



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

半年刊

第 26 期

2014 年 7 月

社區體育會專刊



專題報道

實現健康老齡化

運動推介

板球



實現 「健康老齡化」

目錄

- 02-03 專題報道
實現健康老齡化
- 03 編者的話
- 04 總會面面觀
中國香港手球總會
- 05 體壇點將錄
山藝·譚俊雄
- 06-07 運動推介
板球
- 08 活力新星
龍舟·香港暴速龍龍舟會
- 09 體育萬花筒
綜合運動會
- 10-11 活動剪影
- 12 活力新成員
- 13 康體新動態
- 14-16 活動巡禮
- 17-19 互動天地
- 20 活力遊蹤



香港浸會大學傅浩堅教授

2013 至 14 年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮已於今年 3 月 2 日順利舉行。當日除了學員分享實習經驗的環節外，還有香港浸會大學傅浩堅教授的講座，探討如何「實現健康老齡化」。演講內容節錄如下。

何謂「健康」(Wellness)? 健康是指身心平衡的狀態，除了追求強健的體格，也要在精神及心智上保持健康，並要在社交方面關心家人朋友，與他人積極互動和發展友誼，這樣才能達致健康及具質素的生活。

健康老齡化，是指在社會人口老化的情況下，老年人能健康長壽，過着具質素的生活。老年是人生的一個重要階段，這時候人的生理和心理會產生明顯變化，身體機能日漸衰退，高血壓、骨質疏鬆、血管硬化等癥狀可能會紛紛出現。假如本身缺乏運動、體形肥胖、生活壓力大，又或有吸煙、飲酒的習慣，加上藥物、遺傳等影響，更會引致各種疾病，例如糖尿病、冠心病、肺心病、惡性腫瘤、腦血栓、腦出血等。疾病與生活方式欠佳和缺乏保健知識有極大關係，健康教育可讓老年人了解疾病和自己的身體狀況，再配合適當的醫護治療，有助提高他們的自我護理能力和生活質素，達致身心健康。

要身體健康，必須養成良好的生活習慣，例如飲食均衡、注意個人衛生等。此外，適當的運動可以延緩體力及腦力衰退，提升精神狀態，為生活增添樂趣。老年人可以進行簡易運動，例如健步行、遠足、太極等。做運動時必須量力而為、循序漸進，不能過分激烈。更重要的是定期檢查身體，留意身體發出的信號；如發現毛病，便要及早延醫診治。



社區體育會管理進階課程畢業學員與導師及傅浩堅教授大合照

現今醫學昌明，科技日新月異，人的壽命因而得以延長。香港人口老化已成趨勢，本港男性的平均壽命是 84 歲，女性更達 88 歲，排名高踞全球前列。要實現健康老齡化，長者本身要進行適當的運動及康樂活動，與親朋及社會保持聯繫，擴闊社交圈子，並以樂觀態度面對轉變，再加上我們的關懷愛護，長者們當可過着健康幸福的愉快生活，安享晚年！

一向以來，康樂及文化事務署（康文署）均透過轄下 18 區康樂事務辦事處舉辦多元化及適合長者參與的康體活動，項目包括八段錦、太極、游泳、社交舞、門球、健步行等，為長者提供機會體驗「健康老齡化」。有關活動詳情可瀏覽康文署網頁（網址：www.lcsd.gov.hk）或致電客務熱線（電話：2414 5555）查詢。

編者的話

新一期的「活力新一代」又出版了！2013 至 2014 年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮以「實現健康老齡化」為題，指出香港人平均壽命延長，適當運動可保持身心健康。現在我們為大家介紹多個有益身心的體育運動。

手球運動量適中，有助舒展全身筋骨，男女老幼皆宜。今期「總會面面觀」講述中國香港手球總會在推廣這項運動的工作和發展。山藝運動包括登山遠足及露營活動，只要準備充足，既安全又好玩。「體壇點將錄」專訪香港戶外拓展協會主席譚俊雄教練作詳盡介紹。

板球運動可鍛鍊手眼的協調能力及四肢動作控制能力。這項隊際運動講求力度、速度和謀略，喜歡刺激的年青人請留意「運動推介」的精彩介紹。除了板球，身體壯

健的朋友們也可以參加龍舟運動。雖然龍舟訓練非常刻苦，但每位隊員能發揮所長，比賽獲獎更令人振奮。香港暴速龍龍舟隊隊員會在「活力新星」分享他們的深刻體驗。

體育運動五花八門，世界各地的運動會亦各有特色。「體育萬花筒」會帶大家走遍各國，簡介一下享負盛名的綜合運動會。

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

中國香港手球總會

手球是「全民運動」，適合不同年齡人士參與。中國香港手球總會成立至今已四十多年，一直致力在香港發展與推廣手球運動。今期我們邀請了中國香港手球總會主席楊開將先生介紹該會的工作和發展方向。

中國香港手球總會前身為香港業餘手球總會，於1970年12月正式成立，1980年成為香港奧委會會員。鑒於手球在香港發展日漸成熟，該會於2002年正式命名為「中國香港手球總會有限公司」，旨在促進手球運動專業化。該會舉辦的香港手球聯賽設有四個男子組別和三個女子組別，參賽球隊共95支，主要由香港業餘球員組成。

楊主席表示，為推廣香港手球運動，中國香港手球總會經常舉辦初級手球裁判班、手球教練課程、區際代表隊訓練等，並在康文署的資助下推行青苗手球培訓計劃、地區手球隊訓練計劃、學校體育推廣計劃及社區體育會計劃，培育更多本地手球運動員。

該會不單在社區和學校積極推廣手球，更舉辦多項本地及國際手球賽事，除上文提及的香港手球聯賽外，還有香港手球公開賽、全港青少年手球分齡賽、兒童五人手球賽，以至香港國際手球錦標賽、亞洲男女子沙灘



中國香港手球總會主席楊開將先生



手球錦標賽、港澳手球埠際賽等。此外，該會亦負責選拔本港男女子手球運動員參加大型或國際賽事，讓他們從競技中學習，不斷自我提升。香港男子手球隊在2013年舉行的全運會取得第七名，達到八年前定下打入前八名的目標。而於2014年4月在蒙古舉行的國際手球協會亞洲區挑戰盃20歲以下組別，香港男子隊更擊敗中華台北等勁旅，首奪國際比賽冠軍，成績令人鼓舞。

時至今日，手球已在中學普及起來，但推廣上仍有客觀限制，如受限於場地和天氣影響。由於南方天氣多變，室外手球場不能全天候使用，楊主席希望能增加室內手球場，讓運動員有充分時間和機會鍛鍊球技。

楊主席表示，手球的特色是球的體積小，易於控制，因此較易擲出有力的投球，而且球例簡單，運動量適中，是有助舒展筋骨的運動，適合不同年齡人士參加。為增加市民對手球的認識，中國香港手球總會會繼續竭力推廣，並發掘和培育更多有潛質的手球運動員。

如對手球運動有興趣，可瀏覽中國香港手球總會網頁（網址：www.handball.org.hk）。





譚教練教導山藝證書課程學員

山藝。譚俊雄

「山藝」是什麼運動？其實山藝包括登山遠足及露營兩項戶外活動。今期人物專訪的主角譚俊雄先生是香港戶外拓展協會的主席，也是一名山藝教練。譚教練中五畢業後開始接觸山藝，後來加入香港攀山總會（現名為中國香港攀山及攀登總會），自 1998 年起擔任山藝助教，2001 年考獲教練資格，至今教授山藝超過 14 年，近年更成為全職教練。



譚教練多次獲得最佳山藝教練獎項

天氣對山藝活動影響極大，因香港臨海，濕度較高，加上夏天多雨，令山路濕滑，增加行山難度；冬天下雨時山上變得更冷，必須做好禦寒措施保護自己。

推廣山藝 安全為先

有部分山藝參加者對活動前的準備工夫掉以輕心，往往未作充分準備便貿然出發，以致意外發生時束手無策，甚或以錯誤的方法自救，後果更加嚴重。譚教練表示，對教練來說在山上管理團隊非常困難，尤其是隊員服從方面的問題，因為隊中總有少數人不願聽從指揮或裝備不足。其實很多山上發生的意外是可以避免的，透過修讀山藝課程可以學會意外的預防和處理方法，這不單可以保障自己的安全，還能救助他人。

譚教練教授山藝多年，對學員最大的期望就是他們能夠安全完成每次旅程，並緊記及遵守山藝安全指引。若學員忘記如何應用山藝技巧，譚教練一定會找有經驗的同行者協助學員，以策安全。

山藝魅力 體驗自然

山藝是有益身心、老少咸宜的戶外運動。譚教練表示，能跟三五知己郊遊觀景，一路上談天說地，實屬人生一大樂事。身處大自然的懷抱中，清新空氣又能洗滌心靈，舒緩生活壓力，對都市人的身心健康大有益處。近年山藝愛好者愈來愈多，第一個增長高峯期是在「沙士」後，當時不少市民開始親近大自然並留意個人身心健康，令山藝活動的參加者大幅增加。

外界支持 促進發展

外界一直大力支持山藝運動發展，中國香港攀山及攀登總會更是不遺餘力，積極發掘和培訓優秀運動員、定期舉辦山藝訓練班及教練培訓班等。康文署亦資助各社區體育會舉辦山藝訓練班，向區內人士介紹山藝活動，吸引更多市民參與，令這項運動更受歡迎。

譚教練以服務山藝參加者為己任，短期目標是與一羣志同道合的朋友繼續鑽研山藝，長遠則希望培訓更多教練，藉以進一步推廣這項既能強身健體，又可陶冶性情的運動。



譚教練為二級山藝證書課程學員講解

板球



板球以前稱為木球，是一項可以鍛鍊手眼協調及四肢動作控制能力的隊際運動，現時流行於英國、澳洲、新西蘭、南非、印度、巴基斯坦及斯里蘭卡等地。



主力推廣和發展亞洲的板球運動，現時共有 25 個成員，包括香港。

板球在香港有百多年歷史，本地早於 1841 年已舉辦首次板球比賽。香港板球總會（前稱香港木球總會）於 1968 年成立，致力推廣本地板球運動，自 1992 年起舉辦多屆獲國際板球理事會認可的比賽——「香港六人板球賽」。

板球的場地及裝備

板球是在草坪上進行的運動。球道呈長方形，一般長 20.12 米、闊 3.05 米，人造草球道須最少長 17.68 米、闊 1.83 米。球道兩端各豎有三條木製門柱，柱頂凹槽內設兩條橫木把三條門柱連成「三柱門」。擊球手的擊球區和投球手的投球區分別設於球道兩端。

板球用球以軟木製造，外層以紅色皮革包裹。男球員用的球重 155.9 至 163 克，女球員和少年球員用的球則較輕較小。球板以全木製造，最多長 96.5 厘米、闊 10.8 厘米。比賽用球須獲裁判及隊長確認，並於比賽雙方擲幣決定哪方選擇先攻或先守前交由裁判保管，直至比賽開始為止。

板球的賽規

板球是以擊球、投球和接球為主的運動。參加者分兩隊作賽，每隊一般 11 人，先由其中一隊擊球，另一隊防守。根據雙方的協定，一場比賽中，每隊可進行一至兩局比賽。攻方每次派兩名擊球手出賽，一人負責擊球取分，另一人配合奪分。守方的 11 名球員均會出賽，其中一人為投球手，投出的球如擲中擊球手身後的三柱門，可將擊球手趕出局。守方其他球員為外野手，如擊球手擊中來球，外野手須奮力接球，以免對方得分。攻

板球的起源

板球大概起源於十三世紀。根據資料，板球是當時英王愛德華一世發明的玩意，曾被譽為貴族運動。在十八世紀，英國的馬利邦板球會（Marylebone Cricket Club）制定了第一本板球球例，是現今球例的雛型，而該會是全球唯一有權修改板球球例的組織。

板球的發展

早期板球比賽採用的三柱門只有兩條門柱和一條長橫木，後來改為現時的三條門柱和兩條橫木結構。國際板球理事會（International Cricket Council）於 1909 年成立，負責管理國際板球事務和舉辦國際賽事，現有逾 100 個會員機構。在 1983 年成立的亞洲板球理事會（Asian Cricket Council）是國際板球理事會的屬會，



方的擊球局完結後，兩隊攻守互換，最終得分較高的一隊獲勝。此外，雖然擊球一方全部 11 名隊員均有機會擊球，但如當中十人出局，則全隊出局。

守方的目標是將擊球手趕出局。令擊球手出局的常見情況包括以下幾種：投殺出局 (bowl out)，即投球手投球擲中三柱門（不論該球是否曾觸及擊球手的球板、手套或身體任何部分）；接殺出局 (caught out)，即投球手投出的球先觸及擊球手的球板或手套，並於落地前被守方球員在球道範圍內接住；追殺出局 (run out)，即投球手投球後，擊球手離開安全區域爭取分數時，守方接球後將球公平、合理地擲中三柱門，而擊球手身體任何部分或其球板均非處於擊球手安全線後的範圍。



香港板球運動員在比賽中奮力投球，相片左下角為三柱門

板球的推廣

香港板球總會定期舉辦板球聯賽，並向本港中小學生積極推廣板球運動，為他們提供訓練和舉辦比賽，讓更多本地學生有機會接觸板球。該會亦在社區舉辦訓練班、同樂日和相關活動，以提高市民對板球的興趣。如欲了解有關詳情，請瀏覽香港板球總會網頁（網址：www.hkcricket.org）或致電該會（電話號碼：2504 8103）查詢。

資料來源：

國際板球理事會
(www.icc-cricket.com)

亞洲板球理事會
(www.asiancricket.org)

香港板球總會
(www.hkcricket.org)

維基百科
(zh.wikipedia.org/wiki/板球)



擊球手的裝備

龍舟比賽

Dragon Boat Competition



香港暴速龍龍舟會會長陳小蘭教練（右）
及委員張加樂先生（左）



龍舟·香港暴速龍龍舟會



每次比賽，龍舟隊都要作好充分準備。首要的是確定參賽人數，並由教練訂定訓練計劃。此外，隊員也要注意飲食。教練常常提醒隊員賽前多吃含豐富碳水化合物化合物的食物，出賽前數天要減少運動量。隊員的心理質素同樣重要。畢竟大家都是業餘選手，有些新人賽前更會過度緊張以致失眠，這時隊友會為他們進行心理輔導，互相扶持。

克服苦難 堅持鍛鍊

香港暴速龍龍舟會於2012年7月1日成立，現有會員四十多名，年齡介乎17至50歲。發起人成立龍舟隊並進行龍舟訓練，起初只是為了減肥，後來由於隊員相處融洽，加上大家發現從龍舟活動之中可以學到很多書本以外的知識，例如團隊精神，因此眾人都愛上了龍舟運動。

龍舟訓練非常刻苦，隊員須具歸屬感才會持之以恆，努力參與訓練。一隻龍舟有10至20名划手，龍舟訓練的難處之一，是平衡每位隊員有發揮所長之外，亦同時確保全隊人團結一致，「一條龍一條心」正是本隊追求的精神。另一困難是有些隊員較為自我，稍具經驗便自覺很了不起，加上大部分隊員都是獨生子女，不習慣遷就和與人合作。不過，他們經過本隊教練指導後都學會顧及他人。我們向青少年推廣龍舟運動時，也常強調這是一項注重個人鍛鍊及團隊精神的運動。

開闊視野 屢獲殊榮

2013年5月，暴速龍龍舟隊首次參加赤柱龍舟熱身賽，當時才發現龍舟比賽已成為國際盛事，不同文化及國籍的人士均參與其中。本隊每年都會參加多項比賽，上年度便參加了15項比賽，當中包括在日本和韓國舉行的海外賽事。在韓國舉行的賽事中，我們還奪得三個獎項！其實，龍舟會不要求隊員必須奪標，只希望一眾年輕隊員能透過參與國際賽事擴闊視野。由於出外參賽須要自費，而大部分隊員都是學生，所以他們需要贊助商資助部分費用才能出賽。

社區幫助 家人支持

隊員參加龍舟比賽時，家人會來電關心比賽情況及賽果，令隊員感到家人也非常重視賽事，這正是一份支持和力量。有些家長擔心龍舟訓練會影響隊員的學業，教練會向他們解釋，如果孩子喜歡龍舟運動，便應給他們參與的機會，但同時要鼓勵他們努力讀書。如發現隊員不好好讀書，便不讓他們參加訓練。龍舟隊成員均表示，龍舟運動有助消減讀書及工作壓力，希望更多人能參與，享受划龍舟的樂趣。

划龍舟是較冷門的隊際運動。香港暴速龍龍舟會已參加社區體育會計劃成為社區體育會，希望藉此在社區推廣龍舟活動，讓更多市民認識和參與這項運動。



香港暴速龍龍舟隊隊友



綜合運動會

綜合運動會是指四年一度、連續多天於選定城市舉行的大型國際運動會。每屆運動會均設多個體育項目，運動員在個人或團體賽事中代表國家競逐冠、亞、季軍的獎項。不少運動員以參加國際綜合運動會為奮鬥目標，希望在比賽中取得佳績，為國增光。現代奧林匹克運動會（奧運會）是首個國際綜合運動會，其後殘疾人奧林匹克運動會（殘奧會）、亞洲運動會（亞運會）等各類綜合運動會相繼興起。

奧運會

奧林匹克精神講求相互了解、團結、公平競爭，藉運動建立跨越國界和種族的友誼。首屆現代奧運會於 1896 年在希臘雅典舉行，當時只有 14 個國家共 331 名運動員參與九個項目，並只容許男性參賽。1924 年，第一屆冬季奧運會在法國沙莫尼舉行，自此奧運會正式分為夏季奧運會和冬季奧運會，成為全球矚目的體育盛事。來屆夏季奧運會將於 2016 年在巴西里約熱內盧舉行；冬季奧運會則剛於 2014 年 2 月在俄羅斯索契圓滿結束，來屆將於南韓平昌舉行。

殘奧會

殘奧會是專為殘疾運動員而設的國際大型綜合運動會，由國際殘疾人奧林匹克委員會主辦，與奧運會同年舉行，至今已舉辦了 14 屆夏季殘奧會和 11 屆冬季殘奧會。第一屆殘奧會於 1960 年在意大利羅馬舉行。殘奧會於 1988 年首次和奧運會在同一城市（南韓漢城）舉行，這個安排一直維持至今。

其他運動會

奧運會的成功，促使不同地區和性質的大型運動會紛紛出現，例如北歐運動會、南美運動會、地中海運動會、中美洲及加勒比海運動會、世界大學生運動會、特殊奧運會等。亞洲方面，則有東亞運動會、東南亞運動會、南亞運動會等。

亞運會

亞運會前身為遠東運動會，是亞洲最大型的運動會，由亞洲奧林匹克理事會組織和管理，45 個理事會成員輪流主辦，首屆於 1951 年在印度新德里舉行。即將舉行的第 17 屆亞運會將於本年 9 月 19 日至 10 月 4 日在南韓仁川舉行，本屆亞運會設有 36 個比賽項目，參賽運動員預計達 13 000 人，吉祥物是三個以白翎島斑海豹為原型的卡通形象，名字分別是「光」、「風」、「舞」，象徵希望、速度、樂觀向上的體育精神。

資料來源：

中國奧林匹克委員會
(www.olympic.cn)

香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會
(www.hkparalympic.org)

亞洲奧林匹克理事會
(www.ocasia.org/ch_Index.aspx)

國際殘疾人奧林匹克委員會
(www.paralympic.org)

維基百科
(zh.wikipedia.org/wiki/綜合運動會)

社區體育會 活動花絮

荃葵射箭會 分秒發箭顯身手 智勇全謀眼力夠



嘉碧排球隊 巾幗排球女將 場上力拼較量



華青體育會

排列有陣 球球有勁



香港名望柔道會

童心一往 名望柔道





活力新成員

社區體育會計劃新成員介紹

(2013 年 12 月至 2014 年 3 月)

華英排球會 華英精神 發揮潛能



 聯絡人	 聯絡電話	 訓練基地
周先生	9779 3753	土瓜灣體育館

威倫手球會 發掘新星 培育精英



 聯絡人	 聯絡電話	 訓練基地
許先生 袁先生	9759 7324 9488 7683	青田遊樂場

艾路博手球會 兄弟同心 活力滿 fun



 聯絡人	 聯絡電話	 訓練基地
何先生	6410 4274	彩虹道遊樂場 (手球場)

德明排球協會 宏揚德明精神 打出無限可能



 聯絡人	 聯絡電話	 訓練基地
潘先生 張博士	9255 9677	楓樹窩體育館



香港單車館的單車賽道可供持有由康文署簽發的單車賽道使用證人士租用，多用途主場亦已開放

香港單車館設施全面開放

耗資 11 億 3,000 萬元興建，於今年初落成的香港單車館現已全面開放予香港市民使用。單車館位於將軍澳寶康路 105 至 107 號，除設有一條符合國際標準的木製單車賽道外，並有其他相關設施，例如賽道中央的多用途主場、健身室、乒乓球室、舞蹈室及兒童遊戲室。

為確保場地單車使用者的安全，所有租用單車賽道的人士均須持有由康文署簽發的單車賽道使用證方可租用。康文署現正與香港單車聯會（聯會）商討，計劃舉辦場地單車訓練班，讓有興趣使用單車賽道人士考取單車賽道使用證。有興趣的朋友請留意康文署的最新消息。

單車賽道設有「專用時段」及「共用時段」兩種不同的租用模式。「專用時段」（租用整條賽道）的租用人士及所有參加者不但須持有單車賽道使用證，亦須在聯會認可的賽道監督員或二級教練（場地單車）的監督下，方可使用單車賽道。「專用時段」的繁忙及非繁忙時間收費分別為每小時 800 元及 560 元。合資格人士可透過「康體通」預訂租用單車賽道。

為方便合資格的市民更靈活使用賽道，單車館亦設有「共用時段」，最多可容納 20 人共同使用賽道，並須在康文署安排的認可人員的監督下使用賽道。「共用時段」的繁忙及非繁忙時間收費分別為每節（兩小時）110 元及 80 元，詳細安排將於稍後公布。

此外，市民亦可透過「康體通」進行預訂租用單車館的主場以及館內的其他設施，而毗鄰的香港單車館公園亦已開放。

如欲查詢單車館內各項設施的資料，可瀏覽康文署網頁（<http://www.lcsd.gov.hk/lsb/b5/facilities.php?ftid=0&did=8#1229>）或致電 2878 8622 與香港單車館職員聯絡。

第五屆全港運動會

除了單車好手，其他的運動愛好者也有機會一展身手！兩年一度的全港體壇盛事——第五屆全港運動會（港運會）將於 2015 年 4 月 25 日至 5 月 31 日舉行，設有田徑、羽毛球、籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球和排球八個體育項目。港運會以 18 區為參賽單位，鼓勵市民積極參與體育運動，並加強社區的凝聚力。歡迎大家踴躍報名參加各區選拔賽，互相競技切磋，為所屬地區爭取佳績。報名詳情請參閱港運會網頁（www.hongkonggames.hk）。

為讓更多市民可以參與港運會及加深市民對有關體育項目的認識，大會將於今年 6 月至 11 月期間，舉辦一系列精英運動員示範和交流，以及體育講座暨嘉年華活動。市民可於活動舉行前約 1 個月透過康體通或於各分區康樂事務辦事處報名參加，費用全免，先到先得。各項活動的詳情如下：

項目	日期	地點
田徑	6 月 28 日（星期六）	將軍澳運動場及香港單車館
排球	7 月 6 日（星期日）	馬鞍山體育館
乒乓球	8 月 9 日（星期六）	伊利沙伯體育館
籃球	8 月 17 日（星期日）	林士德體育館
網球	9 月 8 日（星期一）	維多利亞公園網球主場
羽毛球	10 月 19 日（星期日）	九龍公園體育館
體育講座暨嘉年華	11 月 1 日（星期六）	九龍公園廣場
游泳	11 月 23 日（星期日）	觀塘游泳池
五人足球	11 月 29 日（星期六）	麥花臣遊樂場

* 活動詳情以大會於港運會網頁的最後公布為準。

港運會的活動包羅萬有，今年更增設「第五屆全港運動會活力跑」活動，鼓勵一家大小以跑步的形式一起參與。此外，投票「我最支持的體育社區」及競猜「第五屆全港運動會總冠軍」活動、18 區啦啦隊大賽，以及活力動感攝影比賽亦將於明年陸續展開。「全港運動 全城躍動」，讓我們一同動起來！



各主禮嘉賓於新聞發布會上主持第五屆港運會的地區運動員甄選啟動儀式

社區體育會活動預告

(2014 年 8 月至 2015 年 1 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 8 月至 2015 年 1 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

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	青少年手球訓練班 (第一期)	2014 年 10 月 4 日至 12 月 20 日 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
	第九屆駿源盃手球挑戰賽	2015 年 1 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
長洲羽毛球協會	羽毛球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期六 下午 8 時至 10 時	長洲體育館	黃先生 9329 1430
力恒羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期二、三、五、六、日 下午 3 時至 5 時及下午 6 時至 8 時	彩虹道體育館	張先生 9876 6795/ 林小姐 9621 1424
	成人羽毛球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期一、二、三、四 下午 7 時至 9 時及下午 9 時至 11 時		
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 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 8 月 1 日至 2015 年 1 月 31 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 8 月 5 日至 2015 年 1 月 29 日 逢星期二、三、四 下午 9 時至 11 時		
藍田羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班	2014 年 8 月至 2015 年 1 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 8 月至 2015 年 1 月 逢星期六 下午 5 時至 8 時		

曲棍球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
精英體育會	少年曲棍球證書班	2014 年 9 月 20 日至 12 月 6 日 逢星期六 下午 12 時 30 分至 2 時	京士柏曲棍球場	張先生 2959 6131
沙鷹體育會	青苗曲棍球訓練	2014 年 9 月至 2015 年 1 月 逢星期六 上午 8 時 30 分至 10 時		Kitty Yau 9329 3094

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
旭日社區體育會門球會	長期門球培訓班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期六 下午 6 時 30 分至 9 時 30 分	佐敦谷遊樂場門球場	張小姐 9090 4225
迦南體育會	青少年門球長期培訓班 (第一階段)	2014 年 8 月 2 日至 2015 年 1 月 25 日 逢星期六 下午 3 時至 6 時	摩士公園門球場	詹先生 9600 4853
	門球長期培訓班 (第一階段) (延展)	2014 年 9 月 1 日至 12 月 12 日 逢星期一、五 上午 8 時至 11 時	摩士公園門球場	



社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
海天體育會	拯溺訓練班	2014年8月至2015年1月 逢星期一、三、五 下午7時至10時	李鄭屋游泳池 / 九龍公園游泳池	冼先生 2729 8202
吐露港 游泳訓練學會	拯溺訓練計劃	2014年8月至2015年1月 逢星期二、四、六 下午7時至9時	馬鞍山游泳池	鄧先生 9202 4550
以諾體育會	拯溺訓練計劃	2014年8月至2015年1月 逢星期二、四 下午7時至9時	西貢游泳池	明先生 9633 1907
	沙灘救生章訓練	2014年8月至2015年1月 逢星期六 上午10時至下午3時	銀線灣泳灘	
大埔拯溺會	迎金禧拯溺錦標賽	2014年9月6日 星期六 中午12時至下午7時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550



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
朗青柔道會	柔道訓練班	2014年8月至2015年1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8月至2015年1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8月至2015年1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8月至2015年1月 逢星期六 下午7時至9時	彩虹道體育館	何先生 6584 7770



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
荃葵射箭會	全民射箭同樂日	2014年8月3日 星期日 上午10時至中午12時	荃灣麗城花園 第一期(射箭場)	劉先生 9852 6874
	中級射箭訓練班 2014	2014年9月至2015年1月 星期六 下午2時至5時 或 3時至6時	城門谷運動場 / 城門谷公園 (射箭練習場)	



大 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
泰藝會	社區體育會拳擊訓練 計劃證書課程	2014年8月8日至11月28日 逢星期五 下午6時至8時	朗屏體育館	李先生 2504 8130
Fusion Combat		2014年8月11日至11月24日 逢星期一下午7時至9時	荃灣區體育康樂 聯會健體中心	黃小姐 2504 8130



拳擊

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	排球體驗日	2014年8月2日、9月6日及10月4日 星期六 下午5時至8時	荃灣 / 葵青區體育館	嚴小姐 9369 9483
	嘉碧邀請賽	2014年11月1日 星期六 下午5時至8時	葵青區體育館	



排球



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
香港島棒球會	棒球專位訓練班	2014 年 8 月至 12 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
	棒球中級訓練班	2014 年 12 月至 2015 年 1 月 逢星期日 上午 11 時 30 分至下午 2 時 30 分		
觀塘（青少年） 棒球會	棒球中級訓練	2014 年 8 月至 11 月 逢星期六 下午 1 時 30 分至 6 時	偉樂街 臨時足球場	
	棒球專位訓練	2014 年 11 月至 2015 年 1 月 逢星期六 下午 1 時 30 分至 6 時		



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 8 月至 2015 年 1 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 網球場	王先生 6408 9669
	網球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 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 8 月至 12 月 逢星期日 下午 4 時至 6 時	彩虹道羽毛球 中心網球場	朱先生 9776 4687
	網球練習班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期二、三 下午 7 時至 10 時		
深水埗 青少年網球會	青少年網球 技術改良班（B 班）	2014 年 8 月 4 日至 15 日 逢星期一至五 上午 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 （A 及 B 班）	2014 年 12 月至 2015 年 1 月 逢星期一至五 上午 9 時至中午 12 時		
深水埗 體育會網球會	網球訓練班	2014 年 8 月至 9 月 逢星期一、三 下午 8 時至 10 時		
	網球同樂日	2014 年 12 月或 2015 年 1 月 星期六 下午 3 時至 8 時		
社區網球會聯會	社區網球會 冬季聯賽	2014 年 9 月至 2015 年 1 月 逢星期一至六 下午 6 時至 11 時	康文署轄下 網球場	
	社區網球隊際賽	2015 年 1 月 逢星期日 上午 9 時至下午 6 時	石硤尾公園 網球場	
荃灣網球會	網球訓練班	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期一 下午 4 時至 9 時	荃灣公園 網球場	張先生 8201 1480



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	壁球訓練班 2	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期日 上午 10 時至中午 12 時	大興體育館	李先生 8110 1100
	延展壁球訓練班 2	2014 年 9 月至 2015 年 1 月 逢星期二 下午 4 時至 6 時	友愛體育館	
葵青區壁球會	延展壁球訓練班 1	2014 年 9 月至 2015 年 1 月 逢星期六 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分	楊屋道體育館	
	壁球訓練班 2	2014 年 8 月至 2015 年 1 月 逢星期六 下午 4 時 30 分至 6 時 30 分	長發體育館	

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡。

社區體育會投稿

五十載 拯溺情



大埔拯溺會創立於 1965 年，為新界區首個拯溺會，早於七十年代開始為區內提供義務救生訓練及服務。當年本會的服務範圍有限，只派員於闊溪、深潭等地區，或於颱風迫近本港時在元洲仔等臨海棚屋區當值協助居民。八十年代中開始，本會人員協助大埔體育會舉辦水上活動，在一年一度的大埔區龍舟競賽、吐露港渡海泳公開賽等活動中擔任義務救生工作。

隨着大埔區不斷發展，龍舟競賽的舉行地點亦有所改變，最初在海旁（現大埔中心附近），其後遷至大美督水上活動中心對開海面，現時則定於大埔海濱公園對開水域舉行。為提高救生工作的效率及保障參賽健兒安全，龍舟競賽的義務救生員由陸上移師海面，於比賽期間作海上巡邏，為大會提供更全面的救生服務。

拯溺競賽方面，本會積極培訓運動員，並推薦有潛質者加入香港代表隊。本會會員每年均踴躍參加拯溺運動年度盛事「全港公開拯溺錦標賽」，屢獲佳績，由 2004 年至今連續十年勇奪男子團體冠軍，並多次打破香港紀錄，為大埔拯溺會在歷史上寫下精彩一頁。

本會竭力支持義務工作發展局的義工服務，積極派出會員參與賣旗活動、機場模擬事故演習、2008 年奧運義工服務等。2005 年，本會經該局提名，獲香港社會服務聯會頒發「同心展關懷」標誌，以表揚本會會員及教練身體力行關懷和服務社會的精神。

大埔拯溺會秘書
鄧毅恆

柔道教練的角度

人們總以「黑帶」、「厲害」等字眼把柔道教練的身份定型，彷彿教練就是高人一等，其實不然。

柔道教練與教師、領袖、長輩一樣，都是傳統文化和道德法規的傳承者，在社會不同的崗位上傳授所長。彼此儘管領域不同，但皆有共通之處——講求專業責任和法規準則。

就柔道而言，教練的責任就是正確傳授柔道知識，讓學員循序漸進，安全地學習招式，從中得到樂趣，促進身心健康。從柔道教練的角度看，我更強調品德言行的要求。現在的人大多忘記尊師重道的觀念，視傳統為俗套，只求所學能為自己爭名奪利。這樣的心態，只有贏沒有輸，何來品格？何來進步？更談不上樂趣。「重德健體，建立自信」才是我們的宗旨。



香港名望柔道會總教練
黃廣榮



輝煌戰績

(2013年10月至2014年3月)

體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
羽毛球	南聯羽毛球會	第 35 屆會長盃全港羽毛球混合團體錦標賽	初級女子組冠軍
		第 34 屆婦女盃全港羽毛球錦標賽	17-25 歲雙打季軍
	馬鞍山羽毛球會	第 12 屆中銀香港親子樂 FUN FUN 羽毛球雙打比賽	公開母女組冠軍
			公開父女組冠軍
	力恒羽毛球會	2013 全港羽毛球雙打聯賽	男子 C 組季軍
		全港學界精英羽毛球比賽	中學男單季軍
曲棍球	沙鷹體育會	香港曲棍球冬季聯賽	女子第 3 組冠軍
門球	旭日社區體育會門球會	2013-2014 全港門球大賽	乙組冠軍
	迦南體育會	2013 全港門球聯賽	乙組冠軍
		2013-2014 全港門球大賽	乙組季軍
拯溺	吐露港游泳訓練學會	2013 年拯溺發展盃邀請賽	公開組團體亞軍
			男子 4 x 25 公尺運送假人接力賽冠軍
	以諾體育會	2013 年全港公開拯溺錦標賽	團體季軍
			男子 200 公尺游泳障礙賽亞、季軍
	大埔拯溺會		團體總冠軍
男子 50 公尺運送假人賽冠、亞軍			
	男子 50 公尺運送假人賽冠、亞軍		
柔道	朗青柔道會	2014 香港國際柔道錦標賽	女子 52 公斤亞軍 男子 60 公斤季軍
		2013 年香港青少年柔道錦標賽	男女子組 3 冠 4 季



體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
柔道	香港名望柔道會	2013 年香港青少年柔道錦標賽	A 組（女童 6-9 歲）23 公斤以下及 29 公斤以上冠軍 A 組（男童 6-9 歲）27 公斤以下冠軍及 27 公斤以上季軍
		2013 年香港校際柔道錦標賽	女子初級組 32 公斤以下冠軍 男子高級組 50 公斤以下季軍
射箭	荃葵射箭會	2013-2014 年度香港青少年室內射箭淘汰賽	男子反曲弓組亞軍
		荃葵射箭會射箭錦標賽 2013	女子反曲弓中級組季軍
拳擊	泰藝會	國慶盃擂台挑戰賽	男子拳擊 56 公斤亞軍
	Fusion Combat		男子拳擊 49 公斤冠軍
網球	深水埗青少年網球會	青少年網球隊際賽 2013	B 組及 C 組冠軍、D 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：2014 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
羽毛球	藍田羽毛球會	球會盃青少年羽毛球隊際賽	Olym International Ltd.	羽毛球用品
網球	社區網球會聯會	2014 年夏季聯賽	Sportline Ltd. Sing Wo Sports Ltd. Timerich Watch Ltd. Romango Design Ltd. Ossia (HK) Company Ltd. Jamost Sporting Goods (HK) Ltd. Chickeeduck Retail (HK) Ltd.	禮品
拳擊	Box For Fun Fusion Combat TAC Boxing Club Power Boxing Kick Box Fitness 尚武會 泰藝會 青浩拳搏會 青熊拳擊搏擊會 青武搏藝 搏藝中心 拳藝中心體育會	2014/15 年度社區體育會 全接觸拳擊訓練計劃 證書課程	Kung Fu Supplies Company Twinsboxing Windy Kona Deep	拳擊用品及 活動宣傳



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 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。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 10 月 9 日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。

姓名: _____

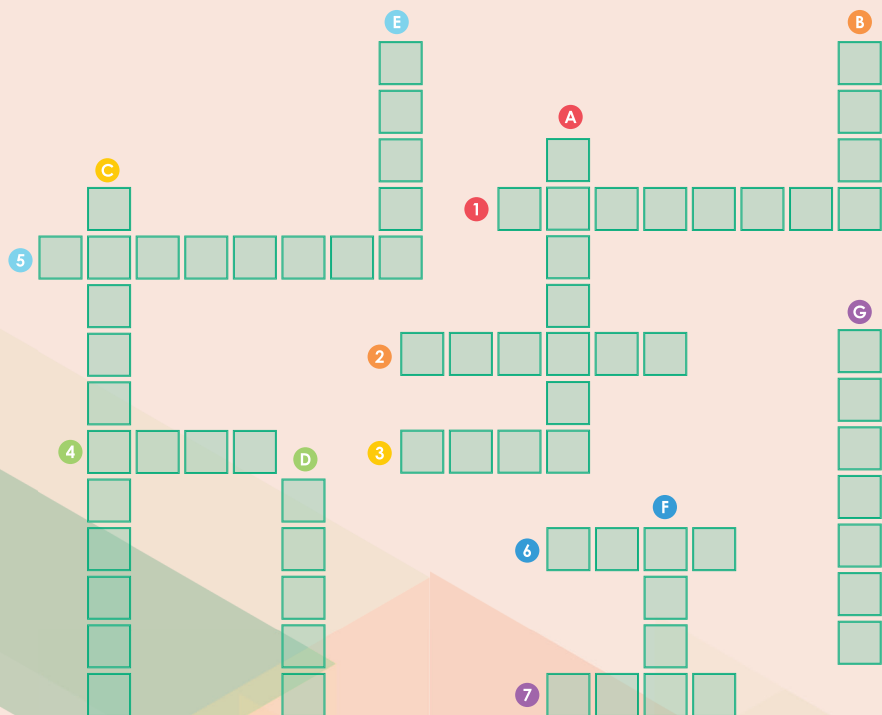
電話: _____

通訊地址: _____

從何途徑閱讀本專刊:

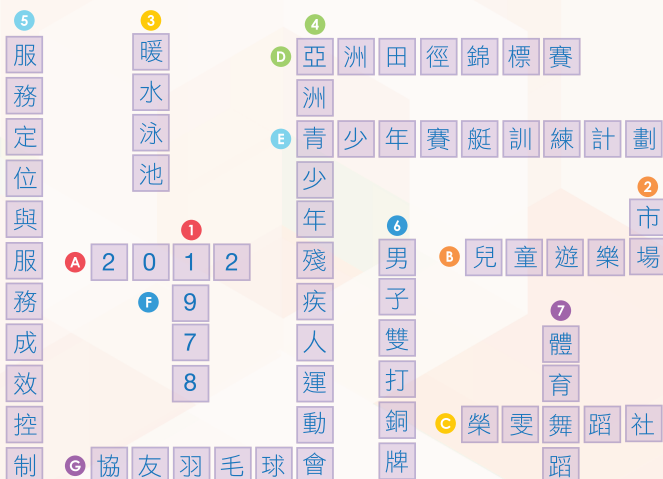
- ☐ 體育總會
☐ 康文署網頁
☐ 康樂事務辦事處
☐ 社區體育會
☐ 學校
☐ 其他 (請註明) _____

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。

上期答案



直

- A** 香港板球總會每年舉辦的板球盛事是?
B 今期活力新星香港暴速龍龍舟會是參加哪一項運動?
C 哪個體育總會推廣山藝運動?
D 位於將軍澳寶康路, 於今年初落成的是什麼設施?
E 每四年舉行及持續多天進行多項體育比賽是?
F 香港業餘手球總會在哪年易名為「中國香港手球總會有限公司」?
G 今年度社區體育管理進階課程分享會暨結業禮的講座主題是?

橫

- 1** 第五屆全港運動會的口號是?
2 訂立第一本板球球例, 亦成為世界上唯一有權修改板球球例的組織名稱。
3 香港暴速龍龍舟隊每年參加什麼比賽?
4 透過修讀什麼課程, 學懂如何避免及處理山藝意外事件?
5 今期總會面面觀訪問了哪個體育總會?
6 奧林匹克運動會在哪年開始分夏季及冬季奧運會?
7 2013 至 14 年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮在哪日舉行?

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