

專題報道
體育及康樂管理
新思維

活力 新一代

社區體育會專刊

運動推介

跆拳道

第34期

2018年7月
半年刊



目錄

02 專題報道

體育及康樂管理
新思維

03 編者的話

04 總會面面觀

香港排球總會

05 體壇點將錄

迦南體育會
詹基偉

06 運動推介

跆拳道

08 活力新星

運動攀登運動員
吳佩玫

09 體育萬花筒

全民運動日 2018

10 活動剪影

13 康體新動態

14 活力新成員

16 活動巡禮

18 互動天地

19 會員投稿

20 活力遊蹤

2017/18 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會 專題演講：體育及康樂管理新思維



左右圈理論

兩者重疊的範圍越大，即表示
管理方案越能符合大眾期望

2017/18年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會，已於2018年3月4日下午在沙田康樂及文化事務署總部舉行。這個課程不經不覺間已舉辦超過十年，在過去十多年為參與地區體育發展工作的學員提供專業實用的理論和實務培訓。

結業禮當日除頒發證書予完成課程的學員，以及安排學員分享實習經驗外，更邀得香港浸會大學體育學系副教授暨許士芬博士體康研究中心副主任雷雄德博士演講，主題為「體育及康樂管理新思維」。他以生動有趣的例子，為一眾嘉賓及學員講解管理和營運上須注意的事項。

雷博士先以一支非常著名的英超球隊為例，指出領隊為球會帶來極豐厚的收入，卻忽略球隊成績，惹來球迷批評，反映球隊管理方案與大眾期望不符。他希望通過這個例子，說明溝通就是管理的關鍵。社區體育會管理人員須面對的市民形形色色，有些本來就對有關運動感興趣，有些則只是抱着嘗試的心態參與。管理人員必須了解各方需要，從中取得平衡。他就此提到「左右圈理論」：左圈是參與者的期望和需要，右圈是社區體育會提供的服務，兩者重疊的範圍越大，即表示管理方案越能符合大眾期望。

參與者的期望
和需要

體育機構提供的
服務和設施





雷博士又指出，負面新聞是管理的大敵。他問大家：「100減1等於多少？」若這是單純的數學題，答案必然是99；但在管理學上，答案則是0。問題中的「1」是指機構的專業形象，哪怕是丁點兒失誤，也足以成為機構的致命傷。因此，管理人員在推行任何政策前必須三思，權衡各方利益得失，制定完善的執行方案。

另外，現今資訊科技發達，社區體育會可善用科技協助管理。最直接的方式，是運用互聯網和社交平台加強與參加者的溝通及互動，了解他們的期望和需要，從而推行有效的管理方案。利用先進科技也可節省部分行政工作的時間，讓行政管理更方便。

演講後，完成課程的學員分四組與在場人士分享參與實習活動的情況及得着。社區體育會管理進階課程自2007年舉辦以來，透過理論教授和實務訓練，培育不少管理社區體育會的專才，讓他們協助各社區體育會提高社區體育活動的水平，發掘更多優秀運動員。

社區體育會 活動預告

2018/19 年度社區體育會管理課程預告

進階管理課程 開課日期：2018年9月
報名日期：2018年7月

基礎管理課程 (第二期) 開課日期：2019年1月
報名日期：2018年11月

有關詳情，歡迎致電2601 8914向康文署社區體育會小組查詢。

2018/19 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2019年3月3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

不經不覺，社區體育會管理進階課程已經舉辦了超過十年，為過百名參與地區體育發展工作的學員提供了專業而實用的理論及實踐課程。今屆畢業生於2017/18年度社區體育會管理課程結業禮暨分享會中接過證書，並聆聽香港浸會大學體育學系副教授暨香港浸會大學許士芬博士體康研究中心副主任雷雄德博士以「體育及康樂管理新思維」為題的演講。有興趣的讀者，請留意「專題報道」的介紹。

無論是在學校上體育課，或是與朋友玩沙灘排球，相信人人均有機會接觸過排球。如何令這項於全港普及的運動項目發展更上一層樓，並發掘更多具潛質的新秀？香港排球總會主席何仲浩在「總會面面觀」中娓娓道來。

常說不同年齡的人均需要多做運動，保持身體靈活。然而真正老少咸宜的運動卻是少之有少，只講究專注力、集中力和戰術的門球是其中之一。今期「體壇點將錄」訪問了迦南體育會門球教練詹基偉，講解這項運動在香港的發展。

說到練武，有人會選擇學習中國功夫，也有不少港人會選擇韓國國技跆拳道。想知道跆拳道的服飾如何區分，以及比賽賽規，可參閱今期「運動推介」。很多運動員均是自幼參與運動培訓，運動攀登運動員吳佩玲卻是例外，只用了短短三年時間便打入了總會的港隊集訓隊，有興趣的讀者可在「活力新星」專欄看看她的故事。

一年一度的「全民運動日」又來了！想在8月5日免費使用康樂設施，或是參與當日在18區舉辦的康體活動？請留意「體育萬花筒」刊載的活動詳情。可供全民參與的體育活動一浪接一浪，第七屆全港運動會已經正式起動，並有多項社區活動可供市民參加響應，請到「康體新動態」專欄看看活動日程表，預留時間親身支持！

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。



排球在香港是一項很受歡迎的運動，深受各級院校以至社區大眾歡迎。這期我們很榮幸找來香港排球總會的主席何仲浩先生作訪問。

專訪香港排球總會主席 —— 何仲浩

總會成立 有效管理

香港排球總會為非牟利團體，致力於香港排球、沙灘排球和軟式排球的發展。總會的前身為成立於1959年的港九排球聯合會，自此積極推動香港的排球發展，亦培育出很多傑出的排球運動員。

多方途徑 發掘人才

香港排球總會努力多年，對致力培育優秀運動員一事不遺餘力。總會透過不同比賽，如學界或公開賽等，發掘有潛質的運動員。學校及地區屬會亦成功地推薦了多位優秀的運動員參與總會的青苗訓練，再通過透明和公平的甄選制度，為香港排球代表隊提供有力的支援。對於康文署的社區體育會計劃，何主席肯定了這個計劃的成效——把排球普及推廣至地區的青少年。現時總會旗下的地區屬會已有二十多個。總會與屬會的互動很多，包括與屬會協作舉辦不同的聯

賽或訓練班、為地區屬會舉辦的比賽給予指引及派員到場協助等，互相合作為推廣排球事務出力。

舉辦賽事 與民參與

香港排球總會每年均會舉辦各類型本地、亞洲或國際級別賽事，包括香港公開排球錦標賽、沙灘排球錦標賽、沙灘排球巡迴賽、以至每年一度的世界女排大獎賽（香港站）（即現在的世界女排聯賽（香港站））等。近年中國女排的國際知名度大增，其品牌效應讓在香港舉辦的世界女排聯賽獲得全民參與的極大迴響。總會因而得到經濟上的收益，並撥入訓練基金用作培訓港隊成員之用。

政府協作 推動發展

對於排球的發展，何主席希望政府在地場供應方面可以有更多幫助，例如引進可快速裝拆的充氣球場，可讓不同的運動屬會共用場地，提高效益。未來，何主席亦有意舉辦排球青年營，讓亞洲不同地區的排球運動員參加，實行以球會友，透過球技的交流和切磋，從而讓年青人互相認識各地文化。他亦認為運動可令社會和諧，期望政府繼續全力支持香港的運動發展。





迦南體育會

— 門球教練詹基偉

各位有聽過門球嗎？這是一項適合各年齡人士參與的體育項目，運動員以球槌擊打小球穿過球門，便可得分。今期我們邀得迦南體育會教練詹基偉先生講述成立門球體育會的過程，以及對門球運動發展的期望。



冷門運動 造就事業

十多年前，詹教練參加青少年見習就業計劃，成為門球項目的見習體育教練，並於2005年正式成為全職教練。詹教練當初選擇門球，因為這項運動除了夠「冷門」外，亦靈活多變，令他深深着迷。他認為門球絕對是老少咸宜的運動，適合全民參與，究其原因，參與者之間身體接觸十分少，碰撞風險較低，而且比賽不設年齡限制，參與者表現不為身型所局限，只以專注力、戰術運用、臨場心理狀況、應變能力等一較高下。

意志堅定 孜孜不倦

2008年，詹教練與隊友組成迦南門球隊，首次出征在台灣彰化舉行的亞洲錦標賽，成績優異，令他畢生難忘。兩年後，他參加康文署社區體育會計劃，成立迦南體育會，切實為香港門球發展和推廣出一分力。詹教練得到家人和朋友支持，兼任運動員和教練之餘，致力培訓教練和裁判人才，薪火相傳，更曾擔任中國香港門球總會執委會委員。即使職責一年比一年多，會務也日益沉重，仍無損他的鬥志和堅持。

資助，詹教練希望在當局妥善監管下，有更多優質門球體育會為推動門球發展出力。他建議政府資助運動員出國比賽，吸引更多人參與這項運動。另外，他也建議康文署與總會增設不同類型的課程，如青少年課程、進階課程及教練培訓課程，並在每個地區設置門球場，讓市民更容易參與門球運動。

用心發展 有目共睹

迦南體育會發展至今，規模、球員人數、成績等均有目共睹。詹教練非常注重青少年培訓，其青訓隊多次在不同賽事取得佳績，更參與大型海外賽事，與其他地方的選手交流切磋。他也顧及各年齡參與者的需要，透過體育會舉辦多種課程，包括少年組、老年組及親子組，讓門球在社區層面更為普及。

各方攜手 協力推廣

近年，門球運動在學校推廣方面已見成效，可惜暫時未有學界比賽，詹教練期望比賽能在不久將來舉辦。現時康文署在租用場地、宣傳和經濟方面已為社區體育會提供適切的





由練武強身至修心養性——

跆拳道

近年韓國各式文化，包括娛樂、旅遊、飲食等等都令香港人為之推崇，就連運動也不例外。今期的運動推介，就來講講韓國的國技——跆拳道。

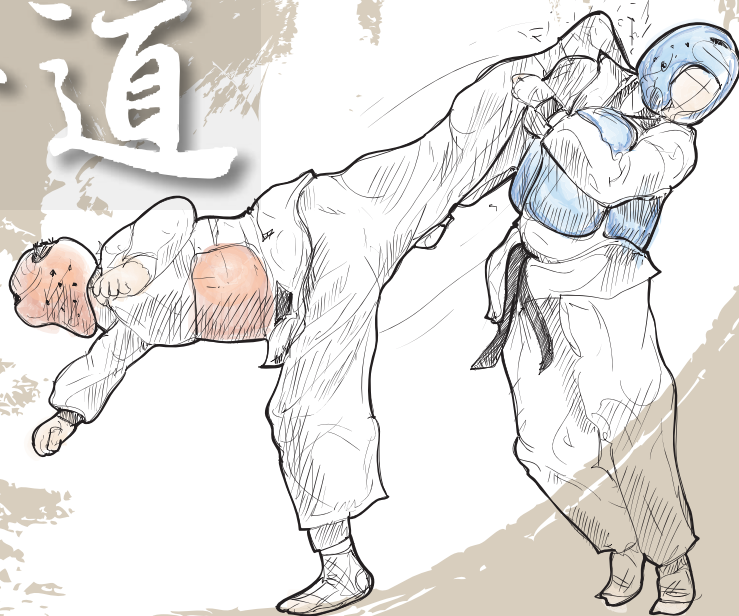
起源與發展

跆拳道是一種手腳並用的格鬥運動，其起源於古時代民間的自衛術。要說跆拳道的歷史，必要提到崔泓熙將軍。他將日本的空手道糅合韓國重視腳踢招式的古代自衛術，於1955年，以投票方式選出以「跆拳道」作為此武術的名字。其中「跆」指踢擊、「拳」指拳擊、「道」則是練武者對心靈的修養。

跆拳道運動其後發展迅速，1966年，國際跆拳道聯盟在南韓成立。1972年，有世界跆拳道總部之稱的韓國國技院建成，為宣揚並普及跆拳道出力。1973年，另一跆拳道組織世界跆拳道聯盟亦正式成立。至1980年，國際奧委會亦正式承認了世界跆拳道聯盟的地位。到了2000年，悉尼奧運會將跆拳道列入為正式的運動競賽項目。

香港的發展

香港跆拳道協會於1967年正式成立，為推廣和發展跆拳道出力。時至今日，香港跆拳道協會旗下已有四十多個屬會會員，各式的跆拳道訓練班相繼出現，學習人數不斷增加，令跆拳道於香港成為一個熱門的運動項目。



色帶、級別及段位

色帶

不同的級別以腰間色帶來標示。當中的第十級為最低，第一級為最高。

級別	腰間色帶
第一級	紅黑帶
第二級	紅帶
第三級	藍紅帶
第四級	藍帶
第五級	綠藍帶
第六級	綠帶
第七級	黃綠帶
第八級	黃帶
第十級	白帶

注：原本第九級的白黃帶已被廢除

段位

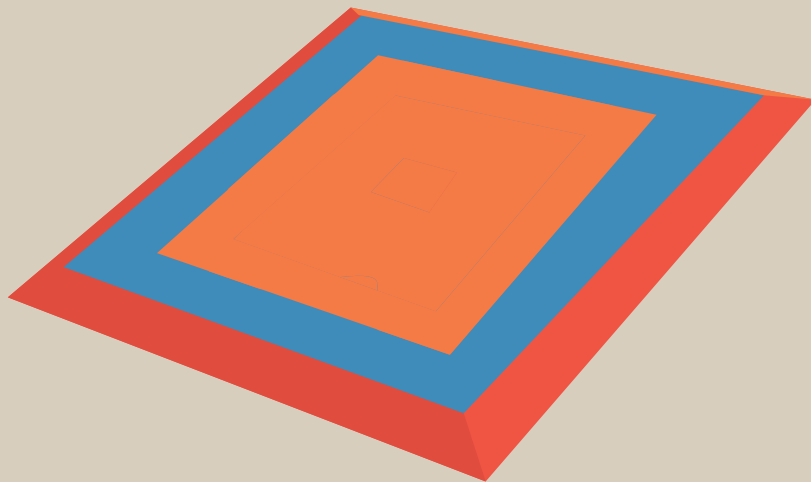
從第一級再向上晉升便升入為「段」。跆拳道段位分為一至九段，以一段最低，九段最高。段位的腰帶顏色統一為黑色，不同的段位可從黑帶上的金黃色刺繡條紋來分辨。



比賽簡介

場地

跆拳道比賽在一個長10至12米、寬10至12米的平坦無障礙物的四邊形場地舉行，中央區域為長8米、寬8米的正方形比賽區，或直徑8米，每邊長3.3米呈八角形的比賽區，其餘部分為警戒區，兩個區域以不同顏色來劃分，場地的地面鋪有彈性且防滑的墊子。



服裝

跆拳道的服裝稱為道服，其款式和顏色都是特定的，並根據選手的段位級別，在腰間繫上相應的顏色帶。在比賽時，選手必須穿著認可之道服，並在進入競賽區前穿著好保護裝備，如頭盔、護擋和護脛等。



得分方法

跆拳道容許以拳或腳的攻擊，拳是指緊握拳頭以直拳攻擊，腳則是指以腳踝以下的部位所做成的攻擊。在比賽中，只要選手以合規的動作攻擊對手的有效部位便可得分。有效的得分區域是指身體軀幹的中端部位，即軀幹護具包裹的部分，但不包括背部，以及整個頭部，即鎖骨上方，而頭部得分只可以是踢腳攻擊。

以下是各項攻擊的得分分數：

- 以拳擊中軀幹，得1分
- 以腳踢擊中軀幹，得2分
- 以轉身踢腳擊中軀幹，得3分
- 以腳踢擊中頭部，得3分
- 以轉身踢腳擊中頭部，得4分

累積三個回合後，得分較多的一方便為之勝利。在比賽中，選手禁止使用抓、攔、抱等動作。如出現便會即時被扣分，而所有扣分會直接加在對手的分數上，在總分一併計算。累積10次扣分，會即時被判落敗。

局數與時間

每場比賽分為三局，每局時間為兩分鐘，局間休息一分鐘。如果三局後打和，會休息一分鐘後進行第四局比賽，此局會採即時死亡方式，於一分鐘內先取得分數的一方即時獲勝。

重量區分

跆拳道比賽是以男對男、女對女的方式進行，並依照參賽者的體重劃分不同組別，目的是為了抵銷體重的優勢，在比賽前，選手均需要過磅量度體重。另外，評判也會運用電子計分護具及即時錄像重播協助審議，加強比賽的公平性，使跆拳道運動更具系統性。

好處

跆拳道是一項全身運動，有益身心，適合成人、青少年以至兒童學習。跆拳道着重手腳協調，可以訓練肌肉的力量和爆發力，從而增強體力、柔韌性和靈活性。全身的運動使身體更為健康強壯，訓練心肺功能，增強平衡感和反應力。

跆拳道的訓練和比賽，需要高度的專注力和協調性，在對戰中建立自信並突破自己。另外，跆拳道要求學員提高道德水準，懂得尊敬他人，虛心學習，寬宏大量，並要經常保持清醒的頭腦。在學習跆拳道的同時鍛煉意志，藉此培養正確的人生態度。



專訪運動攀登好手—— 吳佩玫

運動攀登屬攀爬運動，運動員會先以柱子在天然岩壁或人工攀石牆設置保護點，然後進行攀登。今期我們訪問運動攀登好手吳佩玫同學，大家可與她分享運動員生涯點滴。

體智並重 突破體形限制

佩玫在大學裏，體育是必修科；她選修運動攀登，是因為看到大學攀石牆，躍躍欲試。佩玫雖然大學一年級才接觸運動攀登，但短短幾年間已取得驕人成績。她表示：「相對其他運動，攀登運動較少體形上的限制。攀登者不是單靠體力，更須運用智慧和技巧，並與從旁協助的防護者保持默契與互信。」運動攀登講求專注及策略，亦是佩玫樂此不疲的原因。

善用時間 兼顧各項訓練

佩玫是大學校隊及社區體育會「攀魂」的一分子。她每星期最少訓練三至四次，除了練習攀登技巧外，亦鍛鍊體能、肌耐力及手指力量等。佩玫現時就讀大學四年級，不僅面對學業和畢業壓力，還要接受密集訓練，殊不簡單。不過，她對運動攀登充滿熱誠，而且善於管理時間，因此能夠全心享受這項運動的樂趣，臉上沒有絲毫倦意或壓力。

參加比賽 不斷尋求進步

佩玫不斷求進，積極參加各項攀登比賽，挑戰自己。回想以往參加的比賽，佩玫認為2016年年底舉行的第28屆香港運動攀登公開賽最讓她難忘。她在該項賽事取得佳績，勇奪女子公開組亞軍，並因而獲邀加入中國香港攀山及攀登總會2017-18港隊集訓隊。

政府協助 推廣攀登運動

佩玫認為，香港政府（特別是康文署）對推動運動攀登幫助很大，例如康文署提供十多個室內或戶外運動攀登設施，為有興趣參與運動攀登的市民提供合適場地。她期望政府繼續資助和協辦運動攀登賽事，並在香港舉辦更多大型國際賽事，讓更多人認識和接觸運動攀登。





日日運動 健康快樂 人輕鬆
半個鐘 30 min Stay Active Healthy and Happy



Sport for All 全民運動 DAY

8 AUG 5 日
 2018

為了在社區持續推廣做運動的益處，鼓勵「普及體育」，康文署將於8月5日（星期日）舉行「全民運動日」。活動以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」（Stay Active, Healthy and Happy）為口號，提醒市民恆常運動能強健體魄，亦可舒緩壓力，使人心情放鬆，身心健康。

康樂設施場地 免費使用

一如以往，康文署會開放轄下多個室內和戶外運動場地及康樂設施，供市民以個人身份免費使用，藉此鼓勵大眾參與不同體育活動，享受運動的樂趣。由7月29日（星期日）上午9時起，市民可在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站），預訂全民運動日當日（即8月5日（星期日））供免費使用的康樂設施。開放設施包括羽毛球場、網球場、籃球場、壁球場、乒乓球檯、健身室、活動室、舞蹈室、草地滾球場、射箭場、高爾夫球設施、公眾游泳池及水上活動中心艇隻等。

多元化康體活動 老幼咸宜

8月5日（星期日）下午2時至6時，康文署會在18區指定體育館舉辦多項康體活動，包括健康講座、運動示範、健體閣、親子活動、兒童及青少年活動等，並設有針對長者及傷健人士的體育示範及同樂活動。今年的重點體育項目是足毽，場地和裝備要求不高，簡單易學，適合男女老幼一同參與，實踐全民運動的理念。由2018年7月16日（星期一）上午8時30分起，市民可在主辦活動的康文署分區康樂事務辦事處或區內指定場地報名，先到先得。

「全民運動日」 社區響應

為鼓勵社區各界參與「全民運動日」，康文署廣邀機構舉辦各類活動，在活動中加入全民運動的信息。以香港中華基督教青年會九龍會所於5月1日舉行的「暑期活動體驗日」為例，當中加入足毽示範及同樂環節，響應活動宗旨。參加者欣賞精彩表演之餘，亦可親身體驗足毽的樂趣，感受運動帶來的喜悅。





社區體育會 友誼賽 2018

由康文署及相關體育總會主辦的「社區體育會友誼賽2018」於本年5月27日(星期日)在彩虹道體育館順利舉行。活動當日，網球、手球、門球及體育舞蹈的社區體育會派出多位健兒在友誼賽上互相交流和切磋。同時，為推廣本年全民運動日「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」(Stay Active, Healthy and Happy) 的主題，康文署特別安排香港足毬總會進行足毬示範及同樂環節，推動運動風氣，實踐全民運動的理念。

門球友誼賽

加強社區體育會之間的聯繫及提供機會予門球運動愛好者切磋技術，藉以提高地區層面的運動水平。





手球友誼賽

透過友誼賽讓各手球社區體育會的運動員以球會友，互相交流，促進手球運動在地區層面的發展。



網球(雙打)友誼賽



提供機會讓一眾網球社區體育會的健兒同場競技切磋，促進友誼，並在地區層面提升網球運動的發展。

體育舞蹈友誼賽



透過舉辦友誼賽凝聚社區體育舞蹈運動的愛好者，發揮練習成果及體驗跳舞的樂趣，積極帶動地區培養勤做運動的習慣，促進身心健康。



足毬示範及同樂



香港足毬總會教練於彩虹道體育館及遊樂場帶領市民進行足毬運動，與一眾參加者及市民一同享受運動帶來的樂趣。參加的市民均獲贈足毬，讓他們可持之而恆地練習，藉此鼓勵更多市民參與體育活動，促進身心健康，體驗恆常運動的好處。





第七屆全港運動會

增強社區參與 全城響應本地體壇盛事

揭開序幕



第七屆全港運動會（港運會）已於6月揭開序幕，18區現正陸續舉行運動員選拔，選出運動員於2019年4月28日至6月2日代表所屬地區出戰港運會的八個體育項目，爭取殊榮。今屆港運會更設多項全新活動及安排，讓更多市民以不同形式參與港運會，感受「全港運動 全城躍動」的氣氛。

更多體育示範 點止八項運動咁簡單

過往四屆港運會均設有八個體育項目，今屆大會首次增辦七人欖球示範項目。



此外，進場觀看決賽的觀眾，有機會欣賞到大會安排的其他體育項目表演，其中五人足球決賽將會加插女子五人足球表演賽。既可為地區運動員打氣，又可認識其他運動項目，屆時記得約定親友，一起到場觀賞港運會決賽！

增強社區參與 屬於你我的港運會

如果一向不做運動，或是沒有特定的運動喜好，是否就無緣參與港運會呢？當然不是！大會明白「運動高手在民間」的道理，大會將與中國香港體育協會暨奧林匹克委員會合辦「奧夢·邊種運動我至Fit」活動，讓市民透過奧夢成真計劃體適能團隊安排的測試，發掘自己的運動潛能。只要持續參與合適的運動項目並加以發揮，就有可能成為下一位港運會新星！

今屆港運會將繼續舉辦極受歡迎的「全城躍動活力跑」，並首次把活力跑的熱鬧氣氛延伸至校園。大會將邀請

全港中小學於陸運會舉行期間，舉辦「港運會7分鐘心連心活力跑」，讓師生及家長在港運會主題曲下一同感受跑步的樂趣。學校更可提供活動相片上載於港運會的專題網頁。

第七屆港運會節目豐富，快快記下活動詳情，一起參與這項全港體壇盛事！

想知道更多，即上
www.hongkonggames.hk 啦！



日期	活動
7/2018 - 1/2019	18區地區運動員選拔
22/7/2018	「奧夢·邊種運動我至Fit」
22/7/2018	星級教室 - 體育講座
7/2018 - 11/2018	星級教室 - 精英運動員示範及交流活動
24/2/2019	十八區誓師暨啦啦隊大賽
24/2 - 12/5/2019	投票及競猜活動
24/2 - 2/6/2019	活力動感攝影比賽
2/2019 - 5/2019	輪椅籃球挑戰賽
10/3/2019	全城躍動活力跑
16/3 - 26/5/2019	8項體育項目比賽
28/4/2019	開幕典禮
18-19/5/2019	智障人士游泳邀請賽
2/6/2019	閉幕暨綜合頒獎典禮



社區體育會名稱 西九龍日本野球部

聯絡人 林小姐

聯絡電話 5281 7873

訓練基地 晒草灣遊樂場

棒球



社區體育會名稱 西九龍青少年棒球會

聯絡人 陳先生

聯絡電話 9091 3849

訓練基地 晒草灣遊樂場



社區體育會名稱 微風棒球會

聯絡人 葉小姐

聯絡電話 6287 3833

訓練基地 石硤尾配水庫遊樂場



社區體育會名稱 尚優壁球會

聯絡人 劉先生

聯絡電郵 supreme.squash.club@gmail.com

訓練基地 大埔運動場（壁球及網球中心）

壁球



社區體育會名稱 靈犀曲棍球會

聯絡人 李先生

聯絡電話 9231 0529

訓練基地 寶翠公園

曲棍球



社區體育會名稱

Hong Kong Kai Tak Mini
Hockey Association

聯絡人

Katherine Koon

聯絡電話

9499 3654

訓練基地

樂富遊樂場





社區體育會活動預告

2018年8月至2019年1月



龍舟

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
柴灣區街坊福利會 尖峰龍舟隊	初級龍舟訓練班	2018年8月2日至9月20日 逢星期二晚上7時30分至9時30分	將軍澳東水道	鄧先生 9435 0688
	中級龍舟訓練班	2018年8月2日至9月20日 逢星期四晚上7時30分至9時30分		



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
金海豚體育會	拯溺競賽初班	2018年8月2日至8月31日 逢星期二、四晚上7時至9時	九龍公園游泳池	甘小姐 9460 2464
	拯溺課程：銅章證書及 泳池救生證書	2018年8月1日至12月31日 逢星期一、三、五晚上7時至9時	城門谷游泳池	



門球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
迦南體育會	2018-19 青少年門球長期 培訓班（第一階段）	2018年7月28日至2019年2月2日 逢星期六下午3時至晚上6時	摩士公園草地門球場	林小姐 6338 4824
	2018-19 門球長期培訓班 （第二階段）	2018年7月27日至2019年1月18日 逢星期五晚上7時至10時	佐敦谷門球場	

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
香港名望柔道會	男女子格鬥訓練班	2018年8月至2019年1月 逢星期二晚上7時至9時	元朗體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道體驗班	2018年8月至2019年1月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	
朗青柔道會	柔道訓練班	2018年8月至2019年1月 逢星期日下午5時至晚上7時	元朗體育館	方先生 9032 1636
	柔道訓練班	2018年8月至2019年1月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	
港島柔道會	港島柔道計劃	2018年8月至2019年1月 逢星期六下午5時至晚上6時	港灣道體育館	謝小姐 2561 2111
	港島柔道計劃	2018年8月至2019年1月 逢星期六晚上6時至7時	港島東體育館	





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
藍田羽毛球會	成人及青少年羽毛球改良班	2018年8月至2019年1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	2018年8月至2019年1月 逢星期五、六晚上6時至8時		

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球精英班 青少年羽毛球進階班	2018年8月3日至2019年1月29日 逢星期二、五、六下午5時至晚上7時 逢星期五晚上9時至11時 逢星期日上午9時至11時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館/ 圓洲角體育館	羅小姐 9228 6070
	成人訓練班	2018年8月2日至2019年1月31日 逢星期二、四晚上9時至11時 逢星期二上午9時至11時		



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	中級射箭訓練班	2018年11月至12月 逢星期六下午1時至4時	城門谷運動場/ 城門谷公園 (射箭場)	劉先生 9852 6874



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
觀塘(青少年)棒球會	棒球專位訓練班	2018年8月至11月 逢星期六下午1時至晚上6時	觀塘遊樂場	謝先生 6477 3699
	球會杯棒球邀請賽	2018年7月至2019年3月 逢星期日上午9時至晚上6時	石硤尾配水庫遊樂場	

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	2018年8月至2019年1月 逢星期日下午4時至晚上6時	彩虹道羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2018年8月至2019年1月 逢星期二、三晚上7時至10時		

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	水陸兩項鐵人訓練班 (游泳+跑步)	2018年8月至2019年1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

上述資料只供參考，如有查詢，請與有關社區體育會聯絡





社區體育會輝煌戰績

2017年10月至2018年3月

龍舟

社區體育會	公開比賽	獲取成績
柴灣區街坊福利會 尖峰龍舟隊	第八屆香港半馬拉松龍舟錦標賽	公開組隊際冠軍

門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	第八屆亞洲城市門球邀請賽	公開組銀組 - 冠軍
	2017-2018 年全港門球大賽	新秀組 - 冠軍

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
香港名望柔道會	兩岸四地柔道邀請賽	男童 50 公斤冠軍、男童 27 公斤冠軍
	香港青少年柔道錦標賽	男子 50 公斤冠軍、男童 27 公斤亞軍、 女童 25 公斤季軍
	2017 年日朗盃柔道邀請賽	男童 50 公斤亞軍、男子 73 公斤季軍、 女子 70 公斤季軍、女子無限量季軍、 女子無限量季軍
	香港級組柔道錦標賽	男子 55 公斤亞軍
	香港校際柔道錦標賽	男初 50 公斤季軍
朗青柔道會	澳洲坎培拉國際公開賽	女子青年組 48 公斤級冠軍、 女子青年組 52 公斤級冠軍
	2017 年度香港柔道冠軍賽	男子 81 公斤級冠軍

運動攀登

社區體育會	公開比賽	獲取成績
陽溢社	學校體育推廣計劃 2018 運動攀登比賽	女子組 (12-13 歲) 季軍

棒球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
觀塘 (青少年) 棒球會	西九杯棒球邀請賽	公開組冠軍
	球會杯棒球邀請賽	球會組冠軍

射箭

社區體育會	公開比賽	獲取成績
荃葵射箭會	第二十七屆香港大學射箭公開賽	男子反曲弓新秀組冠軍



金海豚體育會 義工團隊

常言道：「助人為快樂之本」。助人自助，何樂而不為？金海豚體育會（本會）的運動員在沙灘進行訓練時，也會發揮助人自助的精神，自發清理沙灘垃圾，保持公眾地方清潔。

本會義工團隊也以助人為己任。義工背景各異，有學生，有現役或退役運動員，也有家長，全都不辭勞苦，熱心助人。各義工支持體育發展及運動賽事，不遺餘力，除了協助拯溺及支援游泳比賽之外，也踴躍參與社區大型活動的義務工作，例如支援渣打香港馬拉松、參與元旦冬泳賽拯救工作、擔任游泳賽事裁判，以及協助社福機構賣旗等。

本會義工一向關顧社區及有需要人士，並積極履行公民責任，貢獻及回饋社會，以身作則，實踐互助互愛精神。我們希望藉此機會感謝義工多年來盡心盡力，無私奉獻。

本會十分支持體育發展，致力推廣水上及戶外活動。本會服務及發展委員會主要負責招募義工及提供服務培訓和裁判



二零一七年七月八日，香港拯溺總會於荃灣城門谷游泳池舉行拯溺（泳池）分齡賽（第一回），本會派出計時團隊提供協助。

課程，為體育界及社會服務，發揚團隊精神。

如有意加入本會義工團隊，請向冼慧婷小姐（電話：6500 4413）查詢詳情。

金海豚體育會
服務及發展委員會



義工於二零一七年十月在荃灣城門谷游泳池的金海豚體育會合照。



二零一七年十月二十二日，香港拯溺總會於荃灣城門谷游泳池舉行二零一七全港公開拯溺錦標賽，本會派出的計時團隊及場務義工，與裁判及運動員合照留念。

熱愛柔道 名望學員勇奪兩金

香港名望柔道會學員李昌憲、李昌育和植丞康，代表香港出戰2018年兩岸四地柔道邀請賽贏得兩面金牌，為港爭光。

香港名望柔道會教練
黃楚穎

中國香港柔道總會主席黃寶基先生到場勉勵，與三位小將合照留念。





多項選擇題



挑戰題

1. 哪項運動是今年全民運動日的重點項目？

- A. 單車 B. 足球 C. 足毽

2. 在專題報道中，雷雄德博士以何主題作演講？

- A. 體育及康樂管理新思維
B. 運動創傷與康復
C. 遠足的準備

3. 香港排球總會主席何先生欲透過舉辦什麼活動讓年青人互相認識各地文化？

- A. 排球大匯演 B. 排球遊樂團 C. 排球青年營

4. 今期體壇點將錄，詹教練成立了何種運動之體育會？

- A. 草地滾球 B. 門球 C. 排球

5. 為了讓門球能在社區層面更普及，迦南體育會舉辦了什麼課程組別？

- A. 男子組及女子組
B. 小學組及中學組
C. 少年組、老年組及親子組

(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)

6. 運動推介中，跆拳道是哪個國家的國技？

- A. 日本 B. 韓國 C. 泰國

7. 下列哪項不是跆拳道的色帶？

- A. 綠藍帶 B. 紅黑帶 C. 紫青帶

8. 以下哪項是跆拳道的好處？

- A. 訓練肌肉的力量和爆發力
B. 訓練心肺功能，增強平衡感和反應力
C. 以上皆是

9. 活力新星吳佩孜參與哪項運動？

- A. 運動攀登 B. 獨木舟 C. 劍擊

10. 2018年的全民運動日於何時舉行？

- A. 12月31日 B. 10月1日 C. 8月5日

11. 本年起，全民運動日的口號是？

- A. 日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆
B. 日日運動好處多 健康身體番晒黎
C. 日日運動體魄勁 病痛不再纏繞我

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2018年9月26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。



答中所有問題的得獎者可獲精美紀念品乙份，名額50名，若答中問題者超過50名，則以抽籤形式處理。

康文署將於2018年10月12日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。每位參加者只可遞交一份表格，重複投表將不獲受理。

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，如欲更正或查詢個人資料，請與康文署社區體育會小組職員聯絡。

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 _____

上期遊戲答案

1. A. 投球

7. C. 高爾夫球

2. B. 羽毛球

8. C. 7名

3. C. 以上兩項皆是

9. C. 圓周約69至71厘米

4. C. 1972年

10. B. 舒適及保護

5. A. 學校層面

11. C. 以上兩項皆是

6. A. 屈臣氏田徑會

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。每期專刊均會定期上載至康文署網頁：www.lcsd.gov.hk，歡迎市民瀏覽。

康樂及文化事務署

客務熱線電話：2414 5555

圖文傳真：2697 4220

網址：www.lcsd.gov.hk

電子郵件：cscu@lcsd.gov.hk

*版權所有，未經同意，不得翻印或轉載

*多謝各體育總會及社區體育會為專刊提供相片