

# 活力新一代

社區體育會專刊

第29期  
半年刊  
2016年1月

專題報道

## 全民運動

運動推介



## 劍擊



## 目錄

專題報道 全民運動	02
編者的話	03
總會面面觀 香港羽毛球總會	04
體壇點將錄 板球 • Mr. Tabarak	05
運動推介 劍擊	06
活力新星 射箭 • 陳煒然	08
體育萬花筒 社區手球會數碼電台專訪	09
活力新成員	10
活動剪影	12
康體新動態 調景嶺體育館及 公共圖書館開幕	13
活動巡禮	14
互動天地	16
活力遊蹤	20

# 全民運動 培養恆常運動 活出健康人生



## 「全民運動日」背景

「全民運動日」在2009年首次舉行，至今已連續舉辦了七年，旨在鼓勵市民恆常運動。活動當日，市民可於全港18區的指定運動場地參加免費康體活動，並免費使用康體設施，享受運動的樂趣。



「全民運動日」亦為市民提供其他活動，例如健康講座及運動示範、健體閣活動、殘疾人士活動、親子體育活動、體育同樂活動和傷健共融活動等。

## 「全民運動日 2015」概況

「全民運動日 2015」已於8月2日順利舉行，去年的主題為「健體強身」，鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士平日多做簡單運動，建立健康的生活模式。活動當日，市民反應十分踴躍。近190項免費康體活動吸引逾22萬人參加；逾19萬人免費使用康體設施，康文署轄下多個游泳池亦開放給公眾人士免費使用。

## 運動的好處

世界衛生組織指出，每年的全球死亡人數中，6%人的死因與缺乏運動有關。與恆常運動者相比，缺乏運動者患上癌症、心臟病或中風的機會高23%至25%，壽命更可能短三至五年。根據香港衛生署的調查顯示<sup>1</sup>，本港超過六成人口的體能活動量不足，低於世界衛生組織的建議。在2014年，本港有超過6300人死於心臟病，而死於糖尿病亦超過380人。適量的體能活動均可以減少罹患這些疾病的機會，而且對強化肌肉和骨骼，幫助控制體重，改善平衡力和減少抑鬱和焦慮的情緒都有積極作用。



有研究顯示，只要每天恆常做運動，對身心都很有益處。不過都市生活繁張，大家往往忽略運動對健康的重要。有見及此，康樂及文化事務署（康文署）每年舉辦「全民運動日」，藉此在社區推廣「普及體育」，宣揚多做運動的益處，鼓勵大家持之以恆，讓運動成為生活的一部分。

## 無分時地 齊做運動

要有強健的體魄實非難事，只需略為調整生活習慣，已可終身受益。大家平日可多找機會，讓自己舒展筋骨，例如在用膳後外出散步、平日多走樓梯、工作小休時做伸展運動、在家邊看電視邊做家務。如有閒暇，和家人到運動場緩跑或到公園做柔軟體操，也是有益身心。

不論健康狀況如何，都可選擇適合自己的運動，養成每日運動的習慣，殘疾人士也不例外。利用啞鈴和橡筋帶等輔助工具，在家做伸展運動，對訓練肌肉和提高骨骼密度有莫大幫助。殘疾人士也可前往傷健體適能中心，在專業人士指導下使用健身器械，兼收治療和保健之效。

## 冬春兩季的運動推介

時值冬季，縱使低溫會加快卡路里燃燒和消耗，大家也應繼續運動，藉此改善心肺功能和提高免疫力。一些簡單的室內運動如健體操、原地跑和踏單車機，以及健身動作如掌上壓，都適宜在冬天進行。

到了春季，大自然生氣勃勃，屆時可趁天氣回暖抖擻精神、舒暢身心，到郊外騎單車和放風箏，或者到室外散步慢跑，呼吸新鮮空氣，促進新陳代謝和血液循環。

大家在享受運動之樂時，切記無論在哪個季節，都要注意熱身、補充水分、保暖散熱等基本要點，才稱得上充分顧及身體的需要，真正為健康着想。

參考資料：

衛生防護中心監測及流行病學處 - 香港健康數字一覽（二零一五年編訂）

## 全民健體操

為鼓勵市民在日常生活中多做運動，康文署特地邀請中國香港體適能總會設計「全民健體操」。全套健體操共分八式，簡單易學，不受場地限制，大家可以隨時練習。

網頁：

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/sportforall/efeforall.html/>

## 社區體育會活動預告

### 2015/16年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2016年3月6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



# 編者 的話

香港人每天生活忙碌，但如果每天只需做適量運動已可健體強身，你會願意忙裡偷閒嗎？今期「專題報道」除了回顧「全民運動日2015」的盛況，更提供多項小貼士，鼓勵讀者在日常生活中挑選合適的運動，持之以恆把運動融入生活。

幾乎人人都打過羽毛球，但未必人人知道本港孕育的精英在國際羽毛球壇上大放異彩。「總會面面觀」為讀者細數港隊的彪炳戰績，更邀得香港羽毛球總會副會長及行政總監金國芳女士分享總會如何培育新晉球員，以達薪火相傳。

從巴基斯坦移居香港的 Tabarak Dar 先生自小受板球運動吸引，讀者可以在「體壇點將錄」知道 Dar 如何在過去約 20 年裡分別以港隊代表、港隊隊長、板球教練、比賽裁判等身份，推動家鄉的熱門運動在香港發展。

劍擊運動未必人人玩過，但大家肯定對劍手的颯颯英姿印象深刻。有興趣了解更多劍擊運動的歷史與賽規，可留意「運動推介」的介紹。香港射箭總會青少年集訓隊隊員陳煒然接受「活力新星」專訪，回憶當初如何無心插柳接觸射箭，並透過運動變得更成熟和自信。

調景嶺體育館及公共圖書館已於去年 9 月 7 日正式開幕，鼓勵市民多閱讀和做運動，請留意「康體新動態」刊載之詳盡介紹。本港有超過 360 個社區體育會，協助康文署在各地區推廣體育活動，讀者可以從「體育萬花筒」欄目認識體育會的職能與角色。

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



# 香港羽毛球總會

## 副會長兼行政總監 金國芳女士專訪

羽毛球是老少咸宜的運動，早前港隊運動員伍家朗在「二零一五香港公開羽毛球錦標賽」男單賽事淘汰中國球手林丹取得佳績，令人更關注該項運動在香港的發展。今期我們請來香港羽毛球總會副會長兼行政總監金國芳女士，談談該會的歷史及主要工作項目。



香港羽毛球總會副會長兼  
行政總監金國芳女士

### 耕耘多年 推動羽運

香港羽毛球總會在1934年成立，以促進和推動香港羽毛球運動發展為宗旨。在香港，羽毛球昔日只流行於上流社會，其後漸趨普及，本地運動員得以躋身世界球壇，總會功不可沒。

過去80多年，總會為本港選手提供專業培訓，制定完善的遴選機制，提拔人才；並致力舉辦本地賽事，積極派選手參與國際比賽，促進本港與外地運動員的交流。

香港地方雖小，但羽壇人才輩出，多次出戰奧運會、亞運會、世界羽毛球錦標賽等國際大賽。1992年，奧運會首次把羽毛球列為比賽項目，當時本港已有五名選手取得出賽資格。金女士稱讚本港選手多次打敗世界排名更高的對手，化不可能為可能，實力毋庸置疑。2014年，本港羽毛球運動員參與47項國際賽事，取得6金9銀21銅的佳績。港隊現正努力為2016年夏季的里約熱內盧

奧運會作準備，有望出戰男女子單打及混雙項目，期盼在國際舞台上再放異彩。

### 廣辦賽事 培育新人

總會每年舉辦多項不同比賽，包括香港公開羽毛球錦標賽。這項盛事獲世界羽毛球聯會列入超級賽系列，雲集世界高手。金女士表示：「香港能夠成為12個賽站之一，意味着本港選手的實力已臻國際水平。」

總會的另一重點項目是青少年羽毛球發展計劃，旨在發掘及培育優秀的青少年運動員，為羽壇注入新血。總會為學校及青少年舉辦推展計劃，鼓勵具潛質者參加青苗培訓計劃。學員在技術與體能方面達到一定水平，並且通過選拔，可從分區青年軍、重點青年軍拾級而上，甚至晉身港隊。

### 連繫社羣 邁向未來

20世紀90年代，香港在國際羽毛球賽事屢創佳績，掀起全城學習羽毛球的熱潮，令這項運動更受歡迎。目前，總會有83個屬會，包括14個社區體育會。金女士認為，地區羽毛球體育會有助推動羽毛球的發展，也是總會與社區大眾的交流平台。

總會憑藉多年經驗得以健全發展，但政府的資助也必不可少。金女士期望總會日後可獲更多資源，為廣大市民舉辦更多、更完善的培訓計劃和比賽。

如對羽毛球感興趣，  
可瀏覽香港羽毛球總會網頁

<http://www.hkbadmintonassn.org.hk>

## 板球專訪

# 前香港板球代表隊隊長 MR. TABARAK DAR

對於在巴基斯坦土生土長的Tabarak Dar而言，板球是生活的一部分。在當地，板球是非常普及的運動，電視經常直播賽事，學校也提供訓練，所以Tabarak自小就熱愛這項運動。Tabarak少年時隨父母移居香港，以為從此與板球無緣；其後他得知香港也有板球體育會和比賽，便與心愛的運動再續前緣。「板球是很獨特的運動，對參與者的耐力、體能、策略思考都有一定要求。」板球的特質教Tabarak對這項運動深深著迷。

### 全情投入運動 發揮領導才能

組織球隊、團結隊員並幫助他們發揮所長，似乎是Tabarak的天賦。小時候在家鄉，他招集同學組成球隊；長大後，他當上學校板球隊的隊長。1998年，Tabarak時為22歲，入選香港板球代表隊，其後更擔任隊長，為港隊效力15年之久。Tabarak退役後轉任教練，繼續推動板球在本地的發展。他天生具有領導才能，憑著對板球的滿腔熱誠，身處不同崗位都能為這項運動作出貢獻。

Tabarak在17歲時加入本地球會Little Sai Wan Cricket Club，當時球會正面臨球員流失和短缺的危機，Tabarak決心留下，成為球會的骨幹成員，並銳意振興這支隊伍。「我提倡舉辦青少年培訓計劃，藉此解決球員短缺的問題。」時至今日，球會旗下球隊的數目已由當年的一支增至28支，可見Tabarak年輕時已懂得對症下藥，甚具領導的智慧和風範。

2008年，香港板球代表隊在Tabarak的帶領下奪得亞洲板球總會精英盃，是港隊史上的首次勝利。香港隊的實力逐漸提高，又積極參與國際大型比賽，地區排名和地位顯著提升。能代表香港與海外勁旅較量，Tabarak感到非常榮幸和自豪。這份成就感正是他多年來對板球運動熱誠不減的動力。

### 抱有滿腔熱誠 邁向更遠目標

為了板球，Tabarak不斷自我提升，力求進步。他如今是資深裁判，經常為賽事提供意見，同時也是獲認可的教練導師。不同的身份和崗位讓Tabarak忙得不可開交，不過他樂於接受每項挑戰，希望從不同層面推動發展板球運動。Tabarak現於球會擔任行政人員，致力推廣板球。球會的重點項目是為基層及學校舉辦不同的培訓計劃，有時會為經濟上有需要的青年球員提供資助和裝備。球會亦經常舉辦賽事，讓球員切磋交流，同時聯繫板球的愛好者。

Tabarak認為球會除了要積極吸納年輕球員之外，亦期望球會將來有一個完善的板球運動場，好為球員提供較全面的訓練，並協助推廣板球運動。

大家如想深入瞭解板球活動，請瀏覽香港板球總會網頁 (<http://www.hkcricket.org>)。





# 運動推介

# 劍擊

提起「劍擊」，總想起劍手一身英姿颯爽的服飾裝備，或是雙方在賽道上短兵相接的激鬥場面。然而，對於劍擊運動的歷史和賽規，你又知道多少？



## 劍擊的起源與發展

劍擊運動歷史悠久，源於古時的歐洲，由士兵接受的劍術訓練演變而來。根據文獻，首部有關劍擊技術的著作由西班牙人撰寫，故西班牙被視為現代劍擊運動的發祥地。在14世紀末，劍擊隨着西班牙的軍事拓展，流傳至歐洲各地。到19世紀後期，世界各地紛紛成立劍擊協會。1896年，

首屆現代奧運會舉行，劍擊是比賽項目之一，其普及程度可見一斑。

## 劍擊的種類

經過幾個世紀的發展，劍擊已成為專門的運動，按照所用的劍種分為三類：

### 花劍

通常為初學者練習所用的劍，是3種劍中最輕的。以劍尖攻擊對方頸部以下至大腿以上的部份及背部而得分。花劍比賽中若雙方同時擊中對手，擁有攻擊優先權的一方，即先出劍攻擊而擊中者得分。被攻擊者須先做出有效抵擋動作後再進攻擊中才算有效得分。

### 重劍

是3種劍中最重的一種。劍尖可攻擊對手的全身各部份，沒有限制。因此重劍攻擊範圍亦較廣。在重劍比賽中，如雙方同時擊中對手的有效部份，雙方均取得分數。在沒有攻擊優先權的情況下，出劍及擋劍同樣重要。

### 佩劍

它與另外兩種劍的最大分別，是佩劍可以劍刃的部分得分，因此選手需更好的保護手指；而一般的動作與攻擊通常亦較另外兩種迅速及激烈。佩劍得分的有效部位包括腰部以上身體、面罩及手臂。佩劍比賽亦講究擊中優先權，若兩人差不多同時互相擊中對方，裁判會以攻擊優先權的規則來決定得分誰屬。

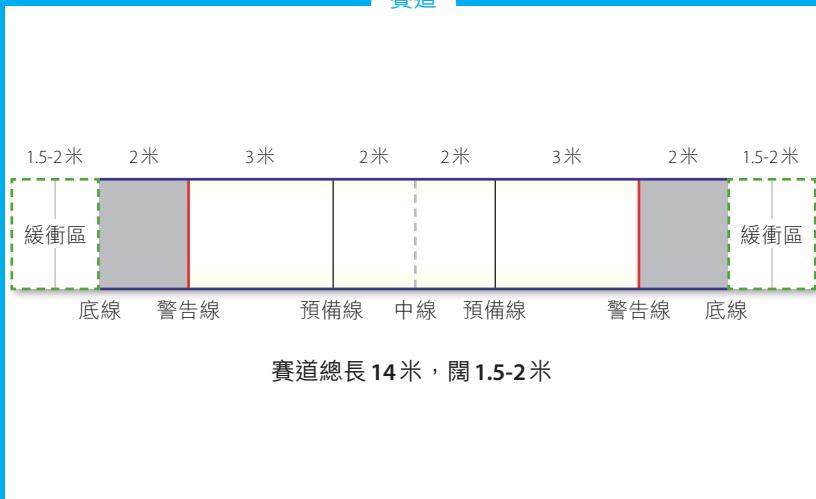
橙色部分為有效攻擊得分範圍：



## 劍擊比賽

劍擊比賽氣氛熾熱，刺激萬分，如了解比賽的基本資料和規則，更能投入其中。

賽道



裝備



### 賽規

劍擊個人賽，先以小組循環形式作比賽，小組中有5至7個劍手，他們要在3分鐘內先取得5分為勝。其後會按名次進行直接淘汰賽，每場賽事分3局進行，每局3分鐘，局間有1分鐘休息時間。其中一名劍手先擊中對手15劍，或者於比賽時間內擊中對手較多次數便獲勝。

比賽時間結束時，如果出現雙方平分，比賽會加時1分鐘，並採用「即時死亡賽制」，即最先擊中對手的一方為之獲勝。並於加時前雙方會進行抽籤，以決定如果加時賽中雙方都未得分，那誰會是勝者。

團隊賽事方面，會採用直接淘汰賽制來決定勝負。對賽的每隊由3位主要劍手組成，另加1位後備劍手。每場比賽以每局3分鐘及5劍為限，一共9局。3位主要劍手輪流比賽，先取得45分的隊伍為勝。

至於傷殘人士的輪椅劍擊比賽賽規基本上是相同，同樣有分花劍、重劍和佩劍3種。最大的分別是劍手的輪椅是會固定在場地，比賽時劍手只能夠自由移動他們的上半身。

### 電子裁判方法

在擊劍比賽中應用了先進的電子設備，亦稱裁判器；兩方運動員的劍分別裝有紅光和綠光探測器，當劍手擊中對方，電子儀器可判定有效和無效擊中。若攻擊有效，裁判器就會亮起得分一方的燈。若攻擊無效，則會亮起白燈。

### 香港劍擊運動的發展及推廣

香港劍擊運動在第二次世界大戰後漸漸萌芽。1945年二戰結束後，回流的留學生把劍擊引進香港，其後亦有英軍參與。1949年，香港業餘劍擊總會（即香港劍擊總會前身）成立，後期更加入國際劍擊協會和英聯邦劍擊協會。在1953年的港、澳、日三角劍擊賽中，香港劍手大獲全勝，劍擊運動在港更受注目。其後，劍擊開始植根校園，學界於1960年開始舉辦校際劍擊比賽，參賽者來自多間學院。劍擊在港穩步發展，香港劍擊隊近年的國際賽成績相當不俗，在2010年廣州亞運會和2014年仁川亞運會中，分別取得2銀5銅及8銅的佳績。

劍擊講求體能、反應、技巧、應變及專注，並對訓練平衡、發展手眼協調及應變的能力大有幫助。在劍擊比賽當中，亦可以訓練獨立應戰和面對勝敗的心理素質。香港劍擊總會致力推動本地劍擊運動發展。該會獲康樂及文化事務署資助成立社區體育會，定期舉行劍擊訓練班，讓普羅大眾有機會參與劍擊運動。

如有興趣參加劍擊課程，可瀏覽香港劍擊總會網頁 ([www.hkfa.org.hk](http://www.hkfa.org.hk)) 或致電 2504 8106 向職員查詢。



### 資料來源

香港劍擊總會  
<http://www.hkfa.org.hk>



# 專訪射箭選手 大埔08射藝會 陳煒然



現正就讀中五的陳煒然是複合弓好手，小小年紀已身經百戰，曾參與多項射箭比賽，屢獲佳績。煒然當初接觸射箭實屬無心插柳：數年前，在「大埔08射藝會」擔任教練的舅父遊說煒然學習射箭。在好奇心驅使下，他便開始認識這項比較陌生的運動。

## 轉趨主動 個人修養提高

射箭是較靜態的個人運動，不太講求團隊合作。然而，煒然參與這項運動後，性格上卻有意想不到的轉變。小男生本來沉默內向，不愛戶外活動，但如今已變得成熟圓滑，是個充滿自信的運動員。煒然比賽後會主動與教練和隊友分享和檢討得失，不論是人際溝通技巧還是性格都有顯著發展。煒然以往愛玩遊戲機，現在卻全情投入射箭運動上，非常享受其中的樂趣。「射中箭靶讓我充滿成功感。」煒然笑道。

這份成功感其實得來不易。煒然亮麗的戰績是努力練習的成果。他每逢周日進行至少四小時射箭訓練，平日放學後或周六有時也會抽空練習。訓練並沒有為煒然的學業帶來負面影響，反而令他更加專注，判斷能力有所提高。再者，煒然閑時會做一些體能練習，這對身心健康皆有益處。因此，家人全力支持煒然參與射箭運動，讓他專心研習箭藝，無後顧之憂。

## 小試牛刀 喜獲優異成績

煒然本來並不熱衷於參賽。他學習射箭約一年後，在舅父和射藝會其他成員的鼓勵下，半推半就地參加了人生第一次的射箭比賽。如今，他會主動留意有關射箭的消息，且積極參與不同賽事，渴望與其他選手較量。他是連續兩年(2014,2015)亞洲青少年室內射箭公開賽的乙組亞軍，2015年的香港青少年室內射箭公開賽中又取得第二名的成績。他表示：「從沒想過能在比賽中獲獎，知道自己贏得獎項時真的很開心！」煒然作賽似乎並不感到壓力，因為每次他都以平常心面對，並盡情享受射箭帶來的刺激和樂趣。

2015年9月，煒然入選香港射箭總會青少年集訓隊。相信他在為期一年的集訓中，可通過各色各樣的講座和練習充實知識和技能，令箭藝更進一步。談到未來，煒然希望能繼續參與射箭運動，並以入選香港射箭隊及代表香港出戰奧運為目標。他亦期望射箭在香港更趨普及，更多青少年能認識這項有益身心的運動。





社區手球會的成員及康文署職員接受數碼電台訪問



左起：保良局朱敬文中學楊礎搖同學和曾穎康同學，駿源體育會主席鄧允泉先生及康文署高級康樂事務經理（社區體育會）黃有權先生

## 社區體育會的角色

市民越來越注重健康，藉參與運動強身健體。為進一步促進「全民運動」，康文署舉辦「社區體育會計劃」，協助各體育總會成立社區體育會，並為這些社區組織提供技術支援和資助，從而在社區層面推廣各種運動，為市民提供多元化的選擇。

社區體育會主要由各類運動的愛好者自發組成，在公餘時間舉辦各式訓練和比賽，凝聚區內熱愛運動的人士，同時也會與其他體育會互相切磋交流。這些體育會如已加入相關體育總會成為屬會，可經總會推薦參加康文署的「社區體育會計劃」。康文署會為參與計劃的社區體育會提供技術支援和資助，協助他們舉辦活動，以期達到以下目的：

- (i) 促進及加強年青運動員在體育方面的發展；
- (ii) 提高地區層面的體育水平；以及
- (iii) 鼓勵市民終身參與體育運動。

所有參加是項計劃的社區體育會必須為體育總會的屬會，只要附合相關的條件，便可經所屬體育總會向康文署遞交申請，參加成為其轄下的社區體育會。有關詳情可瀏覽網頁 ([http://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p\\_elig.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_elig.html))。



參考資料：

<http://www.lcsd.gov.hk/en/cscp/common/download/cscList-c.pdf>

## 協助宣傳「全民運動日」

社區體育會的成立，活躍了地區層面的運動發展，對鼓勵市民參與運動有積極的作用。計劃至今發展理想，得到不少媒體關注。早前數碼電台邀請了其中一個社區體育會 – 駿源體育會接受訪問，分享經驗，談談他們的活動發展及協助宣傳「全民運動日 2015」。

## 社區手球會介紹 — 駿源體育會

手球運動在香港逐漸普及。現時，香港有 21 個社區手球會，駿源體育會是其中之一。駿源體育會由手球運動員鄧允泉先生創立。他認為手球在香港較為冷門，要讓更多人認識和參與，必須從社區層面着手，於是在 2002 年成立體育會，以沙田為基地，培訓運動員和推廣手球。經過十多年發展，駿源體育會目前有逾百名手球運動員，除了派隊參與比賽外，也主辦公開比賽，邀請其他社區體育會的手球隊參賽，促進交流。

## 社區體育會和學校的協作

駿源體育會亦積極在校園推廣手球運動，發掘生力軍，加以培訓。保良局朱敬文中學的曾穎康同學就是駿源體育會的運動員。他在學校接觸手球後深感興趣，於是加入駿源體育會接受訓練，並參加各項比賽，最近更成為香港青年代表隊成員，即將代表香港出戰全國中學生手球錦標賽。這位手球小將在體育路上的發展令人鼓舞，除了自己下苦功外，亦有賴體育會悉心栽培，為香港體壇注入新力量。





# 社區體育會計劃 新成員介紹

(2015年4月至11月)



## 自強泳會

### 三項鐵人

聯絡人 聯絡電話  
林先生 9832 1690  
訓練基地  
將軍澳游泳池

### 壁球



聯絡人 聯絡電話  
鄒先生 9483 5558  
訓練基地  
大埔體育館

## 星盟賽艇會



聯絡人 聯絡電郵  
李先生 starunionrowing@gmail.com  
訓練基地  
賽馬會石門賽艇中心



## 格林網球會

網球



聯絡人

李先生

訓練基地

將軍澳寶翠公園網球場

聯絡電話

5134 2318

## 深水埗門球協會

門球



聯絡人

梁女士

訓練基地

荔枝角公園門球場

聯絡電話

9367 6044

## 環球壁球會

壁球



聯絡人

楊女士

訓練基地

天水圍體育館

聯絡電話

9271 1944

## 愉園體育會

拯溺



愉園體育會  
Happy Valley Athletic Association

## 匯駿體育協會

拯溺



聯絡人

彭先生

訓練基地

將軍澳游泳池

聯絡電話

9423 2892

聯絡人

吳先生

訓練基地

中山紀念公園游泳池

聯絡電話

9838 7977

## 香港昇暉 門球會



## 柴灣區街坊福利會 尖峰龍舟隊



## 國際排球會



## 群星門球會





康體新動態



# 調景嶺體育館 及公共圖書館開幕



將軍澳區近年發展蓬勃，是不少年青家庭的理想居住地，至今人口已超過四十萬。為迎合區內市民日益增長的需求，康文署致力在將軍澳規劃並增設多項文康設施，其中調景嶺體育館及公共圖書館已於2015年9月7日正式開幕，讓市民多享受閱讀和做運動的樂趣。

調景嶺體育館設有區內首幅符合運動攀登國際比賽標準的戶外運動攀登牆，牆身高達12米。只要具備有關體育總會認可的資格，就可以在3條難度不同的攀登線上大顯身手，又或是選用2條專用線鍛鍊攀登速度。體育館亦設有可用作羽毛球場、籃球場或排球場的多用途主場，以及多用途活動室、室內緩跑徑、兒童遊戲室和健身室。

除了上述可供預訂使用的設施外，體育館外亦附設兩層高的戶外休憩用地，佔地達一公頃，全天候免費開放。市民可享用圓景花園、草坪、長者健體園地、健身站、兒童遊樂場等設施。康文署每月均會在體育館舉辦各種體育活動或訓練班，歡迎市民踴躍報名參加。

調景嶺公共圖書館位於體育館旁，樓高三層，佔地超過2,900平方米，設施包羅萬有，包括成人及兒童圖書館、報刊閱覽室、學生自修室、參考圖書部、推廣活動室、電腦資訊中心、多媒體資料圖書館、互聯網數碼站，以及休閒閱讀區，為讀者提供多元化的閱讀環境和氛圍。讀者又可享用特快歸還服務，以及自助借書及續借服務，借還圖書更輕鬆方便。

該館館藏達17萬項，並提供逾140種本地及海外出版的報刊雜誌，以切合不同讀者的需要。此外，圖書館亦會定期舉辦各類推廣活動，例如兒童故事時間、書籍展覽、專題講座、工作坊等，旨在鼓勵市民培養閱讀的興趣。學校及文教機構更可預約集體參觀活動，進一步了解館內設施。

## 兩項新設施資料如下：

調景嶺體育館		調景嶺公共圖書館	
開放時間	每日上午9時至晚上11時 (每月第二及第四個星期一上午7時至下午1時，體育館暫停開放作定期保養)	星期一至三、五至六：上午9時至晚上8時 星期四：中午12時至晚上8時 星期日及公眾假期：上午9時至下午5時	
地址	新界將軍澳翠嶺路2號	新界將軍澳翠嶺路4號	
查詢電話	2481 5033	2360 1678	
公共交通	港鐵：調景嶺站A2出口 巴士：290/290A、93M、692P、694、792M、796C、796P、796S、796X、798 綠色專線小巴：108A、110		



# 社區體育會活動預告

(2016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	水陸兩項競賽鐵人訓練班	2016年2月至7月 逢星期六晚上6時30分至9時	城門谷游泳池及運動場	何先生 9688 4224

## 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	2016年2月至7月 逢星期六晚上7時至10時	佛光街體育館	陳小姐 9499 5758
力恒羽毛球會	青少年訓練班 (中、高班)	2016年2月至7月 逢星期二至六晚上6時至8時	彩虹道體育館	張先生 9876 6795
	成人訓練班 (初、中、高班)	2016年2月至7月 逢星期一至六晚上9時至11時		
元朗鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班 (第一及第二階段)	2016年5月至10月 逢星期六晚上8時至10時	天水圍體育館	梁小姐 9092 9099
	青少年羽毛球技術改良班 (第一至第三階段)	2016年5月至12月 逢星期六晚上6時至8時		
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2016年2月至7月 逢星期一晚上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	青少年羽毛球精英班及 進階班	2016年2月至7月 逢星期二、五、六下午5時至7時 星期五晚上9時至11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	2016年2月至7月 逢星期二上午9時至11時 逢星期四晚上9時至11時		
藍田羽毛球會	成人羽毛球改良班	2016年2月至7月 逢星期二晚上7時至9時	藍田(南)體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球技術進階班	2016年2月至7月 逢星期五晚上6時至8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
香港青少年柔道班	柔道訓練班	2016年2月至7月 逢星期六下午3時至5時	大角咀體育館	陳小姐 9748 1770
朗青柔道會	柔道訓練班	2016年2月7月 逢星期三晚上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	2016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
港島柔道會	社區柔道班	2016年2月至7月 逢星期六下午5時至6時	港灣道體育館	謝小姐 2561 2111
		2016年2月至7月 逢星期六晚上6時至7時	港島東體育館	



## 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
研藝舞蹈體育會	青少年體育舞蹈訓練班	2016年2月至7月 逢星期日中午12時至2時	上環體育館舞蹈室	鄭小姐 9032 9022

## 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	2016年2月至7月 逢星期二、四、六晚上7時至10時	馬鞍山游泳池	鄧先生 9202 4550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2016年2月至7月 逢星期六晚上7時至9時		
以諾體育會	拯溺訓練計劃	2016年2月至7月 逢星期二、四晚上7時至9時	西貢泳池/將軍澳游泳池	明先生 9633 1907
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2016年2月至7月 逢星期二、四晚上7時至9時	西貢泳池	
大埔拯溺會	拯溺銅章，泳池救生章訓練班	2016年2月至7月 星期一至五晚上7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	青少年拯溺競賽訓練計劃	2016年2月至7月 星期一、三、五 晚上6時30分至8時30分	粉嶺游泳池	

## 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	荃葵射箭會射箭錦標賽2015	2016年2月28日 星期日上午8時至晚上6時	荃灣城門谷運動場	謝先生 9177 3113
	射箭技術改良班2015	2016年2月至3月 星期六下午2時至5時	荃灣城門谷運動場/城門谷公園(射箭練習場)	

## 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)	2016年2月16日至3月16日 逢星期六下午1時30分至6時	顯田遊樂場	梁太 9017 6044
沙田體育會棒球會	2016社區體育會華人盃	2016年4月至5月 逢星期日上午9時至下午5時	純陽小學棒球場	簡小姐 2691 5657
	中級棒球訓練班(第一階段)	2016年7月 逢星期二至日下午1時5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
繁星網球會	網球進階班	2016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	陳先生 6236 3931
	網球練習班	2016年2月至7月 逢星期二、三晚上7時至10時		

## 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
朗豪壁球會	壁球中級訓練班	2016年2月至7月 逢星期六下午1時30分至3時30分	元朗賽馬會壁球場	楊小姐 9255 6651
		2016年2月至7月 逢星期日下午3時30分至5時30分	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡。



# 2015年台灣比賽及集訓感想



外面下着滂沱大雨，已好幾年沒有隨隊出外參賽及集訓了，如今懷着戰戰兢兢的心情向機場出發。抵達機場，各球員、隨隊家長及送行的義工家長都精神奕奕的，為期17日的比賽加集訓正式展開。

經過一番舟車勞頓，我們抵達台灣，早早吃過晚飯便回酒店休息，預備翌日的比賽。

比賽當日，由於有隊伍缺席，加上天氣惡劣，有數場賽事取消了，我們最後只能出戰一場，遺憾未能取得佳績，無法晉級至季軍戰。可喜的是，球員年齡雖有距離，但在集訓期間均能互相幫助，沿途有說有笑；在比賽時不僅能發揮個人水平，亦能展現團隊合作精神。此行令球員間的兄弟情誼大增，也讓人知道他們不是只顧低頭玩手機而不懂照顧自己或別人的「港孩」！

來台灣探望球員的家長絡繹不絕，大家分工合作，日以繼夜的忙碌着，為的不是自己的孩子，而是所有赴台參與比賽或集訓的球員。

旅程結束了，感謝各位家長、教練多日來的辛勞，為孩子的人生閱歷寫上開心的一頁，亦希望球員們能學以致用，將在旅程上學習到的一切注入日常生活中，用行動開拓自己的道路。

何文田棒球會學員家長  
Heidi





## 女兒的柔道路

我曾認為，女孩子只要略懂琴棋書畫便已足夠。某天，小女心妍經過天瑞體育館時，被柔道課堂吸引得停下腳步，細看哥哥姐姐們在練習側手翻、跳躍、翻滾等動作。我見她很感興趣，便立即讓她嘗試這項運動。心妍比較害羞，學習柔道後更加自信有禮，體魄更為強健。既然柔道有益身心，我便讓她繼續學習。相信心妍在名望柔道會的幾位黃師父悉心指導下，定會不斷進步！謝謝！

香港名望柔道會  
學員家長劉太



## 競步賽的功臣—記圈員工作簡介

舉行場地競步比賽，其中一大挑戰是計時及記圈工作。

2015年4月26日，神行太保競走會於九龍灣運動場舉行「GOMA盃場地競走賽暨同樂日 2015」。當日賽程最長的賽事為十公里競步賽，參賽者須繞場25個圈。要確保賽事順利進行及賽果公正無誤，有賴記圈員準確計算參賽者的每圈時間和完成圈數。

記圈員責任重大，賽前有許多準備功夫。他們要預備記圈表格，檢查計時器是否操作正常，並須佩戴有計時功能的腕表，以便計時器失效時充當後備。

場地競步賽事通常有約十名富經驗的記圈員負責計時及記圈，每人負責記錄三至四名運動員的成績。另有幾名記圈員重複記錄部分運動員的圈數及每圈時間，以供覆檢。進行大型賽事時，尚有一名專人負責喊出完成一圈的運動員的號碼，以防記圈員記錄資料時出錯或有遺漏。有些賽事還會安排參賽者佩戴晶片以助計時，但電子記錄通常只屬輔助性質，最終仍以人手記錄為準。

當運動員賽至最後三圈，記圈員須即時提醒他們；到最後一圈時，記圈員更要提醒終點裁判，以便鳴鐘通知運動員，讓他們作好衝刺的準備。

經驗豐富的計時團隊能準確記錄運動員的成績，讓他們專心作賽，爭取佳績。賽事得以順利舉行，計時人員實在功不可沒！

GOMA盃2015場地競走賽暨同樂日賽事統籌姚章傑



# 社區體育會

## 輝煌戰績

(2015年4月至9月)



### 射箭

社區體育會	公開比賽	獲取成績
荃葵射箭會	2015年香港盾射箭比賽	男子複合弓初級組亞軍 (兼晉升中級組)
	2015年香港盃射箭比賽	女子複合弓初級組冠軍 (兼晉升中級組)

### 田徑

社區體育會	公開比賽	獲取成績
神行太保競步會	港鐵競步賽 2015	女子精英組 (本地賽) 10公里亞軍 男子3公里冠軍 女子3公里冠軍 女子3公里季軍 女子先進1組 (1公里) 冠軍 女子先進1組 (1公里) 亞軍 女子高級組 (1公里) 亞軍 女子高級組 (1公里) 季軍 女子先進2組 (1公里) 冠軍 女子先進2組 (1公里) 亞軍 女子先進2組 (1公里) 季軍

### 拳擊

社區體育會	公開比賽	獲取成績
Box For Fun	5th Taipei City Cup International Boxing Tournament 2015	女子48公斤銅牌
	社區體育會邀請賽	男子56公斤金牌

### 羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
元朗鳳琴羽毛球會	2015全港羽毛球雙打聯賽	男子D組季軍
南聯羽毛球會	2015年全港羽毛球雙打聯賽	女子C組亞軍
		混合B組季軍
馬鞍山羽毛球會	2015中銀香港全港羽毛球錦標賽	中銀女雙中級組季軍
銀翎羽毛球會	2015中銀香港全港青少年羽毛球錦標賽	97-98男子組男單亞軍／男雙冠軍
	2015中銀香港全港羽毛球錦標賽	中級女子組女單冠軍／女雙亞軍


**棒球**

社區體育會	公開比賽	獲取成績
何文田棒球會	2015 社區體育會華人盃棒球邀請賽	團體賽第二名


**體育舞蹈**

社區體育會	公開比賽	獲取成績
研藝舞蹈體育會	第8屆香港體育舞蹈節	少年組香港公開賽標準舞五項亞軍
	第7屆灣仔區體育舞蹈公開賽	14-15歲男女混合組十項全能冠軍
常舞坊	香港體育舞蹈總會 2015 香港體育舞蹈排名賽	少年A組拉丁舞五項全能第一名
		少兒C組拉丁舞三項及雙項第一名
		少兒E組拉丁舞三項及雙項第一名
		少兒E組拉丁舞三項及雙項第二名


**柔道**

社區體育會	公開比賽	獲取成績
朗青柔道會	2015 香港亞柔聯青少年柔道錦標賽	男子青少年 60 公斤冠軍
		男子青少年 55 公斤亞軍
		女子青少年 48 公斤季軍
		女子青少年 52 公斤亞軍
	2015 年香港柔道公開賽	男子組 90 公斤冠軍
香港青少年柔道班	2015 年香港柔道公開賽	男子組 60 公斤季軍
		男子組 73 公斤亞軍


**拯溺**

社區體育會	公開比賽	獲取成績
以諾體育會	2015 年拯溺 (海洋及沙灘) 分齡賽	男子青年甲 300 公尺海浪板速度賽冠、亞、季軍
大埔拯溺會	2015 年拯溺海洋計分賽 (第一回)	男子沙灘奪標賽公開組冠、亞、季軍 女子沙灘奪標賽公開組冠、亞、季軍

**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7月至12月)

體育項目	社區體育會	活動	贊助機構	贊助內容
射箭	香港大學學生會射箭會	第 25 屆香港大學射箭公開賽	曼秀雷敦	商品贊助
田徑	神行太保競走會	港鐵競步賽 2015	鴻福堂集團	報名費贊助



# 多項選擇挑戰題

(請於本刊內文尋找答案，然後依據題1的方式)

圈出最合適的一個答案)



- 1.** 活力新星陳煒然每個星期會進行至少幾個小時的射箭訓練？  
A. 2小時      B. 4小時      C. 8小時

**2.** 一套專為主題「健體強身」而設計的運動是什麼？  
A. 曰日晨早操      B. 家庭同樂操      C. 全民健體操

**3.** 於古時，劍擊主要用意是？  
A. 娛樂消閒      B. 貴族的交流  
C. 士兵的劍術訓練

**4.** 那個歐洲國家被視為現代劍擊運動的搖籃？  
A. 巴西      B. 西班牙      C. 丹麥

**5.** 輪椅劍擊比賽有以下那種特點？  
A. 不用計分      B. 輪椅是會固定在場地  
C. 沒有保護裝備

**6.** 射箭選手陳煒然在2015年的青少年室內射箭公開賽取得什麼名次？  
A. 第一名      B. 第二名      C. 第三名

**7.** 香港羽毛球總會於何年成立？  
A. 2000年      B. 1934年      C. 1881年

## 參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2016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。



姓名：

電話：

---

### 通訊地址：

---

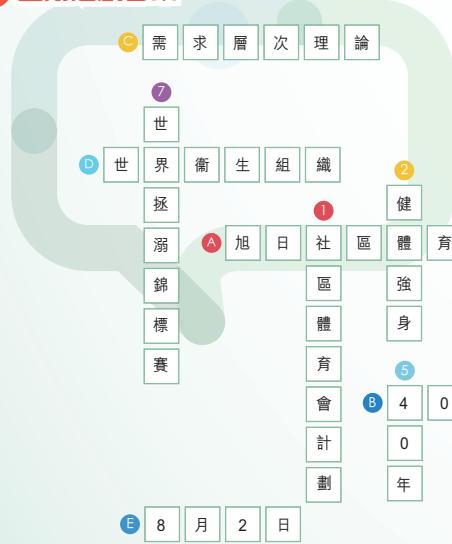
備註：你提供的資料，只作康文署日後聯絡及統計之用，遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與康文署社區體育小組職員聯絡。

## 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 (請註明)



上期遊戲答案



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.lcds.qov.hk](http://www.lcds.qov.hk)，歡迎市民瀏覽。

康樂及文化事務署