



## 編者的話

新一期的「活力新一代」又出版了！2013至2014年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮以「實現健康老化」為題，指出香港人平均壽命延長，適當運動可保持身心健康。現在我們為大家介紹多個有益身心的體育運動。

手球運動量適中，有助舒展全身筋骨，男女老幼皆宜。今期「總會面面觀」講述中國香港手球總會在推廣這項運動的工作和發展。山藝運動包括登山遠足及露營活動，只要準備充足，既安全又好玩。「體壇點將錄」專訪香港戶外拓展協會主席譚俊雄教練作詳盡介紹。

板球運動可鍛鍊手眼的協調能力及四肢動作控制能力。這項隊際運動講求力度、速度和謀略，喜歡刺激的年青人請留意「運動推介」的精彩介紹。除了板球，身體壯

健的朋友們也可以參加龍舟運動。雖然龍舟訓練非常刻苦，但每位隊員能發揮所長，比賽獲獎更令人振奮。香港暴速龍龍舟會隊員會在「活力新星」分享他們的深刻體驗。

體育運動五花八門，世界各地的運動會亦各有特色。「體育萬花筒」會帶大家走遍各國，簡介一下享負盛名的綜合運動會。

讀者如對本專刊有任何意見，或有意轉載文章內容，歡迎聯絡康文署社區體育會小組。如對康文署資助的社區體育會活動有任何意見，亦歡迎與有關職員聯絡。

地址：香港沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 3 樓

電話：2601 8914

傳真：2697 4220