



拯溺運動員與「不一樣的運動」

拯溺運動講求拯救技術、游泳技術與體能，極具趣味及挑戰性。拯溺運動團體旨在推廣水上安全，發揚救人救己、服務社會和團隊合作的精神，更致力發掘及培養具潛質者成為運動員。學員除了強身健體外，還可發揮潛能，參與各項競賽，有更多機會接觸拯溺運動和建立自信。

不論是在學少年或在職成年人，都能透過拯溺運動一展所長。任何人只要年滿十三歲，便可參加拯溺銅章訓練班，發掘興趣及潛能；完成訓練後，更可按興趣參加深造課程，挑戰自我。

現時，在香港舉行的拯溺比賽有泳池、海洋及沙灘賽事，分少年組、青年組及成年組進行，年度比賽則包括本地分齡賽、公開賽及學界比賽等，為運動員提供不少切磋交流的機會。

香港拯溺代表隊經常參加各項海外賽事汲取經驗，不少運動員更在比賽中取得佳績，為港爭光。2016年9月24日，香港拯溺代表隊在荷蘭出戰世界拯溺錦標賽，勇奪女子拋繩賽冠軍，取得香港有史以來首面世界賽金牌，更是為人津津樂道。港隊有此佳績，不但令更多人有興趣了解這項「不一樣的運動」，更教我們為默默耕耘的拯溺運動員感到驕傲！本會於2016年有幸派員代表香港參加多項海外賽事，健兒名單見下表：

比賽 運動員

2016 日本三洋 拯溺錦標賽	蘇冠銘
2016 世界拯溺 錦標賽	余詠雪、 歐靖彤
2016 全國救生 錦標賽	蘇冠銘、 葉錦榮、 陳鑑恒、 顏振強

如想參與「不一樣的運動」，便快來了解一下吧！

金海豚體育會 拯溺競賽部



香港運動員余詠雪在荷蘭參加2016世界拯溺錦標賽期間，與英國運動員在Noordwijk沙灘合照。



香港運動員葉錦榮、蘇冠銘、陳鑑恒及顏振強於2016年9月21日出發往北京，參加在水立方舉行的全國救生錦標賽。



全力支持全民運動日——柔道

「全民運動日」是由康文署主辦的活動，得到多間學校、機構和團體支持，透過舉辦免費康體活動和開放多項康體設施供市民免費使用，鼓勵男女老幼一起參與柔道、射箭、太極等各種運動，讓體育在社區普及，培養健康的生活習慣。本會衷心感謝康文署支持，使「全民運動日」得以順利舉行。我們承諾會繼續全力支持該活動，實踐本會宗旨「重德健體，建立自信」的精神！

香港名望柔道會教練
黃楚穎



競走推開煩惱心

我常覺得競走運動與做人有許多相似之處。我在學習競走後，不時反思自省，越發覺得競走可啟迪人心。

首先，競走可引導我們放開日常生活中的煩惱。競走動作要做得好，必須專心一志，心無旁騖，腦裏只有競走。一面走，一面憂心工作或牽掛家事，不可能把動作做好。學會暫時忘卻煩惱是一門重要的學問。都市人總是充滿煩惱，試問有多少時候能夠真正無憂？把煩惱拋諸腦後，讓心神放鬆一下，說不定反而會想到解決辦法，發現煩惱原來不算什麼。

人生也好，競走也好，活在當下是通用的道理。競走時，我只想著手、腳、髖要如何配合，做好當下的動作。競走的動作雖然連續不斷，我每一刻就只想著當下的動作。只要把當下每個動作都做得優美，整段競走的表現也自然會優美。人生不正是如此嗎？把握當下，盡力做好每件事，人生就無憾了。做人不是為過去而活，不是為未來而活，而是要活在當下。

撰稿：方世豪（神行太保競走會副主席）

