

第45期

2024年1月 半年刊

活力新一代

社區體育會專刊



運動推介



戶外 羽毛球

專題報道

全港社區體質調查

目錄

- 2 編者的話
- 3 專題報道
- 4 總會面面觀
- 5 體壇點將錄
- 6 運動推介
- 8 體育萬花筒
- 11 活力新星
- 12 活動剪影
- 14 康體新動態
- 16 活力新成員
- 17 互動天地
- 18 活動巡禮
- 20 活力遊蹤



編者的話



體育委員會早前透過轄下的社區體育事務委員會進行「全港社區體質調查」，全面收集市民體質資料，以了解市民的體質狀況和改善市民整體體質為目標。調查有逾9 300名香港市民參與，參加者介乎7至79歲。調查結果已於去年年中發表，報告提出多項改善建議，今期「專題報道」為讀者簡述報告內容。

中國香港定向總會成立於1981年，致力推廣香港的定向活動。定向運動的參加者借助地圖和指南針，迅速確定途經點，選取最佳路線，以最快速度走畢全程。定向活動分野外定向和城市定向兩種，兩者的活動選址不同，但同樣講求體能、決策和應變，是一項體力與智力並重的體育活動。今期「總會面面觀」向讀者介紹中國香港定向總會在港推廣運動的點滴。

古靄雨，現任中國香港壘球總會的推廣主任。從15歲入選壘球校隊、到代表香港出戰亞洲盃賽、再退居幕後擔任行政人員，此24年間她未曾離開過壘球運動。今期「體壇點將錄」專訪古靄雨，道來運動員的心路與抱負。

在我們的傳統認知裏，羽毛球是室內運動，但近年戶外羽毛球運動迅速興起，吸引不少運動愛好者。隨着物料革新，戶外羽毛球可採用硬身材料，抗風力和耐用性大大提高，減低了環境的限制，成功將室內運動轉至戶外。本期「運動推介」為讀者介紹這項新興體育運動。

香港劍擊運動員張家朗於2021年東京奧運歷史性奪得男子花劍個人賽金牌，自始劍擊運動在港越來越受注視。隨着劍擊運動日趨普及，劍擊運動員後浪湧現，今期「活力新星」專訪重劍運動員陳靜詩。靜詩去年為港首披戰衣出戰亞洲賽，即摘下女子重劍團體賽銅牌。獲獎固然值得高興，但里程碑意義更大，大賽經驗更彌足珍貴。且聽靜詩細數其心路歷程。

康文署智能康體服務預訂資訊系統SmartPLAY已正式投入服務，系統新增不少功能。請留意今期「康體新動態」，或瀏覽SmartPLAY專題網頁獲取更多資訊。另外，第九屆全港運動會正進行得如火如荼，今年除區際體育比賽外，更有一連串社區活動，市民記得留意活動舉辦日期，準時報名參加！

全港社區體質調查

「2021年全港社區體質調查」(調查)去年公布結果，所得結論是香港逾半成人及青少年的體能活動量不足，不符世衛所訂的健康標準。在兒童組別中，更有逾六成受訪者不達標。稍令人安慰的是，在各項調查數據中，有多項體質參數，包括心肺適能、肌肉力量及肌肉耐力，均優於2012年水平。儘管如此，政府仍須舉辦適合不同人士參與的體育活動，教育大眾多做運動的益處，使他們保持身心健康，才能進一步提升有關體質參數水平。

調查在體育委員會轄下社區體育事務委員會督導下進行，並委託香港中文大學體育運動科學系擔任研究顧問，由康樂及文化事務署(康文署)負責統籌工作。受訪者共分為三個組別，分別是7歲至11歲兒童、12歲至16歲青少年，以及17歲至79歲成人。

三分之一受訪兒童過重、逾六成體能活動量不達標

調查參考世衛就不同年齡與性別人士所訂的「身體質量指數」(BMI)標準，綜合比較各年齡組別的健康情況，當中發現不少兒童過胖；有33%的兒童過胖過重，比例高於青少年的27.7%。此外，兒童心目中的足夠體能活動量與其實際所需者有頗大差異。

調查指出，雖有三分之二學童未能每天平均進行60分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動，即未達世衛建議標準，但仍有84.4%的兒童自以為已有足夠體能活動量。

天氣欠佳、功課繁多等因素，打擊運動意欲宜多推廣親子活動

男童最喜愛的運動中，前五項依次為球類運動、游泳、踏單車、長跑及田徑。至於女童，則較喜愛游泳、跳繩、踏單車、舞蹈及球類運動。兒童少做運動，三大原因是天氣欠佳，功課繁重，以及身心疲累。

政府宜對症下藥，多向家長和兒童提供家居運動資訊，並在學界提倡優質課業；同時亦要推廣充足睡眠的習慣，鼓勵兒童作息有序。家長若能以身作則，多投入運動，子女亦會更願意多做運動。因此，政府可趁課後和周末假期，多舉辦親子體能活動，並積極推出「體質獎勵計劃」，以期推動親子活動的風氣。



長者中央肥胖及高血壓問題令人關注女性較男性嚴重

調查亦發現，在17歲以上人士當中，有超過25%的男性及逾30%的女性受中央肥胖問題困擾，而70歲至79歲女性的中央肥胖率更超過五成(57%)。此外，70歲至79歲人士較常患有高血壓，男女患者均超過四成(分別為43.1%和43.3%)。

鑑於較多長者有中央肥胖和高血壓毛病，政府宜協助相關單位舉辦受長者歡迎的運動工作坊，例如太極及八段錦，並積極推廣「優質健行計劃」、身心伸展運動及健康跑步課程，藉此鼓勵銀髮一族多做運動，保持強健體魄。

調查宜改為五年一度更緊密監察市民健康

總括而言，上次調查至今已事隔十年，雖然若干體質參數水平有所倒退，但大體上均見進步，箇中原因相信與過去十年香港整體運動風氣大大提升及香港運動員於世界賽事捷報頻傳有關。話雖如此，體質參數不時有變，故政府及持份者實應保持警覺，提供適合各年齡組別參與的運動方案。另外，調查宜改為五年一度進行，以便更緊密監察市民的體質變化。



中國香港定向總會

香港高廈林立，繁囂背後，另一面卻閒適迷人，自然美景不勝枚舉，有待市民發掘。定向運動正好讓都市人與大自然重新接軌。中國香港定向總會(總會)的起源，可追溯至1982年；當時義勇軍和童軍等組織時常參與定向活動，不少其他團體和機構亦舉辦不同定向活動。有見及此，少年警察訓練學校校長決定牽頭成立總會。

該會運作至今已逾四十載，其組織架構稍有別於其他體育總會；主要特色是以「屬會」為單位行事，而各屬會可按各自方式推動定向運動發展，總會則提供所需支援及資源，協助各屬會實現目標。此多元模式既能有效推動定向運動的全面發展，亦可吸引更多不同背景及興趣的人士參與其中。



定向運動 智者之選

定向運動十分獨特，糅合體育、導航和探險等元素。參與者須利用地圖和指南針，按照地圖上控制點的分布，找出最佳路線，務求盡快到達終點。定向不單講求體力，更須智珠在握，因為運動員出賽時要持續作出決策，選取最適合的路線，並在有限的時間內完成任務。定向運動可分為野外定向和城市定向兩種模式，對裝備需求各異。野外定向運動員會穿越各色各樣的地形，故須穿着越野跑鞋、長袖衣物和保護裝備。至於城市定向，運動員只須穿上運動鞋和適當的運動服裝，即可參加。不論是野外定向，抑或是城市定向，均考驗參加者的體能與頭腦，可謂極具挑戰。事實上，國際定向界素來將此項運動視作「智者之選」。

定向運動對參加者頗多裨益。首先，在戶外從事定向運動，有助促進身心健康，並更能親近大自然。不論身處郊區或城市公園，參與者都能盡情享受自然美景。此外，定向有助參與者提升智力和決策能力。運動員須迅速作出決策，選取最佳路線，同時亦要保持冷靜專注；凡此種種，均有助培養思考與解難能力。

設立梯隊制度 培育精英選手

總會素來重視成人運動員的訓練和比賽，亦積極培育年青選手。總會設立梯隊制度，藉此為年輕一代提供參與定向運動的良機，以期啟發其運動潛能，為香港定向運動栽培更多新進選手。梯隊培訓由基層入手；青苗訓練班歡迎各年齡組別的兒童參加，班上會教授基本定向技能，涵蓋地圖閱讀、導航和決策等範疇。此外，教練亦會從中挑選具潛質的選手加入集訓隊。集訓隊設有不同年齡組別，包括少年、青少年和成人等，旨在提供更高水平的訓練和指導，全面提升隊員的綜合技能和體能，培養良好比賽心態，從而訓練出更多精英運動員日後代表香港出戰國際比賽。

舉辦國際比賽 推動定向發展

近年來，香港運動員在大型定向比賽中取得了耀眼佳績，教人鼓舞，例如香港代表在今屆全國青少年錦標賽中一共摘下了兩金三銀四銅，正正反映香港定向運動發展有成。展望未來，總會將繼續積極推動本港定向運動的發展，並爭取於本地舉辦更多國際賽事。舉例來說，香港將主辦亞洲青少年錦標賽，並殷冀成功申辦2025年全國運動會的定向項目，讓香港運動員在定向運動的世界舞台上發光發亮。



壘球

古靄雨



中國香港壘球總會推廣主任

壘球在香港不算十分普及的運動。儘管近年中學壘球隊數目快速增加，但相對籃球、排球及足球等傳統運動，壘球在參與人數與認知度方面仍有所不及。古靄雨視壘球運動為生活一部分，矢志身體力行推廣這項運動。古靄雨現職中國香港壘球總會推廣主任，負責推廣壘球運動，並處理香港代表隊事務。在這次訪問中，大家都深深感受到她熱愛壘球。古靄雨相信，只要辦好當下事情，自然能做出好成績，壘球推廣工作亦作如是觀。

女孩初遇壘球



古靄雨15歲的時候，於學校體育課初次接觸壘球。她因表現出色而獲負責壘球隊的體育老師相中，隨即入選校隊訓練；其後更因教練大力推薦而正式加入香港代表隊。古靄雨表示，自己幸運無比；初學壘球時，已有機會跟從不同國家的教練學習，擴闊了壘球視野，獲益良多。時至今日，古靄雨參與壘球運動已有24年，退役後更加入總會工作，擔任推廣主任一職；希望能以另一身分貢獻予壘球運動。她認為，此項運動見證她個人成長，並帶來難忘的人生經歷，故她自覺身負強烈使命感，定要將壘球介紹給更多香港市民。

壘球魅力



壘球的獨特比賽場地和遊戲規則，是其魅力所在。很多人將壘球視為極具戰略意味的團隊運動。事實上，此運動十分講求技術、默契和戰術運用。有別於其他運動，壘球球員不但要注重投、打、接和跑等體適能發展，亦富於觀察力，並要時刻鬥智鬥力。此運動融合智慧與技術，因此極富挑戰，而且變化多端，吸引了一眾熱愛挑戰及突破自我的運動愛好者，而古靄雨亦不例外。

壘球的歷史時刻



古靄雨從事壘球推廣工作，自然會因壘球廣受市民認可而深感欣慰。最讓古靄雨難忘的時刻，就是香港壘球隊於2018年歷史性進軍亞運。若論最難忘的比賽經歷，當數2017年的壘球亞洲盃賽。當時，香港隊有古靄雨在陣，於亞洲盃歷史性取得第六名，締造港隊自2010年改革以來的最佳成績，並藉此獲得彌足珍貴的亞運參賽資格。雖事隔多年，但她對此歷史時刻仍記憶猶新，並感到無比驕傲，特別難忘當時與隊友相擁而哭的一幕。

未來展望



壘球運動所需的地方較多，奈何香港卻土地有限；要物色舉辦壘球賽事的合適場地，真是談何容易。古靄雨希望，日後可找出解決場地問題的良方，讓更多人可接觸壘球，從而提升此運動的知名度；壘球此後可望有更大發展空間。

有關未來壘球宣傳和推廣工作，中國香港壘球總會過去一直在香港舉辦不同級別的聯賽；除設有冠、亞、季軍外，亦特別加設最佳打擊獎及最有價值球員獎項，以鼓勵參賽者盡力作賽；既為球隊爭取佳績，亦彰顯體育精神。

另外，中國香港壘球總會將於2024年再度舉辦男女國際邀請賽；古靄雨認為，要成功舉辦有關比賽，事前須大力宣傳，並落實運動員培訓工作。如此這般，壘球運動的知名度可望大大提升。她期望，運動員可參與更多國際賽事和交流活動，藉此讓香港壘球聲名鵲起，並推動其在社區層面的發展。

最後，她感謝康文署每年資助香港代表隊，以支持其訓練工作，並資助到海外作賽的部分費用，以及為本港基層市民、地區和學校推廣此運動。她相信，壘球日後會發展為熱門運動，廣受市民歡迎。



戶外羽毛球



一直以來，羽毛球是廣受大眾歡迎的運動。近年，有一項兼具傳統羽毛球及戶外元素的新興運動，球員可隨時隨地在戶外打羽毛球，免受場地和風阻掣肘，揮拍自如，實為運動愛好者的刺激新玩意。

戶外羽毛球的緣起

2013年，世界羽毛球聯合會（世界羽聯）提出要把羽毛球此傳統室內運動帶到自然環境，並於同年著手物色合作夥伴，共同研發戶外羽毛球，讓更多人能參與其中。經多年研發測試，世界羽聯於2019年宣布在廣州開展戶外羽毛球社區項目，戶外羽毛球至此問世。此外，原定2023年在印尼峇里島舉行的「2023年世界沙灘運動會」首設戶外羽毛球項目，而中國香港首支戶外羽毛球代表隊在亞洲區資格賽中報捷，取得出賽資格，成績令人鼓舞。

戶外羽毛球面世時序

- | | |
|-----------|--|
| 2013年 6月 | 招標邀請合作夥伴共同研發戶外羽毛球 |
| 2014年 12月 | 完成招標，並選定新加坡南洋理工大學為合作夥伴 |
| 2018年 4月 | 在西班牙 University of Alicante 開展首階段測試；參與者包括奧運選手、國家隊球員、俱樂部球員、學生和青少年等。研究團隊定期蒐集其對場地的要求和體能方面的數據，以作分析 |
| 7月 | 在 University of Alicante 推展第二階段測試，課題涵蓋比賽形式、比賽規則、計分系統、球網高度和場地大小；並與西班牙國家隊球員在沙地測試 |
| 11月 | 在馬來西亞吉隆坡舉行的世界羽聯理事會會議上，向成員匯報戶外羽毛球項目的最新研發進展，並舉辦首項表演賽 |
| 2019年 1月 | 在吉隆坡馬來亞大學推展第三階段測試，深入分析戶外羽毛球的性能，並在硬地和沙地球場測試 |
| 5月 | 與世界羽聯的全球發展合作夥伴滙豐銀行合作，宣布在中國廣州開展世界羽聯戶外羽毛球社區項目 |
| 5月 | 在中國南寧舉行的世界羽聯年度大會上，向會員介紹戶外羽毛球 |
| 12月 | 在廣州舉行滙豐世界羽聯戶外羽毛球社區項目發布會 |
| 2020年 3月 | 世界羽聯在全球推廣戶外羽毛球 |



戶外羽毛球與傳統羽毛球的分別

不論是戶外羽毛球，抑或是傳統羽毛球，均能促進身心健康，有助社交互動，裨益良多。兩者的玩法和技術要求相差不遠，主要區別在於場地大小、作賽項目和規則。由於戶外羽毛球屬戶外運動，較傳統室內羽毛球消耗更多體力。此外，戶外羽毛球的球托以納米彈性物料製造，而球裙則用上尼龍，球身因而較硬、較重，故抗風能力和耐用程度亦見提高，大大消滅了戶外環境的影響。

戶外羽毛球的吸引之處

戶外羽毛球的玩法靈活多變，易於掌握，初學者亦能輕鬆駕馭，屬老少咸宜的運動，而且對場地的要求不高；活動可在沙灘、公園、草地或硬地等戶外環境進行，參加者可以一邊享受自然之美，一邊領略運動樂趣。



戶外羽毛球在香港的發展

由中國香港羽毛球總會（羽總）管理的中國香港戶外羽毛球總會有限公司於2022年正式成立，致力在香港推廣此項運動。總會每年獲康文署資助，舉辦學校體育推廣計劃—戶外羽毛球：學校巡迴示範活動，並聯同社區體育會在各區舉辦戶外羽毛球同樂日。羽總日後會繼續到學校推廣並示範戶外羽毛球，以吸引更多學生參與，更計劃舉辦戶外羽毛球錦標賽，藉此加深市民對戶外羽毛球的認識，讓更多人接觸這項運動。

「2023世界沙灘運動會亞洲區資格賽」已於去年6月23日至25日在吉隆坡順利舉行。羽總派隊參加亞洲區首個戶外羽毛球比賽，勇奪混合團體接力賽季軍，並在男、女子三打三項目中取得世界沙灘運動會的亞洲區出線資格，成績令人鼓舞。



戶外羽毛球的裝備、玩法和比賽規則

裝備

戶外羽毛球所需的裝備相對簡單。參加者只要有羽毛球拍和戶外羽毛球，就能隨時隨地享受運動的樂趣。為消滅戶外因素的影響，世界羽聯建議戶外羽毛球參加者可使用拉緊磅數較低（即8公斤至9公斤或17.5磅至20磅之間）且較粗的球拍線。

場地大小

戶外羽毛球的場地一般較大，大小為16米乘6米，並設有2米的前場禁區。球員不得在區內揮擊戶外羽毛球，以鼓勵其遠距離揮拍，及發揮更多出球策略。

作賽項目

戶外羽毛球設有單打（每邊各有一名球員）、雙打（每邊各有兩名球員）和三打三（每邊各有三名球員）項目。在三打三項目中，球員不得連續擊球兩次，而須讓隊員接下一次回傳，務求更多球員在場上走動，以考驗球員的團隊合作和戰術部署。

計分方法

世界羽聯建議採用11分制的計分制度，五局三勝。當雙方比分10分平手時，先領先2分的一方為勝；當雙方比分12分平手時，則先贏得第13分的一方為勝。





杭州第19屆亞運會

全港18區指定體育館設置亞運直播區

亞洲運動會(亞運會)是亞洲最大規模的大型綜合運動會,第19屆亞運會於2023年9月23日至10月8日在杭州舉行。是次香港代表隊派出約660名運動員出戰,為歷屆之冠。為支持香港運動員,並讓市民有更多機會接觸不同運動項目,康文署於賽事期間在18區轄下36個指定體育館設立「亞運直播區」,播放亞運會賽事節目。現場所見,不少市民歡呼打氣,氣氛十分熱烈。大家不時高呼參賽香港運動員的名字,齊來見證勝利時刻!

亞運直播區啟動禮

「杭州第19屆亞運會—亞運直播區啟動禮」於去年9月23日在九龍公園體育館副場順利舉行,以支持香港運動員力爭佳績。啟動禮當天安排了豐富節目,當中包括單車和賽艇運動示範及體驗、運動員經驗分享會,以及互動遊戲等。

署理康文署署長徐曉露表示:「我跟全港市民一樣,期望香港運動員在今屆亞運會發揮出色,爭取最佳成績。就讓我們一起為香港運動員打氣,同心撐港隊,見證他們在舉世矚目的舞台上發光發亮。」



啟動禮
直播片段 (重溫)

請瀏覽:
www.lcsd.gov.hk/tc/aglz/launch.html



全民運動日 激發城市活力

康文署每年舉辦「全民運動日」。活動於去年8月6日舉行，當日康文署讓市民免費使用大部分康體設施，並舉辦多元活動，以鼓勵市民多參與體適能運動，笑迎健康生活。

多元活動吸引市民熱情參與

今年的「全民運動日」以「身心力行體適能」為主題，並沿用「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」的口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常做運動並參與體能活動，傳遞「勤做運動有益身心」的訊息。

活動當日，康文署在18區指定體育館舉行一系列活動，包括健康講座、健體閣、親子/兒童/青少年體育活動，以及適合長者和殘疾人士參加的運動示範及同樂活動。此外，康文署亦於深水埗體育館主場館內設置電子戰繩和反應燈訓練器材，同場亦設廣受青少年歡迎的新興運動和運動攀登等城市運動的體驗活動，以向市民介紹這些新穎的運動項目。

延續日日運動精神 一起在家運動

此外，康文署亦貼心地經網上平台為市民提供「日日運動半個鐘」的機會，鼓勵大眾在日常生活中多做運動。為此，康文署邀請了中國香港體適能總會設計「全民健體操」。全套健體操共分八式，簡單易學，亦不受場地限制；市民可因應身體狀況隨時隨地練習。

活動當日，康文署既舉辦了多項體適能運動示範及同樂活動，亦於「全民運動日」專題網頁和「康文+++」Facebook專頁安排網上直播。有興趣者可於上述網頁重溫當日節目，享受運動樂趣。



運動示範
網上直播 (重溫)

請瀏覽：
www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2023/live.html



「全民運動日」
專題網頁

請瀏覽：
www.lcsd.gov.hk/tc/sfad



劍擊

陳靜詩

重遇劍擊 再續前緣

陳靜詩早年遠赴英倫，已與劍擊結下不解緣。她初試啼聲，便告嶄露鋒芒，在校內花劍比賽中奪得優異獎。此番初嘗劍擊滋味，在她心中留下刺激好玩的深刻印象。後來，剛巧陳靜詩的朋友是前香港隊成員，鼓勵她參與劍擊；陳靜詩藉此接觸這項運動，及後更深受張家朗啟發，便毅然投身重劍運動員行列。

亦師亦友 相知相惜

陳靜詩正式習劍兩年多。她笑言，自己當上劍擊選手，親朋好友至今仍難以置信。「真的，最初他們並未真心真意支持我，因為覺得要當上運動員，殊非易事。他們都認定我不能貫徹始終。後來，我正式投入訓練，漸漸做出成績，他們才改觀過來。現在，他們更是我的頭號『粉絲』呢！」由此至終，陳靜詩的最強後盾就是當日向她推薦劍擊的朋友，現在更成為她的教練。陳靜詩直言，教練平日溫文爾雅，但一到賽場，便會認真嚴肅起來，對她要求極高。話雖如此，教練總在背後大力支持陳靜詩，無時無刻鼓勵她，共同跨過運動生涯的難關。

堅持到底 定有回報

在香港，要成為專業運動員，絕不容易。事實上，陳靜詩的重劍之路亦是挑戰重重，尤其每有傷患或失意之時，更易萌生放棄念頭。幸而，教練循循善誘，指導她如何改善身體質素、技術和心態，才讓她不忘初心，堅持走下去。

「我與教練亦師亦友，而我當初之所以選擇習劍，正正是因為他推薦此運動。我們之間有許多難忘回憶。在比賽中，全賴他臨場指導，往往能扭轉乾坤。猶記得2023年在阿聯酋舉行的亞洲元老劍擊錦標賽，己隊原先居於下風，幸得教練臨場



近年，劍擊成為全城關注的體育項目，皆因香港「劍神」張家朗勇奪奧運男子花劍個人項目金牌。決賽當晚，全港市民都屏氣凝神，觀看賽事直播，見證奪金時刻，陳靜詩亦不例外。張家朗的奪金之旅，燃起了陳靜詩對劍擊的興趣，讓她毅然追夢，最終如願當上香港女子劍擊重劍運動員。此後，陳靜詩屢敗屢戰，百折不撓，終於摘下人生第一面獎牌。

指導，我們才能打入四強；雖然最終未能晉身決賽，但仍斬獲團體銅牌，令我畢生難忘。」陳靜詩首次代表香港出戰亞洲賽，便摘下銅牌；對她而言，是生涯中最值得紀念的獎項。

制定良策 積極求進

陳靜詩坦言，從未料到自己在專業運動員的道路上走得這麼遠。她表示，自己首次參賽時，心情緊張，不知所措，來不及抖擻精神，發揮應有水準，便以失敗告終。

劍擊是競技運動，選手要鬥智鬥力，要求極高。每場比賽要與對手一對一交鋒，在場上只能靠自己；既要考驗臨場判斷和策略運用，亦要觀察入微。「教練時刻提醒我們，要『觀察、觀察再觀察』。即使技術再高超，若疏於觀察對手，便會落於下風。因此，具備敏銳的觀察力，絕對是致勝關鍵。」陳靜詩指出，習劍後方知劍擊何以注重細節。此外，劍擊運動員要體能技術兼備，亦要做好事前準備，制定攻守策略。陳靜詩認為，自己的觀察力尚未到家，其他方面亦有不少有待改進之處。

整裝待發 笑迎挑戰

展望未來，陳靜詩希望可參加更多比賽，以累積寶貴的實戰經驗。她深信有志者事竟成；經艱苦受訓後，定能如願躋身明年全國聯賽前四名一席。為此，她會將訓練頻度增至每周三四天，並反覆觀看過往比賽片段，從中檢討得失，取長補短，向善於控場的對手學習。陳靜詩已將下一目標放眼康文署公開劍擊錦標賽，希望在Master A級別賽事中全力衝金。此外，她亦會爭取參加更多公開組比賽，以期與頂尖劍手切磋交流，並效法張家朗，成為世界劍擊名將。

2023/24年度 社區體育會管理課程

第一期基礎課程



團隊
管理實踐
工作坊



領導
訓練

義工
管理



活動策劃
與推廣

2023/24年度 社區體育會 管理課程

進階課程





全新 智能康體服務 預訂資訊系統 SMART PLAY

隨時隨地輕鬆享用個人化服務

- ✔ 預訂設施 Book facilities
- ✔ 報名活動 Enrol in programmes
- ✔ 購買月票 Purchase of monthly tickets
- ✔ 自助簽到及簽場 Self-service check-in

SMART PLAY
Smart way 輕鬆一點



康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department
iD Entertainment CHANNEL 康文樂事頻道
LOI academy 大學堂



- 1 康文署於去年六月舉行新聞簡報會，介紹智能康體服務預訂資訊系統SmartPLAY。當日署理康文署署長徐曉露(中)，與助理署長(康樂事務)黃有權(左)及總康樂事務經理(智能預訂應用)駱美美(右)一同出席簡報會。
- 2 SmartPLAY智能自助服務站分布全港

康文署 智能康體服務預訂資訊系統 SMART PLAY

康文署智能康體服務預訂資訊系統SmartPLAY已於去年7月開放予市民登記，並於11月9日正式投入服務。新系統全面取代舊有的「康體通電腦預訂系統」(Leisure Link)，除提供舊有系統的功能外，SmartPLAY增設許多嶄新的個人化服務，力求便民利民，讓市民「輕輕鬆鬆做運動」。

SmartPLAY同時具備網頁版及流動應用程式(My SmartPLAY App)，登記用戶亦可以透過設於18區康樂事務辦事處、體育館、游泳池、運動場、度假營、水上活動中心等約240個康樂場地的SmartPLAY智能自助服務站進行設施預訂及活動報名手續。

SmartPLAY登記用戶可以透過個人帳戶，根據個人喜好設定搜索條件，搜尋及預訂康體設施，或報名參加康體活動。新功能包括管理「我的個人檔案」以記錄個人資歷以便日後訂場或報名、即時檢視已經預訂的康體設施及報名的康體活動、自助辦理設施簽場和活動簽到等等。

其他電子服務包括提交電子申請以辦理各類抽籤、電子繳費和申請退款。除提供更多元化的付款方式之外，SmartPLAY更具備提示功能，用戶經過設定後，當有合適可供租訂的設施或報名的康體活動重新釋放時，會自動發出提示通知，讓市民及早安排預訂或報名事宜。如遇有突發情況，例如惡劣天氣等，場地需要緊急關閉或即時取消康體活動時，流動應用程式會以電子訊息通知用戶，讓市民盡早掌握最新資訊。

但最重要是所有人士包括現有的「康體通」用戶必須預先登記及完成認證，方可使用新系統預訂康體設施或報名參加活動。市民可使用SmartPLAY網頁或流動應用程式(MySmartPLAY App)進行用戶登記，如透過使用「智方便」登記，可同時作身分認證及即時啟動SmartPLAY帳戶；亦可到SmartPLAY智能自助服務站一次過完成登記手續。



歡迎瀏覽 SMART PLAY 專題網頁
獲取更多資訊：

www.smartplay.lcsd.gov.hk/website/tc/index.html

第九屆全港運動會 THE 9TH HONG KONG GAMES

第九屆全港運動會(港運會)十八區運動員選拔於去年7月至今年1月間進行，區際體育比賽賽期為今年5月至6月。殘疾人士體育比賽包括三人輪椅籃球比賽、硬地滾球、智障人士游泳及乒乓球邀請賽定於1月至6月舉行。各路健兒蓄勢待發，即將在運動場上切磋競技，歡迎市民屆時親臨賽事場地為運動員打氣。

港運會是全民活動，除體育競賽項目之外，大會亦舉辦一連串社區參與活動讓市民盡情投入，落力參與。活動包括十八區誓師暨啦啦隊大賽(2月25日)、投票選舉「我最支持的體育社區」及競猜「第九屆全港運動會總冠軍」(2月25日至5月19日)、活力動感攝影比賽(2月25日至6月9日)、全城躍動活力跑(3月3日)、第九屆港運會開幕典禮(4月21日)、及閉幕暨綜合頒獎典禮(6月9日)。

今屆港運會除了繼續舉辦女子五人足球示範項目比賽外，亦新增三項深受青少年歡迎的「城市運動」項目，包括霹靂舞、滑板及運動攀登，以進一步推廣「普及體育」。市民可以透過不同形式參與及支持港運會，一起感受「全港運動 全城躍動」的氣氛。



歡迎到場
為運動員打氣!
Come & Cheer!
on our Athletes!

全港運動
Our City, All City Games!

21/4-9/6
2024

比賽項目
Competition Events
田徑·羽毛球·三人籃球
五人足球·游泳·乒乓球
網球·排球
Athletics·Badminton
3-on-3 Basketball·Futsal
Swimming·Table Tennis
Tennis·Volleyball

一般查詢
General Enquiries
2601 7671

主辦 Organiser
體育委員會
Sports Commission

協辦 Co-organisers
民政事務總署 康樂及文化事務署 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 中國香港田徑總會 中國香港羽毛球總會 中國香港足球總會
香港體育五項總會 中國香港游泳總會 中國香港排球總會 中國香港桌球總會 中國香港乒乓球總會 中國香港氣球總會
社區體育事務委員會 中國香港攀山及攀石總會 中國香港運動及康樂協會 中國香港殘障人士體育協會 中國香港殘疾人士體育協會

主贊助商 Principal Contributor
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

鑽石贊助 Diamond Sponsors
中國太平 太平保險 XSYN/ASIA 怡和集團

金贊助 Gold Sponsors
SINO GROUP 信和集團



有關第九屆港運會的活動詳情，可瀏覽專題網頁：
www.hongkonggames.hk

山藝

野活體育會有限公司



聯絡人

黃先生
☎ 6623 6501

訓練基地

西貢區
郊野公園

長跑

必達體育會



聯絡人

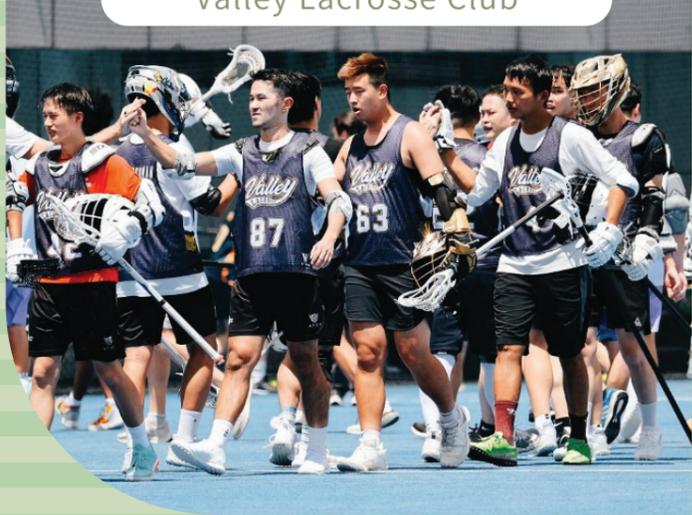
黃先生
☎ 9409 7105

訓練基地

跑馬地運動場

棍網球

Valley Lacrosse Club



聯絡人

余小姐(Charing)
☎ 9309 5770

訓練基地

興華街西
遊樂場

射箭

羿曦射藝會



聯絡人

曾景文先生
☎ 9012 1988

訓練基地

藍新福射箭場



會員投稿

全能射藝會

我們的目標包括推廣戶外射箭活動、培養個人的集中力及鍛煉體適能。本會歷史悠久，歷年來培養出很多出色的運動員，見證著運動員出外見識世界，深感榮幸。同時對每個學員的經歷都印象深刻，因為學員由新秀組升至初組、中組以致高組都必須付出不斷的練習。

本會教練希望每位學員都能夠好像本會的名字一樣：樣樣全能，每組必升！這樣才能夠成為運動員，所以本會教練對運動員的培訓是十分嚴格，透過使用有趣的方法教學，以使運動員能夠容易理解明白，而每位運動員都必須刻苦訓練、不怕失敗、屢敗屢戰，這樣就能獲得較高的成績和參加海外比賽。



香港名望柔道會

齊來響應全民運動

康文署致力推廣全民運動多年，令大眾市民能透過活動接觸不同運動及體驗其好處，本會亦全力支持和響應，推廣柔道運動，適合不同年齡、性別人士，達致全民運動的目標！

香港名望柔道會
黃楚穎教練



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
全能射藝會	射箭初班	2024年4月20日至5月4日 逢星期六下午2時至4時	金龍工業中心3期 5G室	楊小姐 9520 7842
		2024年4月21日至5月5日 逢星期日下午2時至4時	城門谷運動場 (射箭場)	

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	2024年2月至7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	2024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	2024年2月至7月 逢星期五晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
		2024年2月至7月 逢星期六晚上8時至10時	大窩口體育館	
		2024年2月至7月 逢星期日下午4時至晚上6時	保安道體育館	

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
社區網球會聯會	社區網球會夏季聯賽	2024年4月至7月 逢星期一至六 晚上6時至11時	康文署轄下網球場	鄭先生 9088 8875
繁星網球會	網球進階班	2024年2月至7月 逢星期四下午4時至6時 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	2024年2月至7月 逢星期二、三 晚上7時至10時		

棒球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
中上環棒球會	棒球青成班	2024年2月至7月 逢星期五晚上8時至9時半	櫻桃街公園足球場	張小姐 5110 7594
	棒球少年班	2024年2月至7月 逢星期日下午4時至6時	中山公園足球場	

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
力恆羽毛球會	青少年 羽毛球訓練班	2024年2月至7月 逢星期二、三、五、六 晚上6時至8時	彩虹道羽毛球中心	林小姐 9621 1424
	成人 羽毛球訓練班	2024年2月至7月 逢星期二、三、四、五、六 晚上9時至11時	彩虹道體育館	

曲棍球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
沙鷹體育會	沙鷹青苗及 青少年曲棍球	2024年2月至5月 逢星期六早上8時半至10時	界限街遊樂場	邱小姐 5363 0119

輝煌戰績 2023年



社區體育會

公開比賽

獲取成績

荃青柔道會

2023年香港柔道形錦標賽

講道館護身術 銀牌
極之形 銀牌

沙鷹體育會

中國香港曲棍球總會冬季聯賽

第一組 亞軍
第三組 冠軍

力恆羽毛球會

2023全港羽毛球雙打聯賽

男子雙打D組 季軍

全能射藝會

第66屆體育節射箭錦標賽

女子複合弓初級組 第一名

2023年香港盃射箭比賽

女子複合弓中級組 第三名

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 | 戶外羽毛球於哪一年正式推向國際舞台呢？ | A. 2002年 | B. 2019年 | C. 2020年 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 中國香港定向總會於2023年派出香港代表參與全國青少年錦標賽，一共獲得多少獎牌？ | A. 9面 | B. 10面 | C. 12面 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 「2021年全港社區體質調查」結果顯示，有多少比例的兒童屬於過重和肥胖？ | A. 一半 (50%) | B. 三分之一 (33%) | C. 四分之一 (25%) | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 陳靜詩在什麼地方開始其劍擊之旅？ | A. 中國 | B. 法國 | C. 英國 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 2017年的壘球亞洲盃賽中，當時擁有古靄雨在陣的香港隊於亞洲盃取得什麼名次呢？ | A. 第1名 | B. 第3名 | C. 第6名 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 「杭州第十九屆亞運會」中，香港代表隊共派出多少人參與各項賽事呢？ | A. 約900人 | B. 約800人 | C. 約600人 | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 「杭州第十九屆亞運會- 亞運直播區啟動禮」在9月哪一天舉行呢？ | A. 23日 | B. 20日 | C. 29日 | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 全新康文署智能康體服務預訂資訊系統的名稱是什麼？ | A. SportPLAY | B. SmartSPORT | C. SmartPLAY | <input type="checkbox"/> |

參加方法

請填妥右方表格並連同遊戲答案於**2024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**2024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

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1
A | 2
C | 3
A | 4
C |
| 5
C | 6
B | 7
B | 8
A |

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

