

勤做運動可強身健體，「普及健體運動」透過舉辦不同大型節目推廣全民運動的健康生活模式，鼓勵男女老幼選擇適合自己的運動。今期的「專題報道」為大家介紹多做運動對健康的好處，並提醒市民運動需注意事項。

棒球運動在香港發展迅速，短短二十多年，已派出代表隊參與國際賽事並獲彪炳戰績，「總會面面觀」專訪香港棒球總會會長李永權先生，介紹該會如何在港推動棒球運動發展。「體壇點將錄」邀請了香港獨木舟代表隊隊員及屯門獨木舟會的教練何賢藝分享入行的奮鬥史，以及在教導邊緣青年中體驗薪火相傳的意義。

不少人以為欖球球員靠「攬抱」對手取勝，忽略了擅長靈活閃避才容易入球得分，今期「運動推介」為讀者揭示欖球的真正賽規。網球界少將王康傑及羅

穎津在「活力新星」中分享他們自小代表香港出賽的經驗。此外，「康體新動態」推介兩個週末好去處，無論是遊覽滿載香港航空歷史的啟德跑道公園，或是響應第五屆全港運動會參與本年度首辦的「活力跑」，均適合一家大小同樂。

在美國舉行的年度冠軍賽超級盃（**Super Bowl**）是美式足球世界的皇者爭霸戰，卻常常被誤會是英式欖球賽事，其實兩項球類活動的球員裝備、作賽時間、比賽規則和得分方式都各有不同，有興趣的讀者可留意「體育萬花筒」的介紹。

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。