



## 競走出亞洲 我的世界賽歷程

雖然競走在香港被視為次熱門運動，但我卻打破地域界限，投身於世界級賽事與各地運動員同場較量。

自從2011年在馬來西亞和泰國的賽事開始，當時我和一班志同道合的朋友寓比賽於旅遊。隨後我開始轉戰海外先進運動會，並幸運地在2012年於台北及2016年於新加坡的競走錦標賽中獲得冠軍，見證香港競走運動員能夠衝上亞洲成績的榜首。

亞洲賽事後，下一站自然是世界賽了。2015年在法國里昂的世界先進田徑錦標賽，現場參加者有現役或退役的國家級運動員，我能與他們同場比賽，並親身見證一些世界記錄的刷新，實在與有榮焉。2016年在澳洲柏斯的賽事又是另一種體驗，因沒有想到可爭取更好的成績而賽前準備不足，加上現場並未做好配速，錯失了取勝機會。

2017年在韓國大邱舉行的世界先進室內田徑錦標賽，我曾經擔心在低溫下比賽的適應能力，有幸吸取過去累積的應賽經驗以及參考同場對手的資料，當日比賽一切順利，除了個人奪得亞軍外，其他隊友也贏得團體獎。此外，我坐在觀眾席上觀賞一些高水平賽事，看到那怕是已年過80的先進運動員，他們仍勁力十足，實在令我心悅誠服，鼓勵我日後更努力，更多參與海外賽事以爭取佳績。

神行太保競走會 關小燕



2017年韓國大邱世界先進室內田徑錦標賽，關小燕在10000公尺競走賽女子55歲組別中勇奪亞軍。

## “「拯溺運動員」自小培養，由「水上安全知識」開始

體育運動發展從小開始培訓，要令小朋友們提起興趣，有一定的難度，尤其拯溺是一項非主流運動。但實質上它是很有趣，講求智慧加上知識，非常適合小朋友學習的運動。

如何開始是好呢？有興趣者可先參加「水上安全章」課程考核，學懂「水上安全知識」。學童遇溺事件於香港常有發生，接受灌輸正確的救生智慧，水上安全教育是必須的。繼而有「救生小鐵人」及進階「拯溺競賽初/中/高級證書」課程。再者，更可參加由香港拯溺總會舉辦的《泳池及海洋及沙灘項目》拯溺比賽，成為拯溺運動員。

拯溺運動中，既有趣又有挑戰性的少年項目(甲組分齡8-10歲；乙組分齡11-13歲)比賽包括：

- 拯溺(海洋及沙灘)分齡賽：  
沙灘奪標賽(15公尺)、跑游跑賽、90公尺海浪板速度賽、60公尺沙灘跑賽
- 拯溺(泳池)分齡賽：  
50公尺拯溺背泳賽、少年組拋繩賽甲組8公尺、乙組10公尺、50/100公尺游泳障礙賽；50公尺混合自救泳賽

運動訓練中能多方面提升小朋友的智慧、知識、體能、技術、自理能力及團隊精神。如欲參與這項「不一樣的運動」就來看看了解一下吧！

金海豚體育會 拯溺競賽部



金海豚體育會教練余詠雪在屯門舊咖啡灣泳灘，教授小鐵人學員拯溺(海洋及沙灘)競賽項目海浪板速度賽的技巧。小鐵人們表現得相當自信呢！



# 八方匯集 名望一方 師徒研武 柔道一家

我們來自台灣，深圳。  
我們家在葵青、沙田，屯門，元朗……  
我們喜愛柔道，更敬愛師傅和師兄妹！

名望柔道會徒兒們



會員投稿



## 家長心聲



我好慶幸為兒子選擇這項運動（感謝Ao San家姐當年落地地推薦我入會）。當初寄望兒子學習人與人之間的合作和團隊精神。過程中，我意外地結識了一班家長，共同挨過多少風吹雨打，日曬和寒風。多年來在球場出力地打氣，大家成為了好朋友。

兒子由當年怕辛苦，怕泥濘，怕污穢，直到現在唔怕熱、唔怕自己一個人去海外比賽，自己照顧自己；由當年企上投手丘時驚慌失措，被對方打出幾支全壘打就涕泗滂沱，打擊時多數被人三振出局，應該有二年的時間吧！經過不知多少次心理輔導，現在兒子有能力去打出全壘打，球場是他可找到自信的地方。幸得教練和球會多次給予機會，讓他有機會比其他同齡的小朋友有更多生活體驗並放眼世界。

明天最後一場比賽，最不捨應該會是我吧！看著他在球場上英姿勃勃的樣子，令我懷念過去在球場上的日子，讓我和兒子有更多的溝通，有更深層的心態支持。小孩子學棒球，表面彷彿只是一種鍛練體能的運動，背後卻是鍛練孩子意志和父母意志的訓練。眼淺的我，希望我明天能忍住激動的淚水。各小球員，努力呀，有班畢業師兄精神上支持你們呀！

何文田棒球會 Junior家長  
2017年3月

## 我和兩兄弟的親子柔道班

每逢週末，朝早一起床，4歲的小兒子Carson便會問：「媽媽，今天是星期六嗎？」逢星期六參加捷青柔道會的親子柔道班已經成為我和兩個兒子每週最期待的一天。

起初是大兒子首先選擇學習柔道。後來，我和Carson在道場看哥哥練習多了，也漸漸產生興趣。因為弟弟年紀還小，所以師父鼓勵我也一起上課。三母子便開始了一起上親子柔道班。

哥哥很高興我和弟弟能加入跟他一起上課。他充滿自信的對我說：「媽媽，以後我是你的師兄，在道場上妳要聽我的說話啊！如果有什麼不懂，我可以教妳和弟弟。」親子之間多了一個共同話題，而且可以用第二個身分來跟孩子相處，一起學習，向著一個共同目標進發，感覺是多麼神奇多麼美好呢！練習時我們更「打」成一片，母子之間的關係，就更親密了！Carson因為年紀小，初初上了第一堂課後，就叫辛苦，說以後

都不上柔道堂了。但我鼓勵他跟他說，媽媽也很辛苦，打跟斗媽媽也不會，打完第二天肌肉也很酸痛，但我們可以一起努力，不要放棄，媽媽一定會陪你一起。漸漸Carson也建立起自信和意志！現在叫他不要去上課他也不肯呢！



捷青柔道會 家長