

## 會員投稿



荃青柔道會

## 疫情下之柔道訓練及與文化界之合作

疫情下，大部分人生活習慣改變了。在體育館關閉之下，我們不能回場地練習。所以，我們在互聯網上教學，拆解柔道技巧、比賽規則和教授更高層次的柔道形理論及自我練習的方法，一起在家做運動，希望學員對柔道的熱情不會減退和保持身心健康。

每當可以回體育館練習，我們便實行最嚴謹的防疫措施——練習前量體溫、清潔雙手及柔道蓆、以1比49的漂白水消毒、練習時一直佩戴口罩。雖然比較辛苦，但師生與學員都堅持練習。因相隔數月沒有練習，不能立即回復正常練習模式，我們便將訓練強度減低，讓學員慢慢適應。

最近有新體驗，榮幸與文化界合作交流，獲邀請執筆《文武之道【下冊】：以拳入哲 從城市森林中尋訪閱讀有想法的武者與文化人》其中一章，並於其新書發佈會表演柔道形。隨後繼續獲邀為新書《傅式八卦正宗》寫序。

今次繼2018年結合體育界與藝術舞蹈界後，再與文化界合作。新的體驗，幫助我們在柔道的教學上更上一層樓。希望大家身體健康、豁然開朗，一起積極面對這個疫情！

荃青柔道會  
鍾玉強 會長 謝麗儀 主席

## 會員投稿



門球

## 門球冀助港人重投運動生活

隨著第五波疫情降溫，政府開始放寬社交距離，康體活動得以逐漸回復正常。我們希望透過門球運動，協助受疫情影響而無法運動的人士重新出發，一步步調整生活模式，減低疫情對其運動及社交生活的影響。

門球運動的體能要求不高，球員間毋須身體接觸，尤其適合在疫情期间備受生活壓力的都市人舒展筋骨。高風險人士如長者、兒童及長期病患者，或體力下降者如新冠病毒康復者，都可透過門球重新投入運動生活，在團隊競技中找到志同道合的伙伴，擴闊社交圈子。換言之，不論男女老幼，任何人士都可參加門球運動！

簡單來說，門球運動是兩隊選手在限時30分鐘內用球棒將所屬的5個球順序擊打通過球門得分，得分較高的隊伍勝出。這項乍聽簡單的運動其實非常有趣，參加者可以運用不同的戰術幫助隊友得分或攻擊對手，勝負往往可在瞬間，甚至賽事最後一秒鐘扭轉！技術和智慧缺一不可，是一項易學難精的運動。

適逢今年為中國香港門球總會成立三十周年，在此謹祝總會發展更上一層樓，更多人享受門球運動的樂趣。

圖片: 2021/22 全港青少年門球三人賽