 冰雪下的一級方程式賽車

雪車(Bobsleigh)的別名是「有舵雪橇」;首屆冬奧會已將之列為比賽項目。由於雪車的最高速度可達每小時160公里,故有人稱其為冰雪下的一級方程式賽車。雪車比賽規則十分簡明。運動員出發時,以站姿起步;開始後,運動員一邊奔跑,一邊推着雪車,向前推行約50米後,便須依次跳進雪車。完成時間最快者為勝方。

作賽時,雪車的行駛速度會受其重量、空氣阻力和摩擦阻力三大因素左右。傳統上,雪車運動多屬團體項目,此前舉辦的冬奧會雪車競賽項目,就有男子雙人雪車、女子雙人雪車及四人雪車項目。四人雪車會有舵手、兩名推手和剎車手。舵手會以繩子操控雪車,並選取最佳路線,同時須盡量避免撞到賽道兩旁。剎車手則負責在衝線後拉閘剎車。至於雙人雪車,會有兩名隊員,由一人擔任舵手,而另一人則為剎車手。今屆北京冬奧會引入了全新個人項目—女子單人雪車。香港受制於天氣及場地因素,雪車運動未能在本地發展。不過,自2018年起,中國雪車運動員已多次於冬奧會舞台上亮相,相信此項運動日後會備受關注。



## 壁球



## 社區體育會名稱

薈萃壁球會

## 聯絡人

楊先生 ☎ 6680 6822

## 訓練基地

花園街體育館

## 賽艇



## 社區體育會名稱

香港藝士民間有限公司

## 聯絡人

楊先生 ☎ 3612 4561

## 訓練基地

觀塘發現號

## 曲棍球



## 社區體育會名稱

天狼星曲棍球會

## 聯絡人

余先生 ☎ 9748 7498

## 訓練基地

曾大屋遊樂場

網球



社區體育會名稱

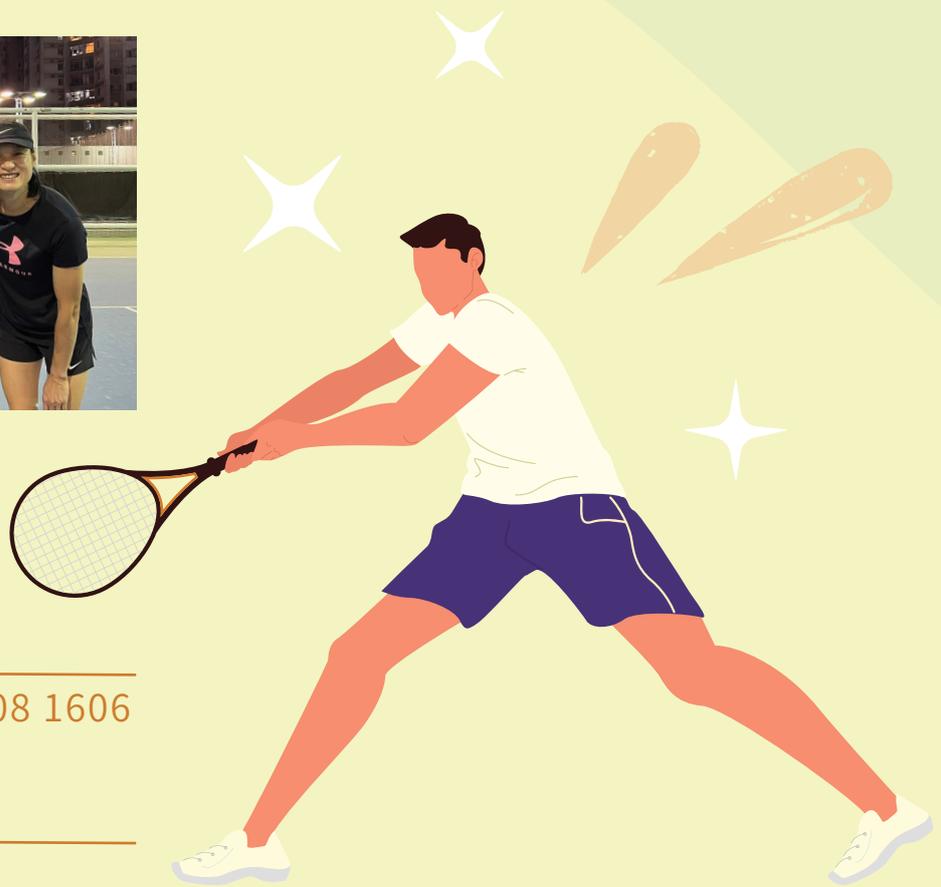
碧海網球會

聯絡人

黃先生 ☎ 9608 1606

訓練基地

源禾遊樂場網球場



山藝



社區體育會名稱

戶外專業教育促進會

聯絡人

馮先生 ☎ 5400 0210

訓練基地

西貢區郊野公園

足毬



社區體育會名稱

智凝體育會

聯絡人

羅先生 ☎ 6378 1300

訓練基地

翠林體育館

## 康文署

### 精彩活動慶回歸

為慶祝香港特別行政區成立二十五周年，康文署正舉辦多項康體及文化藝術活動，與市民共慶回歸。

精彩活動包括於8月7日舉辦的「全民運動日2022」。屆時康文署將於轄下十八區指定體育館舉辦多項免費康體活動，同日亦會開放大部分康樂設施供市民免費使用。有興趣參與的市民記得參加活動，或及時預訂設施！

另外，為鼓勵市民積極參與慶回歸活動，康文署現正於指定地點派發「活動印章收集卡」，市民每次出席指定慶祝活動後，即日可於場內的蓋印處為印章收集卡蓋印，凡集齊4個指定印章，即可憑卡在今年內領取由插畫師設計的「25周年紀念限量康樂棋」一盒，數量有限，先到先得。



25周年紀念  
限量康樂棋



康文署慶祝特區  
成立二十五周年活動專題網站

[www.25A-LCSDevents.gov.hk](http://www.25A-LCSDevents.gov.hk)



全民運動日2022

[www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2022](http://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2022)



25週年紀念 ANNIVERSARY

# 全民運動巡迴體育示範

## ROVING SPORTS DEMONSTRATIONS FOR ALL

26/6 SUN (日) 2:30 - 4:00pm  
 Dance 舞蹈  
 荃灣 D-PARK D-PARK, Tsuen Wan

9/7 SAT (六) 2:30 - 4:00pm  
 Physical Fitness Exercise 健體運動  
 將軍澳 TKO Spot TKO Spot, Tseung Kwan O

16/7 SAT (六) 2:30 - 4:00pm  
 Rope Skipping 跳繩  
 尖沙咀 K11 Art Mall K11 Art Mall, Tsim Sha Tsui

17/7 SUN (日) 2:30 - 4:00pm  
 Wushu 武術  
 柴灣青年廣場 Youth Square, Chai Wan

Enquiries 查詢: 2414 5555

## 全民運動

## 巡迴體育示範

為鼓勵各年齡層的市民養成良好運動習慣，康文署於六月至七月間四個周末在多個商場或表演場地舉辦「全民運動巡迴體育示範」，向市民介紹及示範不同的主題體育項目，推廣運動有益身心的信息，詳情可瀏覽專題網頁。



全民運動巡迴體育示範

[www.lcsd.gov.hk/tc/rovingssportsdemo/index.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/rovingssportsdemo/index.html)

## 全港社區體質調查

### 測試日

康文署將於7、8月間舉行「全港社區體質調查」測試日。活動邀請17至59歲市民進行體質測試，參加者將即時獲發「體質測試報告」，讓他們更了解自己的體質狀況，從而配合運動，提升個人體質，促進身心健康。

有意參與調查的市民可經以下網頁報名。完成測試的市民將會獲贈紀念禮品包。



全港社區體質調查網站

[pfs2021.com.hk](http://pfs2021.com.hk)



# 草地滾球 會品高



由公元五千年前埃及人流行的滾石遊戲，演變成英國皇室的貴族運動——草地滾球，給人印象大多是「適合長者的運動」。然而一名年紀輕輕的小男孩卻被這項運動深深吸引着，更於人生中首場賽事獲教練相中，加入草地滾球青少年發展隊，小男孩揚言會努力訓練，希望日後可以代表香港參加比賽，為港爭光。

「你有興趣參加草地滾球嗎？」現年十歲的曾品高憶述三年前有朋友這樣問他，從未接觸過這項運動的他抱着一試無妨的心態躍躍欲試，誰知一試便愛上，其後每星期更會抽出三至四天與友人到球場一起切磋。他笑指其中一個愛上草地滾球的原因，是球場與家的距離很近，非常方便。

品高過往亦常踢足球，但他對草地滾球卻情有獨鍾。相比下，他認為草地滾球更具挑戰性，因為足球的得分方法比較直接，哪一方能將球送到網內便能得分；但草地滾球卻有較多機會發球，要到比賽尾段才知誰勝誰負。

品高於去年參與由香港草地滾球總會舉辦的賽事，首次參賽便獲得第三名，隨即被相中加入青少年發展隊。總會青少年發展教練總監Rita認為品高於賽事中表現自信，與隊友合作無間，發揮團體精神；Rita又指他未受過正式訓練便達到這個水平，認為他具有草地滾球天份。

品高加入青少年發展隊至今兩個月，雖然受疫情影響未能訓練，但教練會督促他觀看不同的草地滾球比賽影片，增進知識。他指，入隊訓練與平時玩樂有很大分別，「教練講得好詳細，比較正式」。青少年發展隊每星期固定於星期三下午及星期日上午進行訓練，每周共五小時，品高認為訓練時數難免令他感到有點吃力，但他從未想過放棄，每當訓練過後獲得前輩及教練稱讚時，便覺得很值得。他希望可以繼續訓練，日後可以加入香港代表隊參加比賽。

雖然接受正式訓練的時間尚短，但品高媽媽卻把兒子的轉變看在眼內。她指品高自投入訓練後變得獨立，年紀輕輕便放心讓他自行到銅鑼灣維多利亞公園球場練習。媽媽毫不猶豫地表示會繼續支持品高接受訓練，除了草地滾球比較安全及較少肢體碰撞外，最重要的是這項運動已成為了他們的溝通橋樑，一有空他們便會舉家到球場玩球，增進家人之間的感情。

Rita表示，草地滾球其實是老少咸宜的運動，但卻易學難精，進行運動時，講求高度專注力、耐性及團隊精神，她認為這項運動已較過往普及，球會亦有舉辦不同活動及訓練班進行推廣。談及對品高的期望，Rita希望他可以繼續接受正統訓練及參加比賽，從比賽中累積經驗，他日能成為正式香港運動員。同時，總會亦會繼續向小孩推廣草地滾球，令更多人能夠接觸此項運動，從中享受無比的樂趣。



會員投稿



荃青柔道會

## 疫情下之柔道訓練及與文化界之合作

疫情下，大部分人生活習慣改變了。在體育館關閉之下，我們不能回場地練習。所以，我們在互聯網上教學，拆解柔道技巧、比賽規則和教授更高層次的柔道形理論及自我練習的方法，一起在家做運動，希望學員對柔道的熱情不會減退和保持身心健康。

每當可以回體育館練習，我們便實行最嚴謹的防疫措施——練習前量體溫、清潔雙手及柔道蓆、以1比49的漂白水消毒、練習時一直佩戴口罩。雖然比較辛苦，但師生與學員都堅持練習。因相隔數月沒有練習，不能立即回復正常練習模式，我們便將訓練強度減低，讓學員慢慢適應。

最近有新體驗，榮幸與文化界合作交流，獲邀請執筆《文武之道【下冊】：以拳入哲 從城市森林中尋訪對閱讀有想法的武者與文化人》其中一章，並於其新書發佈會表演柔道形。隨後繼續獲邀為新書《傅式八卦正宗》寫序。

今次繼2018年結合體育界與藝術舞蹈界後，再與文化界合作。新的體驗，幫助我們在柔道的教學上更上一層樓。希望大家身體健康、豁然開朗，一起積極面對這個疫情！

荃青柔道會

鍾玉強 會長 謝麗儀 主席

會員投稿



門球薈

## 門球冀助港人重投運動生活

隨著第五波疫情降溫，政府開始放寬社交距離，康體活動得以逐漸回復正常。我們希望透過門球運動，協助受疫情影響而無法運動的人士重新出發，一步步調整生活模式，減低疫情對其運動及社交生活的影響。

門球運動的體能要求不高，球員間毋須身體接觸，尤其適合在疫情期間備受生活壓力的都市人舒展筋骨。高風險人士如長者、兒童及長期病患者，或體力下降者如新冠病毒康復者，都可透過門球重新投入運動生活，在團隊競技中找到志同道合的伙伴，擴闊社交圈子。換言之，不論男女老幼，任何人士都可參加門球運動！

簡單來說，門球運動是兩隊選手在限時30分鐘內用球棒將所屬的5個球順序擊打通過球門得分，得分較高的隊伍勝出。這項乍聽簡單的運動其實非常有趣，參加者可以運用不同的戰術幫助隊友得分或攻擊對手，勝負往往可在瞬間，甚至賽事最後一秒鐘扭轉！技術和智慧缺一不可，是一項易學難精的運動。

適逢今年為中國香港門球總會成立三十周年，在此謹祝總會發展更上一層樓，更多人享受門球運動的樂趣。

圖片：2021/22 全港青少年門球三人賽

2022年1月1日

# 全港社區體育舞蹈公開賽

香港2021 第四站  
香港2021 第五站



2021年11月7日

## 人面獅 運動連線

壘球U12  
訓練班體驗日

首次向元朗區居民進行推廣，希望透過活動讓小朋友可以接觸及了解何謂壘球運動，即場嘗試投、打、接、跑的樂趣。有興趣的人更可參加其後舉辦的訓練班，從團體訓練中學習技術之餘，學懂與人相處和互相合作的精神。





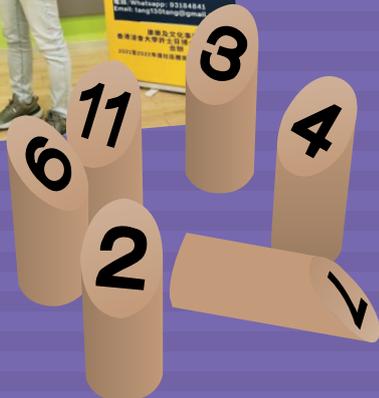
# 2021/22年度 社區體育會管理 進階課程實習活動

## 2021女子青少年排球錦標賽



## 新興運動齊齊玩

## 布袋球及芬蘭木柱體驗日



## <山野不留痕>

## 遠足及郊野清潔活動

## 攀石

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
Catch 萌	山石日光在青衣 (8月)	2022年8月4、18日 逢星期四 下午7時半至9時半	青衣西南體育館 攀石場	姚先生 9333 4730
	山石日光在青衣 (9月)	2022年9月8日、22日 逢星期四 下午7時半至9時半		



## 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
以諾體育會	救生員訓練計劃	2022年8月至10月 逢星期一 下午7時至9時	西貢游泳池	鄧先生 9202 4550
	拯溺競賽培訓	2022年8月至2023年1月 逢星期一、三、五 下午6時至9時	元朗游泳池	
匯友體育協會	救生員訓練計劃	2022年8月至2023年1月 逢星期一、三、五 下午7時至9時	將軍澳游泳池	譚先生 9601 7174
	拯溺競賽培訓	2022年8月至2023年1月 逢星期一、三、五 下午7時至9時		
吐露港 游泳訓練學會	救生員訓練計劃	2022年8月至10月 逢星期二、四、六 下午7時至9時	馬鞍山游泳池	劉先生 6409 5135
	拯溺競賽培訓	2022年8月至10月 逢星期二、四、六 下午7時至9時		
大埔拯溺會	救生員訓練計劃	2022年8月至10月 逢星期一至五 下午7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	第九屆 拯溺錦標賽	2022年9月3日 星期六 中午12時至下午6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。

## 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8月至2023年1月 逢星期五 下午7時至9時	天水圍公園 門球場	畢先生 5541 5451
	2022/23 門球訓練班A	2022年8月至2023年1月 逢星期六 下午3時至6時	梨木道公園 多用途草地	
	2022/23 門球訓練班B	2022年8月至2023年1月  <b>確實日子及時間 請致電門球薈查詢</b>	1. 屯門康樂體育中心 2. 荃灣公園 3. 馬鞍山遊樂場 4. 荔枝角公園	



## 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	2022年8月至2023年1月 逢星期三、日 下午3時至5時	彩虹道 羽毛球中心	林先生 9831 8380
	網球練習班	2022年8月至2023年1月 逢星期二、三 下午7時至10時		



### 社區體育會輝煌戰績

2021年10月至2022年3月

社區體育會	公開比賽	獲取成績
以諾體育會	2021全港公開拯溺錦標賽	男子組100米混合拯救賽 <b>冠軍及刷新香港紀錄</b> 男子組團體 <b>第二名</b>
吐露港游泳訓練學會	2021全港公開拯溺錦標賽	男子組4x25米運送假人接力賽 <b>第三名</b>
大埔拯溺會	2021全港公開拯溺錦標賽	男、女子組總錦標 <b>第一名</b> 男子組4x50米游泳障礙接力賽 <b>冠軍及刷新香港紀錄</b>
	International Pool Meeting 2021	女子組50公尺運送假人賽 <b>刷新香港紀錄</b>
門球薈	2021/22全港青少年門球三人賽	<b>亞軍、殿軍</b>

### 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

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

# 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 董事會需要日常會議前不少於多少天把財務報表副本、董事會報告副本、及審計報告副本交到各會員手上？

2 香港潛水總會教練何綺眉是多少米器泳項目的香港紀錄保持者？

3 「香港業餘足毬總會」於哪一年重組及改名為「香港足毬總會」？

4 香港草地滾球總會青少年發展隊每星期訓練多少小時？

5 冬奧會比賽項目中雪車的最快速度可達多少公里？

6 足毬是從古代軍中什麼遊戲中演變而來？

7 現時香港投球男女子代表隊一共有多少人？

8 全民運動日2022將於哪一天舉辦？



A

蹴鞠



B

160公里



C

21天



D

65人



E

8月7日



F

1994年



G

5小時



H

800米



參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於**2022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2022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。



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

3

A

黃大仙區

4

B

第17屆

6

C

啦啦仔

5

D

2015年

7

E

1987年

1

F

34年

8

G

尼爾森

2

H

1992年

## 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

