



活力 新一代



運動推介

小型 壁球

第
39期

2021年1月 | 半年刊

專題報道

體育總會董事對《公司條例》的
重要了解：體育總會機構

目錄

- 2 編者的話
- 3 專題報道
董事對《公司條例》的重要了解：體育總會機構
- 4 總會面面觀
香港壘球總會
- 6 體壇點將錄
香港拳擊總會秘書長：
蘇嘉健先生
- 7 運動推介
小型壁球
- 10 活力新星
香港三項鐵人總會：
葉德朗 / Pauline Courret
- 11 體育萬花筒
疫情與運動
- 14 活動剪影
- 15 活力新成員
- 16 康體新動態
- 18 活動巡禮
- 19 會員投稿
- 20 活力遊蹤

編者的話

為提升本地體育總會的管理水平，康樂及文化事務署特別舉辦一系列有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程。現時受政府資助的體育總會均須按《公司條例》註冊成立有限公司，本期「專題報道」會簡述當中要點。

大多數人或許對壘球感到陌生，但香港壘球總會成立已逾八十年，香港的壘球隊近年更在國際賽事中嶄露頭角。本期「總會面面觀」訪問了香港壘球總會會長伍家謙及副會長張慶，介紹本地壘球運動的發展和展望。

香港拳擊總會秘書長蘇嘉健年少時是拳擊運動員，退役後熱情未減，投身總會會務。蘇秘書長坦言本港拳擊運動的水平尚在業餘階段，但近年已大有改善。總會現正擬定長遠的發展計劃，讓更多市民參與這項運動。詳情請留意本期「體壇點將錄」。

「運動推介」為讀者重點介紹「小型壁球」。壁球運動節奏急促，對體能和技術要求甚高，初學者未必能掌握和領會箇中趣味。香港壁球總會引進小型壁球運動，採用彈力較強的壁球和短小的球拍，讓初學者更易掌握，打穩運動基礎。

本期「活力新星」有兩位主角——香港三項鐵人賽集訓隊成員葉德朗和Pauline Courret。三項鐵人賽體能要求極高，訓練艱苦可想而知。葉德朗8歲已參加三項鐵人比賽，2019年更奪得全國青年運動會金牌。現年16歲的小妮子Pauline不讓鬚眉，曾代表香港參加國際賽事，兩人的目標同樣是爭取代表香港出戰奧運。

新冠疫情反覆，政府鼓勵市民留家抗疫，此時此刻保持身心健康至為重要，本期「體育萬花筒」提供運動貼士，鼓勵大家多做運動。康文署製作了一系列健體運動的示範影片，適合市民齊齊在家做運動。

示範影片上載於「康文署寓樂頻道」，這個一站式網上康樂文化資訊平台，讓市民足不出戶，隨時隨地獲取最新文康資訊。



董事對《公司條例》的重要了解： 體育總會機構

由2017年起，康文署為各體育總會董事會成員以及管理人員舉辦有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程，目的是讓本地體育總會能夠逐步提升其管理水平，從而進一步促進香港的體育發展。整個研討會共有四個核心單元，今期的專題報道就會探討第一個單元的主要內容——董事對《公司條例》的須知事項。

董事的職責是維持總會機構能夠有效地運作，而並非只進行管理工作。因此總會機構任命董事前必須小心謹慎，確保他們有合理水平的能力和技巧，謹慎和努力地履行董事責任。董事們需具備以下條件：

1. 可合理預期任何人在執行有關董事職能時會具備的一般知識、技巧及經驗(第465(2(a)條的客觀準則)；及
2. 董事本身具備的一般知識、技巧以及經驗(第465(2(b)條的主觀準則)。
3. 董事必須依照公司章程辦事。
4. 董事必須遵守香港現行的所有相關法律法規。
5. 董事必須遵守《體育總會申請手冊》中規定之原則、報告要求及程序指南。

如欲了解計劃詳情，
請瀏覽以下網頁：



除了以上的要點外，董事會亦需要制定明確且周全的公司章程。公司章程被視為「公司憲法」，對於總會機構的成立及往後營運具重要的意義。對於運動總會機構編寫公司章程，澳洲運動協會(Australian Sports Commission)作出以下建議：

1. 總會機構提議召開年度大會日期前，應於日期前45天向有投票權的會員發出邀請，並提醒會員必須在日期前28天通知總會，總會以接獲通知作實。
2. 如總會機構於年度大會中將擬議一項或多項議案以填補董事職位空缺，應當於建議日期前45天向有投票權的會員發出通知，並要求各人於年度大會日期前28天提交附帶提名候選人的資料之建議，確保董事們有足夠時間接收及參詳被提名候選人資料。
3. 訂立電子通訊使用守則。
4. 固定董事會的總人數。
5. 倘若董事會中的決議中，贊成與反對之票數相同，該決議則判定為不獲通過。
6. 規定董事的最長任期。
7. 董事會允許任命候補董事嗎？
8. 提名及任命董事時的有關的條款及條件。
9. 確定一年內的董事會會議次數。
10. 允許董事會以書面方式進行決議。



香港 壘球總會

專訪

許多香港人經常把壘球與棒球相混淆，事實上壘球是從棒球演變而來，因此無論從運動裝備、場地及比賽規則上，兩者都極為相似。由於壘球是一項非常緊張刺激的運動項目，自發展後深受年青人喜愛，至今全球已有超過二千萬人曾參與此活動。香港壘球總會於1937年成立，多年來不斷透過各種渠道推廣本地壘球運動，直至近年成功使其普及化，同時香港代表隊的成績突飛猛進，逐步與世界頂級水平接軌，並正以躋身國際大舞台為目標，發展前景令人相當鼓舞。今天找來香港壘球總會會長伍家謙先生及副會長張慶先生細說道來。

伍家謙先生

香港壘球總會會長



張慶先生

香港壘球總會副會長

Q1. 壘球比起其他運動有什麼吸引之處？

伍家謙先生：壘球是一項鬥力鬥勇、鬥智鬥謀的團體運動。它吸引之處，是對球員的先天性條件並不嚴苛，反而更講求團體合作精神，隊員間需要各自負起不同任務，互補不足。對球員而言，要在千鈞一髮之際做出正確的判斷，難度十分高，難學的東西往往擁有很大的吸引力與挑戰性。況且壘球的服飾很特別，給予我們很「型」的感覺，這也是壘球獨有的吸引之處。

Q2. 對於香港壘球的長遠發展有什麼期盼？

張慶先生：本會期望長遠能進一步將壘球運動普及化及年輕化，為未來的發展鋪路。除了繼續舉辦各種不同本地的學校推廣活動、訓練班及賽事，供社會上不同年齡層人士參與及提升各方面的技術層面外，亦會積極參與國際賽事，讓年輕人有機會拓闊視野，好像本會的U12梯隊最近便落實參與於2021年在台灣舉行的世界盃賽事。

本會亦積極爭取在香港舉辦更多的國際性賽事，期望讓更多人有機會能親身進場觀看高水平的壘球賽事，從而加深對壘球運動的了解及興趣。另外，本會已落實2021年初於天光道壘球場新建兩座擊球籠，並研究以紅土及人造草取代現有的沙地球場，以滿足將來運動發展的需求。





嶄露頭角 劍指世界

總會憑著多年來專業實幹的精神，以及積極制定發展規劃，令香港壘球運動得到飛躍性的成長。2017年10月14日，總會劉國業先生成為香港首個獲選世界棒壘球總會WBSC Softball Hall of Fame的成員之一；同年總會亦舉辦兩項本地大賽——「香港國際男子壘球錦標賽」及「第六屆亞洲青少年(U19)男子壘球錦標賽2017」，令更多人自此愛上壘球。

2018年是總會邁向世界重要的里程碑，經過多年的努力與培訓，香港女子壘球代表隊2017年台灣亞洲女子壘球錦標賽中擊敗印尼，獲得亞洲運動會入場券。2018年8月首次躋身國際大舞台，前往印尼首都雅加達參與亞運會，與其他國際隊伍進行較技，全屬

業餘球員的女將更於首戰對韓國，成功取得歷史上「亞運第一分」，更重要是獲得寶貴的大賽經驗，為日後的成功鋪路。

經過一年的成長與刻苦訓練，香港女子壘球代表隊競爭力與日俱增，2019年女子隊再次突破自我，在亞洲盃上分別擊敗泰國、新加坡及印尼，取得夢寐以求的亞洲及大洋洲奧運資格賽入場券，香港隊在上海分組賽中取得1勝2負，雖然未能取得一席資格，卻令隊員大為振奮，因為大家了解到自己的實力已逐漸與世界勁旅拉近，只要繼續奮鬥，登上世界最大舞台指日可待。

展望將來 蓄勢待發

「雖然總會發展相當成功，但背後卻歷盡艱辛，由於總會擁有位於天光道的自家壘球場地，而且過往更因颱風而受到嚴重破壞，修復及保養所需的費用日漸高昂。慶幸總會的付出獲得香港政府的認同與大力支持，為部分的營運開支提供撥款資助，大大紓緩經濟壓力。」香港壘球總會會長伍家謙先生表示。

「同時2018年1月政府推出『隊際運動五年發展計劃』，當中香港壘球代表隊有幸成功獲得資助，讓隊員可作購買器材及海外集訓津貼之用，而更重要的

是證明政府對於本地壘球的肯定。」伍會長續說。

總會亦在康文署資助下進行學校推廣及成立青年代表隊，務求為香港壘球注入新力量，有助培育更具競爭力的優秀運動員；總會近期與康文署聯手推出「社區體育會計劃」，將壘球運動推廣至本地社區，讓更多人有機會接觸這項運動，令本港壘球可普及化的遠大目標得以逐步實現。





蘇嘉健先生

香港拳擊總會秘書長



當提及拳擊二字，蘇秘書長便滔滔不絕地分享起來。訪談間可看出他對於拳擊運動的熱誠，由當初運動員出身，一步一步成為師兄，退役後轉任香港拳擊總會秘書長，即使崗位有所轉變，卻保留著一腔熱血，熱切地講述本地拳擊運動的發展。

蘇秘書長年輕時精力旺盛，任何類型的運動都會參與，機緣巧合下從體育館看到拳擊課程的宣傳海報，便懷著好奇心報名參加，從此與拳擊結下不解之緣。蘇秘書長初接觸拳擊便深深愛上此項運動，全因拳擊運動給予人一種「帥氣」及「熱血」的感覺，經過正規訓練後更發現當中的樂趣，例如快速提高身體的敏捷度，柔韌性及協調性；而且每次練習的內容都有所不同，技術的組合亦非常之多，因此便立志成為拳擊運動員。年青的時候蘇秘書長參與大大小小的公開比賽，後來慢慢地成為「大師兄」，協助其他參與拳擊運動的朋友訓練及比賽，退役後希望能留守總會，為總會的未來發展計劃出一分力。

當初加入香港拳擊總會時訓練場地不多，所以只能舉辦不定期的本地比賽，海外賽事主要圍繞亞洲區。全賴民政事務局與康文署多年來的資助與支持，總會開始有能力推行各種改革及發展，經過總會不斷改進後，現時差不多每個地區都有總會及屬會舉辦的訓練課程，而且能夠差不多每個月都能舉辦不同類型的本地賽事，並且會於每年年初作出周詳的安排，讓教練及運動員能夠配合時間作出比賽準備的

計劃，達至最佳狀態示人；另外總會亦積極為本地運動員提升其水平，例如進行長達一年的訓練計劃，包括遠赴歐洲、國內及本港的長期訓練及比賽，讓運動員能夠逐步提升自身的技術及狀態，漸漸與世界水平拉近。

蘇秘書長認為拳擊運動於香港現時尚在業餘的階段，但近年曹星如的成功，令廣大市民開始有興趣認識及接觸拳擊運動，部分新晉運動員更以星如為目標，希望能夠在拳擊運動中為香港爭取佳績。總會期望透過星如的成功，能夠讓拳擊運動更加普及化及專業化。現時香港拳擊總會共有超過80名團體會員，總會正計劃一個全新的青少年推廣活動，希望透過計劃能夠讓更多青少年能夠接觸拳擊運動，並從中發掘有潛質的運動員，培育成新一代的香港拳王接班人。

縱使服務總會多年，蘇秘書長仍然保持初心，期望為總會計劃更長遠及具目標性的發展計劃，讓更多香港市民能夠長期參與及支持拳擊運動；同時為本港運動員及拳擊參與者提供更多訓練與交流機會，讓他們獲得更專業化的訓練，提升整體水平，攜手為香港於世界舞台上爭取佳績。



小型壁球



壁球是一項結合體能、技術及智力的多元化運動，多年來經過康文署與香港壁球總會的積極推動下，至今已成為廣受社會大眾喜愛的運動，項目更於九十年代成為香港精英運動之一，同時本港壁球運動員競技水平亦趨進步。

香港壁球總會一直銳意投入更多資源於青訓上，在1997年決定引入小型壁球——適合6-12歲小朋友參與的新元素，透過精心改良的裝備與活動，令初學者能從小享受壁球當中趣味，逐步掌握此項引人入勝的體育運動。

小型壁球的由來

由於壁球球速偏快，而且技術、體能需求高，往往令初次接觸壁球的小朋友感到難以上手，在未真正感受當中樂趣前不斷碰壁而卻步。為了讓小朋友能循序漸進地掌握壁球運動，英國壁球總會與運動企業研發出海棉製彈力較強的小型壁球和拍身較短的小型壁球拍，讓年紀較輕的小朋友能逐步掌握壁球的基本技術，透過輕鬆有趣的遊戲形式學習壁球，容易令小朋友從中獲得成功感，從而培養出對壁球運動的興趣與潛能，成為連接小朋友與壁球間的橋樑。

小型壁球的好處




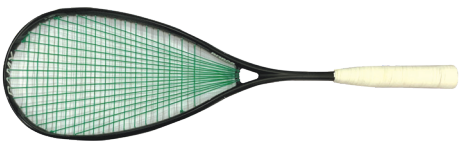
壁球被稱為最具體能需求的運動之一，因為壁球屬於重複性、短暫、高強度的間歇性運動，一般進行短短半小時的壁球練習便已消耗數百卡路里以上的熱量。雖然小型壁球屬於壁球運動的前期鍛鍊，但依然講求高節奏的腳步移動、擊打頻率和追隨變幻莫測的球路，因此鍛鍊效果大致相同，小型壁球不僅有效鍛鍊全身肌肉、關節和韌帶、心肺功能、耐力及爆發力，而且靈活性、協調性和柔韌性同樣得到良好的訓練。

從技術層面而言，小型壁球參與者在過程中需要跟對手鬥智，例如怎樣擊球，預計擊球後回彈的路線，或是運用不同的戰術，消耗對手體力，令對方失誤從而得分，對發展靈活的頭腦和身體反應很有幫助。

在小型壁球的規則下，參與者需要輪流揮拍擊球，並讓出位置給對方回擊，此舉有助培育小朋友品德發展與尊重規則的精神，而且從競賽中更可鍛鍊出迎難而上的頑強意志。



小型壁球與壁球之分別

項目	小型壁球	壁球
對象	6-12歲初學者	12歲或以上或已掌握小型壁球基本技術的參加者
壁球顏色	 綠色 (6-9歲參加者) 粉紅色 (10-12歲參加者)	 黑色
壁球大小	較大，彈力較強 較容易擊中	較小，彈力較弱
壁球用料	海棉製 質料較軟及安全	橡膠製 質料較硬
壁球拍長度	較短 較容易控制 	較長 擊球力量較強 
其他裝備	*護目罩 壁球鞋 (白色或不脫色底) 運動服	*護目罩 (19歲以下必須佩帶) 壁球鞋 (白色或不脫色底) 運動服
比賽場地	一般壁球場或特別設定的球場	一般壁球場 面積約長9.75米、闊6.4米及高5.64米
比賽規則	三局兩勝 九分直接得分制 無刁時	五局三勝 十一分直接得分制



香港小型壁球的發展與推廣

香港壁球總會深明青訓的重要性，因此特別重視本地青少年壁球發展，總會於1997年將小型壁球從英國引入香港，並於過往20多年間，得到康文署資助及富士菲林的支持及贊助，在各個社區開辦不同活動，例如小學巡迴示範、小型壁球訓練班、小型壁球大比拼、小型壁球章別獎勵計劃、親子同樂日及活力繽紛嘉年華等，共吸引超過250多間小學及9萬多名師生參與。香港壁球總會期望透過不同計劃讓6-12歲的初學者能盡情體驗壁球的樂趣。

小型壁球近年極受歡迎，而且青訓發展亦成效顯著，有見及此，康文署與香港壁球總會合辦了以3至5歲幼兒為對象的「喜·動壁球幼兒體驗計劃」，總會以小型壁球為核心，設計出有趣、安全且互動的遊戲，到訪各區幼稚園進行體驗活動及示範表演，讓幼兒能夠從活動中認識小型壁球，傳遞正確的運動觀念，幫助他們促進「身、心、體、智」多方面的均衡發展，並為往後正式接觸小型壁球運動建立基礎。

小型壁球及壁球的發展架構之定位

Level 6

香港體育學院運動員

Level 5

18歲以下
地區精英隊

Level 4

16歲以下
地區培訓隊青苗青年壁球訓練計劃
康文署學校體育推廣計劃聯校訓練中心

19歲以下
社區壁球會青少年訓練計劃

Level 3

7-17歲
壁球生力軍招募計劃
小四至中六
康文署學校體育推廣計劃 - 外展教練計劃

Level 2

6-12歲
富士菲林小型壁球計劃
小一至小六
康文署學校體育推廣計劃 - 簡易運動計劃
富士菲林簡易小型壁球學校計劃

Level 1

3-5歲
康文署學校體育推廣計劃
喜·動壁球幼兒體驗計劃



如欲了解更多有關小型壁球的資料，
可瀏覽香港壁球總會網頁：

<https://www.hksquash.org.hk/public/index.php/>



HONG KONG
TRIATHLON
香港三項鐵人

葉德朗

德朗天資敏悟，自小已是跑步、游泳校隊常客，而且踏單車同樣是其興趣之一，父親發現德朗潛質優厚，因此7歲便安排他加入香港三項鐵人總會，開始接受相關訓練。事隔一年後便以8歲之齡參加人生中第一個三項鐵人比賽，便開始立志成為一位三項鐵人運動員並贏下比賽。

★ 尋找勝利真諦 ★

德朗現就讀拔萃男書院，同時身兼香港三項鐵人賽集訓隊成員，以及校內田徑隊隊長之一。當初參加三項鐵人運動，德朗眼中只有勝利，而忘卻運動真正的樂趣，直到開始有機會參與更多海外比賽，才發現原來要贏下比賽，並不是靠著一腔熱血就能成功，而是需要懂得享受運動，更要為每一次的比賽做好針對性的戰略準備，例如體力和時間上的分配，方能夠取得好成績。另外，他亦明白到經驗是不可或缺的元素，每一次比賽都令德朗面對逆境時變得更成熟、更懂得如何在比賽中調整自我。

★ 永不放棄 劍指亞運 ★

最令德朗深刻的比賽是2019年於中國參加的「中華人民共和國第二屆全國青年運動會」，當時他在首兩個項目大幅度落後，但他堅拒放棄並臨時改變計劃，其後靠著單車部分，一步一步追趕前列，最後於終點前400米衝刺成功成為冠軍，此獎項令他證明了自己的實力，以及多年來的付出，同時亦明白永不放棄的重要性。德朗計劃未來數年內躋身亞洲運動會，並期望自己能夠成為站上頒獎台的一員；他亦希望可以終有一日能代表香港衝擊奧林匹克運動會，為自己的三項鐵人故事繼續延續下去。

Pauline Courret

現年16歲的Pauline Courret來自法國，年紀小小的她經已有5年的三項鐵人經驗，而今年便會加入香港三項鐵人賽集訓隊的青年組。當初她熱愛跑步，同時游泳亦得心應手，但對於單車卻心存畏懼，因此其後大部分時間都只會參與水陸兩項鐵人項目。

★ 摯友鼓勵 擺脫心魔 ★

直至2015年，一位隊友鼓勵她一同參與陸上兩項鐵人（包括跑步及單車），雖然她對於參加與否顯得猶豫不決，卻因好奇心驅使下接受挑戰，經過該比賽後令她對於單車的恐懼一掃而空，並開始決意投身三項鐵人運動。

★ 改變心態 邁向專業 ★

Pauline當時年紀尚輕，一開始只視三項鐵人為興趣，其後經推薦加入青苗三項鐵人培訓計劃，她對於三項鐵人的態度便逐步改變，並為自己的表現訂下各種目標，雖然過程中經歷不同的失敗與挫折，但靠著不斷進步的心，令她一步一步向上爬，並在13歲的那一年成為香港三項鐵人集訓隊的運動員。

Pauline的代表作則是首次代表香港參戰「2019 ASTC三項鐵人亞洲錦標賽」，在芸芸精英選手中脫穎而出，成為女子15歲以下組別冠軍。她指現時目標是在香港三項鐵人賽集訓隊的青年組中繼續加強訓練，期望不久將來可投身國際鐵人三項聯盟，與世界各地的精英同場較技，甚至能代表香港參加奧林匹克運動會，為港爭光。



疫情與運動

本港新冠肺炎疫情下，完全改變了所有人的日常生活習慣，近一年來大部分時間都需要留在家中，香港政府亦就本地疫情情況推出各種政策，例如：逗留室外期間必須戴上口罩、暫停各種社區設施、學界以至職業運動比賽取消等。

然而，保持健康體魄是對抗新冠肺炎的重要一環，市民卻面對著如空間不足、無法進行戶外運動、欠缺健身器材等各種限制，因此康文署將一年一度的「全民運動日」改為網上形式舉行，透過分享各種示範影片，鼓勵市民留家抗疫期間多做運動。

👍 做運動的好處

無論疫情存在與否，進行適當的運動都是必須的，這樣方能保持身體健康，面對新冠肺炎更能有效減低感染風險。不同的運動能帶來各種好處，例如有氧運動可增進心肺功能，重量訓練能強化肌肉的力量與柔韌度等，而且運動中能促進新陳代謝、消耗熱量，減少脂肪積聚，並增強身體抵抗能力。

運動除了改善身體機能外，同時亦能促進精神健康，特別於疫情下，人們難免會經常處於憂慮狀態，更需要應付多方面的壓力，往往忽略自己的精神健康，如不正視問題，小則會影響個人情緒，大則恐演化成抑鬱或焦慮等情緒病。

示範影片當中包括適合所有人士參與的有氧運動、親子互動體能遊戲、幫助長者改善關節靈活性的活絡舒筋操、適合年輕人的舞蹈，以及針對不同年齡和能力的人士需要而設的健體訓練。

足夠的運動能令腦部釋放安多酚，令心情保持輕鬆愉快，有效消除精神壓力，大大減少出現焦慮及抑鬱徵狀的機會；鍛鍊中更可磨練出頑強的鬥志，令心理質素長期維持於極佳水平，面對困境亦能迎刃有餘。

- ★ 增進心肺功能
- ★ 強化肌肉的力量與柔韌度
- ★ 促進新陳代謝
- ★ 增強身體抵抗能力
- ★ 促進精神健康
- ★ 令心情保持輕鬆愉快
- ★ 有效消除精神壓力
- ★ 磨練出頑強的鬥志





🏠 家居運動成抗疫新常態

就現時種種規限，市民如欲保持做運動的習慣，進行家居運動成為了最好的選擇。即使有一些環境限制，其實家居運動的選擇都有很多，大致可簡單分為兩類——有氧鍛鍊及肌肉訓練，前者可於家中進行原地開合跳、跳繩、原地跑及波比跳等，或可跟隨康文署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練，鼓勵大眾每日運動最少30分鐘，維持良好的身體狀態；後者如家中未有太大空間或健身器材，可選擇一些利用「自身體重做為負重」的肌力訓練，例如掌上壓、仰臥起坐及平板支撐等。

另一方面，運動前後進行伸展運動亦是需要重視的部分，伸展可以提高關節活動的幅度，減少運動期間受傷的機會，同時可以降低運動後肌肉酸痛，減輕疲勞；伸展亦有提升愉悅感和達至深呼吸的效果，因而有效舒緩壓力。

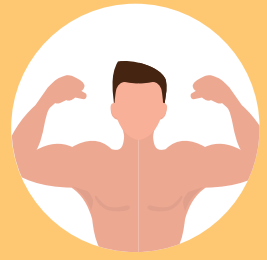


有氧鍛鍊



跟隨康文署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練：

- 原地開合跳
- 跳繩
- 原地跑
- 波比跳等



肌肉訓練



如家中未有太大空間或健身器材，可選擇一些利用「自身體重做為負重」的肌力訓練：

- 掌上壓
- 仰臥起坐
- 平板支撐等



鼓勵大眾每日運動最少

30分鐘



運動前後
進行伸展運動

👍 伸展運動的好處

提高關節活動的幅度

減少運動期間受傷的機會

降低運動後肌肉酸痛

減輕疲勞

提升愉悅感和達至深呼吸的效果

有效舒緩壓力

康樂及文化事務署
「全民運動日2020」專頁



<https://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2020/index.html>



💡 疫情下戶外運動小貼士

疫情下仍有不少運動愛好者堅持進行戶外運動，近期跑步及遠足更成為熱門活動，但當中卻潛藏著不少危險。不少市民會選擇配戴口罩進行各種有氧運動，過程中會排出大量汗水、口水和鼻水，分泌物會令口罩失去原有的過濾效用；另外，有專家曾指出口罩或會影響換氣量，令身體中的含氧量不足，有機會出現頭暈目眩、中暑及心跳加速等情況，嚴重增加受傷風險。因此，如在戶外運動時配戴口罩，應先評估個人身體狀況以調整運動激烈程度及運動量，一旦運動中感到任何不適，應立即停止並尋求他人協助。

慢性病患者於戶外運動時更需特別注意，由於其身體機能相對上較弱，面對環境的轉變會顯得較難適應，配戴着口罩進行運動，或有可能令疾病發作。慢性病患者事前應向醫生徵詢意見，並在其專業的指引下制訂最合適的運動方式與強度。

健康不是一朝一夕的事，而是需要透過每天努力的累積，將運動行為融入生活當中，建立為一種習慣絕對是關鍵所在，因此在疫境下更要堅持不懈，由今天開始逐步實踐，鍛鍊出強健的體魄、以及強大的心理質素，讓健康成為您生活中的「新常態」吧！



如在戶外運動時配戴口罩，應先評估：

個人
身體狀況

調整運動
激烈程度

調整
運動量

一旦運動中感到任何不適，
應立即停止並尋求他人協助



慢性病患者
運動前應向醫生徵詢意見

並在其專業的指引下制訂
最合適的運動方式與強度





2020年
7月5日

第63屆體育節 射箭錦標賽

男子青少年-複合弓初級組

比賽
進行中



擺開架勢，箭在弦上。



✦ 射手與
他的榮耀
✦ 是次比賽的
冠軍獎狀



與比賽裁判及亞軍射手合攝



在烈日下的賽事中，要把握機會小休片刻恢復體力。



柔道

社區體育會名稱：
飛躍柔道會
Leap Judo Club

聯絡人：
徐先生

聯絡電話：
6703 2606

訓練基地：
和興體育館



柔道

社區體育會名稱：
大角咀柔道會
The Judo Club of Tai Kok Tsui

聯絡人：
李先生

聯絡電話：
9551 8916

訓練基地：
紅磡市政大廈體育館



壘球

社區體育會名稱：
人面獅運動連線
Sphinx Sports Connection

聯絡人：
鄧先生

聯絡電話：
9776 8468

訓練基地：
天光道壘球場





LCSD edutainment



CHANNEL 康文署寓樂頻道

運動健體新模式

網上互動體育訓練課程

市民留守在家中抗疫期間，一樣可以學習和進行運動鍛鍊身體，保持健康的生活方式。康文署推出全新的網上互動體育訓練課程，內容包括**健體舞、徒手健體、身心伸展、親子健體、太極、兒童健體、健體瑜伽和嘻哈舞**八個活動，歡迎市民報名參加。

網上互動課程著重教學雙方的互動交流，增添活動的趣味，讓參加者更加投入。參加者只須自備配有無線或有線寬頻網絡數據的電腦／電子器材（如平板電腦或手機），並下載Zoom軟件程式，即可實時在家中參與網上課程。

課程的名額以先到先得的方式分配，參加者可透過康體通網上服務 (leisurelink.lcsd.gov.hk) 報名，費用為二十元。

網上互動體育訓練課程是「康文署寓樂頻道」的一項互動活動，透過一站式網上平台推廣文娛康體，其中的「101入門教室」系列由基本概念開始有系統地向市民傳授知識，讓市民安坐家中，全天候接觸最新的藝文康體資訊。



康文署
寓樂頻道



[www.lcsd.gov.hk/tc/
edutainment-channel.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/edutainment-channel.html)

網上互動
體育訓練課程



[www.lcsd.gov.hk/tc/
visavis](http://www.lcsd.gov.hk/tc/visavis)



城市綠洲

車公廟體育館

📍 沙田頭路10號



車公廟體育館於去年九月啟用，是沙田區第七間體育館，位處沙田頭路10號，鄰近車公廟港鐵站和秦石巴士總站，交通便捷。車公廟體育館設施齊備，主場館可用作兩個籃球場、兩個排球場或八個羽毛球場，其他設施如舞蹈室、活動室、乒乓球室、健身室及兒童遊戲室一應俱全，為市民提供多樣化的康體設施。

體育館還有獨特的建築外型，採用清水混凝土外牆，巧妙地運用空間概念，提供天然採光和增強自然通風。開放式通道空間沒有安裝冷氣，以減少消耗電力。館內的花園和綠化佈置為區內居民提供休閒空間，使體育館成為鄰里公園。

有關體育館的開放時間和場地預訂安排，請瀏覽康文署網頁。



有興趣了解體育館的設計概念，可觀看發展局YouTube頻道的短片，跟隨建築署建築師在網上參觀體育館，講解體育館集運動休憩與綠化環保概念於一身的特色。



車公廟體育館
建築特色

[www.youtube.com/
watch?v=rqM-WAbY174](https://www.youtube.com/watch?v=rqM-WAbY174)



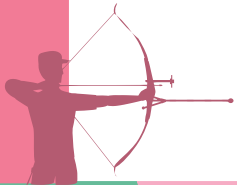


柔道



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	2021年2月至7月 逢星期二晚上8時至10時	元朗體育館	黃小姐 9348 6083
	柔道體驗班	2021年2月至7月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	
港島柔道會	柔道體驗班	2021年2月至7月 逢星期六下午2時至3時	港島東體育館 三樓3號活動室	何先生 2561 2111
		2021年2月至7月 逢星期六下午3時至4時		
	柔道體驗班	2021年2月至7月 逢星期六下午5時至6時	港灣道體育館 一樓舞蹈室	
		2021年2月至7月 逢星期六下午6時至7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
港島射箭會	反曲弓初班	2月21、28日及3月7、14日 早上10時至12時半	香港薄扶林 雞籠灣 配水庫	林小姐 9018 8075
	複合弓初班	4月11、18、25日及5月2日 早上9時半至12時		
	反曲弓初班	5月29日及6月5、12、19日 早上9時半至12時		
	反曲弓初班	7月4、11、18、25日 早上9時半至12時		

投球



社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
漢唐投球會	新春同樂日	2月15日 上午9時至12時	順利邨體育館 投球場／九龍 公園體育館 投球場	黎小姐 6898 2128

*以上活動或因「2019冠狀病毒病」的最新情況有所改動，詳情請向相關團體查詢。





漢唐投球會

Hantang Netball Club

活動：新春同樂日

日期：2020年1月27日



漢唐大家庭於農曆新年邀請親朋好友一起投球，進行激烈又友好的比賽，共享團圓。

▶▶ 漢唐投球會成立於2006年，是當時唯一一支主要由本地華人球員組成的最高組別聯賽球隊。我們致力推廣投球活動，培養有潛質的本地球員。本會一直秉持「全程投入、尊重包容、勇敢接受挑戰、體育精神」的核心價值，為會員提供機會，在身心和社交上發展潛能，一同進步，進展所長。

本會歷年致力栽培精英球員，不但舉辦海外交流團，讓球員在投球國際賽提升實力，有所發揮之外，亦會邀請海外球星到港和我們分享心得，進行交流。

本會更希望將投球推己及人，將投球融入社會之中。譬如新年時，我們會舉辦新春同樂日，邀請親朋好友一起投球，享受當中樂趣。我們亦會舉辦暑期投球訓練班，讓低收入家庭兒童有機會接觸投球，培育興趣。

最後，本會秉承核心價值，球員之間會互相鼓勵支持，一同學習，在聯賽之中盡顯所長，亦會發掘新星，吸納人才，提供資源讓會員在球場上發光發熱，球場外將投球精神推廣到社會。



港島射箭會會員

劉啟強

▶▶ 大家好，我是劉啟強，今年13歲，是港島射箭會會員，現就讀西島中學第九班。關於射箭，我曾是複合弓分齡比賽10米、18米及30米的紀錄保持者。

我在九歲時開始接觸射箭，當時我是跟爸媽一起學習的，起初覺得射箭這項運動十分容易，又不需很大的體力，提起弓箭的時候還十分帥氣，漸漸就愛上了射箭，但當有較深入接觸的時候，便發現這項運動很深奧。每次比賽都需要有充足體力、高度的集中力及

冷靜的頭腦。當完成一場比賽的時候，你會覺得很快慰，每一次突破自己的成績，有很大滿足感。

射箭運動大部分都是在室外進行的，夏天練習非常辛苦，但每次可以同一班會友一起練習，或者同爸媽一起比賽也很開心，無聊的時候還可以看看草地上的草蜢、蝸牛、怕醜草，有時還會看到蛇和野豬，這也是我喜歡射箭的另一種樂趣。希望大家有機會可以嘗試參與這項運動，射箭場見。

答案 連連看

請於本專刊內文中尋找答案，然後將各問題連上正確答題。

葉德朗於什麼時候加入香港三項鐵人總會呢？	•	•	2017年
Pauline Courret 於哪一年決意投身三項鐵人運動呢？	•	•	最少30分鐘
康樂及文化事務署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練，鼓勵大眾每日進行多少分鐘運動呢？	•	•	1997年
香港壁球總會於哪一年決定引入小型壁球呢？	•	•	超過80名
康文署於哪一年為各體育總會董事會成員以及管理人員舉辦有關「管治、領導與體育的未來發展」的研討會和專題課程？	•	•	45天
小型壁球適合哪一個年齡層的參加者呢？	•	•	7歲
澳洲運動協會建議總會機構提議召開年度大會日期前，應當於建議日期前多少天向有投票權的成員發出邀請呢？	•	•	2015年
現時香港拳擊總會共有多少團體會員呢？	•	•	6-12歲



參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於**2021年4月17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，則以抽籤形成處理。

康文署將於2021年5月8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:

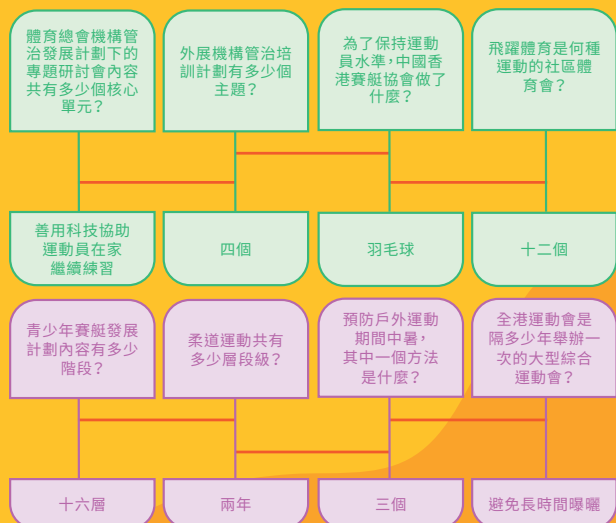
通訊地址:

從何途徑閱讀本專刊:

<input type="checkbox"/> 體育總會	<input type="checkbox"/> 康文署網頁	<input type="checkbox"/> 康樂事務辦事處
<input type="checkbox"/> 社區體育會	<input type="checkbox"/> 學校	<input type="checkbox"/> 其他 <input type="text"/>

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小組職員聯絡。

>> 上期遊戲答案 >>



康樂及文化事務署

每期專刊均會定期上載至康文署網站，歡迎市民瀏覽。

查詢電話：2601 8914
圖文傳真：2697 4220
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