

活力 新一代

第43期

2023年1月 半年刊



運動推介

滑浪風翼

專題報道

制定體育機構
防止性騷擾政策研討會

目錄

編者的話

02

專題報道

03

總會面面觀

04

體壇點將錄

05

運動推介

06

活力新星

08

體育萬花筒

09

活動剪影

10

康體新動態

12

活力新成員

14

活動巡禮

16

互動天地

18

活力遊蹤

20

編者的話

性騷擾行為會為機構帶來負面影響，各體育總會亦應制定相關的防治政策。康樂及文化事務署（康文署）特意舉辦「制定體育機構防止性騷擾政策研討會」，邀請持份者出席參與討論，以協助體育總會提高認知、制訂政策、撰寫指引，以保護體育界的各成員。當日的與會者在研討會上提供不少寶貴意見，本刊將意見撮要成篇，請參閱今期的「專題報道」。

中國香港體操總會於2003年成立，前身為香港業餘體操協會。經過多年努力，體操已成為香港體育學院A級精英體育項目之一，香港健兒已踏上國際體操運動舞台，此番成績得來不易。今期「總會面面觀」簡述中國香港體操總會發展之路及未來展望。

王浩彥為前香港劍擊隊成員，曾代表香港出戰不同國際賽事，如今已轉職為劍擊教練。轉變帶來挑戰，心態與想法都要作出相應調整。自花劍運動員張家朗歷史性奪得奧運金牌後，浩彥欣見劍擊獲港人重視，亦期望更多人有機會接觸劍擊運動。快看今期「體壇點將錄」，聽浩彥道來箇中點滴。

今期「運動推介」為讀者介紹「滑浪風翼」。滑浪風翼是較新穎的水上運動，源起於美國，2018年才引入香港。運動員借助滑浪帆板及風翼在水上滑行前進，是十分講求體能和技術的運動。有興趣了解的讀者請留意今期的介紹。

為慶祝香港特別行政區成立25周年，康文署於本年六、七月期間的四個周末，在不同商場和表演場地舉辦「全民運動巡迴體育示範」，向市民推廣舞蹈、武術、健體運動和跳繩四項體育運動。今期「體育萬花筒」會作簡單回顧。

鄺恩琳自幼接觸壁球，已有8年球齡。曾進香港體育學院習訓，數年間出戰不同比賽，恩琳其間曾受傷也曾氣餒，但鬥志未減，並立志成為壁球好手。想了解恩琳奮進之路，請留意今期「活力新星」。

康文署去年有兩所全新體育館啟用，分別為東昌街體育館和深水埗體育館，為區內市民提供多元化的康體設施。同時，工商機構運動會即將舉行，它是專為公私營機構員工舉辦的大型綜合運動會，運動會尚餘少量參加名額，有意參加的人士請從速報名。另外，康文署正重新製作「行山樂」短片，以推廣遠足運動。以上詳情，請留意「康體新動態」。



制定體育機構

防止性騷擾政策研討會

自2017年起，全球「#MeToo」反性侵運動此起彼伏。此後，大家更加正視性騷擾問題；同時一反過往秘而不宣的傳統，認真檢視社會處理有關問題的手法。事實上，社會不同角落素來存在性騷擾問題，過去體壇上亦時有運動員受此困擾。康樂及文化事務署（下稱「康文署」）因應體育總會如何制定防止性騷擾政策的議題舉行了研討會，並邀得多位來自不同界別的專家分享制定防止性騷擾政策的心得，當中包括：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務副秘書長何劍暉、香港體育學院院長李翠莎博士、香港董事學會主席陶榮博士、田徑教練鄧漢昇及田徑運動員呂麗瑤。康文署藉舉辦研討會，希望鼓勵各體育總會制訂清晰有力的反性騷擾政策、指引和行為規範，以期更有效識別、預防並處理性騷擾行徑，從而確保運動員能在安全互信且全無性騷擾的環境下參與體育活動。

康文署一如既往，致力協助體育總會提升機構管治水平，而就運動員性騷擾問題而言，制訂防止性騷擾政策，正是良好機構管治的重要一環。在研討會上，陶榮博士表示：「如要正視性騷擾問題，就須從機構的董事會入手，以建立正確文化，務求從企業管治的角度出發，更有效減低性騷擾風險。」何劍暉則指出：「在體壇上，性騷擾或因機構內階級林立（例如管理層、教練與運動員）而起，亦可能源於彼等之間（例如年齡或能力不一的運動員）權力有所差異，甚或失諸平衡。」

就此，與會者都認為，各體育總會須建立強而有力的保障制度，才可望從根源上有效解決並處理性騷擾問題。具體而言，各總會可先從訂立完善的操守準則入手，訂明並闡述行為規範和共同標準，以便有效支援管理層及其他成員制止不當的

性騷擾行徑。其次，總會在招聘教練和工作人員時，應就應徵者細心篩選並嚴格調查其背景品格。第三，總會應為全體員工和義工定期舉辦教育及培訓活動，務求大大提升其對性騷擾課題的意識，從而確保在職和新入職員工、義工及運動員均認識並遵行總會的反性騷擾政策、規則和行為守則。李翠莎博士建議：「各體育總會應與相關領域專家合作，協助制定並實施其政策，同時定期予以檢討，以及為員工和成年運動員提供有關防止性騷擾的培訓及教育。」

建立預防文化雖有助降低性騷擾風險，但體育機構亦須時刻準備就緒，以妥善保障投訴人權益，同時須消除或會損及投訴個案保密程度和投訴人利益的行政漏洞。呂麗瑤表示：「希望體育總會能成立內部專責委員會，招攬經千挑萬選且訓練有素的工作人員和外部專家，協處理有關問題。同時，亦希望委員會能積極教育並多與運動員溝通，讓其了解與委員會接觸的渠道和相關程序。」各專家強調，處理性騷擾投訴個案時，尤應恪守兩大關鍵原則，即保密原則和公平原則，亦要確保機制運作透明公開，並須力求避免涉及利益衝突。當收到匿名投訴之時，應當立即處理，以免怠誤工作。同時，須保障投訴人和證人權益，避免讓投訴人再陷痛苦深淵，造成二次傷害。

現時，世界各國無不更積極減低性騷擾風險。至於香港各體育總會亦正致力消除大眾對性騷擾問題的固有成見，並承諾採取更有力的政策保護香港運動員；透過建立根深蒂固的反性騷擾文化，向各方表明體育界絕不容忍任何性騷擾行徑，同時，會建立安全保障機制，鼓勵市民多參與體育運動，確保本港體育發展穩步向前。



跳馬王子

石偉雄



中國香港 體操總會

體操是涉及高難度動作的運動項目，運動員無不力求完美，挑戰自我。體操運動歷史久遠；早於公元二千多年前，據埃及古書的記載，人類已常做出與體操相若的翻騰動作。到了十八世紀，現代體操已頗盛行。歐洲體操聯盟於1881年成立，並於1921年改名為國際體操聯盟，使體操成為最早成立國際總會的運動。1896年舉辦的首屆奧運會更正式將體操列為比賽項目。體操糅合藝術與體育元素，極為賞心悅目，至今仍為每屆奧運的焦點項目。

體操運動有七大分支，即競技體操、藝術體操、彈網、技巧體操、健美體操、普及體操和跑酷。

競技體操

競技體操分為男子六項，即自由體操、跳馬、雙槓、單槓、吊環及鞍馬；以及女子四項，即跳馬、高低槓、平衡木及自由體操。

藝術體操

藝術體操是一項徒手或手持輕器械在伴奏音樂下進行的體育運動項目，分為個人及集體項目。現時正式比賽使用的器械有五種，計為球、圈、繩、棒及絲帶。

彈網

彈網比賽分為個人、隊制和雙人同步項目。運動員藉彈網在空中短暫停留，其間做出各種姿勢和動作。

技巧體操

技巧體操比賽分為五個項目，分別是男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。動作特點有二，其一為靜力性平衡造型動作；其二為動力性拋接動作，講求二、三或四人合作完成。

健美體操

健美體操結合有氧運動、基本步伐及難度動作，講求動態力量、靜態力量、跳與躍，以及平衡與柔軟度等。比賽時，裁判會就選手動作的藝術水平、難度、完成程度、整體動作編排等範疇評分。

普及體操

普及體操是國際體操聯盟認可的非競技性體操運動，當中包含多種體操動作、器械和舞蹈動作，老幼皆宜。

跑酷

跑酷屬新興體育運動。跑酷場地設有各類障礙物、牆壁和欄杆，以模擬市區內各種障礙。運動員須施展技巧跨越所有障礙，到達終點。

2003年4月1日，中國香港體操總會（總會）正式成立；其前身為香港業餘體操協會，於1965年由一群熱心的體操運動愛好者發起，此後一直以推動本港體操運動發展為己任。主席馮世富博士表示，總會大力支持政府落實體育發展策略，積極爭取達致本地體操運動普及化、精英化、盛事化的目標。為此，總會與康文署在各區合辦各類體操課程，例如恆常的「體操發展計劃」，以及舉辦大型國際活動，包括「亞洲普及體操節」、「全國體操冠軍賽」和「香港彈網國際邀請賽」等，讓市民有更多機會認識體操運動。此外，在疫情期間，總會排除萬難，繼續就各體操項目培訓本地教練和裁判，以確保香港為日後舉辦的國際體操賽事準備就緒。

一如既往，總會的首要目標，是為香港培訓優秀的體操運動員。現時，體操運動是香港體育學院A級精英體育項目之一。

逾百位港隊成員正接受總會培訓，多年來在國際舞台上屢奏凱歌，成績有目共睹。

經多年努力，總會已培育多位星級選手，包括「跳馬王子」石偉雄、「吊環王子」吳翹充，以及香港首名體操女將黃曉盈等。部分選手更曾創造出體操新動作，例如「黃曉盈上法」（前空翻轉體180度）、「吳翹充一經背水平直臂拉上成銳角十字懸垂」及「吳翹充2—前翻直臂壓上成水平支撐」等，讓香港體操運動員揚名世界體操壇。展望未來，總會期望可培訓更多不同項目的體操新秀，以期在亞洲以至國際重要賽事中創出佳績。此外，待啟德體育園落成後，總會將致力爭取在該場地恆常舉辦國際體操賽事，讓更多市民能欣賞引人入勝的體操運動。

劍擊



劍坊總教練

王浩彥



張家朗在2020年東京奧運會勇奪金牌，旋即在港掀起劍擊熱潮。劍擊運動看似簡單；雙方在賽場上比劍，誰先刺中對手便得分。然而，劍擊運動分類眾多，計分方法及戰術運用各異，實際上複雜無比。現為劍坊總教練的王浩彥本身曾為劍擊運動員，深明合適到位的訓練對運動員何其重要。他憑藉多年比賽經驗及豐富知識，投身教練工作；因應學員的優點和長處，量身制訂戰術，以協助學員作賽時發揮應有水準，盡量爭取佳績。

王浩彥在中學老師介紹下接觸劍擊運動。對他而言，劍擊帶來嶄新體驗，當時抱着一試無妨的心情，參加了康文署舉辦的劍擊初班。他笑言自己與一般年輕人無異，之所以愛上劍擊，是因為自覺穿上白色制服且戴上面罩後，顯得格外帥氣，誰知自此便與劍擊結緣二十多年。

除了造型帥氣外，王浩彥亦慢慢領會到劍擊其他吸引之處。他直言，劍擊看似簡單，表面上技巧需求不高，但自他投身劍擊運動後，方深切體會到此運動講求力量、速度及戰術運用。即使平日勤於練習，但比賽的致勝關鍵往往繫於臨場反應和判斷力。如運動員善於精準判斷戰局，隨時可扭轉乾坤，反敗為勝。

回首過去，王浩彥確曾付出不少心血，一路咬緊牙關，才能堅持至今，並取得成果。他早在求學時已立志成為劍擊運動員，

在應付學業之餘，還要騰出時間受訓。後來，他考取了獎學金，正式成為運動員，目標更趨明確。他明白到，為追求夢想，便須犧牲更多吃喝玩樂的時間。經歷了多番高低跌宕後，他最終得以晉身香港代表隊，出戰世界錦標賽及亞洲錦標賽等國際賽事，並獲得前往海外受訓的機會，可謂苦盡甘來。

時光荏苒，王浩彥轉眼已退役，隨後轉任教練；其心態及處事方式較諸以往截然不同。他特別指出，運動員只須專注自己表現，只要心無旁騖地接受訓練，向着目標努力邁進即可。當上教練後，他須兼顧各方面，不能掛一漏萬，特別要多從學員角度思考，細心觀察學員的優點和缺點，然後為其精心制定針對性訓練，從而協助學員作賽時發揮應有水平。

身為教練，除致力提升學員表現外，王浩彥更希望可讓更多市民接觸劍擊運動。他直言，張家朗奧運奪金，大大提升了劍擊運動的知名度，但未必人人有機會接觸此運動。他表示，希望可於戶外場地進行劍擊運動，從而讓更多市民可參與其中。

「努力不懈，勇闖目標」是王浩彥的座右銘。疫情期間雖有不少學員及教練流失，他仍熱愛劍擊運動，並排除萬難，堅持舉辦各類網上劍擊課程，當中包括步法講解及戰術分析等，讓學員溫故知新。王浩彥不畏險阻，為推廣劍擊運動，奮力向目標直奔，實在值得我們學習。

滑浪風翼

風之后李麗珊於1996年亞特蘭大奧運會勇奪香港史上首面奧運金牌，滑浪風帆此後成為家喻戶曉的運動項目。近年，另一項與滑浪風帆相若的水上運動風靡全球，在本港亦大受歡迎，那便是滑浪風翼 (Wing foiling)。

事實上，滑浪風翼在世界各地發展一日千里；首屆歐洲錦標賽於2021年在瑞士聖莫里茨舉行，而在印尼峇里舉行的2023年世界沙灘運動會上，滑浪風翼更列為正式比賽項目。

滑浪風翼簡介

滑浪風翼發源自美國，早於1980年已見雛形；當時所用器材是滑浪風帆板及以骨架支撐的風翼，而風翼與板身則以短幹相連。

當代滑浪風翼的動力源自充氣式風翼。初學人士宜先以滑浪風帆板入門，待掌握好操控風翼的技巧後，便可轉用滑浪水翼板。滑浪者一般站立在滑浪風帆板或滑浪水翼板上，緊握風翼上手把，以借風力在水面滑行。由於風翼與滑浪風帆板或滑浪水翼板並非相連，故滑浪者既須操控風翼，更要有效運用身軀，把風翼產生的力量經由軀幹傳導至腳下，以利高速滑行。如用滑浪水翼板，安裝在板底的水翼會因加速前進而產生上升力，再配合適當速度，滑浪者即可連同整套器材升離水面。只要妥為調整體重分配，保持穩定速度，水翼會持續產生上升力，讓滑浪者在水面滑翔。

風翼面積不一，滑浪者可按自身技術水平或玩法要求選擇合用的風翼。簡單而言，在風力偏弱時，宜選用面積較大的風翼，以產生更強動力；在風力轉強時，則宜用面積較小的風翼，以免因動力太強而難以駕馭。

而水翼的類型繁多，其面積與外形不盡相同。面積越小者所需速度較高，方可產生足夠上升力。因此，建議初學者宜選用面積較大的水翼；即使風速稍低，仍足以提供可觀的上升力。

由於水翼在海面滑行的速度頗高，航行噪音偏低，因此容易釀成意外。為免生危險，滑浪者務須注意水上安全，時刻顧及其他海面使用者。一旦發現與其他使用者航向相同，應及早警覺並在有需要時改變航向，避免撞及他人。

滑浪風翼的裝備

滑浪風翼與滑浪風帆的裝備相若。滑浪者須因應天氣及沿岸情況，穿着合適的保暖或防曬衣物、水上活動膠鞋，以及舒適貼身的助浮衣，而在使用水翼滑浪板時，更須佩戴頭盔，以加強保護。

滑浪風翼的命名

當初，有人將滑浪風翼引進本港，其間已斟酌其中譯名稱；所提出的建議譯名眾多，計有「風翼滑浪」、「水翼滑浪」、「滑浪風翼」、「風翼水翼」及「水翼滑浪風翼」。2022年2月，香港滑浪風帆會在社交平台舉行投票活動，讓市民選出心儀的中譯名稱。最終，「滑浪風翼」獲得最高票數，而香港滑浪風帆會亦將之敲定為正式中譯名稱。



滑浪風翼在香港的發展

滑浪風翼大約於2018至2019年引進香港，當時只有少數滑浪風帆愛好者勇於一試。近年，此運動的參與人數倍增；有鑑於此，香港滑浪風帆會於2022年5月在赤柱大潭灣首辦「香港滑浪風翼賽2022」，吸引了大約50位滑浪風翼好手參加。參賽者背景不一，當中不乏專業運動員，例如現役香港滑浪風帆隊隊員陳晞文及前香港滑浪風帆奧運代表何智豪，兩人更分別包辦冠軍。同年12月3及4日，香港滑浪風帆會更舉辦了亞洲首個獲國際滑浪風翼組織認可的系列賽預選賽；各路精英雲集香江，展翼破浪。

滑浪風翼比賽主要分兩種模式：

繞泡賽

模式類似於傳統滑浪風帆比賽；參賽者一同起步，並須以最快速度繞泡完成指定賽圈，最短時間內完成指定路線者為勝。

自由花式比賽

參賽者須於指定時間及賽圈內，完成翻騰及旋轉等多種花式動作。裁判會就技巧難度、風格、多變程度等範疇評分。



為加深會員及公眾人士對滑浪風翼的認識並提升安全意識，香港滑浪風帆會向滑浪風翼愛好者發出安全指引；制定訓練計劃；積極培訓教練；以及計劃在來年暑假推出相關課程，以期讓更多人認識滑浪風翼，了解安全操控器材的要點，從而領略這項新興水上運動的箇中樂趣。

滑浪風翼的安全指引

1. 留意風力預測及強勁離岸風勢
2. 出發或回航時須查看水深
3. 遠離岩石、懸崖、碼頭或航道
4. 確保衝浪板和風翼的牽引繩已緊緊繫於足踝及手腕
5. 下水前再次檢查風翼氣壓
6. 建議初學者或嘗試翻騰動作人士穿着防撞背心或助浮衣，並配戴頭盔
7. 墜海時應保持冷靜，切忌踩水
8. 風力轉弱時宜及早回航
9. 留意下風位的水上活動人士，有需要時應減速或改變航向以避免碰撞
10. 攜帶手提電話或可靠通訊器材，以便如遇風翼破損能迅即求助



壁球

鄺恩琳



壁球源於舊日歐洲監獄；當時被囚的貴族游手好閒，終日將球打向牆壁，以消磨時間，由此慢慢衍生為壁球運動。對恩琳來說，壁球既可消閒，更是速度與激情兼備的運動，能讓她盡情享受。她年紀雖輕，但目標十分清晰；希望日後可代表香港出戰國際壁球賽事，為港增光。

恩琳今年只有14歲，小一時接觸壁球，至今已有8年球齡。恩琳表示，當時老師期望每位同學都參與一項運動項目，而她偶爾打聽到壁球運動有趣好玩，遂以戰戰兢兢的心情報名參加選拔，結果順利入選校隊。

恩琳的壁球之路卻非一帆風順。她憶述，在小學階段便接受密集訓練；最初每周訓練兩三次，到了後來，每天須練習至少三小時。同時，教練的要求亦越來越嚴格，壓力之大，教她心理上不勝負荷；加上眼見同齡朋友課餘盡情玩樂，自己卻要閉關練習，因而不禁動搖了苦練壁球的心志。

幸而，教練循循善誘，恩琳得以堅持下去，最終獲選接受體院壁球訓練。此後，她參加了大小比賽，累積了寶貴作賽經驗。恩琳特別提及，於2019年第26屆亞洲青少年個人錦標賽U13決賽中，當時她與對手分數非常接近；恩琳拚盡全力，與對方一較高低，有一球卻因救球心切而不慎跌倒且頭部狠狠撞到牆上。在場所有人都擔心她有否受傷。然而，恩琳不顧傷勢，堅持繼續作賽，最終以3:2敗陣，但確是雖敗猶榮。

當時，最令恩琳印象深刻的是，當她離開比賽場地，竟看到一貫嚴肅的教練給感動得眼泛淚光，而親朋好友無不讚她堅毅不拔。此事讓她明白到，自己深愛壁球運動，並甘願盡獻所有；即使為此受傷亦在所不惜，誓要在賽場上拚盡全力，無負恩師期望。

壁球與其他球類運動的最大分別是，其他球類運動的對手大多站在對面球場作賽，而壁球則要與對手並肩作賽。恩琳多次提及，打壁球時常會與對手碰撞，要爭取得分而又能避免與對手碰撞，本身大有學問。恩琳表示，自己最喜歡的壁球選手是 Raneem El Welily；她不但球技超卓，而且更以好球品名揚球壇。Raneem El Welily 在作賽時，會力求避免與對手碰撞。即使輸了比賽，仍風度翩翩，並懂得尊重對手。恩琳希望日後可與偶像看齊，成為球技與球品兼備的壁球好手，在球場上發光發熱。





全民運動 巡迴體育示範

自2000年起，康樂及文化事務署（康文署）以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為口號，向社會宣揚運動有益身心健康的信息，並鼓勵市民把運動融入生活，培養勤做運動的良好習慣。為慶祝香港特別行政區（特區）成立25周年，承蒙香港賽馬會獨家贊助，康文署於本年六、七月期間四個周末，在多個商場和表演場地舉辦全民運動巡迴體育示範，向市民介紹並示範多種主題體育項目，進一步推廣運動。

是次全民運動巡迴體育示範，主要推廣四項體育運動，計有舞蹈、武術、健體運動和跳繩。這四項運動頗有共通之處，例如易為市民大眾接觸、不太受場地和人數限制等，非常適合全民參加。

這些推廣運動項目近年發展蓬勃。舉例來說，本港體育舞蹈發展正朝普及化、精英化和盛事化的目標邁進，而拉丁舞、標準舞、莎莎舞和霹靂舞等體育舞蹈項目亦日日見普及。當中，霹靂舞更成為2022年杭州亞運會及2024年巴黎奧運會的比賽項目，屆時肯定會掀起一股舞蹈熱潮。

武術則大致分為套路和散打兩大類。套路可分為個人、集體及對練等項目，而散打則由傳統武術技擊模式發展而來，以踢、打、摔和防守技法見稱；兩者各具特點，在武術界平分春色。競技武術發展一日千里，近年更引入西方體育競賽模式，令其體系更臻完備，有望成為全球普及的體育運動。

健體運動和跳繩是市民自小便常會接觸的體育活動，當中器械健體、有氧訓練等健體運動，均有助我們提升心肺耐力、肌力和柔軟度，令身體組合成分更趨均衡。這些體適能元素不單奠定了人體維持健康的基礎，更是重要的健康指標。故此，經常健身不但能讓我們擁有健美身型，同時可改善體能，促進健康。跳繩亦是健體運動之一，既可鍛鍊體格，保持健美，亦可訓練反應及耐力。跳繩所需裝備十分簡單，只要準備一條繩子、輕便衣服和合適運動鞋即可，無需特別場地，參加人數亦不限。跳繩人士可按個人喜好和能力決定參加人數、節拍速度和運動量；這項運動絕對方便易做，而且老幼皆宜。

在活動巡禮上，康文署除了向市民推介並示範這些體育活動外，亦設置展板介紹其他體育活動，讓參觀者對本港體育發展的現況和未來路向有更深了解。





第一期

社區體育會管理 基礎課程



2022/23
年度





2022

社區體育會友誼賽





東昌街體育館及東昌街游泳池位於大埔東昌街康體大樓

兩所全新體育館

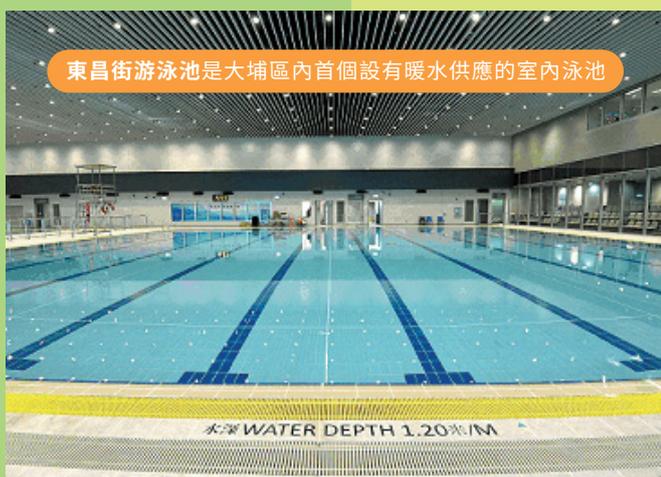
正式啟用

康文署致力提升本地體育配套，以滿足市民對體育設施的需求。兩所全新的體育館即東昌街體育館和深水埗體育館，已分別於去年八月及九月投入服務，為區內居民提供多元化的康體設施。

東昌街體育館位於大埔東昌街康體大樓地下及三樓，是該區第六所室內體育館，包括多用途主場、活動室和室內草地滾球場等等。除體育館外，位於大樓一樓的東昌街游泳池亦於同月啟用，是該區首個設有暖水供應的室內泳池，設施包括訓練池、習泳池和按摩池。市民可由港鐵大埔墟站步行前往。

而深水埗體育館則位於深水埗康樂文化大樓二樓至四樓，同為該區第六所室內體育館，設施包括多用途主場、乒乓球室、健身室及活動室。體育館鄰近港鐵南昌站，市民徒步可達。

同時，康文署在規劃體育館時特別注重兒童遊玩的空間，因此兩所體育館均設有兒童遊戲室，提供具創意、挑戰性及趣味性的兒童遊玩設施予他們玩樂。



東昌街游泳池是大埔區內首個設有暖水供應的室內泳池



深水埗體育館兒童遊戲室



深水埗體育館主場館的內貌



賽艇

社區體育會名稱

香港海岸賽艇體育會有限公司

聯絡人

Mr. Cheung Kwok Keung

☎ 6686 5626

訓練基地

沙田 / 西貢區



體操

社區體育會名稱

香港健美體操會

聯絡人

葉慧雯小姐

☎ 5349 7324

訓練基地

振華道體育館



排球

社區體育會名稱

力臻排球隊

聯絡人

鄺世豪先生

☎ 6767 7759

訓練基地

天暉路體育館

社區體育會名稱

Victory Volleyball Club

聯絡人

張玉榆女士

☎ 9425 8954

訓練基地

荃灣西約體育館

排球



社區體育會名稱

仁濟排球會

聯絡人

張韶雯女士

☎ 6632 9163

訓練基地

蕙荃體育館

排球



社區體育會名稱

友聯排球隊

聯絡人

胡志雄先生

☎ 9837 1337

訓練基地

北葵涌鄧肇堅體育館

排球



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	2023年2月至7月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
		2023年2月至7月 逢星期日下午4時至6時	元朗體育館	
香港名望柔道會	柔道團練班	2023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	2023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	2023年2月至7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	2023年2月至2023年7月 逢星期五晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
		2023年2月至2023年7月 逢星期五晚上8時至10時	大窩口體育館	
		2023年2月至2023年7月 逢星期日下午4時至6時	保安道體育館	

排球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
力臻排球會	青少年排球訓練計劃	2023年4月至7月 逢星期三下午8時至11時	天暉路體育館	鄺先生 6767 7759
Victory Volleyball Club	女子青少年排球訓練班	2023年4月至6月 逢星期二、三及五 下午8時至10時	荃灣體育館、 青衣西南體育館 或青衣體育館	張小姐 9425 8954
		2023年7月至9月 逢星期二、三及五 下午8時至10時		
仁濟排球會	青少年排球訓練計劃	2023年4月至6月 逢星期星期一及六 下午9時至11時	荃灣	陳先生 9653 9664
友聯排球隊	青少年排球訓練	2023年4月至6月 逢星期五下午7時至11時	北葵涌 鄧肇堅體育館	胡先生 9837 1337
		2023年7月至9月 逢星期五下午7時至11時		

體操

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港健美體操會	健美體操 兒童訓練班 (適合6-11歲)	2023年6月至7月 逢星期三下午3時至5時	振華道體育館	葉小姐 5349 7324
	健美體操 幼童訓練班 (適合3-5歲)	2023年6月至7月 逢星期三下午2時至3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	2023年2月至7月 逢星期日下午3時至5時及 逢星期四下午4時至6時	彩虹道 羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2023年2月至7月 逢星期二、三晚上7時至10時		

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	今古射藝一班通	2023年3月 逢星期日上午	尖沙咀	譚先生 9341 1477
		2023年5月 逢星期六上午		

社區體育會輝煌戰績

2022年

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港健美體操會	2021年全港十八區健美體操分齡比賽	五人B組 冠軍 女子單人C組 冠軍
朗青柔道會	2022香港柔道隊際錦標賽	男子組 冠軍 女子組 冠軍
	2022年香港柔道公開賽	男子組66公斤 冠軍 男子組90公斤 冠軍 女子組48公斤 冠軍
荃青柔道會	2022年香港柔道形錦標賽	極之形 金牌
	2022年波蘭克拉科夫世界柔道形錦標賽	講道館護身術 第八名(組一)

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	暑期網球進階班	康樂及文化事務署	撥款資助
	暑期網球進階班(延展課程)	康樂及文化事務署	撥款資助

會員投稿



VICTORY VOLLEYBALL CLUB

疫情下
堅持「打排球」的熱情

在疫情下，我們經歷運動場及體育館關閉的日子。即使經歷沒有球場的時候，我們也能另覓方法，尋找維持身心健康的方法。

排球是一種團體球類運動，我們在球場上不停的溝通、接觸。但當我們沒有固定的練習時間及場地，又如何維繫球員之間的感情呢？幸好在沒有場地練習的時候，我們透過網上視像會議一起在家中鍛鍊體能。球員利用家中所擁有的器材，例如載滿水樽的書包等，進行簡單的重量訓練。疫情期間，我們能透過視像會議見面，就算染疫的時候，也能關心大家、互相了解彼此近況。

時至今日，幾乎所有康樂場地重開，球員亦在球場上聚首一堂。我們亦珍惜在球場上拋開口罩，互相面對面「打排球」的機會，這些感覺既陌生又熟悉。早前，香港排球總會亦舉辦香港排球聯賽2022-季前熱身賽，我們球隊Victory獲得女子甲一組亞軍。感謝總會力排困難之下完滿舉辦比賽，希望我們來季亦能取得更佳成績。也祝願在疫情的退卻下，大家身體健康，「球」開得勝！

Victory Volleyball Club 主席 張玉榆



香港健美體操會

AeroDream

健美體操(Aerobic Gymnastics)是一項充滿活力及藝術表現的體操運動。它的前身是健康舞(Aerobic Dance)，其後有人將健康舞加入體操和競賽元素，便演變成現今的健美體操。在運動的過程中，運動員會配合音樂跳出多變的操化(可視作為舞蹈動作)和體操難度動作。有別於競技體操，健美體操除了個人項目外，還有組合項目，可以訓練學員的團隊合作精神。

此外，參與訓練的學員有機會參加本地的比賽，及各類型的表演活動。同時，亦有機會考取由中國香港體操總會頒發的健美體操章別證書。

AeroDream旨於透過多樣化的訓練，讓學員敢於嘗試新事物、克服各種難關，從而建立自信及成就感。學習健美體操不但能夠欣賞自己的美，還能不斷突破自己、發掘個人獨特之處。



多項選選看

請於本專刊內文中尋找答案，
然後從每一組選項當中，選出正確的答案。

1 全民運動巡迴體育示範主要推廣多少項運動呢？

- A. 8項 B. 5項 C. 4項

2 恩琳最喜歡的壁球選手是哪一位？

- A. Nour El Sherbini
B. Hania El Hammamy
C. Raneem El Welily

3 哪一位嘉賓於防止性騷擾政策研討會上指出如要正視性騷擾問題，就必須從機構的董事會層面開始建立正確的文化，從企業管治的角度更妥善處理性騷擾風險？

- A. 香港董事學會主席 陶榮博士
B. 香港體育學院院長 李翠莎博士
C. 田徑運動員 呂麗瑤

4 劍擊教練王浩彥的座右銘是什麼呢？

- A. 永不言敗
B. 失敗乃成功之母
C. 努力不懈勇闖目標

5 康文署舉辦的「工商機構運動會」共有多少個比賽項目？

- A. 9個 B. 10個 C. 11個

6 中國香港體操總會於哪一年正式成立呢？

- A. 2003年 B. 2004年 C. 1993年

7 體操運動主要分為多少個分支呢？

- A. 6個 B. 7個 C. 8個

8 香港滑浪風帆會於哪一年舉辦首個本地滑浪風翼比賽呢？

- A. 2020年 B. 2022年 C. 2002年

參加方法

請填妥右方表格並連同遊戲答案於**2023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**2023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

6

A

蹴鞠

5

B

160公里

1

C

21天

7

D

65人

8

E

8月7日

3

F

1994年

4

G

5小時

2

H

800米

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

