



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

社區體育會專刊

半年刊

第 28 期

2015 年 7 月



專題報道

香港殘疾人士
參與康體活動
概況

運動推介
乒乓球



目錄

- 02-03 專題報道
香港殘疾人士
參與康體活動概況
- 03 編者的話
- 04 總會面面觀
香港網球總會
- 05 體壇點將錄
拯溺・李康怡 李建良
- 06-07 運動推介
乒乓球
- 08 活力新星
曲棍球・陳彥呈
- 09 體育萬花筒
審視健康新態度
正視非故意損傷
- 10-12 活動剪影
「社區體育會計劃」
周年友誼賽暨聯會比賽
頒獎典禮 2015
- 13-15 活動巡禮
- 16 康體新動態
- 17-19 互動天地
- 20 活力遊蹤



香港殘疾人士 參與康體活動概況

2014 至 15 年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮已於本年 3 月 1 日順利舉行。活動當日，除安排學員分享實習經驗外，還邀得香港浸會大學許士芬博士體康研究中心的主任傅浩堅教授主持講座，探討香港殘疾人士參與康體活動的概況。

香港浸會大學傅浩堅教授

傅教授告訴學員兩項鮮為人知的數字：香港約有 70 萬人患有殘疾，當中約 35 萬人屬嚴重傷殘。香港人普遍理解殘疾為肢體傷殘，事實上「殘疾」

一詞的涵義包括弱智、失明、失聰、言語障礙和長期疾病（例如糖尿病和心臟病）。



談到香港殘疾人士的生活質素，傅教授引述美國心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow) 的需求層次理論 (Hierarchy of Needs theory)。就該理論第一層的「生理需求」而言，他認為香港社會富裕，要讓殘疾人士三餐溫飽，不成問題。然而，殘疾人士應該享有身心健康的生活，而非為社會所遺忘，也不應自嘆能力不如身體健全者。他強調，社會關注殘疾人士，便應協助他們建立正面的態度和自力更生，不應把他們視為負累。



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



至於需求層次理論第二層的「安全需求」，傅教授認為現行教育政策未能完全滿足殘疾人士的需要，例如特殊學校數目不足。政府雖然提倡殘疾兒童融入普通學校，但弱智兒童與身體傷殘者不同，未必可跟上學習進度，需要額外照顧。一旦教師無暇兼顧，不單影響學習，甚至有礙兒童日後就業，因此學校與家長必須通力合作，悉心照顧和支援弱智兒童。

傅教授最後指出，運動可以強身健體，體育比賽能讓參加者學會面對挫折，再接再厲，迎接各種挑戰。他希望政府和社區多舉辦運動會或同樂日，並鼓勵學員學以致用，努力推廣體育活動，協助殘疾人士藉運動舒展身心、紓緩生活壓力、提升自我價值和培養成就感，坦然面對人生的起伏跌宕。



編者的話

無論是身體健全或有殘缺，參與康體活動均有助身心健康，培養正面人生態度。今期的「專題報道」刊登「香港浸會大學許士芬博士體康研究中心」主任傅浩堅教授分享改善本港殘疾人士生活質素之建議，並鼓勵社區體育會進階課程學員在社區多推廣適合殘疾人士參與的體育活動。

網球運動在香港已有超過百年歷史，近數十年發展至普及盛行，香港網球總會功不可沒。該會行政總裁黎百年先生於「總會面面觀」介紹如何培訓網球精英參與國際賽事，又積極挑選青少年成為港隊新秀。

一般人聽到「拯溺」二字，未必能想像是一種運動競賽。運動員李康怡和李建良在「體壇點將錄」分享他們為何對拯溺運動著迷，以及在國際賽事中的見識。

乒乓球是香港其中一項普及的運動項目，社區體育會眾多，學界發展亦蓬勃，讀者可留意「運動推介」的介紹。

曾代表香港出戰仁川亞運會曲棍球賽事的陳彥呈，在「活力新星」專訪中細數如何在學業與喜愛的曲棍球運動間取得平衡。

「全民運動日 2015」已定於 8 月 2 日舉行，康文署將再次在當天免費開放大部分康體設施，並舉辦免費康體同樂活動供市民參加，請留意「康體新動態」刊載之詳盡介紹。多做運動自然值得鼓勵，但避免運動損傷亦是重要課題，「體育萬花筒」今期報道衛生署舉辦的《香港加強預防非故意損傷行動計劃書》發表會暨研討會，協助推廣健康生活習慣及提高市民安全意識。

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。



香港網球總會

網球是一項技術與體能並重的運動項目，今期我們邀請香港網球總會行政總裁黎百年先生，分享該會工作及未來的發展方向。

香港網球的歷史可以追溯至 1909 年，當年香港草地網球協會成立，網球聯賽「A 組」賽事首次舉行，當時網球活動大多於草地場進行。隨著 1970 年代香港開始派隊參加台維斯盃等賽事，網球在香港的發展漸趨普及。1984 年，香港草地網球協會正式易名為香港網球總會，秉持幾個重要宗旨：向大眾推廣網球，為本地運動員提供全面訓練，提升香港整體的網球水平。目前，總會共有四十個屬會，會員人數達 4000 名。

香港網球總會努力耕耘三十一年，人才濟濟，屢次派運動員出外參賽，例如台維斯盃世界賽、亞運會等等。黎百年指，香港網球運動員於國際賽事成績令人鼓舞，如這兩屆的青年台維斯盃，香港男子組成功晉級世界組決賽；黎表示「本年打了外圍賽，16 歲的男子組獲第四，將參與九月於西班牙舉行的世界組決賽，歷史上只出現過四次如此卓越成績。」除此之外，更可喜可賀的消息是，由今年四月一日開始，網球重新被訂為精英培訓項目，回到體育學院進行集訓，並且獲分配更多資源。

總會除積極培育本地精英，每年都舉辦超過十個國際賽事，如水平極高的香港網球公開賽，賽事有不少來自世界各地的猛將參與，鄭潔也在去年參加女子組賽事。至於本地賽事則有香港網球錦標賽及全港青少年網球錦標賽，讓網球愛好者有機會切磋球技。

在社區推廣方面，總會為不同年齡層的人士提供訓練，如 5 至 6 歲的孩童參與小型網球訓練班，9 至 10 歲透過新秀賽，選

拔具潛質的球員加入港隊。其他青年訓練項目包括：明日之星訓練、青苗網球培訓及青訓班等，讓青少年體會網球之樂。不過打網球並無年齡所限，例如普及訓練計劃是針對成年人而設，價錢相宜，於總會設於九龍仔的網球中心上課。80 年代曾是港隊成員的黎百年續說，人到中年仍有打網球的習慣，不但強身健體，更因思考戰術令心靈健康，人老但身心未老。

網球運動雖面對不少挑戰，黎百年仍感樂觀的是，他表示 12 至 14 歲的年輕運動員非常有潛質，只要專心訓練就有所成就。雖然如此，他認為由於香港始終著重學業成績，要運動員放棄學業轉做職業運動員，需要花很多耐性和時間與學校和家長協調：「始終中國人有種根深蒂固的觀念，都是比較保守，一般家長都是希望子女以學業為重。」

要將網球運動普及化，總會下了不少苦功，例如首次推出完全免費的「Tennis Rocks」計劃，於各區推行，讓基層的小朋友有機會打網球，降低學習網球門檻：「更希望有天他們真的成為明日之星！」康文署社區體育會計劃為總會提供資助及場地，令本地比賽及訓練順利進行，黎百年希望普羅市民訂場輕易，網球趨普及，參與門檻降低，以獲取更多資源，培育更多精英。

如對網球感興趣，可瀏覽香港網球總會網頁（www.tennishk.org/hk）或致電 25048266 向職員查詢。

香港網球總會行政總裁黎百年先生





拯溺 · 李康怡 李建良

拯溺運動員李建良(左)、李康怡(右)

每當李康怡和李建良提及拯溺運動，別人的反應總是：「是當救生員嗎？」其實拯溺不僅是救人的技能，也是一項具有競賽元素的運動。兩位運動員深受這項刺激的競技運動所吸引，一直積極參與其中，並曾在海外賽事取得優異成績甚至刷新紀錄。我們且聽聽他們參與這項運動的苦與樂。

泳手出身 轉戰拯溺

李康怡今年 28 歲，加入香港拯溺隊已經八年。他本身是名游泳健將，在訓練到達某個階段後，接受教練的建議轉戰拯溺運動。「游泳比賽只是鬥快，比較死板；拯溺競賽則較多元化，可在泳池或沙灘進行，項目包括奪標賽、滑浪板賽事等等，比游泳更加好玩。」李建良與李康怡同年，加入香港隊 13 年，現已屬半退役狀態。他有深厚的游泳基礎，曾參與水球運動，考獲拯溺銅章後加入港隊。說到參與拯溺運動的條件，他指泳術固然重要，但卻非唯一的條件：「拯溺運動對參加者的體能要求很高，例如沙灘賽參加者要有充足體力對抗海浪，鬥快搶旗的奪標賽則講求速度，比賽過程往往非常激烈。」

海外參賽 大開眼界

李康怡和李建良多年來馳騁賽場，李康怡的強項是奪標賽和跑項，而李建良則主攻海洋全能賽。兩人曾代表香港參與大型國際賽事，如 2010 及 2012 年分別在埃及和澳洲舉行的世界拯溺錦標賽，以及 2013 年於日本舉行的「International Surf Rescue Challenge」。兩人均覺得參與海外賽事機會難得。李康怡表示，埃及一役讓他眼界大開：「當地沙灘風高浪急，我參與接力賽時，看到四米高的巨浪完全淹沒回程的隊友，不禁目瞪口呆。」出外比拼，可與其他國家的運動員切磋交流，兩人特別喜歡日本隊：「就亞洲隊伍來說，日本隊投放在拯溺競賽訓練的資源較多，實力也較強，所以我們很喜歡與他們交流，參考他們的訓練方法。回港後，我們在社交平台仍然保持聯絡！」

承傳技術 精神永在

香港現時數十個地區拯溺會中，以兩人所屬的大埔拯溺會成績較為突出。李康怡說，體育會致力發展這項運動，有賴康文署的社區體育會計劃提供援助：「康文署協助體育會租用泳池線道，並提供貯物室等設施，又定期資助舉辦拯溺競賽班，這種種皆有助推廣拯溺運動。」他認為拯溺運動在本港已漸見普及，學界與地區體育組織舉辦的賽事及訓練班皆起着推廣作用，但要在本地發展此運動，自然環境是一大障礙：「香港的沙灘一般風平浪靜，較難進行沙灘賽事訓練，客觀條件的確較其他國家遜色。」

正計劃退役的李建良指出，市民現時對拯溺運動認識不深，他期望這項運動普及化，香港隊能得到更多資源作進一步發展。「本港的拯溺運動目前並無全職運動員，這情況令不少有志之士卻步。康文署在提供場地方面的硬件工作做得不錯，應考慮在軟件方面多下工夫，避免出現運動員青黃不接的情況。」訪問當天正值舉行分齡賽及國際賽選拔戰，兩人邊接受訪問，邊遙望運動員全力比拼。李康怡說，運動貴在永不言敗的堅毅精神，李建良對此深表同意，希望後來者能承傳拯溺技術及體育精神，努力爭取佳績，為港爭光。



拯溺比賽現況

乒乓球



乒乓球的起源

乒乓球大概起源於十九世紀末的英國，因擊球時發出近似“ping pong”的聲響而得名。當時英國人把盛行於歐洲的網球從戶外移往室內，以餐桌為球檯，用球拍把球發到對方的檯區。初期使用的球是以軟木或橡膠製造的實心球；球拍木製，橢圓形，帶柄，以羊皮紙貼面。後來英國人詹姆士·吉布 (James Gibb) 從美國引入由賽璐珞 (celuloid) 製成、彈力十足的空心球代替實心球，木球板又經過改良，乒乓球遂逐漸成為廣受歡迎的室內遊戲。

乒乓球的發展

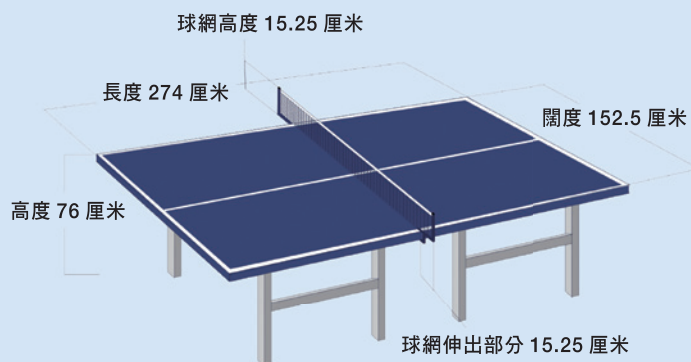
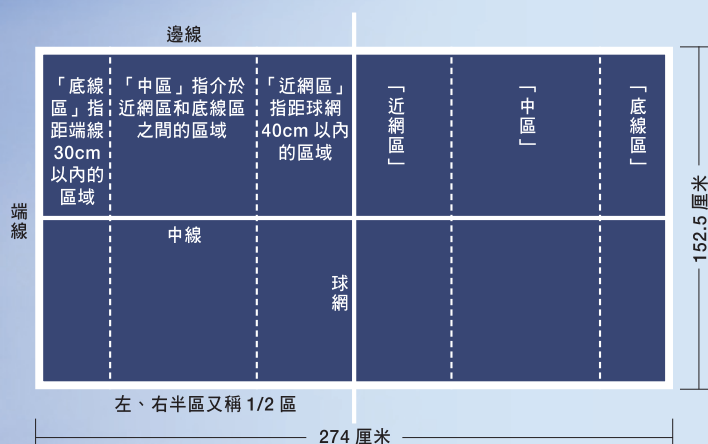
乒乓球自上世紀初開始在亞洲和歐洲蓬勃發展。1926 年，國際乒乓球聯合會 (International Table Tennis Federation，下稱「國際乒聯」) 正式成立，並舉行第一屆世界乒乓球錦標賽。球拍設計不斷改良，大大促進各地乒乓球技術的發展。當時各國選手大多使用貼上膠皮的木球拍，帶圓柱形顆粒的膠皮令擊球時產生的彈力和摩擦力增加，使球旋轉起來，因而出現「削下旋球的防守型打法」。此打法在歐洲流行一時，讓歐洲球員得以稱霸球壇多年。到上世紀五十年代初，日本隊在第十九屆世界錦標賽賽事奪取多項佳績，才打破歐洲運動員的壟斷局面。六十年代，中國在國際乒壇崛起，憑「近檯快攻」的打法，進一步提升乒乓球的速度和靈活性，技術水準躍升至世界最前列。七十年代以來，國際間積極交流和研究各種乒乓球打法，互補長短，推動乒乓球技術發展。國際奧委會在 1988 年漢城奧運會把乒乓球列為正式比賽項目，乒乓球運動更趨普及。

乒乓球的場地、裝備與戰術

奧運乒乓球比賽在體育館內進行，標準賽場長 16 米、闊 8 米，天花板高度不得低於 4 米。地面應使用木製或經國際乒聯批准的可移動塑膠地板，不得有其他體育項目的標線和標識，顏色不能太淺或反光強烈，亦不能使用過量油或蠟。館內空氣流速應控制在每秒 0.2 至 0.3 米內，溫度 20 至 25°C 或較室外溫度低 5°C。

乒乓球球檯長 2.74 米、闊 1.525 米、高 0.76 米，顏色為墨綠色或藍色。球網高 15.25 厘米，擋板高 0.75 米、闊 1.4 或 2 米，兩者顏色必須與球檯相同。所有器材須由國際乒聯特別批准和指定。

乒乓球運動的基本裝備是球和球拍。根據國際乒聯最新規定，國際比賽的標準用球是採用以聚酯纖維製成的新球，代替使用超過一個世紀之久的賽璐珞，避免舊球易燃且燃燒時會釋放大量有毒氣體的缺點。新球呈白色且球身標注直徑長度「40+」毫米，予以識別。至於球拍則有不同設計，如正膠海綿拍、生膠海綿拍、反膠海綿拍、長膠海綿拍、防守型海綿拍等，可配合不同打法。正膠海綿拍彈性好，擊球穩且速度快，適合「近檯快攻型」球員以速度制勝；反膠海綿拍則容易製造旋轉，增加對手回擊的難度。乒乓球戰術變化多端，主要有推攻、兩面攻、拉攻、拉扣吊結合、搓攻、削中反攻、發球搶攻、接發球搶攻等。



奧運乒乓球賽規、賽制及計分方法

發球員須把球放在不執拍手的手掌上，手掌張開，保持靜止。發球時不得使球旋轉，拋球高度為掌心對上最少 16 厘米。乒乓球由下降到擊出前不能碰到任何物件，並須讓其中一名裁判員清楚看到擊球點。接發球員必須擊球，使球直接越過球網，或觸及球網裝置後再觸及發球員檯區，否則便會失分。

以下是造成失分的部分情況：

- (1) 未能合法發球；
- (2) 未能合法還擊；
- (3) 擊球後，球沒有觸及對方檯區而越過對方端線；
- (4) 阻擋；
- (5) 連擊；
- (6) 用不符合規定的拍面擊球；
- (7) 球員或其穿戴的任何物品使球檯移動；
- (8) 球員或其穿戴的任何物品觸及球網裝置；
- (9) 不執拍手觸及比賽檯面；
- (10) 雙打時球員擊球次序錯誤；
- (11) 執行「輪換發球法」時，接發球員合法還擊達 13 次，發球員便會失分。

奧運乒乓球比賽設有單項賽（男單、女單）和團體賽（男團、女團）。每場賽事由一方球員發球開始，以每球得分為計分制，雙方球員輪流擊球直至其中一方失分。賽制以 11 分為一局，若 10：10 平手，一方須領先對手 2 分才能勝出。奧運單項賽採七局四勝制；團體賽則採五局三勝制。

乒乓球的推廣

香港乒乓總會成立至今逾 40 年，現為國際乒聯、亞洲乒乓球聯盟，以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員，致力推動本地乒乓球運動發展。該會亦參加了康樂及文化事務署的「社區體育會計劃」，在各區成立社區體育會，舉行乒乓球訓練班，並為志願團體舉辦「乒乓球導賞」、「戰術運用」等免費專題講座、論壇和研討會，讓普羅大眾有機會參與乒乓球運動。

學校推廣方面，康文署與教育局合辦「學校體育推廣計劃」，發掘具潛質的中小學生加入香港青少年乒乓球隊和香港乒乓球隊，栽培他們成為精英運動員代表香港出賽。

資料來源：

國際乒乓球聯合會

http://www.ittf.com/_front_page/ittf.asp?category=General

乒乓球簡介

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B9%92%E4%B9%93%E7%90%83>

香港乒乓總會

<http://www.hkta.org.hk/cgi-bin/index.cgi>

曲棍球・陳彥呈

曲棍球運動員陳彥呈

陳彥呈年僅 19 歲，已是經驗豐富的曲棍球猛將，多次代表香港出賽。小妮子儘管有時感到氣餒，但憑着對曲棍球的熱誠，始終能咬緊牙關，迎難而上。

苦練多年 進身港隊

彥呈七歲時學習小型曲棍球，每星期到啟德小型曲棍球會集訓，自此與曲棍球結下不解之緣。天資聰穎的她持之以恆，在九龍木球會繼續受訓，後來轉投沙鷹體育會，現時代表該會參與本地最高級別聯賽。

彥呈近年入選香港代表隊，於 2013 年隨隊參加東亞運動會，翌年 8 月在第四屆亞協女子曲棍球青年盃獲得銅牌，更於一個月後出戰仁川亞運會，作客挑戰東道主南韓。亞運會一役，金鼓齊鳴，主隊擁躉吶喊助陣，令彥呈相當震撼。她憶述：「大會安排電視直播，現場氣氛非常熱烈，觀眾情緒高漲。對手技術很高，我們獲益良多。」

重視隊友 無懼挑戰

彥呈多年來同時學習曲棍球與羽毛球，直至要專心練習曲棍球才終於放棄羽毛球。她解釋，曲棍球是團體運動，自己嚮往與隊友為同一目標奮鬥，榮辱與共。彥呈縱橫球場近 12 載，難怪她打趣說，球場像另一個家，隊友猶如家人。「比賽時可以暫忘日常生活的煩惱，做回真我。」

有人指曲棍球時有碰撞，球員容易受傷，對女生來說較危險，但彥呈不以為然，認為這項運動講求速度，相當刺激，對女孩子是一種鍛鍊。她坦言遇過不少困難，雖無嚴重傷患，但間有情緒起伏，幸得教練和家人支持，方能走過低谷。「經他們開導後，我終能重新振作，邁步走向目標。」

運動學業 兼而顧之

彥呈現時於香港大學就讀二年級，要平衡學業與練習，關鍵在於自律。「當年香港中學文憑試與全國運動會撞期，但我沒有為此改變練習模式。」她續稱，如能善用時間，運動絕不影響學業，只要做好本份，便可堅持下去。

珍惜現在 放眼未來

彥呈直言最大阻力並非源自學業，而是資源不足，無法全職投身曲棍球運動。「本地沒有全職曲棍球運動員，國際賽往往依靠學生參與。投身社會後，只能參與本地賽事。」她表示，現在沒有全職工作或經濟負擔，可以出外比賽，但運動員生涯短暫，圓夢須把握時間。

雖然如此，她特別感謝康文署及沙鷹體育會提供場地和舉辦成年球員訓練班以普及運動，並寄望將來會有更多資源，讓達到亞運標準的隊伍一嘗海外參賽的滋味。



陳彥呈示範曲棍球擊球方法





審視健康新態度 正視非故意損傷

衛生署為推廣健康生活習慣及提高市民安全意識，舉辦了《香港加強預防非故意損傷的行動計劃書》發布暨研討會。經由多位本地及海外專家主持的專題演講及公開論壇，期望提高市民對非故意損傷，及其引起的非傳染病疾病（NCDs）的警覺。

發布暨研討會由食物及衛生局副局長陳肇始教授，和損傷工作小組主席馬清鏗先生揭開序幕並作歡迎致辭。當中，陳教授表示健康生活習慣、避免高風險行為及在生活上作出更健康的選擇有助防範非傳染疾病。馬主席亦提及行動計劃書經過周詳考慮及參考有效實證，是與不同界別的持份者溝通後，根據本地情況作出相應調整之成果。

當日第一場講座主題為「預防非故意損傷之國際視野及經驗」，由世界衛生組織西太平洋區域辦事處代表 Jonathon Passmore 主講。他表示現時許多於高收入地區對損傷的防控方法亦適用於低收入地區，高收入地區例如香港的經驗可以成為他們的借鑒。低收入地區最缺乏完整的防控制度，而香港現在將損傷防控納入優先處理的工作範疇，加強管理，此行在香港的實地考察極具裨益。他又鼓勵各位參考世界衛生組織網站上對預防損傷的建議，踴躍提供反饋。

其後，損傷工作小組秘書程卓端醫生，代表小組發布了《香港加強預防非故意損傷的行動計劃書》。損傷工作小組於二〇一二年二月六日正式成立，先後舉行四次會議，為損傷預防的範疇提供意見並制訂目標和行動計劃。近年，因損傷而導致死亡的數字值得關注，例如在二〇一三年，損傷是香港第五位主要死因。有見及此，工作小組制定五項策略方針：（一）支援推行新的損傷預防健康促進活動，並加強現有活動；（二）建立完備和有效的資料系統，以了解損傷的流行病學特點，並提供預防損傷的建議和支援；（三）加強夥伴關係及促進相關持份者的參與；（四）建立預防損傷的能力；及（五）確保衛生界別可應對非傳染病的挑戰，並改善醫療系統。工作小組列出十六項行動建議，例如完善損傷監測系統、探討傷亡案例以加強對損傷模式的了解、鼓勵與損傷有關的研究等。計劃書旨在改變市民對預防損傷的負面態度，傳遞安全推廣和表現提升的正面訊息，並針對特定環境和群組減低損傷的機會。

及後的兩節演講闡釋了兩種重要的損傷類別：運動損傷和孩童損傷，分別由工作小組成員容樹恆醫生及周鎮邦



醫生主講。容醫生在「有關預防運動損傷及淹溺新知」中提到運動損傷及淹溺是四個已確立的預防損傷優先範疇當中兩個範疇，據統計，運動損傷較多發生在男性身上。訓練模式不當、運動過量等等，都是運動損傷的原因，而跌倒和扭傷是運動創傷的大類。淹溺傷亡方面，據統計顯示，雖然淹溺死亡的數字較其他主要損傷成因所造成的少，但死亡率在淹溺事件中卻特別高，換句話說，淹溺較其他損傷成因更為致命。性別比例方面，在過去十年的淹溺個案中，男性每年淹溺個案均較女性多，佔六至八成。淹溺主要發生在海、溪流等天然水體，週末及下午是較多淹溺個案發生的時間，呼吸和神經系統毛病則是常見淹溺原因。為改善情況，工作小組建議在學校及社區方面加強監測與防範，並向教師及教練灌輸防範運動創傷的訊息。另一方面，周醫生在「香港兒童家居損傷及跌傷」一講中援引數據表示，家居跌倒損傷常見於兒童和長者，而葵青區及深水埗區案例最多，灣仔區最少，街道和體育場所亦是跌倒高危場所。他建議按年齡層及地區研究損傷案例，以便優先處理高風險人士的需要。

最後由工作小組成員陳清海博士帶領的公開論壇為發布暨研討會畫上句點。冀望通過介紹，市民能加深對預防損傷的認識，並重新審視其重要性，為自己及身邊的人選擇更健康及安全的生活方式。請瀏覽change4health.gov.hk 獲取更多有關預防損傷的資訊。





「社區體育會計劃」 周年友誼賽暨聯會比賽頒獎禮 2015

康文署於 2015 年 6 月 7 日在彩虹道體育館舉行了「社區體育會計劃」周年友誼賽暨聯會比賽頒獎禮 2015，並分別由高級康樂事務經理（社區體育會）黃有權先生與眾位出席的嘉賓，頒發獎項予「2014 至 2015 年度社區體育會計劃聯會比賽成績龍虎榜」及「社區體育會會員人數增幅大獎」的得獎者，以示嘉許。



為加強各社區體育會之間的聯繫及交流的機會，提升地區的運動水平，康文署鼓勵各體育總會協助轄下的社區體育會舉辦更多社區體育會聯會比賽，並按各社區體育會在 2014/15 度曾參與聯會比賽的總成績排列「社區體育會成績龍虎榜」名次，在排名榜首三分之一位置的社區體育會，會獲康文署頒發獎狀，以資鼓勵。

此外，為鼓勵各社區體育會進一步加強地區體育的推廣工作，本署設「社區體育會會員人數增幅大獎」，獎項按每年由社區體育會透過體育總會提交的周年進度報告中的會員人數作為計算基礎，表揚社區體育會於 2013/14 及 2014/15 兩個年度會員人數比較增幅達百份之十或以上。

各體育項目的社區體育會得獎成績如下：

	聯會比賽成績龍虎榜	社區體育會會員人數增幅大獎
射箭	港島射箭會 荃葵射箭會 北區射藝會 沙田體育會射藝會	——
田徑	——	屈臣氏田徑會
羽毛球	協友羽毛球會 為立羽毛球會 元朗鳳琴羽毛球會 紅馬羽毛球會	為立羽毛球會 銀翎羽毛球會
棒球	西九龍棒球會 沙田體育會棒球會 荔枝角棒球會 長沙灣棒球會 香港仔棒球會	深水埗棒球會 東九龍棒球會 荔枝角棒球會 長沙灣棒球會 鑽石山棒球會 觀塘(青少年)棒球會 香港仔棒球會
拳擊	Power Boxing 青武搏藝 泰藝會	Fushion Combat Power Boxing 青浩拳擊會 Box For Fun
體育舞蹈	榮雯舞蹈社 青少年體育舞蹈訓練學會 青藝體育舞蹈會 石象舞蹈社 研藝體育舞蹈會 聯合舞蹈協會	聯合舞蹈協會 盈藝體育舞蹈協會 烽舞坊 群藝體育舞蹈會 榮雯舞蹈社 喜悅坊
門球	——	旭日社區體育會門球會

	聯會比賽成績龍虎榜	社區體育會會員人數增幅大獎
柔道	捷青柔道會 朗青柔道會 上水柔道會	——
拯溺	大埔拯溺會 匯友體育協會 金海豚體育會	以諾體育會 藍鯨拯溺會 沙田公眾泳池拯溺會 大埔拯溺會 海天體育會有限公司 吐露港游泳訓練學會 太和體育會
壁球	卓越壁球會 沙田壁球會 健力壁球會 The Squash Club Friend Club	零式壁球會 健力壁球會 屯門壁球會 高青壁球會
網球	新城網球會 葵青體育會網球會 香港仔網球會 佐敦谷網球會 深水埗體育會網球會 宇宙網球會 雙魚網球會 東區網球會 荃力網球會	柴灣網球會 佐敦谷網球會 彩虹網球會 荃力網球會 深水埗青少年網球會 宇宙網球會 東區網球會 香港仔網球會 深水埗體育會網球會 葵青體育會網球會
運動攀登及山藝	——	野外動力有限公司 Catch 萌 香港戶外拓展協會
手球	元朗手球會 駿源體育會	——

* 以上各運動項目的排名不分先後

體育舞蹈友誼賽



網球（雙打）友誼賽



跆拳道品勢友誼賽



門球友誼賽





活動巡禮

社區體育會活動預告

(2015年8月至2016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	水陸兩項鐵人挑戰課程	2015年8月至2016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
敏高游泳會	三項鐵人(持續)訓練班	2015年8月至10月 逢星期一、五、日 下午5時至7時	西貢游泳池 / 西貢鄧肇堅運動場	張先生 9010 5962
	水陸兩項訓練班	2015年8月至10月 逢星期一、五 下午5時至7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
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2015年8月至2016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	青少年羽毛球技術進階班	2015年8月1日至2016年1月31日 逢星期五下午9時至11時 星期六下午5時至7時 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	2015年8月5日至2016年1月27日 逢星期二 下午7時至9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
雅健社	青少年乒乓球訓練班	2015年8月至2016年1月 逢星期五 下午7時至10時	港灣道體育館 / 西灣河體育館	黃先生 9020 9868
		2015年8月至2016年1月 逢星期日 下午3時至7時	何文田體育館	

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	2015年8月至2016年1月 逢星期一、五 上午9時至11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)	2015年9月5日至2016年1月30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)	2015年9月4日至12月4日 逢星期一、五 上午8時至11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	拯溺訓練計劃	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期二、四、六 下午 8 時至 10 時	馬鞍山游泳池 / 顯田游泳池	鄧先生 2652 1606
	獨木舟拯救及沙灘救生章訓練	2015 年 8 月至 10 月 逢星期六、日 上午 10 時至下午 5 時	銀線灣泳灘	
北區拯溺會	救生快艇拯救章訓練班	2015 年 8 月至 11 月 逢星期六、日 上午 9 時至下午 5 時	清水灣二灘	楊先生 6033 0157
	救生快艇駕駛訓練班	2015 年 11 月至 2016 年 1 月 逢星期六、日 上午 9 時至下午 5 時		
大埔拯溺會	拯溺錦標賽	2015 年 9 月 5 日 逢星期六 正午 12 時至下午 7 時 30 分	大埔游泳池	鄧先生 9202 4550
	拯溺訓練計劃	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期一至五 下午 7 時至 9 時	大埔游泳池 / 粉嶺游泳池	
以諾體育會	拯溺訓練計劃	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期二、四 下午 7 時至 9 時	西貢游泳池 / 將軍澳泳池	鄧先生 9461 6550
	獨木舟拯救及沙灘救生章訓練	2015 年 8 月至 10 月 逢星期六、日 上午 10 時至下午 5 時	淺水灣泳灘	

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	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期三 下午 8 時至 10 時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
香港名望柔道會	柔道培訓班	2015 年 8 月至 2016 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)	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期日 下午 2 時至 4 時	屏山天水圍體育館	
香港青少年柔道班	柔道訓練班二	2015 年 8 月至 9 月 逢星期六 下午 3 時至 5 時	大角咀體育館	陳小姐 9748 1770

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	全民射箭同樂日 2015	2015 年 8 月 2 日 逢星期日 上午 10 時至正午 12 時	荃灣麗城花園第一期 (射箭場)	謝先生 9177 3113
	中級射箭訓練班 2015	2015 年 12 月至 2016 年 1 月 逢星期六 下午 2 時至 5 時	城門谷運動場 / 城門谷公園 (射箭練習場)	

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	排球訓練班	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期六 下午 6 時至 9 時	長發體育館	嚴小姐 9369 9483

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
沙田體育會棒球會	中級棒球訓練班第二階段	2015 年 8 月 逢星期二至日 下午 1 時至 5 時	多石棒球場	鄭小姐 2691 5657
	中級棒球訓練班第三階段	2015 年 8 月 逢星期二至日 下午 1 時至 5 時	純陽小學 棒球場	
香港島棒球會	棒球專位訓練班	2015 年 8 月至 12 月 逢星期日 上午 9 時 30 分至下午 1 時	中山紀念公園 足球場	謝先生 6477 3699
觀塘（青少年） 棒球會	棒球中級訓練班	2015 年 8 月至 12 月 逢星期六 下午 1 時至 6 時	觀塘遊樂場 （人造草場）	

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	網球訓練班	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期三 下午 8 時至 10 時	坪石遊樂場 網球場	王先生 6408 9669
	青少年網球訓練班	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期六 下午 7 時至 9 時 / 逢星期日 下午 3 時至 5 時		
繁星網球會	網球進階班	2015 年 8 月至 2016 年 1 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 97764687
	網球練習班	2015 年 8 月至 2016 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 （A 及 B 班）	2015 年 8 月 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
	青少年網球戰術營 （A 及 B 班）	2015 年 12 月至 2016 年 1 月 逢星期一至五 上午 9 時至正午 12 時		
深水埗 體育會網球會	網球戰術訓練班	2015 年 8 月至 10 月 星期一、三 下午 8 時至 10 時		
	網球訓練日營	2016 年 1 月至 2 月 逢星期六 下午 2 時至 9 時		
社區網球會聯會	社區網球會冬季聯賽	2015 年 9 月至 2016 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 / 社區網球家庭賽	2015 年 12 月至 2016 年 1 月 逢星期日 下午 9 時至 6 時	石硤尾公園 網球場	

獨木舟

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
激流會	獨木舟同樂日	2015 年 8 月至 9 月 逢星期六、日、公眾假期 上午 9 時 30 分至下午 4 時 30 分	石澳道 / 土地灣	倫先生 9850 0085
	各級獨木舟訓練班	2015 年 8 月至 9 月 逢星期六、日、公眾假期 上午 9 時 30 分至下午 4 時 30 分		

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	2015 年 8 月至 2016 年 1 月 逢星期日 正午 12 時至下午 2 時	上環體育館 舞蹈室	鄭先生 9032 9022
青少年體育舞蹈 訓練學會	老人舞蹈訓練班	2015 年 8 月至 12 月 逢星期一下午 6 時至 8 時	元朗劇院 舞蹈室	張小姐 9882 9893
	少兒體育舞蹈訓練班	2016 年 1 月 逢星期日 下午 2 時至 5 時	朗屏體育館	

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡。



全民運動日 2015

日日運動半個鐘 強身健體人輕鬆

「全民運動日 2015」將於 2015 年 8 月 2 日（星期日）舉行，主題為「健體強身」，向市民推廣容易掌握的健體活動，並鼓勵大家將簡單的運動融入日常活動中。今年，康樂及文化事務署（康文署）更著重鼓勵殘疾人士多參與康體活動，投入健康的生活模式。

免費開放多項康體設施

自 2009 年起，康文署每年舉辦「全民運動日」，鼓勵市民踴躍參與，培養恆常運動的良好習慣，並於 2010 年起同時免費開放轄下多項收費設施，讓市民發掘各種體育運動的樂趣。這些設施包括：

室內康樂設施	戶外康樂設施	其他
羽毛球場、網球場、籃球場、投球場、排球場、壁球場、乒乓球檯、桌球檯、運動攀登牆、草地滾球場、高爾夫球設施、健身室、單車賽道、活動室和舞蹈室	網球場、網球練習場、草地滾球場、棒球練習場、運動攀登牆、射箭場和高爾夫球設施（不包括營地設施、運動場、人造草地球場和天然草地球場）	公眾游泳池（不包括灣仔游泳池）、水上活動中心艇隻

市民可於 7 月 26 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）預訂陸上康樂設施或水上活動中心艇隻。每人只限預訂一節免費設施，不論類別，先到先得。泳池設施則無須事先預約，市民只須於當天在入口處排隊進場，先到先得，額滿即止。

免費康體活動



除了享用康體設施外，市民亦可參與當天於全港 18 區的指定體育館舉辦的免費康體同樂活動，包括健康講座及運動示範、健體閣活動、親子體育活動，以及體育活動同樂等多元化活動。市民可於 7 月 13 日（星期一）上午 8 時 30 分起前往康文署各分區康樂事務辦事處或指定場地報名，先到先得。每名市民每次報名最多可索取四張參加證。

此外，為鼓勵殘疾人士多做運動，今年「全民運動日」亦包括傷健共融的活動。康文署將會在部分場館舉辦適合殘疾人士而設的活動，向他們傳遞勤做運動的信息，鼓勵他們活出健康生活。

日日運動半個鐘 強身健體人輕鬆

透過舉行「全民運動日」及提供多元化的體育活動，康文署致力鼓勵全港市民，特別是不活躍的在職人士和中年人士，每日進行累積不少於 30 分鐘的中等強度體能活動，並持之以恆，把運動融入日常生活。

有關「全民運動日 2015」活動或使用康體設施詳情，請致電 2414 5555 查詢，或瀏覽「全民運動日」網頁 <http://www.lcsd.gov.hk/specials/sfad2015/b5/index.php>。





社區體育會 投稿

兩歲多接觸柔道的經歷

自我兩歲十一個月開始學習柔道，至今都有六年時間了。記得首次上課時我便哭，後來得到大師父和師父姐姐的安慰，和各師兄姐的照顧，我漸漸地喜歡上柔道課。起初年紀太小的我，抱著玩玩心態，只當柔道作強身健體的課餘活動。隨著年紀成長，我發覺柔道不只需要體力，還需要技巧擊倒對方。師父們不時提醒和教授一些技巧上的知識，透過練習把我的長處發掘出來。我曾在多次比賽上有贏有輸，輸的時候師父沒特別安慰我，反而道出我的弱點——沒自信心，當遇上強手時我便膽怯，無法發揮所長，因此練習很多時候師父教我要多思考、多反應和加強技術配合，也對我多了嚴格的要求，使我增加自信心。學懂柔道，首先要學會被摔低，摔低了要馬上站起來。每次能代表名望柔道會參加香港柔道公開賽，我十分感謝師父們對我不離不棄的教導！



香港名望柔道會徒兒
植丞康

棒球心路

不知道是因為基因還是環境原因，兒子一直都是一個很「宅」的人。從小到大，我都希望能夠讓他有一些興趣愛好，和他嘗試過游泳，籃球，羽毛球，網球……當然，最後都是無疾而終。一直夢想有那麼一天，兒子能像我們少年時一樣和一班朋輩在運動場上揮汗如雨。可這個「宅青」讓我一籌莫展了。

兒子是 11 歲時，因為偶然的嘗試才開始學習棒球，一開始是和比他小很多的 Minor 一起訓練，在球會長輩，教練和隊友的關愛和照顧下不斷成長，現在已經在 Junior 打了 2 年。

棒球是一個很特別的運動，兩隊的交鋒就是在瞬息之間。上場的隊員都有自己閃光的機會。幾個月的刻苦訓練，就是為了賽場上幾秒鐘的正常發揮，任何人的的一次失誤，後果都會非常嚴重。機會人人都有，但命運只會垂青有準備的人——這和我們人生何其相似。在球會的三年來，兒子不但學到了球技，還學到了堅韌和刻苦，學到了關愛和默契，學到了尊敬和謙卑。棒球帶給他的，已經遠遠超出「興趣」二字了。

下個賽季將是兒子在 Junior 的最後一年，我唯一遺憾的是沒有讓他從小開始。現在，我又讓 6 歲的女兒加入球會，希望她能夠像哥哥一樣，在棒球運動上堅持下去。



何文田棒球會家長
向先生



輝煌戰績

(2014年10月至2015年3月)

體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
三項鐵人	敏高游泳會	香港三項鐵人比賽 (ITU)	女子 2005 年組冠軍
			女子組 (45-49 歲) 冠軍
羽毛球	南聯羽毛球會	第三十六屆會長盃 全港羽毛球混合團體錦標賽	女子初級組冠軍
	馬鞍山羽毛球會	2014-2015 球會盃 青少年羽毛球隊際賽	18 歲以下亞軍
乒乓球	雅健社	2015 年全港青少年乒乓球錦標賽	女子 U12 組冠軍
			男子 U12 組季軍
門球	迦南體育會	2014-15 年第二屆 青少年亞洲城市門球邀請賽	銅組冠軍
拯溺	吐露港游泳訓練學會	2014 年全港公開拯溺錦標賽	女子 100 公尺 穿蛙鞋運送假人接力賽冠軍
			女子 100 公尺混合拯救賽冠軍
	以諾體育會	2014 年全港公開拯溺錦標賽	團體總季軍
			男子海浪板速賽亞軍
	大埔拯溺會	2014 年全港公開拯溺錦標賽	團體總冠軍
		2014 年拯溺海洋計分賽	男子最佳海洋運動員
柔道	朗青柔道會	2014 年第八屆亞洲少年 及第十五屆亞洲青年柔道錦標賽	女子少年 48 公斤以下季軍
		2015 年香港國際柔道錦標賽	女子少年 48 公斤以下季軍



體育項目	社區體育會	公開比賽	獲取成績
柔道	香港青少年柔道班	2014 年度香港柔道冠軍賽	男子組負 60 公斤冠軍
射箭	荃葵射箭會	荃葵射箭會射箭錦標賽 2014-2015	男子反曲弓新秀組季軍
		第三十二屆南區射箭比賽	男子反曲弓中級組季軍
跆拳道	香港跆拳道勵輝會	香港學界跆拳道比賽	男子重量級冠軍
			女子蠅量級季軍
網球	葵青體育會網球會	2014-2015 年度 香港大專盃賽網球比賽	男子組冠軍
	深水埗體育會網球會	全港社區冬夏季網球聯賽	男子丙組隊際季軍
體育舞蹈	青少年體育舞蹈 訓練學會	第六屆香港體育舞蹈大獎賽	少兒 A 組拉丁舞五項全能冠軍
			青年組拉丁組五項全能冠軍
			成人組標準舞五項全能冠軍
	研藝體育舞蹈會	2015 香港體育舞蹈排名賽	少年 A 組標準舞五項全能冠軍
			青年組標準舞五項全能冠軍



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：2015 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	2015 年夏季聯賽	Sing Wo Sports Ltd. (HK) Ossia(HK) Company Ltd. Powerway Sports (HK) Ltd. Mares Asia Pacific 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 2015 年 9 月 25 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 2015 年 10 月 9 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: _____

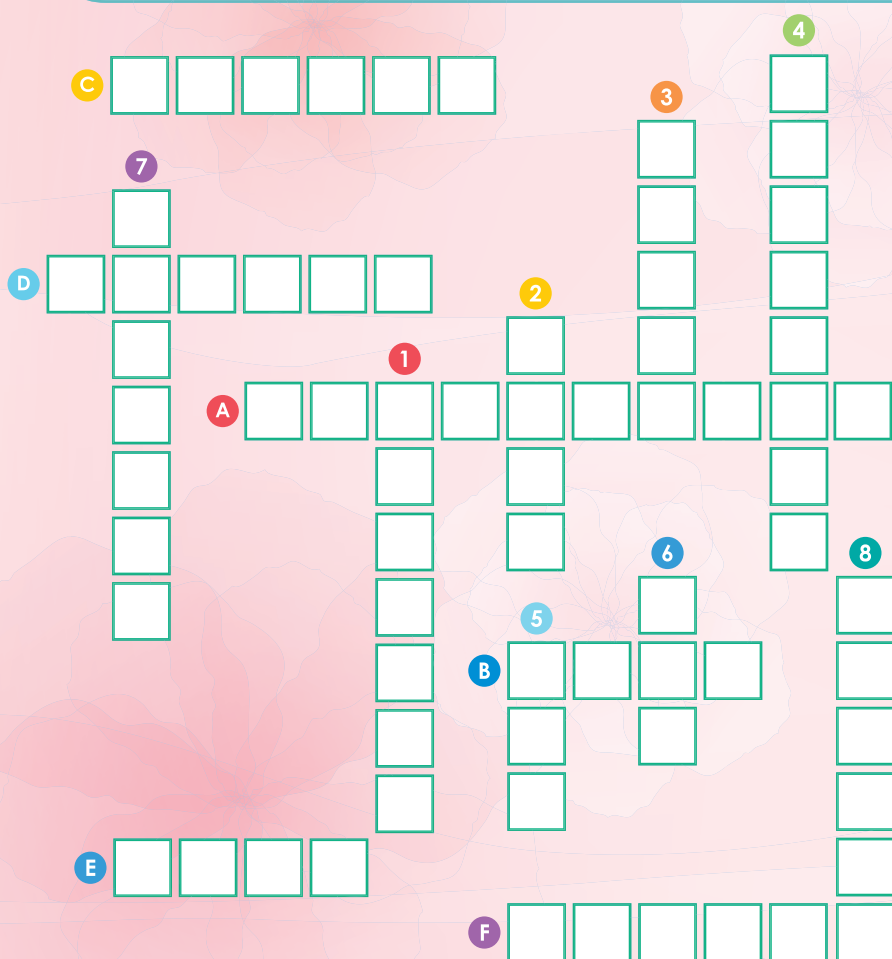
電話: _____

通訊地址: _____

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。



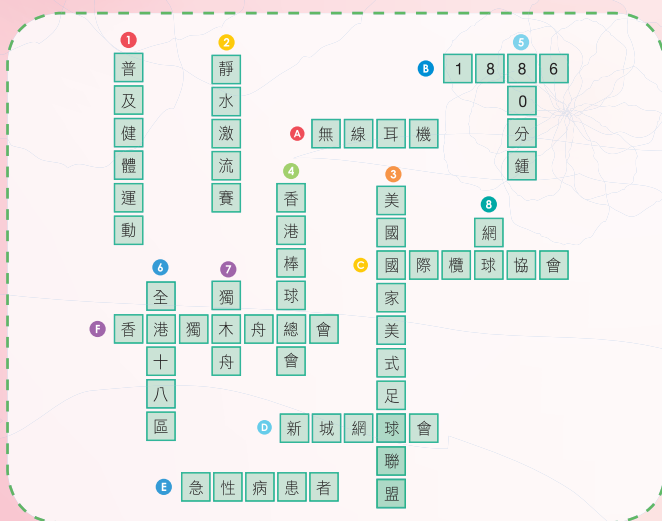
橫

- A** 門球項目的社區體育會會員人數增幅大獎由哪個組織獲得?
B 目前, 香港網球總會共有四十個屬會, 會員人數達多少名?
C 談到香港殘疾人士的生活質素, 傅教授引述了美國心理學家馬斯洛的什麼理論?
D 主題為「預防非故意損傷之國際視野及經驗」的講座主講人 Jonathon Passmore 是什麼組織的西太平洋區域辦事處代表?
E 「全民運動日 2015」已定於何時舉行?
F 網球運動在香港已有超過百年歷史, 近數十年發展至普及盛行, 哪個組織功不可沒?

直

- 1** 康文署於 2015 年 6 月 7 日在彩虹道體育館舉行了什麼周年友誼賽暨聯會比賽頒獎禮 2015?
2 「全民運動日 2015」將於 2015 年 8 月 2 日 (星期日) 舉行, 主題為?
3 陳彥呈曾於 2013 年代表香港出戰什麼賽事的曲棍球比賽?
4 1984 年, 什麼組織正式易名為香港網球總會?
5 香港乒乓總會成立已超過多少年?
6 香港約有多少人患有殘疾?
7 李康怡和李建良兩人曾代表香港參與 2010 及 2012 年分別在埃及和澳洲舉行的什麼賽事?
8 田徑項目的社區體育會會員人數增幅大獎由哪個社區體育會獲得?

上期答案



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。

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: 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