



第 25 期 半年刊
2014年1月



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

社區體育會專刊

專題報道

社區體育會管理進階課程
服務定位與服務成效控制

運動推介
競走





目錄

社區體育會管理進階課程 服務定位與服務成效控制

02-03 專題報道

社區體育會管理進階課程
服務定位與服務成效控制

03 編者的話

04 總會面面觀

中國香港賽艇協會

05 體壇點將錄

羽毛球・黃文興

06-07 運動推介

競走

08 活力新星

體育舞蹈・卓俊希、宋泳彤

09 體育萬花筒

亞洲青少年殘疾人運動會

10-11 活動剪影

12 活力新成員

13 康體新動態

啟德郵輪碼頭公園
藍田綜合大樓

14-16 活動巡禮

17-19 互動天地

20 活力遊蹤



導師正在向學員講解何謂服務定位

社區體育會管理課程由康樂及文化事務署（康文署）與香港浸會大學許士芬博士體康研究中心合辦，旨在加強推廣地區體育發展人士對管理社區體育會的認識，以及培育更多管理社區體育會的義務工作者。課程分基礎及進階兩部分。進階課程設有「服務定位與服務成效控制」環節，內容包括「服務範圍定位及責任」、「政策制訂及服務標準」及「評估服務成效的工具與方法」等，讓學員更深入了解何謂優質服務。

服務定位的重要

「服務定位」是指機構根據市場狀況制定明確的服務目標，以便為客戶提供優質服務，滿足他們不同時候的需要。

課程指出，定位清晰的機構能有效控制和衡量服務質量，可以滿足客戶的需求，大大增強競爭力；相反，定位不清晰的機構則經常會出現管理混亂的情況，令服務成效不彰。

服務目標和質量

要服務定位適當，首先須制定明確的目標。制定目標時應全面考慮機構的發展策略、資源配套和實際情況，並按目標定出各項具體可行的任務。

制定目標後，須確保服務質量符合客戶要求。根據德拉蒙德和約曼（Drummond and Yeoman）的研究，「質量」一詞近年在各行各業中已成為指導生產及服務的重要概念。高質量的服務能迎合客戶不同時候的需求，也是機構賴以建立及改善管理系統的基礎。

須注意的是，服務定位與質量必須緊貼市場步伐。舉例來說，以往屋苑的管理公司只須負責保安及設施維修等工作；但新式屋苑的管理公司會培訓員工和提供多元化服務（例如舉辦節慶活動、派報等）以滿足客戶日益提高的期望和要求，因此廣受市場歡迎。由此可見，機構如能與時並進，提升服務質量，便能加強在市場上的競爭力。



學員投入參與分組討論

控制和衡量服務質量

服務質量是可以控制和量度的。透過問卷調查、親身體驗（派員扮作客戶）、管理檢討，以及國際標準化組織（ISO）質量管理標準和「策劃、實踐、監察、改進」（Plan-Do-Check-Act）循環模式等的品質管理機制，機構可以有效控制服務流程和成效。

要準確評估服務質量，機構必須全面衡量服務流程、技術水平、員工態度、客戶滿意度等。客戶是服務的直接使用者，因此客戶滿意度是衡量服務質量的重要指標。客戶意見表、重大事件法、直接調查法、歸因衡量法等，均有助了解客戶對服務的意見及滿意度，讓機構能改善服務質素，增加客戶信心，提高利潤。

服務定位必須以人為本

課程的其中一個單元要求學員分組籌辦康體活動。在討論過程中，學員雖然都積極為活動進行服務定位，但往往因為把焦點放在服務流程，忽略了服務的目標和意義。因此，課程導師提醒他們：「服務必須以人為本，才會取得顯著的成效。滿足客戶的需求是服務的最終目標。」相信學員在修畢課程後必定會對服務理念的應用與實踐有更深刻的認識和體會。

社區體育會管理進階課程

持有康文署《社區體育會管理課程——基礎證書》的人士均可報讀進階課程。學員須修讀理論課（包括「活動策劃與設計」、「實習啟導」、「風險管理與措施」、「服務定位與服務成效控制」及「會務人士管理策略」），以及完成 40 小時的小組實習（包括活動策劃、推行、檢討及報告）。

編者的話

「活力新一代」第 25 期出版了！今期的內容豐富，「專題報道」將介紹「社區體育會管理進階課程」的「服務定位與服務成效控制」專題，讓大家能初步認識提升服務質素的方法及優質服務的重要性。

另外，「總會面面觀」專訪中國香港賽艇協會主席介紹賽艇運動及該會的發展；而香港羽毛球壇名宿黃文興亦會於「體壇點將錄」中分享其體壇生涯的點滴，和他對培育新一代羽毛球新秀的期望。

體育除了是一種專業，也可以是大眾消遣娛樂的活動。今期「運動推介」為大家介紹競走運動，適合繁忙的都市人利用工餘時間舒展身心。「活力新星」則專訪年青體育舞蹈運動員，讀者不容錯過。此外，康文署轄下多個全新的文康場所正式啟用，包括啟德郵輪碼頭公園及藍田綜合大樓，成為市民歡度假日的好去處。

運動有益身心，男女老幼皆宜，更無分傷健。「體育萬花筒」講述殘疾運動員如何在亞洲青少年殘疾人運動會中，克服身體的障礙，憑着堅毅積極的態度，於運動場上屢創佳績，並促進傷健共融的精神。

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

中國香港賽艇協會



中國香港賽艇協會
沙田賽艇中心



中國香港賽艇協會主席鄧勵先生

賽艇是奧運會傳統比賽項目之一，是一項極富挑戰性的競賽運動；而室內賽艇在本港十分受歡迎，這與中國香港賽艇協會多年來積極推廣和舉辦賽艇活動有莫大關係。今期我們請得中國香港賽艇協會主席鄧勵先生介紹該會的工作和發展方向。

中國香港賽艇協會原名「香港業餘划艇協會」，於1978年成立，是專責在本港發展及推廣賽艇運動的體育總會。該會成立之初只有五個屬會，經過努力發展，參與賽艇運動的人士愈來愈多，至今屬會已增至31個，總註冊人數超過2500人，其中近800人為長期活躍的會員。

中國香港賽艇協會在促進本地賽艇發展方面擔當重任。在該會積極推動下，室內賽艇近年已成為獨立比賽項目。為鼓勵運動員和發掘具潛質的新秀，該會每年定期舉辦多項室內及室外賽事，包括香港青少年賽艇錦標賽、城門河賽艇賽和全港大學賽艇錦標賽，參賽人數持續增加。此外，該會帶領香港隊伍在各項國際及地區賽事中屢創佳績，例如在2013年第十五屆亞洲賽艇錦標賽中奪得一金四銀一銅，更在多屆亞運會及東亞運動會中取得獎牌，戰績彪炳。

鄧主席表示，為了吸引更多青少年參與賽艇運動，該會每年均派教練到全港各學校推廣賽艇，由康文署資助的「青少年賽艇訓練計劃」亦逐漸成為一項全港性的體育發展計劃，從中冒起不少出色的賽艇運動員。鄧主席更指出，多年來社區賽艇會得到康文署的資助及支援，通過「社區體育會計劃」在地區積極培訓會員和舉辦訓練班，吸引了更多人參與賽艇運動。

雖然愈來愈多人認識賽艇運動，但該會在推廣方面仍有困難，其中一個障礙就是場地不足。現時本港的賽艇活動基地位於沙田城門河，位置較偏僻，加上潮汐影響，未必可提供足夠賽道。鄧主席期望興建啟德國際賽艇中心的計劃能夠落實，以提供一個達國際水平的綜合水上活動中心，並鼓勵大眾透過參與水上運動建立健康的生活模式。他認為賽艇有助增強全身肌肉力量、提升健康水平，更可培養團隊精神。為了讓更多市民認識這項有益身心的運動，該會將繼續積極推廣，並發掘和培育更多具潛質的運動員。

如對賽艇運動有興趣，可瀏覽中國香港賽艇協會的網頁（網址：www.rowing.org.hk）。



放置於城門河畔的
練習用賽艇



香港羽毛球壇名宿黃文興



黃文興 羽毛球

黃文興（右）與傅漢平（左）於 1978 年曼谷亞運會奪得羽毛球男子雙打銅牌

黃文興在 1978 年曼谷亞運會男子雙打羽毛球賽夥拍傅漢平，代表港隊出戰，擊敗世界排名第二的東道主泰國隊，勇奪男子雙打銅牌，締造歷史佳績。三十多年後，黃文興回想當時比賽的情景仍歷歷在目：「雖然對手的世界排名比我們高，但我們發揮了超水準表現，經過數回合激戰，終於取得勝利！當晚我更因為興奮過度無法入睡！」

黃文興雖然退役多年，但一直沒有離開羽毛球壇，先後擔任香港羽毛球隊、香港羽毛球總會及協恩中學羽毛球隊教練，更在 2005 年成立協友羽毛球會，致力在社區推廣羽毛球運動。他在 2008 年獲香港羽毛球總會頒發優秀服務獎，表揚他培育年輕羽毛球員的努力和貢獻。黃文興一生可謂與羽毛球運動結下不解緣。

刻苦鍛鍊 屢創佳績

黃文興在印尼出生，父親是羽毛球運動愛好者。在父親的耳濡目染下，黃文興六歲便開始打球。「羽毛球是印尼國技，到處都可以看見有人在打球。我因為經常在街上跟不同的對手切磋，打得多了，便立志以羽毛球運動作為終身職業。」黃文興回憶道。他的羽毛球啟蒙老師正是當年印尼街頭的對手。

1970 年，黃文興來到中國，加入廣州市羽毛球隊，正式進軍羽毛球壇。在教練的指導下，黃文興了解到自己在體能和速度上的不足，於是努力跳繩及做負重運動，鍛鍊上下肢和腹肌的力量，以便加快回跳速度，延長騰空時間，以及增強腕力和肌肉的爆發力。在廣州的短短三年，為他日後的事業發展奠定堅實的基石。

由 1973 年來港加入香港羽毛球代表隊至 1986 年退役的 13 年間，是黃文興運動員生涯的黃金期。其間他獲獎無數，不但在香港的羽毛球賽所向披靡，連續七年奪得香港羽毛球公開賽男女子混合雙打及男子雙打冠軍，更在 1978 年勇奪亞運會男子雙打羽毛球賽銅牌，為港爭光。這些輝煌的戰績除了證明香港羽毛球運動員的實力外，亦激發本地年輕球員奮力爭勝的決心。

獨特訓練 作育新星

到了 1986 年，年屆 38 歲的黃文興漸感體力不如前，決定退役。他隨即獲邀出任香港羽毛球隊教練，肩負培育新人的重任。在擔任教練初期，他頗感吃力：「主要原因是教練要顧及的事情較球員為多。例如比賽時，球員只須專心把球打好，但教練除了要制定比賽戰術、留意球員表現外，還要注意比賽場地的燈光、空氣流動等影響球員發揮的環境因素。」

不過，黃文興很快就適應並且全情投入教練工作。與一般教練不同，他除了重視運動員的體能和技術訓練外，亦要求運動員自發練習。他語氣堅定地說：「要成為優秀的運動員，就必須刻苦耐勞，主動練習。如有球員表現懶散，我會立即要求他／她離開球隊。」所謂「嚴師出高徒」，在黃文興的帶領下，協友羽毛球會及協恩中學羽毛球隊猛將輩出，多次在競賽場上取得佳績。

成立協友 永不言退

於 2005 年成立的協友羽毛球會可說是黃文興的心血結晶。現時，球會獲康文署社區體育會計劃的資助，學費較低，有助吸引市民學習羽毛球。遇到潛質上佳但有經濟困難的學員，黃文興更會義務教授。

「優秀的羽毛球運動員必須從小培養，長期接受訓練。」黃文興為發掘和培訓年輕羽毛球員付出了全部心力，希望這些活力充沛的小將學有所成，為香港羽毛球壇發亮發光。



黃文興（後排中）與協友羽毛球會學員

競走

競走是田徑項目之一，考驗體力、耐力和技術，既能強健體魄，亦能鍛鍊意志，每年各項大型賽事均吸引大批運動員參與。中國選手陳定在2012年倫敦奧運會奪得男子20公里競走比賽冠軍，為中國競走運動寫下光輝一頁。

競走的起源

競走源於19世紀的英國，由普通步行演變而來。首次競走比賽在1866年舉行，由英國業餘體育俱樂部主辦，賽程七英里。19世紀末，部分歐洲國家盛行「競走旅行」，從一個城市走到另一個城市。後來競走運動相繼傳入歐美及亞洲各國。

競走的發展

早期競走比賽賽制較簡單，容許採用普通走或任意走的形式，沒有嚴格技術要求。自1866年起，多國舉行競走比賽，這項運動在1908年正式在第四屆奧運會登場，比賽項目包括男子3500米及10英里。

男子競走比賽歷史悠久，但女子比賽的歷史並不長。1980年，國際田徑總會將女子競走列為正式世界性比賽項目。其後在1989年，亞洲田徑錦標賽首次設女子10公里競走比賽。直至1992年，女子10公里競走成為奧運會正式比賽項目。

競走的賽規

目前國際性的競走比賽有奧運會競走項目、世界田徑錦標賽競走項目及世界盃競走比賽。大型田徑比賽中的競走比賽項目有男子20公里及50公里競走，以及女子20公里公路競走，而世界盃競走比賽更設有男子及女子青少年10公里賽事。

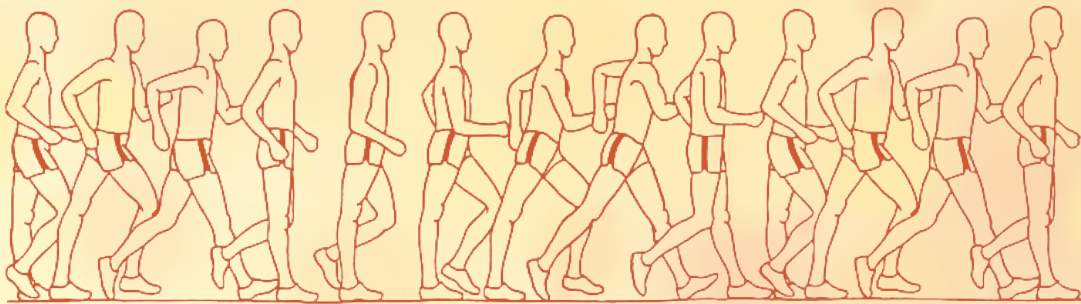
現代競走對技術動作要求十分嚴格：運動員須持續向前步行，腳掌與地面保持接觸，不可騰空；前腳從着地至撐起期間必須保持伸直，膝關節不可屈曲；步幅要大，動作要自然和協調。



2013 港鐵競步賽起步

競走的姿勢

競走比賽設六至九名裁判員監察運動員。根據賽規，裁判員不能借助任何設備，只能依靠肉眼判斷運動員的動作有否違規。裁判員如認為運動員的動作不妥，可出示黃牌警告；如發現違規，包括騰空或膝關節彎曲，則可出示紅牌。運動員如收到三名裁判的紅牌警告，比賽資格便會取消，並須立即離開賽道。



▲ 競走姿勢

競走的益處

相對於其他田徑項目，競走是中低強度的有氧運動，可增強雙腿、肩背和腰腹肌肉的力量，提升心肺功能，而且有助鍛鍊體魄和意志。競走可隨時隨地練習，不受氣候、場地、器材所限，行走的距離和速度亦容易調節，是四季皆宜、適合男女老少的戶外運動。

香港業餘田徑總會於 1951 年成立，是代表香港各項田徑運動的法定團體，創會以來一直致力推廣競走運動，積極舉辦多項比賽及訓練課程，讓市民享受競走的樂趣。當中最為港人熟悉的必定是「港鐵競步賽」，每年賽事均會邀請海外運動員參加，藉此互相交流及切磋，並提升本地的競走水平。有關訓練課程和比賽詳情請瀏覽該會網頁（網址：www.hkaaa.com）或致電 2504 8215 查詢。

資料來源：

中國田徑協會

(<http://www.athletics.org.cn>)

香港業餘田徑總會

(<http://www.hkaaa.com/>)

百度百科

(<http://baike.baidu.com/view/57122.htm>)

維基百科

(<http://zh.wikipedia.org/wiki/競走>)



2013 港鐵競步賽比賽途中



排舞室內，卓俊希和宋泳彤正隨着強勁的音樂起舞。他們分別年僅 11 歲和 10 歲，但舞步優雅、動作流麗，專注的眼神流露熾熱的情感，可見兩人對藝術和技巧並重的拉丁舞已有高深造詣。是甚麼機緣巧合讓兩人組成舞蹈搭檔？他們又如何練就一身超越年齡的舞技？這都要從他們初次接觸體育舞蹈說起。

互相理解 合作無間

兩人其實很早便接觸體育舞蹈：俊希早在小學一年級時加入校內舞蹈隊，泳彤則於二年級時跟隨俊希的教練學習拉丁舞。泳彤表示：「我以前性格害羞，爸爸希望我能通過跳舞增強體能和信心。」剛開始時她並沒有信心能學好拉丁舞，更遑論披上戰衣出賽。但不久她漸漸愛上這種動感十足的舞蹈，於是勤加練習，終獲教練賞識並安排與俊希組成舞蹈搭檔。

可是，兩人就讀不同學校，未能在短時間內產生預期的化學作用，首次比賽成績未如理想。幸好，隨着相處時間漸長，彼此認識加深，兩人慢慢建立默契。最重要的是，他們有明確一致的目標——每次比賽都要跳得更好。俊希說：「我們在練習時從來沒有爭吵過，更不會因輸了比賽而埋怨對方。相反，我們在賽後會一起討論比賽表現，希望下次跳得更好。」正是這份互相理解的精神和共同爭勝的決心，成為兩人之間的黏合劑，促使他們一起進步、成長，成為合作無間的好搭檔。

不懈練習 屢獲殊榮

自 2010 年起，這對合作純熟的好搭檔便代表榮雯舞蹈社參加多項本地及國際舞蹈比賽，屢獲佳績，於 2012 WDSF 標準舞世界盃勇奪國際公開 10 歲以下組拉丁舞冠軍，是香港第一對獲此殊榮的少年舞蹈組合，更獲得第四屆香港體育舞蹈大獎賽 11 歲或以下拉丁舞五項全能季軍、2013 台灣時代盃國際公開賽兒童新秀組拉丁舞冠軍、2013 中國體育舞蹈公開賽 11 歲或以下拉丁舞五項全能季軍。

能取得輝煌成績，俊希和泳彤付出了很大的努力。在教練的嚴格指導下，他們除了要與其他學員一起進行基礎舞蹈訓練外，還要額外抽時間進行特訓，以好好掌握每一套舞步和動作。父母的支持和鼓勵亦是俊希和泳彤努力不懈的重要推動力。「不論練習或比賽，爸媽都會到場打氣，更用攝錄機拍下整個比賽過程，賽後與我一同翻看、討論；如發現拍子或舞步有錯，更會給我改善建議。」泳彤說話時不期然流露出對父母的感激。

出戰黑池 為港爭光

談到未來的目標，俊希與泳彤希望有機會參加大型國際賽事如英國黑池標準舞公開賽及美國全國體育舞蹈冠軍賽等。俊希說：「參加國際賽事不單可以與各地選手比拼，還能見識不同國家及地區的文化。即使比賽落敗，也能汲取經驗，為下次比賽作好準備。」旁邊的泳彤點頭表示認同。兩人擁有無比毅力和爭勝心，難怪能練出高超的舞技。我們衷心希望他們能夠繼續締造佳績，為港爭光。

個人簡介

姓名：卓俊希
年齡：11 歲
嗜好：拉丁舞、足球
所屬社區體育會：榮雯舞蹈社

姓名：宋泳彤
年齡：10 歲
嗜好：拉丁舞、芭蕾舞、繪畫
所屬社區體育會：榮雯舞蹈社



俊希（右）和泳彤（左）參加台灣時代盃國際公開賽



俊希（右）與泳彤（左）在「2012 WDSF 標準舞世界盃國際公開 10 歲以下組拉丁舞」奪得冠軍



俊希（前排右）與母親（後排左）、泳彤（前排左）及父母（後排中、右）合影

亞洲青少年殘疾人運動會

近年，殘疾人士的運動成就備受矚目。殘疾運動員在比賽中取得驕人成績，除了充分證明「天生我材必有用」的道理外，更讓人認識殘疾人士堅毅積極、開朗自信的一面，有助建立傷健共融的和諧社會。有見及此，亞洲殘疾人奧林匹克委員會（Asian Paralympic Committee）舉辦「亞洲青少年殘疾人運動會」（Asian Youth Para Games）（下稱「亞青殘運會」），發掘具潛質的青少年運動員，推動亞洲地區殘疾人士的體育發展。

亞青殘運會是供肢體傷殘或患有視障、智障、腦癱等疾病的亞洲青少年參加的比賽。首屆亞青殘運會於 2003 年在香港舉行，當時只有田徑、硬地滾球、羽毛球、游泳和乒乓球五個比賽項目，共有 500 名來自 16 個國家的運動員參賽。第二屆亞青殘運會於 2009 年在東京舉行，參加國家增至 29 個，共有 806 名運動員參加。兩屆賽事香港也有派代表參賽，更奪得不少獎項。

今屆亞青殘運會於 2013 年 10 月 26 至 30 日在馬來西亞吉隆坡舉行，42 個亞洲國家及地區共派出逾 2 500 名 15 至 19 歲的健兒參賽。運動會設射箭、田徑、羽毛球、硬地滾球、象棋、盲人門球、柔道、舉重、游泳、乒乓球、坐式排球、輪椅網球、輪椅籃球和保齡球共 14 個體育項目。與過去相比，今屆賽事在參加人數和比賽項目方面均有顯著增加。

是次運動會以「提升熱情，實現夢想，促進友誼」為主題。為了凸顯青少年的特質，大會在宣傳上巧用心思，例如以別出心裁的字體設計大會標誌，又以嬌小靈敏的麋鹿為官方吉祥物。這種小動物據說善於解決難題，正好符合青少年運動員「體型小，力量大」的特質。

今屆賽事香港派出 32 名運動員出戰田徑、羽毛球、硬地滾球、游泳、乒乓球和保齡球六個項目，同行有 21 名教練及團隊職員，全支香港代表隊合共 53 人。香港隊共奪得 15 金、10 銀及 7 銅的成績。

根據《奧林匹克憲章》，運動是每個人的天賦權利。青少年殘疾運動員在競技場上英姿煥發，堅毅不屈的表現，委實令人欽佩。亞青殘運會充分體現奧林匹克的核心精神：通過沒有任何歧視的競賽形式，促進人與人之間的理解和團結，從而為建立傷健共融的世界作出貢獻。

資料來源：

香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會

(<http://www.hkparalympic.org>)

亞洲殘疾人奧林匹克委員會

(<http://www.asianparalympic.org>)

Asian Youth Para Games Malaysia 2013

(<http://www.asianyouthparagamesmalaysia2013.org.my>)



▲ 保齡球項目



▲ 乒乓球項目



▲ 香港代表團於閉幕典禮合照



▲ 香港代表團參與開幕典禮

* 特別鳴謝香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供活動圖片



社區體育會 活動花絮

國際排球會

眾志成城創佳績 強身健體最獲益



健康之路體育會 (三項鐵人) 沿途有你 讓我們能實踐夢想



柴灣區街坊福利會 尖峰龍舟隊

氣勢如虹尖峰龍
精英雲集向前衝



荃葵射箭會

齊習箭藝樂趣多 亦師亦友互切磋





名望柔道會
柔道傳情 猶如一家



Khalsa Sports Club (Hockey)
Teamwork Makes The Dream Works



香港暴速龍龍舟會
全情投入暴速龍 齊心參與樂其中



活力新成員

社區體育會計劃新成員介紹

(2013年4月至11月)



神行太保 (田徑)

神行太保 越競越有勁

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
鄭小姐	9091 2162	斧山道運動場



荔枝角棒球會 (棒球)

棒球運動老少皆宜 高矮肥瘦個個精英

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
梁先生	9013 3161	石硤尾配水庫遊樂場



泰藝會 (拳擊)

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
李先生	6130 0568	朗屏體育館

拳藝中心體育會 (拳擊)

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
鄭先生	6123 2984	蝴蝶灣體育館

東九龍棒球會 (棒球)

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
林先生	9753 8816	石硤尾配水庫遊樂場

為立羽毛球會 (羽毛球)

聯絡人	聯絡電話	訓練基地
黃先生	9284 0469	竹園體育館



藍田綜合大樓



啟德郵輪碼頭公園



過去一年，康文署轄下多個新建成的康樂文娛設施正式啟用，成為工餘和假日怡情遣興的好地方。我們帶大家走進啟德郵輪碼頭公園和藍田綜合大樓，享受都市的恬靜和活力。

啟德郵輪碼頭公園

啟德郵輪碼頭公園位於九龍啟德承豐道 33 號啟德郵輪碼頭頂層平台，佔地二萬三千平方米，面向維港，位置優越，享有三百六十度環迴海景，維多利亞港兩岸的優美景色盡收眼簾，開放時間為每日上午 7 時至晚上 11 時。市民如欲在市區飽覽世界聞名的維港景緻，該公園實在是不二之選。

此外，公園亦設有多項靜態設施，包括中央草坪、觀景平台、水景花園及噴泉廣場等。碼頭大樓二樓的附屬商業區及相連的公眾長廊，將在碼頭附屬商業區於明年年初分階段營業後，同步對外開放。遊人在欣賞維港景色之餘，亦可享受鬧市中的恬靜。

在交通安排方面，九龍專線小巴第 86 號線將每日（星期一至星期日）來往郵輪碼頭及九龍灣（德福花園），服務時間由上午 7 時至晚上 8 時，班次為每 12 至 30 分鐘一班，車資 5 元正（長者、學生及殘疾人士車資為 3 元正）。此外，逢星期日及公眾假期，除專線小巴外，九巴會安排一條特別假日路線第 5R 號線，由上午 10 時至晚上 8 時提供往返郵輪碼頭至牛頭角／觀塘港鐵站的服務，班次為每 30 分鐘一班，車資 6 元 7 角。碼頭亦設有的士站及收費私家車泊車設施，方便市民前往。上述資料只供參考，交通營運商可能會按實際需要調整相關安排。

藍田綜合大樓

藍田綜合大樓位於藍田慶田街一號，樓高七層，集公共圖書館、音樂中心及游泳池等多項設施於一身，為區內居民提供優質的文娛康樂服務。

設於大樓三樓及四樓的音樂中心建有一個面積約三百一十平方米的排練廳，是目前音樂事務處最大的排練場地。音樂中心亦設置多間有優良隔音設備的練習室，為學員及樂團團員提供更佳的學習環境，有助他們提升演奏水平。

位於五至六樓的圖書館原是德田邨的小型圖書館，現重置至綜合大樓，並升格為藍田分區圖書館。圖書館除擴大了面積和館藏，還延長服務時間和舉辦更多不同類型的推廣活動，同時增設多媒體資料圖書館、多媒體資訊系統、電腦資訊中心、展覽區、咖啡閣、育嬰間、特快歸還服務等更全面和多元化的圖書館設施和服務。

在康體設施方面，設於大樓一樓的藍田游泳池是區內首個室內游泳場地，冬季提供暖水泳池設施，讓市民一年四季都可以享受游泳的樂趣。此外，設於綜合大樓內的兒童遊樂場、天台花園和健體設施，都是一家大小消閒的好去處。

有關藍田綜合大樓內各項設施的詳細資料和開放時間，市民可致電場地職員與他們聯絡：圖書館（2927 7055）；音樂中心（2796 2893）；泳池（2205 6535）。

社區體育會活動預告

2014 年 2 月至 7 月

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
健康之路體育會	水陸兩項鐵人訓練班	2014 年 2 月至 7 月 逢星期六 下午 6 時 30 分至 9 時	城門谷游泳池及運動場	何先生 9688 4224
翱翔體育會	小鐵人兩項鐵人訓練班	2014 年 6 月 逢星期一至六 下午 6 時至 8 時	屯門游泳池 / 兆麟運動場	李先生 9639 4608
		2014 年 7 月 逢星期一至六 下午 6 時至 8 時		
敏高游泳會	水陸兩項鐵人訓練班	2014 年 4 月至 7 月 逢星期一、五 下午 5 時至 7 時	西貢游泳池 / 西貢鄧肇堅運動場	張先生 8100 9934
	兩項鐵人入門班	2014 年 4 月至 7 月 逢星期一、五、六 下午 5 時至 7 時		

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	2014 年 2 月至 3 月 逢星期六 上午 10 時至下午 1 時	保良局朱敬文中學	鄧先生 2699 1031
	第八屆駿源盃青少年手球挑戰賽	2014 年 2 月至 3 月 逢星期六、日 上午 9 時至下午 5 時		

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
元朗鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班 (第一至第三階段)	2014 年 5 月至 7 月 逢星期六 下午 6 時至 8 時	天水圍體育館	梁先生 9092 9099
	青少年羽毛球技術改良班 (第一及第二階段)	2014 年 5 月至 7 月 逢星期六 下午 8 時至 10 時		
長洲羽毛球協會	羽毛球訓練班	2014 年 2 月至 7 月 逢星期六 下午 8 時至 10 時	長洲體育館	黃先生 9329 1430
銀翎羽毛球會	球會訓練	2014 年 2 月至 7 月 逢星期六 下午 7 時至 10 時	佛光街體育館	陳先生 9499 5758
藍田羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班	2014 年 2 月至 7 月 逢星期二、五 下午 6 時至 8 時	藍田 (南) 體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球精英訓練班	2014 年 2 月至 7 月 逢星期六 下午 5 時至 8 時		
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練	2014 年 2 月至 7 月 逢星期一下午 8 時至 10 時 逢星期六 上午 7 時至 9 時	香港仔體育館 / 漁光道體育館	孔小姐 3670 0081
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班及進階班	2014 年 2 月 8 日至 7 月 26 日 逢星期五 下午 9 時至 11 時 逢星期六 下午 5 時至 7 時 逢星期日 上午 9 時至 11 時	馬鞍山體育館 / 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	成人訓練班	2014 年 2 月 4 日至 7 月 31 日 逢星期二、三、四 下午 9 時至 11 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
東聯乒乓球會	東區球會練習	2014 年 2 月 4 日至 3 月 25 日 逢星期二 下午 7 時至 10 時	筲箕灣道 198 號 延齡大廈閣樓 D 室	余先生 9194 8184/ 2967 5558
	青少年精英練習	2014 年 2 月 1 日至 3 月 29 日 逢星期六 下午 7 時至 10 時		



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
吐露港游泳訓練學會	拯溺銅章、泳池救生章訓練班	2014年2月至7月 逢星期一、三、五 下午7時至10時	馬鞍山游泳池	鄧先生 9461 6550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2014年2月至7月 逢星期六 下午7時至10時		
以諾體育會	拯溺銅章、泳池救生章訓練班	2014年2月至7月 逢星期二、四 下午7時至10時	西貢游泳池	明先生 9633 1907
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2014年2月至7月 逢星期一、三、五 下午7時至10時		
大埔拯溺會	拯溺銅章、泳池救生章訓練班	2014年2月至7月 逢星期二、四 下午7時至10時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2014年2月至7月 逢星期二、四 下午7時至9時	粉嶺游泳池	

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
朗青柔道會	柔道訓練班	2014年2月至7月 逢星期六 下午6時至8時	天瑞體育館	方先生 9032 1636
香港名望柔道會	柔道培訓班	2014年2月至7月 逢星期六 下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道研習班 (比賽知識及技巧訓練)	2014年2月至7月 逢星期日 下午2時至4時	屏山天水圍體育館	
九龍柔道會	柔道訓練班	2014年2月至7月 逢星期六 下午7時至9時	彩虹道體育館	何先生 6584 7770
捷青柔道會	初中級柔道訓練班	2014年2月至7月 逢星期六 下午3時至5時	屏山天水圍體育館	盧先生 9455 7620
		2014年2月至7月 逢星期日 下午6時至8時	鳳琴街體育館	

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
荃葵射箭會	射箭錦標賽 2013-2014	2014年2月9日 星期日 上午8時至下午6時	城門谷運動場	劉先生 9852 6874
	青少年暑期射箭班 2013	2014年7月 日期及時間待定	城門谷公園射箭場	

排球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
嘉碧排球隊	嘉碧排球同樂日	2014年4月19日 逢星期六 下午6時至9時	長發體育館	嚴小姐 9369 9483 / 鄭小姐 6338 7597
	排球訓練	2014年2月至7月 逢星期六 下午6時至9時		

跆拳道

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港跆拳道柏毅會	兒童跆拳道訓練班	2014年2月至7月 逢星期日 下午1時至3時	蒲崗村道體育館	蕭先生 2448 2288 / 9337 0081
		2014年2月至7月 逢星期六 下午1時至3時	竹園體育館	

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
何文田棒球會	青少年中級棒球訓練班（第三期）	2014年2月1日至22日 逢星期六 下午1時30分至6時	顯田遊樂場	梁太 9017 6044
香港島棒球會	棒球青苗訓練計劃	2014年4月至7月 逢星期日 上午11時30分至下午2時30分	鰂魚涌公園 人造草足球場	謝先生 6682 4299
觀塘（青少年）棒球會	棒球推廣計劃	2014年4月至7月 逢星期六 下午1時30分至6時	偉樂街臨時足球場	

運動攀登及山藝

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
攀嶺	二級運動攀登證書課程（第三期）	2014年2月28日、3月2,7,9及16日 星期五 下午7時至10時 星期日 上午10時至下午7時	鯉魚門體育館	施先生 9494 6469

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
彩虹網球會	青少年網球訓練班	2014年2月至7月 A班：逢星期六 下午7時至9時 B班：逢星期日 下午3時至5時	坪石遊樂場	王先生 6408 9669
	網球訓練班	2014年2月至7月 逢星期三 下午8時至10時		
繁星網球會	青少年網球進階班	2014年4月至6月 逢星期日 下午4時至6時	彩虹道羽毛球中心（網球場）	劉太 6381 0113
	網球練習班	2014年2月至7月 逢星期二、三 下午7時至10時		
深水埗體育會網球會	社區網球會聯會夏季聯賽女乙	2014年4月至7月 逢星期一至六 下午6時至11時	康文署轄下網球場	鄭先生 9088 8875
社區網球會聯會	社區網球會聯會夏季聯賽男甲、男乙及男丙			

壁球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
高青壁球會	壁球訓練計劃 2	2014年2月至7月 逢星期日 上午10時至中午12時	友愛體育館	吳先生 9194 8815
	延展壁球訓練計劃 2	2014年2月至7月 逢星期四 下午4時至6時		
葵青區壁球會	壁球訓練計劃 1	2014年2月至7月 逢星期六 下午2時至4時	青衣體育館	李先生 9057 7774
	壁球訓練計劃 2	2014年2月至7月 逢星期六 下午5時至7時	長發體育館	

體育舞蹈

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
研藝體育舞蹈會	青少年體育舞蹈訓練班	2014年2月至7月 逢星期日 中午12時至下午2時	上環體育館	鄭小姐 9032 9022



社區體育會投稿



互動天地

五歲時對柔道的印象

想一想，我在名望柔道會已學了四年柔道。

記得當時的我五歲，跟著爸爸去天慈體育館打羽毛球，好動的我到處亂跑，我走進了一間活動室。媽媽說他們在練習柔道，當我看到每個人都很靈活地翻筋斗，我也想參與其中。可是媽媽不准，要我回去，我死也不肯，結果我成為了名望的一份子。

很高興在這幾年間，師父教了我很多，不只是在柔道上的技巧，也教曉我很多做人的道理和禮貌。師父常常鼓

勵我要多參加比賽，要我多思考，訓練我的鬥志。感激他還給予我機會參加幼苗柔道代表隊的訓練，使我可以接觸和學習更多不同的技巧。

在比賽場上，我試過贏，不過我不會驕傲；我也試過輸，但我不會氣餒。無論輸贏，我真的很享受和喜歡柔道帶給我的樂趣！



香港名望柔道會學員
鄧穎霖

中山棒球行

何文田棒球會於八月份派隊到中山參加熊貓盃少年棒球錦標賽。這次到中山比賽，讓球員繼珠江盃後，再次與內地棒球隊切磋球技，除了與廣東省內的球隊對壘外，球員更與來自北京市的球隊交流，一窺北方球隊的實力；此外，適逢其會，球會借助是次比賽，也與來自台灣北部的球隊短兵相接，在同一個比賽裡能夠遇上不同地區的棒球隊，實屬難能可貴！

由組隊、聯絡、訓練、行程安排，以至照顧球員方面，教練及家長們都花上了不少心思，務使各隊員能夠在這次邀請賽專心作賽。在球隊經理及球隊保母安排下，球員訓練及生活起居，基本上都在學校宿舍裡；從早上晨操、早

餐、中午比賽、休息，以及之後的晚飯、洗濯衣物等等，球員們學習過著群體生活，比每年在馬草壟的宿營生活不遑多讓。

說到在整個賽事裡，可以向別隊借鏡的地方也著實不少，除了在擊球及守衛的基本功繼續努力外，還要在鬥心及進取心方面多加把勁，己隊欠缺的不是得分的能力，而是負險搶壘時那份果敢和決斷，及面對比賽時的那份專心致志的能力。球員們，繼續努力，拼發出你們潛藏的能力喔！

何文田棒球會



學生柔道路

驀然回首，驚覺昔日羽翼未豐的雛鳥，此時羽翼既成，已可展翅高飛。

鳥兒長成羽翼，全賴成鳥之照顧。而我此時能振翅高飛，全因家人、學校與師父的支持！回想在元朗公立中學的名望柔道班，剛認識柔道運動的時候，自己好比牙牙學語的嬰孩，柔道堂上，總是未能跟上大伙兒的練習節奏。幸得師父的無比耐性，拉着我趕了上去！

身為女孩子，學習柔道，難免會令人側目。面對着練習時在身上留下的疤痕，父母又不免微言幾句。老師亦曾擔心我會因為醉心柔道而忽略學業。面對重重阻力，似乎我的柔道路上注定荊棘滿途，但素來巾幗不讓鬚眉，在師父的循循善誘下，我在柔道場上嶄露頭角。同時為了使家人、老師放心，讀書方面我又從不敢怠慢。

鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。學習柔道，難免受傷。傷痛一向都磨人，但若面對傷痛時就輕易言敗，那又以何為成功之基石呢？勿勿四載，我亦曾經傷過痛過。當我面對皮膚上幾抹淺痕，再回想比賽場上獲勝的一刻，不禁心生一笑。心中最清楚不過的是，一切皆值得！

羽翼已成的雛鳥知道，身上的每一根羽毛都源自成鳥之照顧！振翅高飛的同時，亦不會忘記成鳥之恩典！謝謝幾位師父！

香港名望柔道會學員
黃少珊





輝煌戰績 (2013年4月至9月)

體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
三項鐵人	健康之路體育會	2013 年水陸兩項鐵人賽 - 比賽 2	男子 2005 組亞軍
	翱翔體育會	2013 年蘇碧灣三項鐵人亞洲錦標賽	25 歲以下組別第 4 名
		2013 新加坡三項鐵人亞洲盃	男子精英組第 6 名
	敏高游泳會	香港人壽三項鐵人賽 2013	女子 2005 組冠軍及季軍
羽毛球	元朗鳳琴羽毛球會	2013 年中銀香港全港青少年羽毛球錦標	98-00 年組混合雙打季軍
	南聯羽毛球會	2013 年全港羽毛球雙打聯賽	混合 D 組冠軍 男子 B 組亞軍 男子 C 組殿軍 女子 B 組殿軍 女子 D 組殿軍
		2013 年全港運動會羽毛球比賽	混合雙打（個人賽）殿軍
		2013 中銀香港全港羽毛球錦標賽	女子雙打初級組亞軍
	馬鞍山羽毛球會	第 17 屆全國大學生羽毛球錦標賽	甲組亞軍
拯溺	吐露港游泳訓練學會	2013/14 年拯溺（泳池）分齡賽	女子青年乙組 100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽冠及亞軍
		2013 年拯溺（海洋及沙灘）分齡賽	男子少年乙組海浪板速度賽冠及亞軍
	以諾體育會	2013/14 年拯溺（泳池）分齡賽	男子青年乙組 200 公尺游泳障礙賽冠軍
		2013 年拯溺海洋計分賽	公開組沙灘跑賽冠軍
	大埔拯溺會	2013/14 年拯溺（泳池）分齡賽	男子成年甲組 200 公尺游泳障礙賽冠及亞軍
		2013 年拯溺海洋計分賽	公開組男子海浪板速度賽冠、亞及季軍



體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
柔道	朗青柔道會	2013 泰國國際柔道賽賽	男子 81 公斤級季軍
		2013 香港柔道隊際錦標賽	女子組冠軍
	香港名望柔道會	香港青少年國際柔道錦標賽 2013	女子青年 48 公斤季軍
		中銀香港 55 屆體育節 - 香港青少年柔道錦標賽 2013	女童 23 公斤季軍 女童 29 公斤亞軍 少年女子 52 公斤亞軍 少年男子 50 公斤亞軍 青年男子 55 公斤季軍
	捷青柔道會	2013 香港國際青少年柔道錦標賽	女子 44 公斤亞及季軍 男子 42 公斤亞軍 男子 100 公斤冠軍
射箭	荃葵射箭會	第 6 屆東區射箭比賽	男子初級反曲弓組季軍
		2013 年香港盃射箭比賽	女子中級反曲弓組亞軍
排球	嘉碧排球隊	第 33 屆全港公開排球錦標賽	丙組季軍
跆拳道	伍華跆拳道會	全港女子跆拳道賽 2013	黑帶組季軍 色帶組 3 亞 3 季
劍擊	劍舍	2013 年全國擊劍俱樂部聯賽（深圳站）	成年組個人花劍冠、亞軍
		12th Navy Open Fencing Club Championships 2013	隊際花劍亞軍 個人花劍季軍

多謝支持 (活動日期：2013 年 7 月至 12 月)

以下社區體育會謹向贊助活動的機構致以衷心的謝意

體育項目	社區體育會	活動	贊助機構	贊助內容
網球	彩虹網球會	青少年網球訓練班	允記集團	禮品
	社區網球會聯會	2013 冬季聯賽	Chickeeduck Retail (Hong Kong) Ltd. Jamost Sporting Goods (HK) Ltd. Ossia (HK) Company Ltd. Romango Design Ltd. Sportline Ltd. Sing Wo Sports Ltd. Timerich Watch Ltd.	禮品



填字遊戲考考你

(答案可於專刊內文尋找)

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於 2014 年 4 月 15 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。信封面請註明「活力新一代——遊戲」。

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 2014 年 5 月 6 日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。

姓名：_____

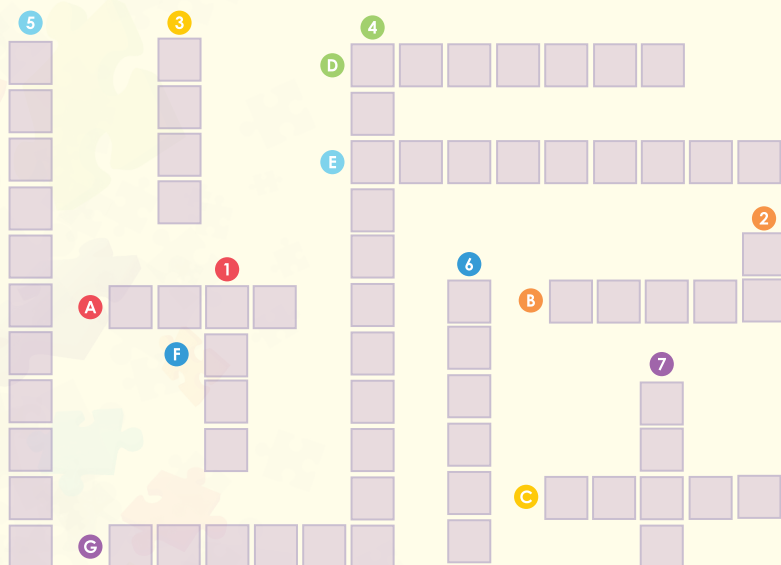
電話：_____

通訊地址：_____

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 (請註明) _____

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。



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，或到各公共圖書館借閱。每期專刊均會定期上載至康文署網頁：www.lcsd.gov.hk，歡迎市民瀏覽。

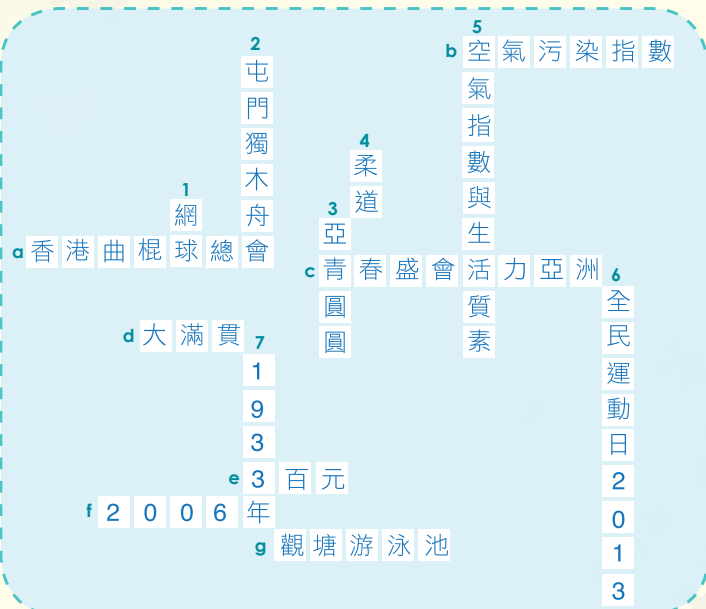
橫

- A 中國選手陳定是在哪一年的奧運會上奪得男子 20 公里競走金牌？
- B 藍田綜合大樓裡除了天台花園和健體設施，還有甚麼設施？
- C 活力新星卓俊希和宋泳彤加入了哪個社區體育會？
- D 1989 年女子 10 公里競走在哪一項賽事上首次成為比賽項目？
- E 中國香港賽艇協會和康文署推行哪項計劃，發掘不少出色的賽艇手？
- F 競走比賽最多設置多少名裁判員？
- G 今期體壇點將錄羽毛球名將黃文興成立了哪個社區體育會？

直

- 1 中國香港賽艇協會於哪一年成立？
- 2 今期專題報道提及為了服務定位與質量，應該緊貼甚麼的步伐？
- 3 為了讓市民一年四季都可以享受游泳樂趣，藍田游泳池在冬天提供甚麼游泳設施？
- 4 2013 年在馬來西亞吉隆坡舉行的是甚麼運動會？
- 5 今期專題報道介紹了社區體育會管理進階課程的哪個環節？
- 6 今期體壇點將錄羽毛球名將黃文興與隊友曾在 1978 年曼谷亞洲運動會上獲得甚麼歷史佳績？
- 7 活力新星卓俊希和宋泳彤擅長哪一項運動？

上期答案



康樂及文化事務署

客務熱線電話：2414 5555

圖文傳真：2697 4220

網址：www.lcsd.gov.hk

電子郵件：enquiries@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