

編者的話

恆常做運動可以強身健體，但運動種類繁多，該如何選擇？康樂及文化事務署（康文署）特別為全港18區推廣各區特色體育活動，讀者可以在今期「專題報道」看看自己所屬區域推介甚麼運動，好好運用區內設施，並參考專欄中提供的小貼士，培養恆常運動的習慣。

射箭運動源於古代狩獵，相信大家都不會感陌生，但原來射箭在香港發展初期，是一項病人復康活動，今期「總會面面觀」刊載香港射箭總會副主席兼青少年發展總監迪倫專訪，讓讀者了解更多。

每位青少年都可以是具潛質的運動員，但他們正值求學時期，如何在兩者間取得平衡？「體壇點將錄」邀得屈臣氏田徑會主席徐惠芬分享，講解如何在培育體育精英之餘顧全他們的全人發展。

投球是籃球運動的變奏，兩者雖然同樣要把球射入對方的籃框得分，但其他規則卻大有不同。想多了解這項運動，可留意今期「運動推介」。一向參與高爾夫球運動的林家裕，自接觸紳士運動板球後便立即愛上。是甚麼讓他從個人運動轉投團體運動呢？有興趣的讀者可在「活力新星」專欄看看他的故事。

跑步有益身心，又可隨時隨地進行，自然成為受歡迎的運動，但也有不少選擇裝備的秘訣和注意事項，請留意「體育萬花筒」的介紹。中華人民共和國第十三屆運動會經已圓滿舉行，香港運動員奪得十六面獎牌，成績斐然。讀者可在「康體新動態」專欄重溫香港代表團的輝煌成績！

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