

目錄

02 專題報道

與鄰共舞

03 編者的話

04 總會面面觀

香港三項鐵人總會

05 體壇點將錄

劍擊 — 陳偉程

06 運動推介

獨木舟

08 活力新星

手球 — 鄭梨玲

09 體育萬花筒

內地奧運精英
代表團訪港

10 會員投稿

12 活力新成員

14 活動剪影

15 康體新動態

第六屆全港運動會
全城躍動活力跑

16 活動巡禮

18 互動天地

20 活力遊蹤

「與鄰共舞」 外展舞蹈示範及同樂活動

為鼓勵市民多參與體育活動，康樂及文化事務署(康文署)會於2017年2月至7月期間，推出一項名為「與鄰共舞」的外展跳舞示範及同樂活動。「與鄰共舞」活動計劃將以協作形式在社區推行，鼓勵社區團體(包括學校、物業管理公司、非政府機構和私人會所等)，為其學生、家長、住戶、會員或鄰居組織舞蹈活動和安排合適跳舞的場地，康文署會免費提供舞蹈導師及技術支援，藉此凝聚社區內各持份者的力量，合力推動多元化的舞蹈同樂活動，鼓勵市民與鄰友一同參與體育活動，培養勤做運動的習慣，促進身心健康。有關詳情可聯絡康文署社區體育會小組，辦公時間電話：2601 8815。

多管齊下 推廣運動

要活出健康人生，平日須多做運動。康文署一直致力在社區推廣「普及體育」，除了舉辦「全民運動日」，也提供各色各樣的康體活動和訓練班，供不同背景、年齡的人士參與。康文署亦資助18區舉辦特色體育訓練班和同樂日，讓市民接觸更多元化的體育運動，例如室內草地滾球(南區)、氣槍射擊(葵青)、獨木舟水球(觀塘)、運動攀登(油尖旺)，發掘有益身心的嗜好。如對18區的特色體育運動感興趣，可瀏覽<http://www.lcsd.gov.hk/tc/DSA/index.html>。

1. 注意身體狀況

運動前應按個人身體狀況及能力選擇合適的運動，並應循序漸進，量力而為，切忌操之過急。開始時應訂立比較實際的目標，其後才逐步增加難度，讓身體有充足時間適應，降低受傷風險。

運動期間要注意身體狀況的變化，疲倦時便要稍作休息，恢復力氣後才繼續運動；也要補充足夠水分，避免脫水。如心跳、呼吸不暢順或感到不適，便需作出適當治療或緊急處理。

運動安全 不可不知

要以運動健體強身，除了需要恆心，還要時刻小心，以策安全。以下幾點，尤須注意：





2. 注意環境因素

應在安全合適的環境進行運動，並留意天氣轉變，如夏天要慎防中暑、冬天要注意保暖，減輕外在環境造成的不良影響。

3. 充足準備和善後

運動前須熟習正確姿勢，並要做適量熱身運動，令肌肉放鬆和變得柔軟，減少受傷機會；運動後要做伸展動作和拉筋，輔以均衡飲食和充分休息。

4. 穿着合適服裝

因應運動穿着合適衣服、運動鞋，並配上保護器材，例如騎單車須戴頭盔，避免受傷。

不論選擇哪項運動，都必須有基本準備及認識，能夠量力而為，並且持之以恆，才稱得上擁有良好的運動習慣。



社區體育會 活動預告

2016/17年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2017年3月5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

2017/18年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2017年6月
報名日期：2017年4月

進階管理課程 開課日期：2017年9月
報名日期：2017年7月

有關詳情，歡迎致電 2601 8914向康文署社區體育小組查詢。