

目錄

02 專題報道

地區特色體育活動

03 編者的話

04 總會面面觀

香港射箭總會

05 體壇點將錄

屈臣氏田徑會
主席徐惠芬女士

06 運動推介

投球

08 活力新星

香港板球總會
體路飛龍板球隊
隊員林家裕

09 體育萬花筒

跑步健康知多啲

10 活動剪影

12 活力新成員

15 康體新動態

16 活動巡禮

18 互動天地

19 會員投稿

20 活力遊蹤

社區體育會

地區特色體育活動

為鼓勵市民多做運動，康文署在全港各區推廣一系列特色體育活動，包括各區康樂事務辦事處不時舉辦的運動比賽、訓練班、同樂日、長者活動推廣日等，讓市民多參與、多嘗試，培養恆常運動的習慣，建立健康生活模式。

南區 — 室內草地滾球

鴨脷洲體育館設有康文署轄下首個室內草地滾球場，為草地滾球愛好者及運動員提供理想的練習場地。



中西區 — 羽毛球

中西區各體育館均設有羽毛球場可供租用。市民只需二人同行，帶備簡單的運動裝束與球拍，便可參與這項老少咸宜的運動。



灣仔區 — 舞蹈及健體活動

灣仔區充滿活力，與中國香港體適能總會攜手推出「Good Fit 活力計劃」，讓參加者在專業導師指導下，參與多元化的舞蹈及健體活動，接觸東西方不同文化。



東區 — 箭藝

射箭可增強肌肉力量和提升集中力，而且易於學習，初學者一般很快就能掌握這項運動。小西灣運動場舉辦不同形式的箭藝活動，旨在加深參加者對射箭的興趣及認識。



深水埗區 — 門球

深水埗區內的荔枝角公園、深水埗公園及大坑東遊樂場均設有天然草地門球場，讓市民一同體驗這項有益身心的運動。



九龍城區、荃灣區 — 舞蹈活動

舞蹈種類五花八門，各異其趣。兩區均開設社交舞、兒童舞、爵士舞、中國舞、西方土風舞等訓練班，也不時舉辦舞蹈同樂活動，讓市民體驗各種舞蹈風格。



油尖旺區 — 運動攀登、曲棍球

運動攀登鬥智鬥力，大角咀體育館設有具規模的室內運動攀登設施，兩道高達九米的攀登牆，提供十條攀登路線，可讓市民一展身手。

京士柏曲棍球場是全港唯一的曲棍球專用場地，市民可在此嘗試這項講求速度、緊張刺激的運動。



觀塘區 — 獨木舟水球

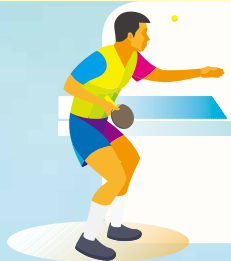
獨木舟水球緊張刺激，講求參加者操控獨木舟的技巧及水上平衡能力，更注重團隊合作。





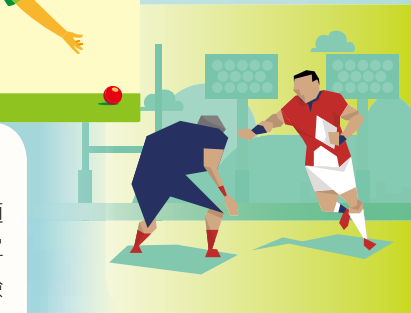
屯門區 — 草地滾球

草地滾球比賽分為單人賽、雙人賽、三人賽及四人賽，參加者須運用策略，並注意掌控力度，鬥智鬥力。湖山草地滾球場屬區內首個戶外人造草地滾球場，是進行這項運動的理想場地。



北區 — 乒乓球

乒乓球節奏明快，運動量適中，老少咸宜。市民只須簡單的場地及裝備，便可輕鬆體驗這項運動帶來的樂趣。



元朗區 — 欖球

欖球為區內青少年提供更多運動選擇及參與機會，有助培養恆常運動的習慣。這項運動講求體力及耐力，也注重團隊合作，要求隊員時刻保護對方，可促進青少年的身心健康。

大埔區 — 遠足、乒乓球

大埔郊區有著名歷史古蹟及美麗的自然地貌，市民參與遠足活動，不但可接觸大自然，也可與家人同樂，有益身心。乒乓球運動量適中，可訓練反應和思考能力，深受居民歡迎。



培養恆常運動習慣

每天適量運動，可強身健體。想藉運動保健並持之以恆，可參考以下建議：

- 1) 開始時可選擇感興趣的運動，並因應個人體能，量力而為；過一段時間後可循序漸進，慢慢延長運動時間或增加強度，以收鍛鍊體魄之效。
- 2) 制訂個人運動計劃，設定適當目標，並定時監察身體狀況，例如利用應用程式監察健康指標及運動量，以了解健康狀況與計劃進度。
- 3) 與家人或朋友結伴運動，既可增添箇中樂趣，也可互相扶持和鼓勵，大大減低半途而廢的可能。
- 4) 可按個人能力參加合適的運動比賽，加強做運動的決心及動力。無論參加友誼賽，或社區體育會舉辦的競賽，都是激勵自己勤加鍛鍊的好方法。

有關各區特色體育活動，市民可瀏覽以下網址：

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/DSA/index.html>

有關社區體育會計劃及社區體育會活動，可瀏覽康樂及文化事務署網頁：

http://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_info.html

社區體育會 活動預告

2017/18 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2018年3月4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

2018/19 年度社區體育會管理課程預告

基礎管理課程 開課日期：2018年6月

報名日期：2018年4月

進階管理課程 開課日期：2018年9月

報名日期：2018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。