

專題報道
體育管理
全攻略

活力 新——代

社區體育會專刊

第 36 期

2019 年 7 月
半年刊

運動推介

曲棍球



目錄

02 專題報道

體育管理全攻略

03 編者的話

04 總會面面觀

中國香港龍舟總會

05 體壇點將錄

駿源體育會
鄧允泉

06 運動推介

曲棍球

08 活力新星

棒球運動員
蘇日駿

09 體育萬花筒

全民運動日

10 活動剪影

12 康體新動態

14 活力新成員

15 會員投稿

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

2018/19 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會 專題演講：體育管理全攻略

2018/19 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已於 2019 年 3 月 3 日下午在沙田康樂及文化事務署（康文署）總部舉行。本屆有四組共 25 位學員結業，他們會把學習到的體育管理理論加以實踐，應用於社區體育會的管理，在社區舉辦不同的體育活動。

結業禮邀請到香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任周碧珠教授和副主任雷雄德博士出席。周教授鼓勵學員勇於創新，認為以創意結合理論，對籌組活動有莫大幫助。雷博士則以「體育管理全攻略」為題，分享體育管理的心得。他講解現代管理學的理论時，以生活化的例子說明，生動有趣，簡單易明。



在演講中，雷博士首先提出，要成功推廣體育運動，管理層必須洞悉事情的重點，集思廣益，瞻前思量，根據市場反應作出最合適的決定；同時，亦要擴大與參加者的融合，了解市場的需要，適時調整策略，更要做好品質管理。現時訊息交換傳遞的速度驚人，有任何不利傳聞，都會極速廣泛流傳，一旦失去參加者的支持，體育推廣工作會便難以維持。

其後，雷博士以世界各項運動作解說，指出不同體育項目的管理，最終目的都是要成為全球焦點，製造市場價值。他以英格蘭超級足球聯賽為例，指各支球隊實力相當，競爭激烈，帶給觀眾刺激和娛樂，廣受關注，吸引媒體報道，就能製造出龐大的商業價值，使運動產業可持續發展。相反，如果各隊實力懸殊，觀賞價值有限，觀眾的投入程度便會大減。

雷博士又寄語學員要了解所屬社區體育會的優勢，分析社區對運動服務的需要，盡力滿足市民的期望；同時，要明白運動帶來的優點，善用周邊的關聯事物，找出讓人覺得吸引的地方。他指出運動可以是上班一族面對工作壓力的舒緩辦法，也可以是緊貼潮流的生活方式。只要建立自己的品牌，配合有效的管理和積極的宣傳，就可令社區體育會長遠發展。

聽過雷博士精彩的演講後，畢業學員獲頒授證書，並以小組形式分享實習活動的情況和心得。相信學員會善用從課程學到的知識，提高各社區體育會的管理效率，幫助把體育普及化，訓練更多優秀運動員，提升香港體壇實力，在國際競賽上取得佳績。





社區體育會 活動預告

2019/20 年度社區體育會管理課程預告

進階管理課程

開課日期：2019年9月

報名日期：2019年7月

有關詳情，歡迎致電2601 8904向康文署社區體育會小組查詢。

基礎管理課程（第二期）

開課日期：2020年1月

報名日期：2019年11月

2019/20 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2020年3月1日（星期日）

時間：下午2至5時

地點：康樂及文化事務署總部1樓視聽室

聆聽雷博士精彩的演講後，畢業學員均獲頒授證書，並以小組形式分享實習活動的情況和心得。藉著課程內的知識，提高各社區體育會的管理效率，幫助普及體育發展及訓練更多優秀運動員，提升香港體壇實力，務求在競賽上取得佳績。

編者的話

康文署聯同香港浸會大學許士芬博士體康研究中心合辦的「2018/19年度社區體育會管理進階課程」已圓滿結束，結業禮暨分享會於今年年初舉行。課程結合理論和實務訓練，加強參加者對管理體育會的認識。活動當日更邀得香港浸會大學雷雄德博士親臨與學員分享，詳情可留意今期「專題報道」。

提起龍舟，讀者定會想到端午節，其實龍舟早已成為市民日常參與的體育運動。今期「總會面面觀」專訪中國香港龍舟總會主席鍾志樂，分享總會推廣龍舟運動的工作和服務，包括舉辦訓練班和協辦大型龍舟賽事。

今期「體壇點將錄」訪問手球運動推手——駿源體育會主席鄧允泉。他既擔任體育會主席，本身亦為手球教練。鄧主席回顧自己愛上手球的源起，並細談推廣手球普及化的抱負。

曲棍球是世界上歷史最悠久的運動項目之一，運動的雛型可見於公元前數千年的古埃及文獻。今期「運動推介」簡介曲棍球比賽的裝備和賽制，對曲棍球運動有興趣的讀者，可留意本期的介紹。

今期「活力新星」的主角是棒球運動員蘇日駿。日駿年紀輕輕，但生活有序，學業與棒球訓練的時間分配恰當，很有成功運動員的風範。日駿夢想能成為職業棒球員，期望參加香港代表隊為港爭光。且看今期的介紹，聽聽這個香港棒球少年的故事。

「全民運動日2019」於8月4日舉行，當日全港十八區指定場地將舉辦免費康體活動，康文署轄下多項康樂設施亦將開放予市民免費使用。有關報名參加康體活動和預訂場地的詳情，可參閱本期「體育萬花筒」或專題網頁。

第七屆全港運動會已圓滿結束，活動自去年中旬展開，經過多場激烈比賽，各賽事的冠亞季軍已順利產生，期間大會更舉辦了一連串社區參與活動，讓市民一同參與港運會。今期「康體新動態」和讀者一同回顧這項本地體壇盛事。

炎炎夏日，市民都愛上水上活動。位於西貢的康文署創興水上活動中心提供不同的水上運動設施供市民使用。中心近日添置了多艘「加式獨木舟」，船身寬闊平穩，很適合初學者使用，讀者可留意「康體新動態」的介紹。

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



專訪 中國香港龍舟總會 主席 鍾志樂

龍舟競渡予人的印象一向是端午節的傳統習俗，加上每年電視直播賽事，令不少人以為龍舟只會在端午節出現。其實，龍舟已發展成一項世界性運動，賽事亦不再局限於端午節期間舉辦。

傳統蛻變 改革規範

香港昔日是一條小漁村，龍舟是漁民的節慶及消遣活動。及至七十年代，當局為配合旅遊推廣，於1976年首次舉辦「香港國際龍舟邀請賽」，龍舟運動從此現代化、國際化及規範化。為了更有效規劃比賽及凝聚運動員，香港龍舟協會在1991年6月13日成立，成為本地龍舟運動管理組織。2012年，協會正式改名為中國香港龍舟總會。

注重培訓 吸納精英

總會至今已有超過700名會員，當中包括社區體育會、公司社團及個人會員。為一起推動龍舟運動發展，總會聯同其屬會

合作舉辦不同訓練班，例如龍舟訓練班、舵手訓練班及室內龍舟訓練班等。總會亦每年舉行教練研討會和裁判研討會，為社區比賽提供指引，並組織水上安全講座，加強參加者的安全意識。

為進一步發掘新力軍，總會於中學推行學校體育推廣計劃，介紹比賽規則和技術運用，更每年舉辦學界龍舟錦標賽，提供平台予學生競技，激發潛能。最近，總會推出賽馬會青少年龍舟發展計劃，提供全面訓練，費用全免，以鼓勵和協助學校推展龍舟運動。

打造盛事 推動普及

大型推廣方面，總會除舉辦「香港國際龍舟錦標賽」之外，更與香港旅遊發展局合辦「香港國際龍舟邀請賽」，配合旅遊業推廣，打造國際盛事，吸引更多國家參與，期望龍舟有一天能成為奧運項目，把中國傳統文化帶到國際體壇。總會亦十分支持社區體育會計劃，認為直接有助屬會推動及發展龍舟運動，讓市民可從社區層面參與活動，促成普及化的目的。





駿源體育會 主席 鄧允泉

鄧主席把他中學時代各種球類活動的參與人數順序歸納為「籃、足、排、手」，可見當時手球是一項冷門運動，參與者不多。他喜歡手球，因為手球是講求速度、充滿刺激的隊際運動，因此他創立了駿源體育會，在社區層面推廣手球運動。

恩師啟蒙 青出於藍

鄧主席憶述，在中四時，有位啟蒙老師教授他手球，本來擅長游泳的他，旋即被這種攻守節奏明快的運動所吸引。經過約兩年的練習，他的球隊勇奪全新界手球冠軍，至今球員相聚時仍然津津樂道。他表示由中學到大學，以至在投身社會後，一直有以運動員身分參加比賽，足證他對手球的熱愛。

投身教育界的鄧主席，一直於校內推廣手球運動，協助成立校隊。他既是體育老師，也是手球教練，曾經教授香港手球青年軍。二零零二年，他成立了駿源體育會，在沙田區推廣手球。他說初時最大的困難，就是要花冗長時間處理文件，慢慢建立資料庫，以及找教練及運動員參與。談到開辦訓練班及比賽，他指出自己一直以來的工作都圍繞着手球運動，早已駕輕就熟。

德體並重 自小培育

他認為手球是群體運動，能幫助年青人提升體能，學習互相扶持，培養團隊精神，這對他們的操行及成長很有幫助，



因此他推廣手球不遺餘力。他表示，作為社區體育會的一分子，除優先訂場及財政資助外，他亦期望能透過「社區體育會計劃」於假日向區內學校租借閒置球場，提供方便的場地，吸納鄰近的市民參與體育活動。

他的另一個宗旨是提供更多比賽機會。他舉辦駿源盃，目的是安排水平相若的運動員作賽，讓他們體驗輸贏，鼓勵他們繼續參與手球運動。他希望有更多手球體育會成立，提高手球運動的參與人數，而各體育會之間亦可以籌組聯賽，透過比賽營造熾熱的氣氛，引起大眾關注。他又建議在小學推廣手球，自小培養，擴大手球運動員的層面，藉此提升全港的手球水平，並達致普及化，吸引更多人把手球作為終身運動。





曲棍球

曲棍球又稱草地曲棍球，是世界上歷史最悠久的運動項目之一。「曲棍」一詞起源於法文，意思是牧羊人的棍杖。雖然曲棍球比賽在上世紀初才在國際體壇亮相，但是其雛型於幾千年前已出現。

曲棍球的起源

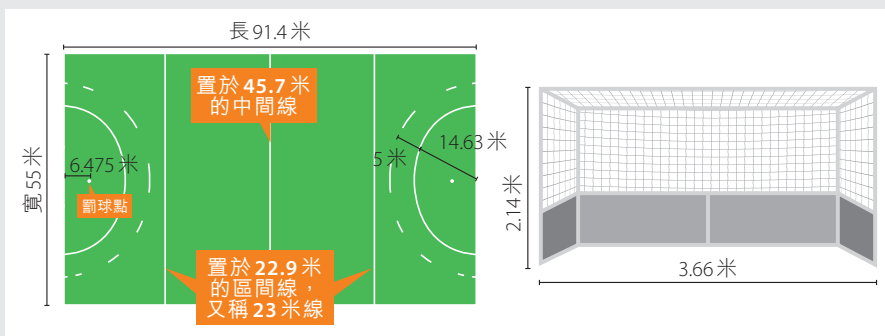
曲棍球運動主要起源於非洲和中東地區，於公元前數千年的古埃及文獻中亦已有記載。歷史有證據顯示曲棍球廣泛流行於古羅馬和古希臘社區，更在美洲發現其比賽蹤跡，這比哥倫布發現新大陸更早數個世紀。直至十八世紀中葉，現代曲棍球於英國發揚光大，當地學校相繼參與這項運動。在1876年，世界第一個曲棍球聯會在英國成立，繼而確立了第一套官方比賽規則。

於1908年，首屆奧運曲棍球比賽在英國倫敦舉行，當時只有六個地區的男子隊參賽。到1924年，國際曲棍球總會成立，更有效規範及組織比賽。四年後的1928年，曲棍球成為奧運會永久競賽項目。發展至1980年，俄羅斯莫斯科奧運更首次納入女子曲棍球為比賽項目。時至今日，全球有約一百三十個國家及地區有曲棍球組織及代表隊，並繼續增長中。

曲棍球場介紹

球場為長方形，本港常見的草地曲棍球場表面會鋪設人造草。

龍門置於底線的正中央，掛有欄網，底部有背板，用以抵消曲棍球的衝擊，在某些情況下，射門不得高於背板。



曲棍球員的裝備

球桿

由木材、炭纖維或其他合成材料製成的鈎形桿，長度不得超過105厘米及重逾737克，鈎形桿頭一邊為平面，另一邊為彎面，只可用平面的一邊觸球。



曲棍球

由硬身物料制成，通常為白色，圓周長22.4至23.5厘米，重量介乎156至163克。

守門員

守門員會額外穿上頭盔、護身、護腳、護腿、護手以及保護手臂的護具，用以保護來自射門的撞擊。



護脛

墊於長襪內，用以保護脛骨及腳腕。



球鞋

一般運動鞋、人造草球鞋或曲棍球專用鞋，後二者鞋底有深坑紋和膠粒，以增加在草地的抓地力。





比賽規則

曲棍球分開男子隊及女子隊作賽，兩隊各派十一名運動員上場，被後備球員替換出場後，可重新輪換上場。全場比賽分為四節，每節時間為十五分鐘，第一、二節及第三、四節中間會有兩分鐘休息時間，在第二、三節之間休息時間為五分

鐘。雙方以擲幣決定比賽開始時的攻門方向及發球次序，在第三節開始時對調。進攻球員只可於對方半圓形的射門區內射門，進一球得一分，以射入對方球門多者為勝。

罰則

界外球

任何一方把球弄出界，另一方在出界位置開罰球。

短角球

如果防守方球員在射門區內犯規或故意令對方失去入球機會，進攻方會獲得一個短角球，由一位球員在底線上距門柱約9米處發球，發球前進攻方其他球員不可在射門區內。守方則只可以有5名球員，包括守門員站在底線後，其餘守方球員只能在中線以外，待攻方一開球，所有球員才可離開原來位置進行攻守。

危險動作

球員不能有危險動作或做出引致自己或他人受傷的動作。

長角球

如果防守方球員無意識地將球擊出自己一方的底線，進攻方會獲得一個長角球，在出界位置以垂直角度在23米線發球。

點球

當防守方球員在射門區內犯規來阻止入球或阻止進攻球員得分時，攻方會獲得點球。罰點球時，一名進攻球員將球從罰球點直接射向龍門，守方只能有守門員阻擋，而所有其他球員則須留在23米線以外，直至完成點球為止。

阻礙

球員用身體或隊友以第三方身體阻礙對手觸球，都會成為阻礙犯規。

曲棍球的好玩之處

曲棍球的玩法簡單，只需準備一支球桿和一個球，找一個平坦的場地，就可以高高興興地開始嘗試運球了。再投入時，加配一些保護裝備，了解基本規則後，組成三五知己，便可以試試比賽。

曲棍球運動是隊際競技項目，對運動員的進攻及防守能力、隊員間的交流 and 默契有很高的要求。比賽節奏明快，球員利用技術及戰術鬥智鬥勇，氣氛十分激烈。進攻一方的各種傳球配合、快速突破、迅捷射門，及防守一方撲球救險等場面，非常精彩刺激。觀眾的鼓掌和加油吶喊，更激勵運動員的士氣。

香港曲棍球的發展及推廣

香港曲棍球總會一直致力推廣曲棍球運動，開辦多個訓練班，讓更多市民了解曲棍球，冀望曲棍球在香港普及化，同時培育新一代球員。除此，總會舉辦大規模及國際化的賽事，製造更多的交流機會，不但提高香港曲棍球隊地位，更提升教練和裁判的水平，吸引更多的觀眾。另外，透過社區體育會計劃，鼓勵各區市民參與，又可以發掘有潛質的運動員，提高香港曲棍球的實力。

如欲了解更多曲棍球的資料，可到香港曲棍球總會網頁瀏覽：





專訪棒球運動員 深水埗棒球會 蘇日駿



自2016年一齣以棒球為題材的電影上映後，香港隨即掀起一股棒球熱。棒球運動講求團隊合作精神，除可鍛鍊體格，還有助提升判斷力，故吸引了年紀小小的蘇日駿投入這項運動。

好奇參與 點燃熱誠

六、七歲的時候，日駿看了有關棒球比賽的日本漫畫，覺得這項運動非常好玩，深感好奇，於是請求父母讓他上棒球班。當時，父母對棒球了解不多，到康文署網頁搜尋後，為日駿報名參加於大坑東舉辦的棒球訓練班，從此展開了他的棒球旅程。學習數年後，當時的教練推薦日駿加入深水埗棒球會，投入正式訓練，並汲取比賽經驗。

當時將升讀中一的日駿雖然要應付繁重的功課，但對棒球的熱誠仍絲毫不減。他堅持每星期參加棒球會的訓練，為了應付比賽，更會順應教練的安排，加強操練及培訓。日駿擔當捕

手的角色，在比賽中負責指示隊員防守，以阻止對方球員得分，責任重大。談到如何放鬆心情，他立刻童心展露，表示喜歡玩電子遊戲及拉小提琴，因為可把比賽的壓力拋諸腦後。

學懂自律 做事認真

多才多藝的日駿，不但學業成績優異，而且非常自律，能夠把時間分配妥當，於學業、棒球和家庭之間取得平衡，不會忽略任何一方。他把這種成熟的態度歸功於棒球的鍛鍊。他憶述在參與棒球運動之前，自己還是個驕縱的小孩；投入棒球的世界後，他處事變得更加認真，專注力提升，從比賽勝負中學懂謙卑。現在，他會盡力爭取於課餘時間和爸爸媽媽相處，

做個孝順兒子；考試來臨時，又會將心愛的電子遊戲放下，專注學業。

訂立目標 實現夢想

日駿希望成為職業棒球員，以加入香港代表隊為目標，盼為港爭光。他認為本地棒球運動並未普及，希望香港可以舉辦更多聯賽，吸引市民目光。除了社區體育會的資助外，他亦期望有更多正規棒球場落成，提供租金相宜的場地予棒球員進行訓練。他又指在亞洲區，日本隊名列前茅，香港與之比較相距甚遠，但他並不氣餒，深信只要本地球員不斷努力，爭取出外比賽的機會，先與實力相近的隊伍比賽交流，汲取經驗，日後必定可以取得佳績。

SPORT FOR ALL
全民運動
 DAY
 4.8.2019



為推廣普及體育，並鼓勵市民多做運動，康文署將於8月4日（星期日）舉行「全民運動日」，免費提供多項康體活動和康樂設施讓市民使用或參與。今年活動繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」（Stay Active, Healthy and Happy!）為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。

舉辦特色活動 吸引市民

康文署將於當日下午2時至6時，在18區指定體育館舉辦多項康體活動，包括健康講座、運動示範、健體閣、親子活動、體育同樂活動等，並舉辦專為殘疾人士而設的體育示範及同樂活動。今年的重點推廣體育項目是武術，市民可在活動中學習一些基本武術招式，活動身體，鍛鍊體魄。市民可於7月15日（星期一）上午8時30分起，在主辦活動的康文署分區康樂事務辦事處或區內指定場地報名或領取活動券，先到先得。

免費開放場地 鼓勵參與

除了提供不同康體活動讓市民參與外，康文署亦會於活動當日會開放轄下多個室內和戶外運動場地及康樂設施，供市民以個人身分免費使用，當中包括羽毛球場、網球場、籃球場、壁球場、乒乓球檯、健身室、活動室、舞蹈室、草地滾球場、射箭場、高爾夫球設施、公眾游泳池及水上活動中心艇隻等。有興趣的市民可於7月28日（星期日）上午9時起，在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站）預訂。（公眾游泳池無須預約，在泳池開放時段開始前於入口處排隊便可。名額先到先得，額滿即止。）



推廣恆常運動 植根社區

為鼓勵社區各界參與「全民運動日」，康文署廣邀不同機構在舉辦各類活動時，加入鼓勵全民運動的信息。以香港中華基督教青年會九龍會所於5月1日舉行的「暑期活

動體驗日2019」為例，當日會加入武術示範及同樂環節，響應「全民運動日」的宗旨。參加者在欣賞精彩表演之餘，亦可親身體驗武術的樂趣，享受運動帶來的喜悅。



社區體育會友誼賽2019

體育舞蹈友誼賽



門球友誼賽



武術示範同樂





匯友體育協會



第一屆救生小鐵人錦標賽 2018

當天大約有800位運動員及家長參與是次賽事，場面熱鬧，氣氛緊張及愉快。

港島射箭會



南區射箭比賽

比賽中，箭已射出，中的嗎？



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。



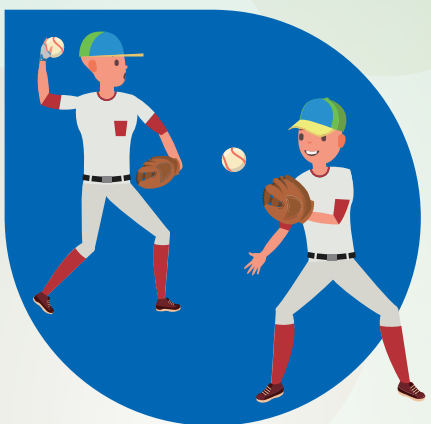
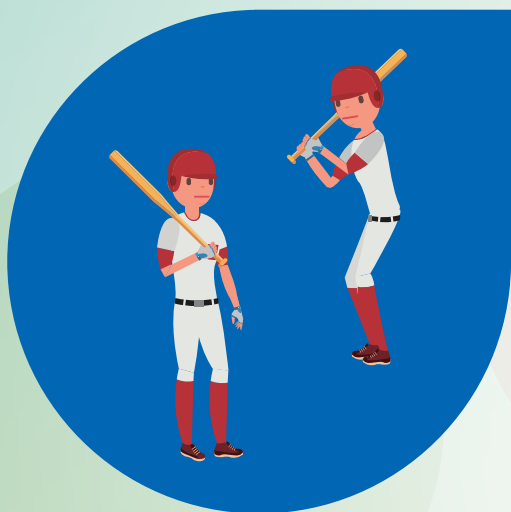
Heron 全長超過 4.5 米 (15 呎)，最闊位置約 0.88 米 (35 吋)，初接觸的參加者可能會覺得艇身十分「龐大」，但實則由於艇身是以纖維製造，重量只有 22.7 公斤 (50 磅)，一個成年人也能輕易搬運。較寬闊的艇身設計，增加了艇倉的空間，亦有利於穩定操作(不要忘記加式獨木舟其中一個用途就是用來長途旅行及野營)，因此很適合初次接觸加式獨木舟的人士。

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。





社區體育會名稱
沙角體育會
訓練基地
晒草灣遊樂場



社區體育會名稱
英雄棒球會
聯絡人
文先生
聯絡電話
9746 6543
訓練基地
石硤尾配水庫遊樂場





尋找運動的綠洲

體育運動項目五花八門，要尋找一項適合自己的運動並不容易。如能在工餘或課餘時間做自己喜愛的運動，可說是在繁忙的生活中找到綠洲！別以為下班或放學後再去做運動是一個負擔，事實上，運動有助消除壓力，強健身心。金海豚體育會不斷鼓勵在職和在學人士多做運動，除提供恆常訓練外，亦鼓勵學員多些參加比賽，挑戰自己，達致更高目標。參加比賽不一定求名次，也可以是為了挑戰自我。本會在游泳、拯溺、跑步及體能方面均為學員提供全面訓練的機會；除了在拯溺運動獲得佳績外，在跑步方面亦相當進取，訓練跑手參加個人及接力長跑比賽，使他們建立團隊精神。今年3月24日，本會派出多名運動員參加「扶輪香港超級馬拉松」中的50公里接力賽。今年已是本會第三年參與這項饒富意義的比賽，完成時間比去年大有進步。跑手們排除障礙，分擔不同里數，以4小時18分完成比賽，充分發揮「同會同心」的團隊精神，實在令人鼓舞，亦盡顯運動的意義。希望跑手們下午再接再厲，挑戰更佳時間。



攝於2019年3月24日 龍和道(扶輪香港超級馬拉松)

金海豚體育會
體育競賽部

香港運動員精神

香港運動員人才輩出，以熱誠、投入及專業的態度，在不同領域發揮體育精神，屢獲殊榮，為港爭光。

今年三月，本會教練黃楚恩師父在澳洲阿諾運動節街頭健身賽的花式及耐力項目中勇奪冠軍殊榮，學員皆甚替他高興，師徒一同慶賀。

香港名望柔道會
總教練 黃廣榮



柔道形 Kata — 講道館護身術 Kodokan Goshin-jutsu



說起柔道，大眾會聯想到立技、寝技、亂取，較少人熟悉的是擋身技，這種柔道技術以拳、踢攻擊及防守為主。

柔道形是一種演武練習，與平常亂取練習的情況不同，將練習者分為取方和受方，練習時所用的禮法、招式、次序等細節都有嚴格要求，目的是通過有序的方式，學習柔道技術的原理。

今天介紹擋身技的其中一套形 — 講道館護身術，特點是出拳、踢腿及使用武器，是現代的自衛防身術。取方須根據受方的攻擊，作出適當的防守並制服對

方。徒手部分有12個動作，其中7個動作以徒手捉住對方，另外5個為短距離的拳腳攻擊；武器部分有9個動作，模擬對手使用短刀、木棍及手槍各3個動作，以最低武力制服對手。

康文署去年邀請我們在香港文化中心表演柔道，加入了講道館護身術的元素，令觀眾感受到另外一種演繹方式，對柔道多一份新鮮感。在未來的日子，我們會繼續向大家介紹其他柔道形！

荃青柔道會主席
謝麗儀



社區體育會活動預告

2019年8月至2020年1月

拯溺

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
大埔拯溺會	大埔區拯溺訓練推廣計劃	2019年8月至2020年1月 星期一至五晚上7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	大埔拯溺會第六屆 週年拯溺錦標賽	2019年9月21日 星期六中午12時至晚上7時		
金海豚體育會	拯溺競賽初級訓練班	2019年8月至9月 星期二、四晚上7時至9時	九龍公園游泳池	甘小姐 9460 2464/ 冼小姐 9492 9772
	泳池救生證書	2019年8月至9月 星期一、三晚上7時至9時	城門谷游泳池	
匯友體育協會	西貢區拯溺訓練推廣計劃	2019年8月至2020年1月 星期一、三、五晚上7時至9時	將軍澳游泳池	鄧先生 9202 4550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2019年8月至2020年1月 星期一、三、五晚上7時至9時		
以諾體育會	西貢區拯溺訓練推廣計劃	2019年8月至10月 星期二、四晚上7時至9時	西貢游泳池	鄧先生 9202 4550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2019年8月至2020年1月 星期一、三、五晚上7時至9時	將軍澳游泳池	
吐露港游泳 訓練學會	沙田區拯溺訓練推廣計劃	2019年8月至10月 星期二、四、六晚上7時至9時	馬鞍山游泳池	鄧先生 9202 4550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2019年8月至2020年1月 星期二、四、六晚上7時至9時		

門球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
迦南體育會	2019-20 青少年門球長期 培訓班 (第一階段)	2019年8月至2020年1月 星期六下午3時至晚上6時	摩士公園門球場	詹先生 9600 4853
	2019-20 門球長期培訓班 (第二階段)	2019年8月2日至2020年1月17日 星期五晚上7時至10時	佐敦谷門球場	

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	2019年8月至2020年1月 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	2019年8月至2020年1月 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	2019年8月至2020年1月 星期六晚上8時至10時	大窩口體育館	謝小姐 9205 1615
	柔道訓練班	2019年8月至2020年1月 星期日下午4時至6時	保安道體育館	



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
港島射箭會	射箭活動 – 反曲弓初級	2019年9月1, 15, 18及22日 星期日上午9時30分至下午12時30分	港島射箭會 香港薄扶林雞籠灣 配水庫	林小姐 9018 8075
	射箭活動 – 複合弓初級	2019年11月3, 10, 17及24日 星期日上午10時至下午12時30分		

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
繁星網球會	網球進階班	2019年8月至2020年1月 逢星期日下午4時至晚上6時	彩虹道羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2019年8月至2020年1月 星期二、三晚上7時至10時		
深水埗青少年 網球會	青少年網球技術改良班 A & B班	2019年8月 星期一至五早上8時至11時	石硤尾公園網球場	鄭先生 9088 8875
	青少年網球戰術營 A & B班	2019年12月至2020年1月 星期一至五早上9時至中午12時		
社區網球會聯會	社區網球會冬季聯賽	2019年9月至2020年1月 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
	社區網球會隊際賽 及社區網球會家庭賽	2020年1月 星期日早上9時至晚上7時	石硤尾公園網球場	
深水埗體育會 網球會	網球戰術訓練班	2019年8月至11月 星期一、三晚上8時至10時	石硤尾公園網球場	鄭先生 9088 8875
	網球訓練日營	2020年1月 星期六下午2時至晚上9時		

三項鐵人

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
敏高游泳會	三項鐵人持續訓練	2019年8月至10月 星期一、二、五下午4時至晚上6時	西貢	張先生 9010 5962
		2019年11月至2020年1月 星期五、日下午4時至晚上6時	將軍澳	
健康之路體育會	水陸兩項鐵人訓練班 (游泳+跑步)	2019年8月至2020年1月 星期六晚上6時30分至9時	青衣游泳池 及運動場	張先生 9309 6722

手球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
駿源體育會	手球訓練班	2019年10月至12月 星期六上午9時至中午12時	保良局朱敬文中學	鄧先生 9429 2208
	第十四屆駿源盃青少年 手球挑戰賽	2020年1月 星期六、日上午9時至晚上6時		

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡。



社區體育會輝煌戰績

2018年10月至2019年3月

射箭

社區體育會	公開比賽	獲取成績
港島射箭會	第三十六屆南區射箭比賽	女子反曲弓高級組冠軍 男子反曲弓新秀組冠軍
	2018年香港青少年室外射箭公開賽	男子複合弓幼年組冠軍
	荃灣區射箭比賽 2018/19	男子反曲弓中級組冠軍
	黃大仙區射箭比賽 2018/19	男子反曲弓初級組亞軍

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港名望柔道會	2019年兩岸暨港澳地區柔道邀請賽	男童30公斤級亞軍
	香港青少年柔道錦標賽 2018	女童A組 - 25公斤級冠軍
		男童A組 - 27公斤級冠軍
		男童B組 - 27公斤級冠軍
		男童B組 + 50公斤級冠軍
荃青柔道會	亞洲柔道形錦標賽 2018	男童A組 - 45公斤級季軍 講道館護身術冠軍

三項鐵人

社區體育會	公開比賽	獲取成績
敏高游泳會	2018 Aquathlon Series – Race 5	Male 60 – 64 冠軍 Girls 2007 冠軍



門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	2018-2019 全港門球大賽	乙組季軍 新秀組季軍
香港昇暉門球會	香港金盃國際門球錦標賽 2019	金組季軍
	7th Thailand International Gateball Championship 2019	Classic Team 冠軍

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
以諾體育會	2018 香港公開拯溺錦標賽	公開組女子團體第三名
大埔拯溺會	2018 香港公開拯溺錦標賽	總團體冠軍 公開組男子團體冠軍 公開組女子團體冠軍
	第二十屆全國救生錦標賽	男子組 100 米穿蛙鞋運送假人賽冠軍
吐露港游泳訓練學會	2018 香港公開拯溺錦標賽	公開組男子團體第二名

曲棍球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
精英體育會	男子組冬季曲棍球聯賽 2018-2019	2nd Division 第三名 4th Division 第三名



多謝支持

以下社區體育會謹向贊助活動的機構致以衷心的謝意 (活動日期：2019年1月至6月)

體育項目	社區體育會	活動	贊助機構	贊助內容
網球	社區網球會聯會	社區網球會夏季聯賽	Sing Wo Sports Ltd Ossia (HK) Company Ltd	禮品



(請於本刊內文尋找答案，然後依據題1的方式配對出最合適的答案)

1. 今年全民運動日於何時舉行？

C

2. 2018/19年度社區體育會管理進階課程共有幾位學員結業？

3. 中國香港龍舟總會的服務範圍可概括為多少項？

4. 香港國際龍舟邀請賽於何年首次舉辦？

5. 體壇點將錄的鄧主席組織了那個社區體育會？

6. 曲棍球中的「曲棍」一詞源於何種語文？

7. 曲棍球場呈什麼形狀？

8. 曲棍球有何好玩之處？

9. 本期活力新星投入了什麼運動？

10. 第七屆全港運動會於何地舉行閉幕禮？

11. 康文署創興水上活動中心將於本年下半年度推出什麼運動課程？

A. 棒球

B. 25

E. 長方形

G. 九龍公園體育館

D. 玩法簡單、比賽節奏明快

H. 法文

I. 加式獨木舟

J. 駿源體育會

C. 8月4日

F. 6

K. 1976年

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2019年9月26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2019年10月11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：_____

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會小組職員聯絡。

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 _____

上期遊戲答案

1 B. 蹺泳

2 C. 心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病

3 A. 定期進行體能活動

4 E. 軟膠

5 J. 8-17歲的青少年

6 F. 把網球運動融入自己的生活圈

7 I. 潛水與游泳

8 K. 前置式呼吸管和單片式腳蹼

9 H. 水面單蹼、屏氣潛泳、器泳及水面雙蹼

10 G. 更大的刺激感

11 D. 布宜諾斯艾利斯

如欲取閱社區體育會專刊，可前往康文署轄下各分區康樂事務辦事處或康樂體育場地索取。每期專刊均會定期上載至康文署網頁，歡迎市民瀏覽。



康樂及文化事務署

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