

專題報道

綠色戶外活動 **嘉許計劃**

第 **37** 期

2020年1月
半年刊



運 動 推 介

沙灘排球



綠色戶外活動 嘉許計劃



運動同時實踐環保 締造綠色未來

全球發展迅速，人口膨脹加速地球資源的消耗，城市的即棄文化更對環境造成破壞。隨着通訊科技發達，人們對環保的重視不斷提高。本文會闡述如何把環保概念融入體育運動之中。

近年來，運動風氣盛行，市民越來越意識到勤做運動可保持良好體魄，但其實在運動之餘亦可實踐環保。首先，在運動服飾方面，應着重其實用性，不應只追求時尚，盡量重複使用，不隨便丟棄。如果衣服不合身，但仍然完好簇新，可捐贈予有需要人士或慈善機構。衣服穿破了可以剪成抹布，實行廢物利用。穿著過的衣服應集合到一定數量才清洗，減少洗衣機的用水和耗電量。

在飲食方面，許多場地都設有飲水機，我們應該習慣自攜水樽，避免購買樽裝水，減少廢棄膠樽。如須購買飲料，可選擇本地製造，減少因產品長途運輸所造成的交通燃料消耗。飲完的膠樽和鋁罐等須投入回收箱。

運動期間，我們可減少用紙巾抹汗，改用手帕。另外，我們可以多參與居所附近的戶外運動，以減低因使用室內場地而開啟空調及燈光的需要，以及因交通而造成的碳排放，務求珍惜資源。運動過後，我們應以花洒淋浴及縮短淋浴時間，減少用水，節省水費支出。

綠色戶外活動嘉許計劃

為了更大規模地推動環保運動，建設可持續發展城市，環境運動委員會與其他機構去年共同推出「綠色戶外活動嘉許計劃」，鼓勵機構在進行戶外活動時採納一系列環保措施。

參與計劃的機構會得到技術顧問的指導，由顧問統籌和協助參與計劃的機構在舉辦戶外活動時主動採取環保措施，以增加措施的成效。顧問其後會進行評審及撰寫報告，達標的活動將獲准使用「綠色戶外活動」名銜，以嘉許該機構努力落實環保措施。對機構而言，除可獲取免費專業意見，在籌辦戶外活動時更有效地使用資源外，亦能宣揚保護環境的意識，減少廢物產生，以降低處理廢物的成本。參與計劃的機構數目增加，鼓勵了其他機構在舉辦戶外活動時採取相同措施，從而提高競爭力。



目錄

02 專題報道

綠色戶外
活動嘉許計劃

03 編者的話

04 總會面面觀

香港欖球總會

05 體壇點將錄

常舞坊主席
林秋霞

06 運動推介

沙灘排球

08 活力新星

射箭運動員
崔俊杰
羅官博

10 體育萬花筒

中華人民共和國
第十四屆冬季運動會

11 活動剪影

12 康體新動態

14 活力新成員

15 會員投稿

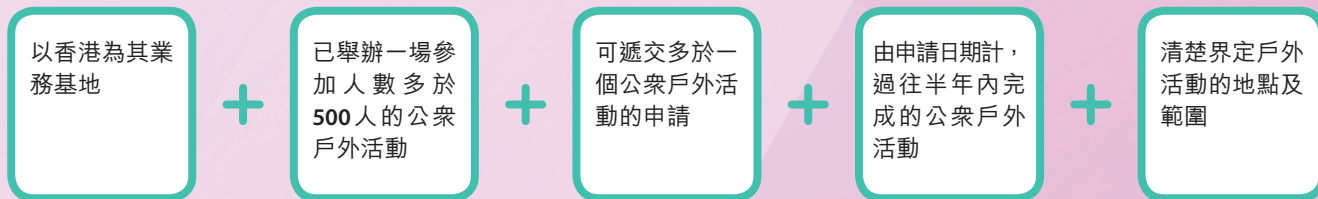
16 活動巡禮

18 互動天地

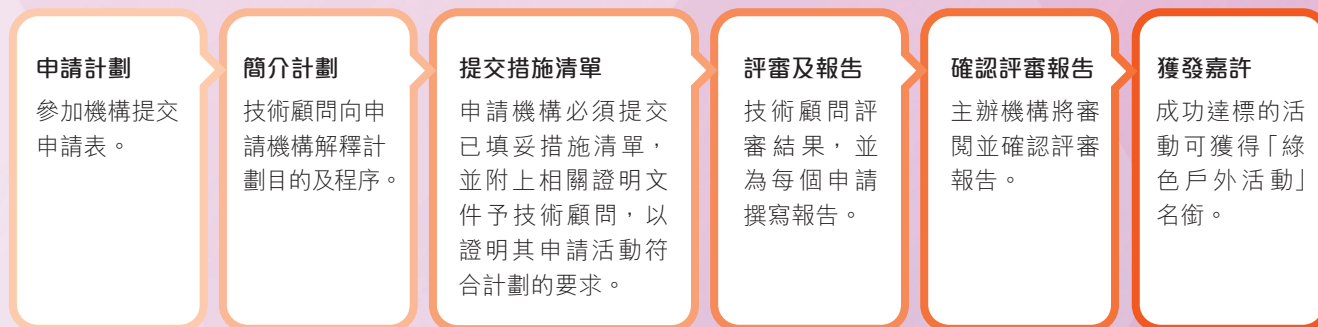
20 活力遊蹤



參加條件



申請及審批程序



如欲了解更多詳情，
可瀏覽計劃網頁：



社區體育會 活動預告

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

2020/21 年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2020年6月
報名日期：2020年4月
進階管理課程 開課日期：2020年9月
報名日期：2020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。

編者的話

保護環境，人人有責。個人日常做運動期間可以實踐綠色生活，機構舉辦活動時亦能推動環保。「綠色戶外活動嘉許計劃」鼓勵機構在舉辦戶外活動時採取環保措施，減少產生廢物。本期的「專題報道」為讀者簡介這項綠色計劃。

今期「總會面面觀」的主角是香港欖球總會。提起欖球，讀者可能會聯想到國際七人欖球賽，身型健碩的外國球員激烈對壘。香港欖球總會除了舉辦國際賽事，還致力推動紮根於社區的欖球運動，培育本地運動員，且聽總會對外事務總監趙國光和總經理馮啟恆細細道來。

林靄雲是一位舞蹈教練，成立「常舞坊」推廣體育舞蹈，鼓勵大家「常跳舞、常開心、常健康」。讀者可細閱「體壇點將錄」，看看她熱愛舞蹈的故事，如何將興趣轉為職志。

沙灘排球由排球運動演變而來，移師到沙灘進行，比賽雙方各由兩人組成，球員需要兼顧攻防，走動範圍大，對體

力和技術的要求更高。今期「運動推介」為大家介紹沙灘排球的源起和賽制。

「箭無虛發，百步穿楊」最適合形容青少年運動員崔俊杰和羅官博。今期「活力新星」專訪兩位射箭運動員，他們成績優異，不但代表香港出賽，更多次打破香港紀錄。

第十四屆全國冬季運動會於2月在內蒙古自治區舉行，香港特別行政區的運動員亦會參與。「體育萬花筒」介紹這項四年一度的國家體壇盛事。

「康體新動態」為讀者介紹一所新建的體育場地——屯門兆麟體育館。體育館去年落成，除了室內球場和運動攀登牆等多項體育設施外，還設有區內首個兒童遊戲室，是親子共樂的好去處。另外，每兩年一度的「工商機構運動會」快將舉行，歡迎工商或公營機構派員參加。

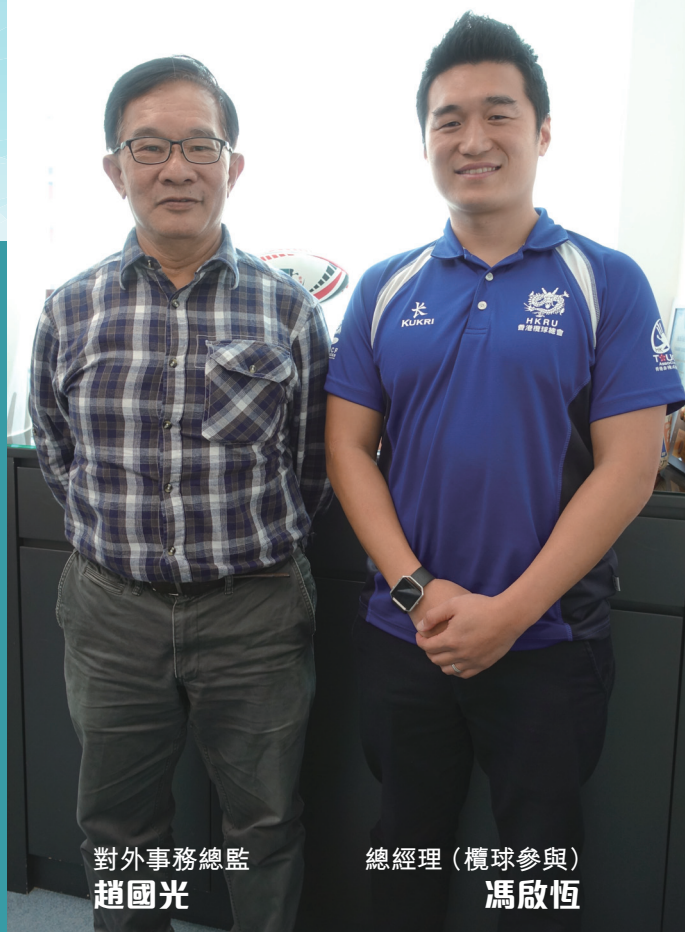


專訪

香港 欖球總會



說到欖球，大部分人都會認識香港國際七人欖球賽。這項比賽確實是一項享譽國際的體育盛事，每場賽事都猶如國際嘉年華，充滿熾熱氣氛，令觀眾全情投入。香港欖球總會除了籌辦國際比賽外，亦致力為各階層建構欖球社區，營造本地欖球文化。



對外事務總監
趙國光

總經理（欖球參與）
馮啟恆

前瞻遠眺 着重本土

總會成立於1952年，當時的欖球運動員主要是外籍人士或留學歸來的學生。直至八十年代，總會的管理層認為只靠外籍運動員帶動，欖球運動的發展始終有限，於是積極推動欖球運動本地化。1988年，總會聘請紐西蘭籍教練沈健先生擔任技術總監，探討如何將欖球運動紮根於社區，遂發展非撞式欖球，簡化原來的規則，把推撞動作減到最少，只傳授基本的技巧及規則。久而久之，慢慢開始有志同道合的人士組織球會，並舉辦非撞式欖球聯賽。到了九十年代，總會更把欖球帶到青少年和兒童層面，又鼓勵家長參與，善用地區設施推廣欖球。

分層培訓 孕育精英

時至今日，總會仍然主力於學界推廣欖球運動，務求為香港培育欖球新血，因而建立了完整的培訓路徑，大致可歸納為以下四個層次：

小型欖球 – 專門為五至十一歲的兒童而設，讓他們認識欖球，引起他們的興趣，並協助家長或教練組織小型欖球會，舉辦分齡賽。

青少年欖球 – 對象是十二至十八歲的中學生，協助學校於課餘時間設立欖球班，同時透過教練指導安全守則，並建立青年軍，培訓成績突出的運動員。

大專欖球 – 為大專的欖球隊或相關學會提供指導或協助。

成人聯賽 – 為總會舉辦正式比賽。

舉辦賽事 促進交流

總會致力舉辦不同層次的比賽，除了吸納不同年齡的觀眾，亦期望締造商業價值，為欖球運動注入更多資源，包括舉辦亞洲錦標賽、社區聯賽、青少年超級聯賽及各項中小學賽事等。另一方面，總會認為社區體育會計劃對培育優秀本地運動員產生積極作用，不但可提供資源讓會員成立地區性欖球會，在社區層面推廣這項運動，更可透過康文署的平台發放信息，比起由教練推廣更為有效。





常舞坊主席 林秋霞

常跳舞、常開心、常健康

與林主席訪談，不難發現她性格樂觀開朗。她對每件事都感到雀躍，每談到體育舞蹈吸引之處，馬上笑逐顏開，面露清新的喜悅。林主席出身體育舞蹈運動員，後來當上教練，投入推廣及教授舞蹈多年，轉眼已經十五載，見證着體育舞蹈在香港的發展與轉變。

因緣際遇 改寫人生

林主席本為幼稚園教師，在1992年開始接觸跳舞。當時體育舞蹈只是籠統稱為社交舞，參與的多為成年人。隨時代變遷，林主席在社區體育會的學員現已經涵蓋老中青幼；體育舞蹈已發展為拉丁舞及標準舞兩大類，比賽項目亦區分不同年齡及組別，規模及組織今非昔比。

舞蹈不單是她的興趣，更改變了她的人生。她機緣巧合下習舞，幸運地遇到理念一致的舞伴，兩人締結良緣，女兒亦投身體育舞蹈，現更成為港隊代表。對於體育舞蹈，她直言在組織社區體育會時，雖經歷了種種辛酸，但教舞的過程令她非常享受，能引發學員對體育舞蹈的興趣，見證他們由新手發展到參加表演及比賽，所得到的滿足感就是最好回報。



有教無類 着手社區

林主席剛開始當教練時，是教授康文署舉辦的舞蹈興趣班，負責到小學教小朋友。她有教學經驗，對掌握小朋友的心態，設計課堂，可謂手到拿來。從那時開始，她便知道要讓人認識及投入體育舞蹈，必須先激發學員的興趣，使他們從跳舞中得到滿足感。她要讓人知道，體育舞蹈既是一種運動，可以令人強身健體，同時亦是一種表演藝術，讓人在舞台上大放異彩。

成立常舞坊至今，她不斷努力推廣體育舞蹈，欲將之普及化，為此舉辦了多種課程，包括興趣班、恆常訓練班、親子班及長者班等，力求向不同年齡人士介紹體育舞蹈，希望華麗的衣飾及優美的姿態可吸引更多習舞者。她期望坊間有更多體育舞蹈的表演平台，例如在屋邨商場、社區會堂和學校等場地舉辦舞蹈主題的同樂日；因應人口老化，亦可開辦更多長者班，除可幫助長者訓練肌肉，亦可以增加城市活力。林主席期望透過社區體育會計劃，吸引更多人以體育舞蹈作為終身運動。





沙灘排球



提起沙灘排球，必然令人聯想到猛烈的陽光和滾滾的浪花。沙灘排球已經由一般人眼中的夏日消遣活動，晉身成為正式的體育項目。國際排球總會建立了嚴謹的比賽規則，各地亦有職業運動員出現。

歷史起源

沙灘排球顧名思義是由排球演變而成。排球運動於1895年發明，當時有人想設計一種比籃球較少有身體觸碰的運動，於是混合籃球、棒球、網球和手球的元素，將球於掛網上來回擊打，終發展成為排球運動。1920年代，沙灘排球在美國興

起，形式多是每隊6人的對打比賽。到1947年，第一個正式男子二人沙灘排球比賽在加州舉行，其後二人沙灘排球的熱潮傳遍世界。在1996年的奧運會，沙灘排球更首次成為其中一項競賽。

球場介紹

球場呈長方形，包括16米乘8米的比賽場區，以及繞場每邊闊最少3米的無障礙區。球場離地最少7米的空間須清空，稱為無障礙空間。場地表面要鋪上平坦細沙，沙粒不得夾雜任何碎石、貝殼或其他雜質，以免令球員受傷。根據國際排球總會對正式比賽的要求，無障礙區須闊5至6米，無障礙空間須離地最少12.5米，沙的深度最少40厘米，沙粒要經過篩檢，以確保大小一致，不會有太細的沙粒形成沙塵黏上皮膚。

比賽場區只有四條界線，沒有中線。每條界線闊5厘米，以柔軟富彈性的材料固定在沙上，顏色須與沙粒形成對比。球網設在長邊的中軸位，尺寸為8.5米乘1米，而網格則為10平方厘米，網頂離地高度可根據不同組別略作調整。

組別年齡	網欄高度	
	女子	男子
公開組	2.24米	2.43米
十六歲或以下	2.24米	2.24米
十四歲或以下	2.12米	2.12米
十二歲或以下	2.00米	2.00米



位於彩虹道遊樂場內之沙灘排球場

運動裝備與服飾

沙灘排球

正圓形球體，以真皮、人造皮或類似物料製成，要符合不吸濕的特點，內膽充氣部分多為橡膠製造。

顏色：淺色為主，亦有淨色或彩色

圓週：66至68厘米

重量：260至280克

內壓：每平方厘米0.175至0.225公斤



服飾

短褲或運動泳裝，可穿著緊身上衣或背心，比賽時可以戴帽或太陽眼鏡，並赤腳進行。





比賽規則

沙灘排球比賽雙方各由兩人組成隊伍，玩法是用手將球擊打過網，落在對方的比賽場區地上便可得分，但同時須防止球在己方的比賽場區落地。比賽開始時其中一隊發球，每隊各有3次機會將球傳遞並擊打到對方場區。比賽採用得1分、贏1局、勝1場規則，以下是簡單說明：

得1分

任何一隊成功發球並擊落至對方比賽場區，可得1分。因發球失誤或擊球失敗而未能將球擊落至對方場區，又或球員犯規，則由對方隊伍贏得1分。

贏1局

比賽行21分制，先取得21分且最少領先兩分的隊伍即贏得該局，如果打成20比20平手，比賽會繼續進行，直至任何一隊領先對方2分方為勝出，決勝局除外。

勝1場

先贏得兩局的一隊即為勝1場。當兩隊打成1比1平手時，便會進行決勝局，此局行15分制，先取得15分且最少領先兩分的隊伍即勝出。

就比賽規則而言，沙灘排球與排球有以下分別：

	沙灘排球	排球
比賽場區	16米乘8米	18米乘9米
比賽球員	只有兩名球員，沒有後備	有六名球員，並可以有六名後備
球員服飾	緊身上衣、背心、短褲或運動泳裝，赤腳	運動服、短褲及球鞋
教練指導	不可於場外作出指導	可於場外作出指導
決勝關鍵	三局兩勝制，每局21分，決勝局15分	五局三勝制，每局25分，決勝局15分

沙灘排球的好玩之處

沙灘排球運動的裝備非常簡單，只需一個排球，配搭普通運動服，夏季更可穿上泳裝。沙灘排球不需很多球員，4個朋友一起就可以進行比賽。傳統排球球員在場上分擔不同崗位，主要靠隊員把球傳到網前，由攻擊手強攻扣殺獲取分數，而沙灘排球則剛柔並重，兩位隊員沒有既定角色，同樣可進行大力扣殺及拍打的動作。

本運動是訓練兩人默契的競技，對運動員之間的交流和攻守配合有很高要求。鬆散的沙地令人容易失去重心，跳躍或走動較需體力，可以強化腿部肌肉。另外，球員要留心對方的攻勢，隨時要傳遞及回擊，甚至突然煞停，與排球相比需要較高個人技術。沙灘排球另一好處是屬於戶外運動，球員可借機到外面走走，享受陽光。康文署在港九各區設有數個沙灘排球場地，提供男女更衣室、洗手間、沖身處及無障礙設施等完善配套，可供租借。

香港沙灘排球的發展及推廣

香港排球總會一直致力推廣沙灘排球運動，舉辦各個組別的賽事，包括香港沙灘排球巡迴賽、青少盃沙灘排球比賽、香港少年沙灘排球錦標賽和康文盃沙灘排球公開賽等，不但提供競技平台讓運動員交流，更透過積極宣傳吸引愛好者觀賞賽事，甚至投入沙灘排球運動。當中的聯校沙灘排球訓練課程，是學校體育推廣計劃的重要一環。課程在學界推廣沙灘排球，由資深教練指導學員進行有系統的訓練，藉以提升他們的技術水平，同時為香港的沙灘排球培育新血。

如欲了解更多沙灘排球的資料，可到香港排球總會網頁瀏覽：





為強化及善用資源，發掘更多有潛質的青少年運動員，香港射箭總會於2012-13年度參加梯隊培訓計劃，成立了現時的香港青少年射箭隊1隊及2隊，透過恆常及規律之集訓，提高本港青少年運動員的射箭水平、建立團體精神及歸屬感，並積極備戰海外賽事。本期專訪了兩位新星，皆為香港青少年射箭隊的代表人物，究竟他們為何喜歡射箭運動，平日的訓練是怎樣的？

射箭運動員 崔俊杰

就讀中三時的俊杰，看到射箭與別不同，覺得射箭運動有型有格，便參與射箭運動。剛開始時的心態只追求特別，並沒有想過認真投入。時至今日，一直堅持練習了六年，漸見成績，便慢慢成為一名射箭運動員。



毅然改變 成就非凡

被問及射箭有什麼吸引，俊杰直說射箭其實是一項很個人及較靜態的運動，要不斷重複射靶的動作，最重要的練習便是不停射靶，有時一練便是五、六個小時。因為反覆練習，動作便會更熟練，發箭便更穩定。為了增添趣味，他說會用不同形式的靶紙去練習，或用不同的先後次序瞄準靶子。不到射箭場的時候，他會靜思每次射箭的動作，務求到執弓上手時，身體會更快做出理想的動作。

俊杰在中學時一直進行反曲弓的練習及參加比賽，成績卻平平。中學畢業後，便開始拿起複合弓，嶄露頭角，教練發現複合弓更適合他。從此便一直投入複合弓射箭運動，並在比賽中取得佳績。俊杰提到複合弓的設計讓運動員更易操控，在比賽上注重心理狀態，要求高專注力，從而減少失誤，他提到一箭的錯失，便有機會立刻輪掉比賽。

心境豁然 越戰越勇

俊杰說自己一直堅持參與各項比賽，因為每次比賽都是成長的經驗，可以找出自己的不足之處。他道出每次比賽其實都很緊張，這份情緒會令肌肉繃緊，容易使自己犯錯。透過參與比賽，他學懂如何放鬆自己，集中精神應對現場環境。對於未來的挑戰，他說會努力出戰亞洲運動會，藉此與不同地區的精英作交流，磨鍊自己。著眼本地的射箭運動，他期望於學界大力推廣，舉辦不同類型的射箭興趣班及比賽，吸納新血，令香港射箭運動更上一層樓。



俊杰小檔案：

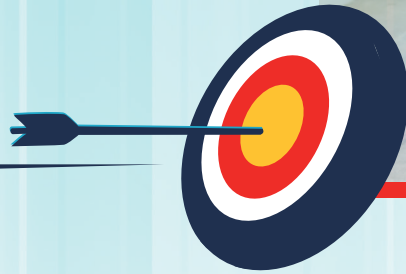
近年射箭成績優異，屢次打破香港紀錄及香港青少年分齡紀錄，並有多次代表香港出外比賽經驗，而且取得不俗的成績。於2019年8月1至6日，在台灣台北市舉行之2019射箭亞洲盃第二站，男子複合弓銅牌賽中，以140分擊敗當時世界排名第67位的馬來西亞隊代表賈法爾(Jafar)，奪得季軍。直至截稿日，他在國際射箭總會的世界排名為第105位。





北區射藝會 羅官博

剛升上中學時，官博為了讓自己盡快融入新環境，決定參加學校舉辦的課餘興趣班。喜愛挑戰的官博有感籃球、足球之類的運動很普通，執意要參加一項從未接觸的運動，便加入了射箭學會，初嘗拉弓射靶的滋味。



堅持練習 卓然有成

當初旨在接觸新事物的官博，隨着學校教練的講解和參加課後操練，慢慢發現射箭的吸引之處。經過暑期興趣班的額外訓練後，官博被教練提拔到學校射箭隊，正式開始比賽競技。官博現時每星期練習三至四天，為免影響學業，他把一至兩小時的練習都安排在放學後進行，並在學校天台射箭場練習。由於成績驕人，官博亦幫忙提點師弟妹，希望引起他們的興趣，讓更多人參與射箭運動。

擅長使用反曲弓的官博，認為反曲弓吸引的地方在於非常着重運用整個身體，而不是只靠手臂力量。官博表示發每一箭都要十分專注，不停重複練習射靶的動作，目的是鞏固肌肉記憶，讓每次

發箭的動作如出一轍。除了射靶，他平時的訓練會加入舉重元素，加強肌肉力量，亦有助提升平衡協調能力，盡量在比賽發揮穩定的水準。

爭入世青 輝映香江

官博坦言着眼於2021年世界青少年錦標賽，希望再次成為香港代表隊，為港爭光。他認為兩年一屆的世青錦標賽雲集各地好手，是一個非常大型的較勁平台，同時可以出國體驗生活，是一個很難得的經驗。最後，他認為射箭運動可以讓人學懂冷靜思考，提升專注力，因此期望社會給予射箭運動更多資源，從而吸引更多人參加，培訓出色的本地運動員參與奧運等國際比賽，提升香港運動代表的質素。另外，康文署的「社區體育會計劃」亦協助香港射箭總會在社

區層面推廣及資助射箭活動，提高地區層面的射箭運動水平，促進年青運動員在射箭方面的發展，並讓更多人士認識這項運動，鼓勵市民終身參與。

官博小檔案：

現為2019-2020年度香港體育學院精英訓練資助一個別精英運動員資助計劃下的其中一位運動員。他現時擁有兩項香港射箭紀錄，於2018年12月20至24日在韓國首爾舉行的首爾國際青少年射箭體育節2018，官博及隊友在男子反曲弓團體賽中勇奪冠軍。於2019年8月19至25日，他在西班牙馬德里舉行的世界青少年錦標賽—男子反曲弓少年組總排名第十七位，成績優異。





中華人民共和國 第十四屆冬季運動會

中華人民共和國第十四屆冬季運動會將於下月在內蒙古開幕，是次全國大型冬季綜合運動會由國家體育總局主辦、內蒙古自治區人民政府承辦，同時亦是內蒙古自治區首次承辦這類活動。

四年一度的冬運會是全國規模最大和水平最高的冬季綜合性運動會，旨在培養及鍛鍊優秀體育人才，提高國家冬季體育運動的水平。本屆冬運會是參賽代表團最多、規模最大的一屆，共有逾50個代表團參加，包括香港特別行政區。香港特區在1999年首次參加冬運會，至今已第六次參賽。



冰雪項目 各擅勝場

運動會分為冰上項目及雪上項目，分別於7個場地舉行，包括：內蒙古冰上運動訓練中心、牙克石鳳凰山滑雪場、金龍山滑雪場、美林穀滑雪場、岱海國際滑雪場、龍澤湖公園及呼倫貝爾市體育場。

部分比賽項目介紹：

冰上項目

速度滑冰 — 運動員在冰平面上比拼速度，最快者為勝。

短道速滑 — 比賽採淘汰制，每場有4或6名運動員同時起跑，最快衝線者為勝。

花樣滑冰 — 運動員須結合藝術與運動，在音樂伴奏下表演各種動作，供裁判員評分。

冰壺 — 在冰上把石壺滑至圓形目標中心，能把石壺滑至與圓心距離最近一方為勝。

冰球 — 運動員在冰球場內運球、傳球、射球或攔截，相互攻守，進球多的一方為勝。

雪上項目

高山滑雪 — 運動員沿路線高速滑下山，並穿越沿途設置的旗門。

單板滑雪 — 運動員用身體和雙腳來控制滑雪板的方向，並在U形滑道上滑行，使出各種旋轉和跳躍動作，裁判員則以動作的難度和姿勢評分。

自由式滑雪 — 在專門的滑雪場上，運動員利用滑雪板和滑雪杖，完成一連串規定和自選動作。

越野滑雪 — 比賽路線分為上、下坡和平地，各佔路線三分之一，運動員會運用傳統式或自由式技巧完成賽事。

冬季兩項 — 結合越野滑雪和射擊兩項運動。比賽中，運動員須背着步槍，穿上滑雪板，手持滑雪杖，朝正確方向順序完成預定路線。運動員每滑行一段距離便需要進行一次射擊，最先到達終點者為勝。



傾全力 突破 界限
STRIVE FOR BREAKTHROUGHS



INNER MONGOLIA 2020

中國內蒙古自治區
Inner Mongolia Autonomous Region, China

第十四届全国冬季运动会



香港名望柔道會



第62屆體育節
- 2019年香港青少年柔道錦標賽

A



第62屆體育節
- 2019年香港青少年柔道錦標賽

B



日朗盃柔道邀請賽 2019

- A 男子青年 55 公斤級以下亞軍 (甄海斌)
- B 男子少年 60 公斤級以下亞軍 (植丞康)
- C1 男童 B(60 公斤級以下) 季軍 (植丞康)
- C2 男童 AIII(33 公斤級以下) 季軍 (李昌憲)
- C3 女童 AII(26 公斤級以下) 季軍 (林嘉慧)



屯門兆麟體育館

設區內首個兒童遊戲室



位於屯門兆麟街19號的兆麟體育館是區內第五間室內體育館，其設施自去年11月份開始陸續啟用。體育館鄰近多個屋苑，居民徒步可達；旁為三聖輕鐵站，交通方便。體育館配合周邊多項設施，例如兆麟運動場和青善遊樂場，為市民提供更多休憩活動空間。

隨着區內人口不斷增加，市民對康體設施的需求日增，這個新建成的體育館為不同年齡的居民提供多元化的運動場地，包括區內首個專為小朋友而設的兒童遊戲室。遊戲室以太空為主題，設計模仿太空基地和飛船，有繩網和滑梯等多種遊樂設施，為兒童帶來體能和感官挑戰。

除兒童遊戲室外，體育館還設有一個多用途主場，可用作兩個籃球場、兩個排球場或八個羽毛球場供市民租用，也適合學校或其他團體進行訓練或比賽，可同時容納500名觀眾。體育館二樓設有戶外運動攀登牆，以及一幅可作熱身用途的室內攀登牆。另外還有健身室、乒乓球室和多用途活動室，設備簇新又多樣化，最適合活躍好動的你。





工商機構運動會 CORPORATE GAMES 2020

上班一族沒有時間做運動？康文署每兩年舉辦的「工商機構運動會」，是專為工商機構和公營機構員工舉辦的大型綜合運動會，旨在鼓勵在職人士多做運動，從而推廣「普及體育」，讓運動成為日常生活的一部分，並透過比賽競技，培養僱員的團隊精神。

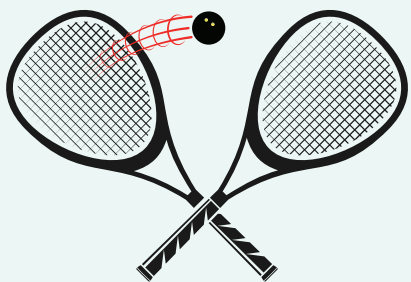
「工商機構運動會」自1990年起舉辦，多年來有賴社會各界人士傾力支持，但最重要是運動員的積極參與。

「工商機構運動會2020」的參賽健兒正積極備戰。比賽於今年2月至10月在全港多個康體場地舉行。11個體育比賽項目包括田徑、羽毛球、籃球、長跑、桌球、乒乓球、網球、保齡球、排球、七人小型足球和十一人足球。在各項比賽中累積得分最高的機構將獲頒組別團體總冠軍。

提提你

「工商機構運動會2020」仍有部分項目接受報名，有關詳情可參閱專題網頁。





體育項目

壁球

社區體育會名稱

北區體育會有限公司

聯絡人

陳先生

聯絡電話

9415 7092

訓練基地

龍琛路體育館





柔道形Kata比賽

及對主持〈功夫傳奇 IV 再闖武林〉的武術新體驗

上回簡單介紹了講道館護身術給大家認識，好高興先分享作為香港形代表隊繼上年奪得

香港第七屆亞洲柔道形錦標賽2018 講道館護身術 金牌
泰國曼谷第八屆亞洲柔道形錦標賽2019 講道館護身術 銀牌



再次同大家分享我們連續第二年參加此Kata比賽的心情及經驗。柔道形的比賽以及練習，是沒有被年齡所局限的，跟競技比賽的情況不同，只要多與對手練習，都一樣會有好成績。同本會以及康文署所提倡的宗旨一樣，不分年齡，人人都可以學柔道，全民運動！

另外，本會被香港電台邀請主持最新一輯〈功夫傳奇 IV〉其中一集，以柔道家身份遠赴烏茲別克去體驗另一古老摔跤武術 - 克拉術。

今次的體驗，另我在柔道的教學上又有另一番見解。取其長處，融會貫通，練習時所用的方法、招式、獨特之處加入柔道技術中，令我們在柔道上更上一層。

荃青柔道會
謝麗儀 主席
鍾玉強 會長



柔道體驗班



三歲定八十？作為柔道教練，常常遇上幼孩家長發問，孩子那麼小可學柔道嗎？就以本會今期新增五位學員，全數都在三歲齡線上，課堂兩小時內活潑可愛，不亦樂乎，除基本熱身動作外，體能練習，柔道基本動作反應一一做到。柔道不只格鬥，更講求自身平衡、重心互動掌握，對小朋友自身保護，增強自信、獨立思考莫大裨益，家長們親歷眼見，憂慮一掃而空。

香港名望柔道會主席
黃楚穎

男女子格鬥訓練班

格鬥不是打鬥，一般而言，新學員總有所求或所想，才登門學藝拜師求教，一是體弱自保強身，二則自強更展自我，當然其中，自然明白箇中道理。柔道是運動項目之一，勝負贏輸定在有法有規下進行以格鬥方式比試而已，在互動中雙方比技術，應對能力，更少不了展現自信和勇氣，格鬥不是打鬥。精巧地通過教練指導，學員進而建立自信，武德兼備也。

香港名望柔道會總教練
黃廣榮





社區體育會活動預告

2020年2月至7月

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	2020年2月 逢星期六上午10時至下午12時30分	港島會射箭場	林小姐 9018 8075
	射箭活動 – 反曲弓初級	2020年3月至4月 逢星期日上午10時至下午12時30分		
	射箭活動 – 複合弓初級	2020年4月至5月 逢星期日上午9時30分至12時		
	射箭活動 – 反曲弓初級	2020年6月 逢星期六上午9時30分至12時		
	射箭活動 – 反曲弓初級	2020年7月至8月 逢星期日上午9時30分至12時		

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	2020年2月至7月 逢星期二晚上8時至10時	元朗體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道體驗班	2020年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	
朗青柔道會	柔道訓練班	2020年2月至7月 逢星期日下午5時至7時	元朗體育館	方先生 9032 1636
	柔道訓練班	2020年2月至7月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	
荃青柔道會	柔道訓練班	2020年2月至7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	2020年2月至7月 星期日下午4時至6時	保安道體育館	

棒球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
觀塘(青少年)棒球會	中級棒球訓練班	2020年1月至3月 逢星期六下午1時至6時	觀塘遊樂場	謝先生 6477 3699
	棒球推廣訓練計劃	2020年4月至7月 逢星期六下午1時至6時		



乒乓球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
健樂乒乓球會	會員練習及乒乓球活動推廣	2020年2月至7月 逢星期一晚上8時至11時	何文田體育館	陸先生 9507 7166

羽毛球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
銀翎羽毛球會	球會訓練	2020年2月至7月 逢星期六晚上7時至10時	佛光街體育館	陳先生 9499 5758
力恒羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2020年2月至7月 逢星期六上午11時至下午1時	蒲崗村道體育館	林小姐 9621 1424
	青少年及成人羽毛球訓練班	2020年2月至7月 逢星期一至六晚上6時至8時及9時至11時	彩虹道體育館	

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	2020年2月至7月 逢星期日下午4時至6時	彩虹道羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2020年2月至7月 逢星期二、三晚上7時至10時		
社區網球會聯會	2020年社區網球會夏季聯賽	2020年4月至7月 逢星期一至六晚上6時至11時	康文署各區公眾網球場	鄭先生 9088 8875

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
朗峰康體會	三項鐵人訓練班	2020年3月 逢星期一、三、四(時間待定)	元朗游泳池、 元朗運動場	盧先生 2470 8381
	水陸兩項鐵人訓練班	2020年3月 逢星期二、四(時間待定)	元朗游泳池/ 屏山游泳池	

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

2019年4月至9月

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港名望柔道會	第62屆體育節 – 2019年香港青少年柔道錦標賽	男子青年 55 公斤級以下亞軍、 男子少年 60 公斤級以下亞軍
	日朗盃柔道邀請賽 2019	女童 AII(26 公斤級以下) 季軍、 男童 AIII(33 公斤級以下) 季軍、 男童 B(60 公斤級以下) 季軍
	亞洲公開賽阿克套 2019 (為 2020 東京奧運會計分賽)	女子 48 公斤級季軍
朗青柔道會	2019 柔道總會 49 週年香港柔道錦標賽	男子高級組 81 公斤級冠軍、
		男子高級組 66 公斤級季軍、
		男子初級組 73 公斤級亞軍、
		男子初級組 60 公斤級亞軍、
		男子初級組 55 公斤級亞軍、
		女子高級組 57 公斤級亞軍、
		女子高級組 48 公斤級冠軍及季軍、 女子初級組 52 公斤級季軍





羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
銀翎羽毛球會	2019年中銀全港青少年羽毛球錦標賽	男子 2007-08 年組單／雙打冠軍

棒球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
觀塘（青少年）棒球會	西九杯棒球邀請賽	公開組亞軍

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4月至9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	禮品
			Ossia (HK) Company Ltd	

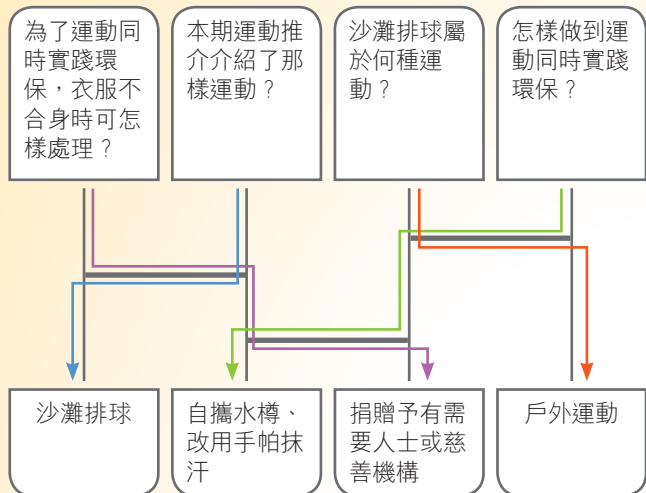




穿針引線 挑戰題

(請於本刊內文尋找答案，然後依據圖例的劃鬼腳方式，在每線直線之間劃上一條橫線，把答案連結至問題。)

圖例



那項計劃鼓勵機構在進行戶外活動時採納一系列環保措施？	香港欖球總會放何年成立？	讓欖球運動扎根於社區，總會宣傳了什麼？	沙灘排球的比賽場區面積有多大？
1952年	非撞式欖球	16米乘8米	綠色戶外活動嘉許計劃
沙灘排球比賽多採納何種決勝關鍵？	本年的中華人民共和國冬季運動會是第幾屆？	常舞坊主席林秋霞認為開辦長者班可以怎樣？	本期活力新星是何種運動的代表人物？
增加城市活力	三局二勝制	射箭	第十四屆

參加方法

請填寫下方表格並連同遊戲答案於2020年4月17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2020年5月8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 C. 8月4日 | 7 E. 長方形 |
| 2 B. 25 | 8 D. 玩法簡單、比賽節奏明快 |
| 3 F. 6 | 9 A. 棒球 |
| 4 K. 1976年 | 10 G. 九龍公園體育館 |
| 5 J. 駿源體育會 | 11 I. 加式獨木舟 |
| 6 H. 法文 | |

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