



本地體壇盛事

第七屆全港運動會



第七屆全港運動會（港運會）於6月2日在九龍公園體育館舉行閉幕禮，為兩年一度的體育盛事劃上句號。港運會是以十八區區議會為參賽單位的全港性大型綜合運動會，目的是促進社區體育交流，鼓勵市民積極參與體育活動。



第七屆港運會的活動早於2018年中旬展開，去年6月舉行開展禮後，隨即進行地區運動員選拔。當中有超過3300名運動員獲地區提名參加港運會八項區際比賽，包括田徑、羽毛球、籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球及排球。大會為殘疾人士舉辦「輪椅籃球挑戰賽」和「智障人士游泳邀請賽」兩項比賽，讓傷健人士也有一展身手的機會。今屆港運會更首次增辦七人欖球示範項目，增進市民對欖球的認識。

港運會還有一連串社區參與活動讓市民參加。今屆港運會有兩項新增活動，其一是「奧夢邊種運動我至Fit」，讓參加者透過體適能測試，發掘自己的運動潛能，鼓勵他們保持恆常運動的習慣；另外「港運會7分鐘心連心活力跑」是一項中小學活動，參與學校在舉辦陸運會期間，讓學生、老師和家長一同跑步7分鐘，體驗跑步的樂趣。

十八區誓師暨啦啦隊大賽今年2月24日在灣仔伊利沙伯體育館舉行，標誌着十八區健兒蓄勢待發出戰八項區際比賽，全場觀眾在誓師大會一同為運動員打氣。當日的亮點還有十八區啦啦隊大賽，各隊伍施展渾身解數，觀眾目不暇給。啦啦隊大賽「最佳表現獎」的冠亞季軍分別為元朗、離島和屯門。

「賽馬會全城躍動活力跑」是一項老少咸宜的康體活動，設有約三公里和十公里兩個組別，參加者可與親友一同動動身跑跑步。活力跑於今年1月接受報名，5300個名額迅速爆滿。活力跑於3月10日舉行，當日雖然下着雨，卻無損跑手興致。不少參加者悉心打扮，以獨特扮相爭奪「最出位扮相大獎」及「全場最佳團隊服裝獎」。當日源禾遊樂場同時舉行嘉年華，設有體育示範、攤位遊戲和運動體驗等活動，讓市民一家大小共享運動樂趣。

港運會開幕禮於4月28日在香港體育館舉行，署理行政長官張建宗親臨主禮。開幕禮的節目豐富，包括大型舞蹈表演、體育示範和歌星獻唱。當日國家奧運金牌運動員魏秋月和王鎮，聯同香港精英運動員李慧詩、歐鎮銘和黃金寶參與燃點聖火儀式，觀眾亦可一睹多名精英運動員參與的精彩表演節目。

今屆港運會的全場總冠軍為元朗區、總亞軍為沙田區，總季軍為北區。體壇盛事值得記錄，「活力動感攝影比賽」鼓勵攝影愛好者為港運會拍下精彩畫面。想回顧港運會的盛況，可瀏覽第七屆港運會專題網頁。第八屆港運會再見！





創興水上活動中心添新猷 加式獨木舟

獨木舟運動對香港人來說並不陌生，取得三星章或更高資歷的亦大不乏人。但是，獨木舟常稱為 **Canoe** 或 **Kayak**，究竟這兩個名稱有何分別？相信很多人都不清楚，甚至有誤解。

大眾喜歡稱獨木舟為 Canoe，但事實上，在香港使用的獨木舟絕大多數屬於 Kayak 類型，即艇面呈閉合式，使用者坐於艇倉內，雙腳向前伸展，並利用雙槳葉的槳划行(如右圖)。



那麼 Canoe 又是甚麼呢？

Canoe – 有人稱之為「加拿大式獨木舟」(Canadian Canoe)，簡稱「加式獨木舟」，名稱起源於北美洲的河流及湖泊。基於地理上的特點，北美洲滿布河流及湖泊，特別是加拿大，這種獨木舟是傳統印第安人日常運輸、捕魚和打獵的工具，故被稱為加拿大式獨木舟。



加式獨木舟最大的特色在於其開放式艇倉，因應不同設計可坐一人或多人，並以單槳葉的槳划行。



為增加市民對加式獨木舟的認識和興趣，康文署創興水上活動中心最近添置了多艘雙人加式獨木舟(型號：Heron)及專用的單槳葉槳，供市民使用。這種艇雖設有兩個座位，但操作方式多變，既可供單人或雙人使用，亦可以坐着或雙膝跪着的姿勢划行。參加者在學習不同操作技巧時，倍添樂趣。



Heron 全長超過 4.5 米 (15 呎)，最闊位置約 0.88 米 (35 吋)，初接觸的參加者可能會覺得艇身十分「龐大」，但實則由於艇身是以纖維製造，重量只有 22.7 公斤 (50 磅)，一個成年人也能輕易搬運。較寬闊的艇身設計，增加了艇倉的空間，亦有利於穩定操作(不要忘記加式獨木舟其中一個用途就是用來長途旅行及野營)，因此很適合初次接觸加式獨木舟的人士。

你是否也想一試加式獨木舟？康文署創興水上活動中心加式獨木舟課程將於 2019 年下半年推出，有興趣人士緊記密切留意宣傳資料或康文署水上活動中心網頁。

