

香港越來越多人罹患非傳染病以致健康欠佳、傷殘或早逝，包括心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病。要有效防控非傳染病，除了注重健康飲食和遠離煙酒外，恆常運動至為重要，且留意今期「專題報道」介紹「香港非傳染病防控策略及行動計劃」，看看有甚麼運動好建議。

草地滾球是適合不同年齡人士的運動，香港草地滾球總會副會長（技術）林志堅在「總會面面觀」為讀者介紹這項運動的發展和推廣工作。網球是另一項適合男女老幼的運動，社區網球會聯會主席鄭木林在「體壇點將錄」細說成立體育會的經歷和心得。

游泳和潛水是熱門的水上運動，本刊今期為讀者介紹兩種較少人熟識的水上運動——蹼泳和拯溺。蹼泳有仿似游泳的腿部踢水動作，利用呼吸管裝備，揉合游泳和潛水。運動員穿上特製的腳蹼在水中競賽，主要運用下半身划水，姿態優美如海豚。想了解更多，可留意本期的「運動推介」。

拯溺是救人，也是一項競技運動。拯溺運動比拼速度，在拯救假人的過程中增添了各種障礙，講究體能和技巧，參加者更要懂得

隨機應變，比賽過程別具挑戰，且聽今期「活力新星」— 拯溺運動員黃俊棋在專訪中詳談。

去年香港運動員參與的國際體育盛事，計有在印尼舉行的亞洲運動會和亞洲殘疾人運動會，還有在阿根廷舉行的夏季青年奧林匹克運動會。香港健兒在夏季青奧劍擊和田徑賽事取得3面獎牌，當中田徑運動員在跨欄比賽打入三甲，是香港選手在青奧田徑項目中零的突破。想知道更多運動會的資訊，請留意「體育萬花筒」的簡介。

今期「康體新動態」介紹去年十月啟用的荃灣體育館，以及推廣殘疾人士參與體育活動的措施。荃灣體育館四樓有面向藍巴勒海峽的「海景健身室」，還有可舉辦大型賽事的多用途主場。康文署已推出「殘疾人士體育訓練計劃」和「殘疾人士團體於指定場館優先預訂設施試驗計劃」，讀者亦可在相關的專題網頁了解詳情。

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