



會員投稿

港島射箭會 林淑貞

▶▶ 大家好！我是港島射箭會會員林淑貞Ada，我在2013年透過康文署舉辦的訓練班，首次接觸射箭運動，起初目的只是參與一些體育活動，但之後的發展卻出乎我意料之外。

我加入了港島射箭會，那裏有一個很好的練習場地。我幸運地得到林兆棠教練的指導，在短短一年內已由新秀組晉級至高級組，在第二年更躍升至香港排名第一。其後我經由選拔代表香港出賽，參加國內舉辦的全運會，並到過台灣、泰國、緬甸、孟加拉、荷蘭等地參賽，在緬甸更與隊友獲得女子組反曲弓隊際銀牌，而最高興的是我能夠參與2018年在印尼耶加達舉行的亞運會，雖然未能為香港奪得任何獎牌，但足以令我大開眼界。

很多朋友問，你是如何做到的？你是否充滿運動細胞？我的答案是：有志者，事竟成。只要你能專心做好每一件事，不怕辛苦，反覆練習，遇到困難時不要氣餒，不要過分着重勝負，你也一樣可以做到。



2020年香港盾射箭比賽
女子複合弓中級組排位賽冠軍、淘汰賽冠軍

雖然是老生常談，但我的成績正是建基於這個信念。未來我會投放更多時間在複合弓項目上，希望在日後的國際賽事中，大家可以見到我的身影。

謝謝！

年齡不設限 易學又不難

▶▶ 門球薈在2020年成為康文署社區體育會計劃成員，並以石蔭梨木道公園多用途天然草球場作為基地，致力在社區推廣和發展門球運動。在這片青草地上，門球薈的會員打成一片。在鍛鍊技術之餘，會員亦會進行每局30分鐘的練習賽，並施展渾身解數，以個人技術配合戰術布局，在瞬息萬變的比賽中，沉着應戰，擊敗對手。

門球是少數在年齡及性別上沒有分組限制的運動項目。門球取勝關鍵在於團體合作，因此教練在教授門球技術之餘，亦會分享在比賽場上的豐富經驗，以加強團體精神，並提升專注力、耐性和判斷力。

門球薈的會員來自各個年齡層，不論是8歲或80歲，所有會員均可透過我們的團體訓練互相學習，在比賽場上互補不足，真正做到老少咸宜、各展所長。門球薈歡迎任何有意了解門球運動的人士參加。

如有查詢，請致電5541 5451與畢教練聯絡。盼望疫情盡快完結，各類活動可恢復舉辦，各界人士可早日切磋交流。祝大家身體健康！



在香港鄉村俱樂部進行長者門球推廣



攀魂

▶▶ 攀魂於2016年由一羣攀登及其他體能運動的教練及愛好者成立，旨在將不同運動的獨特鍛鍊方式應用在運動攀登上，希望凝聚更多志同道合的朋友，互相交流運動訓練的方式及分享運動攀登的樂趣。攀魂於2018年正式成為社區體育會。

過去一年，因應社會運動及疫情，體育館曾經關閉了一段長時間，社區體育會計劃的課程亦因此暫停。然而，本會在2月27日終於可以在兆麟體育館舉辦小規模的運動攀登同樂日，讓一眾技癢的攀登發燒友盡情玩樂了一天。兆麟體育館攀石場是少有的有蓋戶外攀石場地，不受天雨影響，並設有5條線道，適合不同程度的朋友攀爬。

攀魂由4月開始已舉辦多個兒童攀石體驗課程，適合4至12歲兒童參加，無需攀石經驗。課程由專業教練教授，並會提供安全帶等裝備。如果你的小朋友有興趣體驗攀爬的刺激，請留意我們Facebook專頁內的有關資訊。



社區體育會輝煌戰績

2020年10月至2021年3月

社區體育會	公開比賽	獲取成績
港島射箭會	2020年香港盾射箭比賽	女子複合弓中級組排位賽冠軍、 淘汰賽冠軍
	2020-2021年度 香港青少年射箭集訓隊選拔賽	男子複合弓少年組季軍

多謝支持

以下社區體育會謹向資助活動的機構致以衷心的謝意

活動日期：

2021年4月至6月

社區體育會	活動	資助機構	資助方式
繁星網球會	春季網球進階班	康樂及文化事務署	撥款資助