

活

力

新

一

代

第44期

2023年7月 半年刊



運動推介

# 棍網球

專題報道

2022/23年度  
社區體育會管理進階課程結業禮

## 目錄

編者的話

02

專題報道

03

總會面面觀

04

體壇點將錄

05

運動推介

06

活力新星

08

體育萬花筒

09

活動剪影

11

活力新成員

12

康體新動態

14

活動巡禮

16

互動天地

18

活力遊蹤

20

## 編者的話

為協助體育總會成立社區體育會，並資助後者舉辦體育發展活動，康樂及文化事務署舉辦「社區體育會管理基礎及進階課程」。本期「專題報道」會簡述2022/23年度課程結業禮上嘉賓對未來社區體育發展的看法和分享。

不少市民在炎炎夏日最愛參與水上活動，本期「總會面面觀」為大家介紹守護水上安全的香港拯溺總會。總會早於1956年成立，歷年來致力推廣拯溺工作，協助提升市民對水上安全的意識。香港代表的拯溺水平相當高，曾在不同大賽中躋身國際救生前列，歡迎有興趣的市民報名參與拯溺課程，有需要時救己救人。

李健豪多年來參與龍舟運動，在各地均曾勇奪殊榮。他在「體壇點將錄」分享其對龍舟的熱愛，並指出此運動關鍵在於成員間互信互賴，講求團隊協作和默契。李健豪希望港隊能再締佳績，帶動市民的興趣，傳承這項傳統文化。

堪稱「陸上最快運動」的棍網球球速驚人，最高可達每小時177公里，既講求個人技術，亦須與團隊高度合作，互相配合戰術部署，是一項刺激又具魅力的體育運動。有興趣的讀者請留意本期「運動推介」。

家庭往往會影響小朋友的興趣，本期「活力新星」許日希自兩歲起從旁觀察家人打網球，在耳濡目染下愛上網球運動。在父母鼓勵下，許日希冀可兼顧學業與運動，加強個人實力，他日能夠代表香港作賽，為港奪標。

2024年巴黎奧運會將首次引入霹靂舞(Breaking)作為比賽項目，勢將帶動舞蹈熱潮。霹靂舞源於嘻哈文化，講求個人風格身與技術兼備，舞者須具備良好的舞台表演技巧，表現出澎湃活力和身體力量。詳情請細閱「體育萬花筒」。

10位來自不同體育總會員工獲表揚其對所屬總會及體育運動的貢獻，詳情請看「體育萬花筒」。

「康體新動態」為大家報道即將舉行的「先進運動會」和「第九屆全港運動會」，並召集各路運動高手參加比賽，一展身手。同時，康文署加強推廣「城市運動」，特別為青少年舉辦各項城市運動同樂日，一嘗體育樂趣。另外，黃大仙區的摩士公園游泳池已完成改建工程，並在4月重新開放室內副池、戶外50米主池、跳水池和習泳池，市民可不受天氣所限享受游泳樂。



2022/23年度

## 社區體育會管理進階課程結業禮

為協助體育總會成立社區體育會，並資助後者舉辦體育發展活動，康樂及文化事務署(康文署)特別推出了社區體育會管理基礎及進階課程。有關進階課程以已完成基礎課程的學員為對象，目的是透過理論教授和實務訓練，提升參與推廣地區體育發展的人士對管理體育會的認識，培育更多社區體育會的管理人才，從而進一步提升體育總會和轄下社區體育會的管理水平。

2022-23年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已於2023年3月5日下午在康文署總部順利舉行。本屆畢業學員既需深入瞭解總會的管理工作，亦接受了連串實習訓練，以進一步提升其活動策劃和推廣技巧，從而在日後培育更多社區體育會的管理人才。

分享會邀得香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任周碧珠教授、高級研究項目助理曾家培，以及社區體育會管理進階課程導師李志剛和江子楊擔任嘉賓，分享對未來社區體育發展的看法。發言嘉賓妙語連珠，見解獨到，聽眾莫不受用無窮。

首先，周碧珠教授寄語學員，須學以致用，把有關理論切實應用於社區體育會的管理工作，在社區舉辦更多體育活動，從而為香港體育發展作出重大貢獻。

曾家培則介紹對象為50歲至70歲年長人士的長者健康管理推廣計劃——「賽馬會健健康康創新『肌』計劃」。他表示，受到2019冠狀病毒疫情影響，社交頗受限制，長者因而須學懂如何以科技參與社交活動並從事運動。根據有關計劃，參加者運用科技應用於個人化的運動訓練計劃，當中注重滿足其對功能性健身的需求，涵蓋肌肉力量、耐力、柔韌性和平衡等訓練活動，以期協助長者在新常態環境下建立健康積極的生活習慣。

負責有關計劃的團隊匯聚來自多個範疇的專業人士，例如運動及健康學系教授、大學講師、研究人員、物理治療師和健身教練，設計出適合長者的針對性訓練內容。曾家培強調，儘管網上資訊豐富，大眾能輕易取得有關運動的資料，但必須先具備正確的運動訓練知識，並在專業指導下，方能安全有效地從事針對性的運動訓練。有關課堂乃按照專業團隊的建議，特別針對年長人士需要而設計。「有肌大使」會在課堂上教授正確動作和要點，學員可自行在家中安全地做相關運動。

分享會結束後，畢業學員獲康文署代表頒發「社區體育會管理課程進階證書」，隨後以小組形式分享實習活動心得。相信學員日後定會善用所學到的寶貴知識，提高各社區體育會的管理效率、協助於社區層面將體育活動普及化、訓練更多社區體育會的優秀管理人才，從而增加香港的體壇資源，並進一步增強其體育競爭力。

### 社區體育會 活動預告

#### 2023/24年度社區體育會管理課程

##### 進階管理課程

開課日期: 2023年9月 報名日期: 2023年8月

##### 基礎管理課程 (第二期)

開課日期: 2024年1月 報名日期: 2023年12月

有關詳情，歡迎致電2601 8904向  
康文署社區體育會小組查詢。



周碧珠教授

香港浸會大學  
許士芬博士  
體康研究中心主任



曾家培先生

香港浸會大學  
許士芬博士  
體康研究中心  
高級研究項目助理



# 香港拯溺總會



## 香港拯溺總會：守護水上安全

每逢夏天，市民都會從事各式各樣的水上活動，當中潛藏不少危險；稍一不慎，便會發生意外。香港拯溺總會（總會）於1956年成立，屬非牟利志願組織，更是國際救生總會的創會成員，同時亦為英聯邦救生總會的成員。自成立以來，總會一直致力推廣拯溺工作，發揚救己救人的互助精神，同時協助提升香港市民對水上安全的意識。目前，總會是本港唯一的認可拯溺考試機構，負責舉辦拯溺考試和評核工作。在過去60多年，總會已拯救逾30,000條寶貴性命，並獲超過10,000名熱心人士加入，而轄下屬會亦已增至過百間。

總會舉辦考試、比賽和訓練課程等多元活動，並提供拯溺服務，藉以推廣拯溺工作，從而提高市民大眾的水上安全意識。此外，總會積極提升救生員的專業資格，以與國際水平看齊，並引入嶄新拯溺技術，包括水上電單車拯救、快艇拯救、水上急救、手力急救等。總會亦邀請各國救生組織及精英訪港交流，務使本地救生員得以學習世界頂尖拯溺技術。

為推廣拯溺運動，並提升市民對水上安全的認識和技能，總會現積極推行多項推廣計劃，當中包括舉辦比賽、訓練課程及參與國際賽事。總會定期舉辦多項比賽，包括在每年元旦舉辦「元旦冬泳拯溺錦標大賽」，每年平均可吸引超過2,000名選手參加。至於「香港洋紫荊青少年拯溺挑戰賽」，更會邀請兩岸四地的拯溺精英來港作賽。其他本地賽事包括於5月1日舉辦的香港水上安全日、香港長途拯溺錦標賽、拯溺分齡賽及全港公開拯溺錦標賽，讓本地拯溺愛好者有更多機會比賽切磋。

除了在港舉辦比賽和訓練課程，總會每年均派隊出外參賽，包括世界拯溺錦標賽、全國救生錦標賽、英聯邦拯溺錦標賽、Sanyo Bussan國際拯溺盃和Orange Cup。過往，香港代表在國際賽事上屢創佳績，例如女子青年拋繩賽組合程靄棋及李欣彤去年9月在意大利舉行的世界拯溺錦標賽中，便以12.8秒破世界紀錄的驕人成績奪金。香港拯溺代表隊於2022年11月在荷蘭舉行的Orange Cup中，更將拋繩賽的世界紀錄推前至11秒77，順利掄元，最後在賽事中合共取得了2金1銀1銅的佳績。今年5月總會派隊參加瑞典拯溺錦標賽及全國救生錦標賽，而本港代表將於9月出戰英聯邦拯溺錦標賽，與各地健兒一較高下，為港爭光。

現時，總會舉辦多項拯溺訓練課程，當中最受市民歡迎的活動是與康文署合辦的拯溺訓練計劃。這項計劃旨在教授學員拯救溺水者的技巧和基本急救知識，讓學員在遇有危急時能及時提供救援。此外，總會亦推出了綜合拯溺證書訓練計劃，使學員不論身處泳池或泳灘，如有人遇溺，均知所應對。

最後，總會亦推出了學校推廣計劃和社區體育會計劃，讓更多學生與市民能接觸並參與拯溺活動。這些計劃既讓有意者學習拯溺技能，亦能提升市民對水上安全的認識和了解。有興趣的市民如過往從未學習拯溺，可先參加由總會與康文署合辦的拯溺課程或由轄下屬會提供的拯溺課程。此等課程旨在教授學員基本的拯溺技能和知識，並為學員提供實踐機會，讓其日後拯溺時，更能得心應手。





李健豪

中國香港龍舟總會香港龍舟代表隊男子隊隊長



# 龍舟



龍舟運動歷史源遠流長，既糅合運動和文化元素，亦講求互信團結。每逢端午節，此項傳統活動都吸引了大批市民觀看，當中更有不少人會參與其中，今天的受訪者李健豪就是一例。李健豪本身是機電從業員。2014年，他代表公司參加港鐵水上運動會，初次接觸到龍舟運動，不料一試傾心。雖然他亦曾參與足球及籃球等團體運動，但認為划龍舟需要更大氣力，同時要求更高協調力，又要與隊員合作無間；他喜歡接受挑戰，所以便愛上了這項極具難度的運動。自此，他報讀了龍舟興趣班，接受有系統的訓練，累積實戰經驗，從而逐步掌握划龍舟技巧，最後於2019年加入中國香港龍舟總會香港代表隊。

## 激發團隊精神

回想當初參與龍舟運動，李健豪坦言完全無法跟上隊友節奏，十分辛苦。對龍舟初學者來說，確須投入時間精力反覆練習。假以時日，自能跟上整體節奏，亦會掌握到與隊友之間的默契；克服困難，所取得的成就感，非其他運動可比。李健豪認為，龍舟運動的最大特點是，講求團隊協作。標準龍舟需要20名划手、1名鼓手和1名舵手，涉及22人，所有人都要齊心協力，保持同步，才能發揮最佳水準。因此，成員互信互賴，正是關鍵所在，而此項運動亦最能激發團隊精神。此外，龍舟運動適合男女參與，甚或可組成男女混合隊伍參賽，充分體現了奧林匹克的平等精神。

## 最難忘的經歷

李健豪過往曾參加不少大型龍舟比賽，例如2019年中國龍舟大獎賽及第十四屆全國冬季運動會的冰上龍舟，更在日本

橫濱國際龍舟賽中勇奪冠軍。他表示，每次作賽都能帶來重要的實戰經驗。除了爭取團隊和個人榮譽，更能藉此為本港龍舟運動發展有所貢獻。去年在泰國舉行的第14屆亞洲龍舟錦標賽，是他龍舟生涯中最難忘的一役。「亞洲龍舟錦標賽有來自其他國家的精英隊伍參賽，當中不乏職業運動員；我們在500米混合賽中贏得季軍，真是畢生難忘，因為此役足證香港隊在國際龍舟比賽中確具競爭力！」

## 以老帶新 龍舟普及發展

李健豪指出，龍舟在香港可謂無處不在。舉例來說，中國香港龍舟總會一直舉辦大小比賽，包括大專錦標賽、學界錦標賽及體育節。他喜見近年龍舟運動長足發展，有越來越多年輕人參與其中；除了學校隊伍，更有不少公營機構及私營公司組隊參賽。他認為，凡此種種，都是總會多年努力的成果，反映龍舟運動普及發展，實感欣慰。今年，香港代表隊將參加兩項大賽，分為在泰國舉行的第十六屆世界龍舟錦標賽及在杭州舉行的亞運會。李健豪希望香港代表隊能在比賽中再締佳績，藉此帶動更多人參與龍舟運動，從而傳承這項運動的傳統精神和文化。

## 堅持到底 努力定有回報

李健豪認為，值得大力推廣龍舟運動，這項運動既有助鍛鍊體能，提升心理素質，更可培養團隊精神。透過龍舟運動，他學懂凡事堅持到底。遇有困難，千萬不要輕言放棄，努力最終定有回報。



# 棍網球

對大眾而言，棍網球 (Lacrosse) 或是冷門運動。不過，這項堪稱「陸上最快運動」的球類運動近年風靡全球。在香港，它不但成為熱門新興運動，更有發燒友舉辦比賽，發展已趨成熟。棍網球屬團體球類運動，糅合了籃球和足球元素，強調個人技術、團隊合作和戰術部署。由於最高球速可達每小時177公里，故不論對球員或觀眾而言，都是獨特又刺激的體驗。

## 棍網球的起源

棍網球起源於北美原住民，到了十六、十七世紀，再由傳教士引至美國、加拿大及歐洲各地推廣。時至今日，棍網球已五度成為奧運比賽和示範項目。

在香港，早年香港大學一位外籍教授暑假時向學生介紹棍網球運動，故此項運動最初只在校園內發展。其後，中國香港棍網球總會於1993年成立，此後才正式將這項運動推廣至社區。

## 什麼是棍網球？

棍網球屬團體球類運動，賽制分為十人制及六人制兩種。球員須利用稱為Lacrosse Stick或Crosse的連網長棍，猶如踢足球般做出傳球、接球和運球等動作，目標是把球射入對方龍門得分。

棍網球比賽有男女項目之分，各有特定規則和裝備。然而，只要作出相應調整，此項運動基本上老幼皆宜。



## 棍網球的裝備

不論是男女比賽，最重要的裝備就是棍網球棍。在男子項目賽例中，球棍分為三種：較短的稱為「短棍」，適合進攻，由於易於發力，球員的控球、傳球和射球動作會得心應手，因此多為前鋒和中場球員使用；較長的稱為「長棍」，通常用於防守，其棍身長度能更有效阻截對方球員的攻擊，同時亦有利做出剷球動作；至於守門員專用球棍，長度則因應個人喜好或習慣而定，惟棍末球網與其他球棍相比更圓更大，以便阻擋對方射門。另一方面，在女子項目賽例中，只有短棍和守門員專用球棍之分，而女球員所用球棍的球網較淺，控制難度更高，掉球機會亦相應更大，因此十分考驗女球員的控球技術。

此外，男子比賽中的身體碰撞，一般較為劇烈，因此球員須佩戴頭盔、肩膀護墊、護臂和手套等裝備。至於女子比賽，由於身體碰撞較少，而且球員使用球棍干擾對方時，亦須遵守相對嚴格的規則，故女球員只須佩戴運動牙套，即可作賽。當然，球員亦可自行決定是否佩戴眼罩和手套，以策安全。



## 棍網球的規則

棍網球不但設有男女子賽，亦分為十人制和六人制，以及草地和室內棍網球賽。

十人制的賽例較為傳統，比賽場地為草地足球場，隊員各司其職，有後衛、中場及前鋒之分。由於十人制比賽換人名額不限，故每支球隊最多可有23名男球員或18名女球員參加，分由10名正選和8至13名後備球員組成。一般而言，每位隊員均有機會出賽，以確保場上球員體力充沛，球隊在作賽期間保持實力。

六人制棍網球比賽又有「帶棍的籃球比賽」之稱；球隊由一名龍門和五名助攻助守的自由人組成，換人名額同樣不限，每隊最多可派12名球員參加。比賽更特別加入為時30秒的進攻環節，使比賽節奏較十人制賽事更為緊湊。由於六人制比賽對人數和裝備要求均較低，因此深受大眾歡迎，日後或會成為棍網球的主流賽制。



## 棍網球的基本技術介紹

在男子組比賽中，球員雖常有較劇烈的身體碰撞，但身型絕非衡量球員競爭力的唯一指標。棍網球極講求球棍的應用，因此球員的球棍技術 (Stick Skills) 往往是比賽的致勝關鍵。

棍網球技術主要分為五大範疇：

- 1 運球** 邊跑邊做出搖籃(Cradling)動作，利用離心力和向心力，使球保持於網內。
- 2 射球** 講求控制時機、力度和角度，把球送入龍門。
- 3 傳球** 講求精準度，好讓隊員能輕易接球。
- 4 接球** 球員須預測來球方向，確保能用球網把隊員送出的球接着。
- 5 剷球** 球着地時，用球棍把球從地面剷起至球網內，以保持控球權。

初學者應先鍛煉好基本功，再找出適合自己發揮的角色，慢慢建立個人風格，才進一步掌握進階技巧。

## 棍網球在香港的比賽和發展

於2000年之前，棍網球在香港僅屬遊樂性質的小眾玩意；無論規則、裝備和場地，均未見完善。到了2002年，中國香港棍網球總會派隊參加男子世界棍網球錦標賽，此後令棍網球成為正規運動，同時有助其迅速發展。

總會素來積極向不同年齡層的兒童及青少年推廣棍網球，不但在全港逾百所學校舉辦棍網球示範課，當中有多所更推行長期訓練課程或校隊培訓，亦舉辦全港中小學校際棍網球比賽等活動。此外，總會在18區與不同機構合作，為5至12歲兒童開設棍網球興趣班，以期讓年青一代盡早參與棍網球運動，從而培育具潛質的生力軍，以提升未來香港隊的競爭力。

事實上，在過去四、五年間，香港代表隊青年軍不時遠赴外地作賽，並參加世錦賽，以汲取寶貴實戰經驗。儘管香港的棍網球發展時日尚短，但香港青年軍的世界排名已屬中游之列，並在2017年亞太棍網球錦標賽男子組中勇奪銅牌。今年，香港男子代表隊將會參加美國世錦賽，以汲取更多大賽經驗，力爭上游，提升整體實力。

在本地賽事方面，第八屆香港棍網球公開賽已於今年4月舉行；總會希望，此次舉辦亞洲區內大型賽事，可讓更多市民感受棍網球的魅力，讓這項運動在社會更趨普及。





# 網球

## 許日希

網球是刺激好玩的運動。由於須在電光火石間有所反應，因此運動十分講求力量和體能，而球手亦要將技巧融會貫通。對女生而言，相對較難掌握。不過，年僅10歲的小球手許日希卻絕對駕輕就熟，因她自2歲起已接觸網球。儘管日希比賽經驗尚淺，但憑藉驚人的學習能力，配合其冷靜沉實的性情，加上本身屬少數以左手打球的球員，讓她在網球青年軍中光芒漸露。



### 在網球場上長大的女孩

許多小朋友的興趣與家庭背景息息相關，許日希亦不例外。網球是許日希的家庭運動，家人每兩周便會打球，因此她從小一邊看球，一邊幫忙拾起網球。家人打球時，她會從旁觀察，並模仿揮動球拍的姿勢。耳濡目染下，她不知不覺地愛上網球。「起初只覺得網球運動很有趣，因為網球會高速地飛越球網。此外，在電視上看到別人打網球，總聽到擊球的清脆聲音，讓自己也想試試看。」8歲那年，許日希正式學習打網球；在教練悉心指導下，她在個人第三項網球比賽中，便勇奪冠軍。她此後屢屢獲獎，帶來了莫大滿足感和成功感，從而驅使她繼續努力，向網球員生涯下一個階段進發。



### 向偶像取經

許日希表示，自己首次出賽時，由於沒有信心，竟因萬分恐懼而上吐下瀉。此後，她便嘗試向自己的網球偶像取經。「我們全家人的偶像是球王費達拿，所以經常一起觀看他的球賽，因為心裡實在很想學習其球技和心態。他不單技術超群，而且十分謙虛，更會在遇上逆境時永不言棄，並設法扭轉敗局。」雖然



許日希年紀輕輕，但已深深明白，在比賽期間表現穩定，保持冷靜且專注集中，何其重要。此外，她亦學懂了以正面心態笑看得失；勝敗乃兵家常事，最重要還是相信自己，日後精益求精。



### 父母乃最強後盾

對小朋友的運動發展來說，家人的關懷支持其實有舉足輕重的鼓舞作用。雖說許日希每周須接受長達11至12小時的訓練，但她跟爸爸均十分珍惜每周一起打球的時光。此外，日希每次出賽，父母必定到場支持，為她吶喊助威。「每一次比賽前，父母都會對我說，拋開一切包袱，好好享受比賽。此外，就是不要輕言放棄，盡心盡力，無悔無憾。今天就是你的個人表演，盡情發揮所能！」得到父母溫言鼓勵，日希重獲力量，並看輕得失，因此更能發揮自身實力，同時亦能領略箇中樂趣。



### 冀他日成香港代表

日希早非網球新手，自然在網球生涯中歷經挫折，亦曾受傷患困擾。不過，在家人和前輩的支持下，她不屈不餒，亦未嘗想過放棄，同時希望可更好地兼顧網球與學業。「我實在很喜歡打網球。看到自己天天進步，實力與日俱增，心中既興奮又激動。每當遇上強勁對手，不論勝負，賽後均很想繼續練習，務求讓自己盡快克服弱點。我不喜歡對手超越自己。我一定會盡心學習，再向下一個目標邁進。」

今年，日希將再度出戰日清全港青少年網球錦標賽，現已全面投入訓練，其間會針對提升集中力、加強發球力量和加快球速。她期望以最佳狀態參賽，以期在錦標賽掄元。她的教練亦指出，日希日後應參加更多不同類型的賽事，例如香港中華游樂會和南華體育會主辦的網球比賽，從而汲取更多寶貴經驗。最後，日希希望效法香港游泳代表何詩蓓，他日能夠代表香港出賽，為港爭光。



霹

靨

舞



霹靂舞(Breaking)起源於上世紀七十年代美國紐約市布朗克斯區，屬街舞之一，亦是嘻哈(Hip-Hop)舞的雛形；舞風講求個人風格與技巧兼備。及至千禧年代，嘻哈文化成為流行文化的主流，令霹靂舞日漸普及。在2024年巴黎奧運，霹靂舞將首登五環舞台，勢將再掀熱潮。

節拍強勁的音樂響起後，舞者會即興跳出高難度舞步，以肢體動作與對手一較高下。霹靂舞是有益身心的新興運動，雖說老少皆宜，但舞蹈動作多以頭、手、肩、背及膝蓋作動作重心，對舞者體能有一定要求，故跳霹靂舞前，須先衡量自身身體狀況。要練習高難度動作，更須有專業導師從旁指導，以免受傷。



### 霹靂舞在香港的發展

近年，香港霹靂舞代表隊屢創佳績。2022年，18歲或以上男子組別代表B-Boy C Plus的施嘉鑫和B-Boy Think的曾子驊於Breaking for Gold World Series韓國站與多國舞林高手較技，表現出色，令人讚賞。

上世紀八十年代初，霹靂舞在香港風靡一時，不少社區中心和學校至今仍積極舉辦霹靂舞活動及興趣班。中國香港體育舞蹈總會(總會)每年亦會舉行霹靂舞代表隊選拔，並為獲選者提供訓練，培育具潛質的舞蹈新秀。此外，總會亦參與康文署資助的「學校體育推廣計劃」，在全港多間中小學舉行舞蹈示範，以吸引更多青少年參與霹靂舞運動。



### 霹靂舞的基本技巧

霹靂舞者須具備良好的舞台表演技巧，要表現出澎湃活力和無比力量，當中動作大致分為以下四類：

#### 搖滾步

搖滾步指以站立姿勢進行的舞步，包括配合節奏彈跳並搖擺，涉及交換步和踢腿等踏腳動作。

#### 排腿

排腿指在地板上以手支撐身體，並展示不同複雜步法的舞步。常見基本動作包括六步排腿、瘋狂交換和掃腿。不少舞者會自創獨特步法，招式層出不窮。

#### 定點

定點指在音樂結束時，以頭手支撐身體倒立的定格動作。常見招式包括三角撐、空椅和大回環，莫不講求動作乾淨俐落。

#### 大地板

大地板指以不同身體部位作支點並在地板持續旋轉的動作。霹靂舞糅合體操和武術元素，由此衍生背轉、頭轉和風車等高難度且極賞心悅目的舞蹈動作。





## 「體育資助計劃」

# 第二屆 體育總會 傑出員工獎

自2021-22年度起，康樂及文化事務署（康文署）設立了「體育資助計劃——體育總會傑出員工獎」。此獎項旨在表揚在「體育資助計劃」下各體育總會員工的卓越表現，以及其對所屬總會及體育運動的貢獻。各體育總會可提名一位表現卓越的員工參選；該員必須於該總會連續工作達5年或以上，方可參選。有關評審準則主要涵蓋以下6項工作表現範疇：

- 1 作出主要貢獻
- 2 提出優秀的改善建議
- 3 促進團隊合作精神並提升凝聚力
- 4 有效善用資訊科技
- 5 表現出領導才能
- 6 在優化企業管治方面有所貢獻



康文署在2022-23年度舉辦「第二屆體育總會傑出員工獎」。一如以往，此項活動深獲各體育總會支持；參加機構無不踴躍提名。經評審後，本年度共有10位來自不同體育總會的員工獲獎，得獎名單如下（排名不分先後）：

劉兆瑩 中國香港健美總會體育幹事

李金耀 香港羽毛球總會高級體育幹事

林珮欣 中國香港中國國術龍獅總會高級體育幹事

梁卓昕 中國香港游泳總會副總體育幹事

劉雅婷 中國香港賽艇協會項目及行政主管

梁綺雯 香港跆拳道協會體育幹事

馬偉強 中國香港滑浪風帆會高級體育幹事

張浚軒 香港保齡球總會署理行政總監

鄭錫義 中國香港帆船運動總會體育幹事

王靜 中國香港武術聯會體育幹事

康文署已於3月16日在奧運大樓舉行的「體育總會周年簡報會」上，公布上述獲獎名單，並由康樂及文化事務署副署長（康樂事務）徐曉露及助理署長（康樂事務）孔得泉頒發嘉許狀予得獎者。謹此熱烈祝賀各得獎者，希望各體育總會繼續與員工攜手努力，齊心推動香港的體育發展。

# 體育舞蹈

## 社區體育會計劃

# 周年友誼賽 2023



# 網球雙打

# 手球





## 射箭

### 社區體育會名稱

全能射藝會

### 聯絡人

吳先生  
☎ 5542 2713

### 訓練基地

城門谷公園  
(射箭場)



## 草地滾球

### 社區體育會名稱

元朗草地滾球會

### 聯絡人

鄧先生  
☎ 9256 5499

### 訓練基地

圓洲角體育館  
(室內草地滾球場)



## 蹺泳

### 社區體育會名稱

勝利水中運動會

### 聯絡人

朱小姐  
☎ 9361 8681

### 訓練基地

堅尼地城  
游泳池



## 棒球

### 社區體育會名稱

鴿子棒球會

### 聯絡人

鄧小姐  
☎ 9414 1366

### 訓練基地

石硤尾配  
水庫遊樂場

## 社區體育會名稱

Southside Lacrosse  
Association of Hong Kong

## 聯絡人

Mr Warren Alderige

☎ 6623 6501

## 訓練基地

香港國際學校

棍  
網  
球



## 社區體育會名稱

乘風運動有限公司

## 聯絡人

馮先生

☎ 9039 9875

## 訓練基地

三軍會

棍  
網  
球



## 社區體育會名稱

追壁會

## 聯絡人

吳先生

☎ 9543 8781

## 訓練基地

港灣道體育館

壁  
球



## 第九屆全港運動會 召集各路運動高手參加選拔

由體育委員會主辦的第九屆全港運動會（港運會）正式展開，而運動員公開選拔亦將於今年七月至明年一月期間在十八區進行。今屆港運會設有八個競賽項目，除了田徑、羽毛球、五人足球、游泳、乒乓球、網球及排球外，將以受青少年歡迎的三人籃球項目取代五人籃球；而個人項目包括田徑、羽毛球、乒乓球、網球及游泳比賽則會設立三個分齡組別（即15歲或以下、16至17歲及18歲或以上），為青少年提供更多參與體育比賽的機會。

各路運動高手快來報名，代表所屬地區出戰比賽，將你的運動潛能盡情發揮出來！



全港運動，全城躍動！

有關港運會活動詳情，可瀏覽第九屆港運會專題網頁。

[www.hongkonggames.hk](http://www.hongkonggames.hk)

# 請踴躍參加選拔！

### 比賽項目 Competition Events

田徑 Athletics\*  
羽毛球 Badminton\*  
三人籃球 3-on-3 Basketball  
五人足球 Futsal  
游泳 Swimming\*  
乒乓球 Table Tennis\*  
網球 Tennis\*  
排球 Volleyball

\*個人比賽項目設分齡組別  
Different Age Groups for Individual Competition Events



主辦 Organiser  
體育委員會  
Sports Commission

統籌 Co-ordinator  
社區體育事務委員會  
Community Sports Committee

協辦 Co-organisers

民政事務總署 Leisure and Cultural Services Department  
康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department  
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China  
中國香港田徑總會 Hong Kong Athletics Association  
香港羽毛球總會 Hong Kong Badminton Association  
中國香港籃球總會 Basketball Association of Hong Kong, China  
中國香港足球總會 The Football Association of Hong Kong, China  
中國香港游泳總會 Hong Kong Swimming Association  
香港乒乓球總會 Hong Kong Table Tennis Association  
中國香港網球總會 The Hong Kong Tennis Association  
香港排球總會 Hong Kong Volleyball Association  
中國香港體育舞蹈總會 DanceSport Association of Hong Kong, China  
中國香港攀山及攀壁總會 Chinese Hong Kong Mountaineering and Climbing Club  
香港殘障運動總會 Hong Kong Federation of Handicapped Sports  
香港智障人士體育協會 Hong Kong Sports Association for Persons with Intellectual Disability  
香港殘疾人士體育協會 Hong Kong Sports Association for the Physically Disabled

一般查詢 General Enquiries  
2601 7671  
[www.hongkonggames.hk](http://www.hongkonggames.hk)



## 提提你

專為35歲或以上人士而設的「先進運動會2023」報名期將於今年七月下旬結束，接下來就是參賽者大展身手的時間。除太極比賽已於六月舉行，其餘五個比賽項目（羽毛球、長跑、游泳、乒乓球及網球）的賽程及比賽資料，市民可瀏覽以下專題網頁。

歡迎市民到場為健兒打氣！

[www.lcsd.gov.hk/tc/mg/2023/index.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/mg/2023/index.html)



# 城市運動

近年，國際奧林匹克委員會關注吸引年青人參與體育運動，奧運會及青年奧運會引入多項青少年熱愛的「城市運動」項目，讓他們有更多機會踏上奧運舞台。

為進一步推廣奧運會或青年奧運會引入的「城市運動」項目，以及為鼓勵市民參與體育運動，康樂及文化事務署(康文署)於本年度會在全港各區舉辦更多「城市運動」項目活動，包括三人籃球、運動攀登、霹靂舞、滑板及五人足球，歡迎有興趣人士報名參加。

為鼓勵更多青少年參與其中，康文署會陸續推出一系列以個別「城市運動」為主題及特別適合青少年參與的免費推廣同樂活動，例如青少年滑板同樂日、青少年霹靂舞同樂日和青少年三人籃球同樂日。相關體育總會將派出合資格教練在場示範及指導參加者基本技術，參加者可在場親身體驗城市運動的樂趣。



有關「城市運動」項目活動的詳情及報名辦法，可瀏覽本署專題網頁

[www.lcsd.gov.hk/tc/USP/index.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/USP/index.html)

## 摩士公園游泳池 全面重開

黃大仙摩士公園游泳池已完成改建工程，今年四月已全面投入服務。游泳池改建後除了設有一個50米戶外主池、兒童池、跳水池及三個習泳池外，室內更新增了長50米的暖水副池，為區內首個50米暖水泳池。暖水設施服務期為每年十一月至翌年四月中，各位泳客請留意。



有關摩士公園游泳池的資料，請瀏覽

[www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/Swimming.do?swpld=15](http://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/Swimming.do?swpld=15)



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
門球薈	門球青少年培訓計劃	2023年8月至2024年1月 逢星期五晚上7時至9時	天水圍公園門球場	畢先生 5541 5451
	門球試玩同樂暨長期訓練計劃	2023年8月至2024年1月	1. 屯門康樂體育中心 射箭場暨門球場 2. 荃灣公園門球場 3. 梨木道公園 多用途草地	
迦南體育會	2023-24門球培訓班 (第二階段)	2023年8月至2024年1月 逢星期五晚上7時至10時 (假期除外)	佐敦谷遊樂場 門球場	詹先生 9600 4853
	2023-24 門球長期培訓班 (第二階段)	2023年8月至2024年1月 逢星期二、四下午3時至 晚上6時(假期除外)	摩士3號公園 草地門球場	

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	2023年8月至2024年1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	2023年8月至2024年1月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	
荃青柔道會	柔道訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期五晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
	柔道訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期六晚上8時至10時	大窩口體育館	
	柔道訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期日下午4時至晚上6時	保安道體育館	

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
社區網球會聯會	社區網球會 冬季聯賽	2023年9月至2024年1月 逢星期一至六晚上6時至11時	康文署轄下網球場	鄭先生 9088 8875
繁星網球會	網球進階班	2023年8月至2024年1月 逢星期四下午4時至6時 逢星期日下午3時至5時	彩虹道遊樂場 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球練習班	2023年8月至2024年1月 逢星期二、三晚上7時至10時		
深水埗體育會 網球會	網球戰術訓練班	2023年8月至11月 逢星期一、三晚上8時至10時	石硤尾公園網球場	鄭小姐 9088 8875
深水埗青少年 網球會	青少年網球戰術營 A及B班	2023年12月至2024年1月 逢星期一至五晚上9時至11時		

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
太和體育會	沙灘救生章訓練班	2023年8月至9月 逢星期日早上9時至下午5時	深水灣泳灘	揚先生 9200 3339
	救生獨木舟訓練班	2023年9月至11月 逢星期六早上9時至下午5時		
北區拯溺會	救生快艇拯救生章 訓練班	2023年9月至10月 逢星期日早上9時至下午5時	清水灣第二灘	
	救生小鐵人訓練班	2023年8月至9月 逢星期六早上9時至下午5時		



## 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
吐露港 游泳訓練學會	救生員訓練計劃	2023年8月至10月 逢星期一至五晚上7時至9時	馬鞍山游泳池	劉先生 6409 5135
	拯溺競賽培訓	2023年8月至10月 逢星期六晚上7時至9時		
以諾體育會	救生員訓練計劃	2023年8月至10月 逢星期三、五晚上7時至9時	西貢游泳池	鄧先生 9202 4550
	拯溺競賽培訓	2023年8月至10月 逢星期一、三、五晚上6時至9時	元朗游泳池	
大埔拯溺會	救生員訓練計劃	2023年8月至10月 逢星期一至五晚上7時至9時	大埔游泳池	鄧先生 9461 6550
	大埔拯溺會 第十屆拯溺錦標賽	2023年9月2日 星期六		

## 跆拳道

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港跆拳道正心館	跆拳道中級訓練班 23CSC	2023年8月至2024年1月 逢星期日早上11時至下午1時	圓洲角體育館	方先生 6682 0106
	2023跆拳道 (黃/綠帶)訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期六早上10時至中午1時	彩虹道體育館	

## 體操

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港健美體操會 有限公司	健美體操兒童訓練班 (適合6-11歲)	2023年6月至8月 逢星期二下午4時至晚上6時	何文田體育館 活動室	葉小姐 5349 7324
	健美體操幼童訓練班 (適合3-5歲)	2023年6月至8月 逢星期二下午4時至5時		
	暑假健美體操 兒童訓練班 (適合6-11歲)	2023年7月至8月 逢星期四早上11時至下午1時 下午1時至3時(只有8月25日)		
	暑假健美體操 兒童訓練班 (適合3-5歲)	2023年7月至8月 逢星期四早上10時至11時 中午12時至下午1時 (只有8月24日)		

## 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
力恆羽毛球會	青少年羽毛球 訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期二、三、五、六 晚上6時至8時	彩虹道羽毛球中心	林小姐 9621 1424
	成人羽毛球 訓練班	2023年8月至2024年1月 逢星期一、二、三、四、六 晚上9時至11時	彩虹道體育館	

## 蹼泳

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
荃灣體育會	蹼泳及游泳訓練班	2023年8月至10月 逢星期一、三晚上7時至8時	李鄭屋游泳池	院先生 6659 9687
	蹼泳及游泳訓練班	2023年11月至2024年1月 逢星期一、三晚上7時至9時	城門谷游泳池	

## 曲棍球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
Gojra Sports Club	Mini & Junior Hockey Deployment	2023年6月至12月 逢星期六早上8時至9時半	界限街遊樂場	Mr. Khalid Hussain 5128 7294



# 社區體育會輝煌戰績

2022-2023年

社區體育會	公開比賽	獲取成績
門球薈	2022-23年全港門球大賽	甲組 亞軍 乙組 季軍 新秀組 亞軍 新秀組 季軍
	香港門總杯2022-23	公開組 冠軍 團體組 亞軍
	慶祝「香港回歸祖國25周年」暨「中國香港門球總會成立30周年」門球三人賽	團體組 殿軍
荃青柔道會	2023年香港國際柔道形錦標賽	講道館護身術 銀牌
香港跆拳道正心館	香港男子青少年跆拳道比賽2022	男童色帶A組FEATHER羽量級 季軍
荃灣體育會	Finswim Summer Competition	50米BiFin公開 第一名
迦南體育會	第65屆體育節-萬年青盾門球比賽	冠軍
	2022-23年全港門球大賽	乙組 冠軍
吐露港游泳訓練學會	2022全港公開拯溺錦標賽(沙灘及海洋)	發展盃團體 第四名
以諾體育會	2022全港公開拯溺錦標賽(泳池)	男子組團體 第二名
	2022全港公開拯溺錦標賽(沙灘及海洋)	發展盃團體 冠軍
匯友體育協會	2022全港公開拯溺錦標賽(泳池)	女子組團體 第四名
大埔拯溺會	2022全港公開拯溺錦標賽(泳池)	男女子組總錦標 第一名
	2022全港公開拯溺錦標賽(沙灘及海洋)	男女子組總錦標 第一名
Gojra Sports Club	Mini & Youth Hockey Course	Mini Runner-up

## 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

社區體育會	活動	資助機構	資助方式
香港跆拳道正心館	跆拳道中級訓練班22CSC	康樂及文化事務署	場地安排
繁星網球會	暑期網球進階班	康樂及文化事務署	撥款資助
	暑期網球進階班(延展課程)	康樂及文化事務署	撥款資助



# 會員投稿



## 門球薈

回顧呢一年，門球薈係各種大大小小嘅比賽入面都獲得佳績。唔單止畀到球員寶貴嘅經驗，亦都帶嚟咗無比嘅興奮同喜悅。擺到獎嘅對運動員努力嘅其中一個肯定，對啱啱初學打門球嘅球員更加係一個巨大嘅鼓舞。

值得一提嘅嘍，啱啱最近嘅全港門球大賽入面，門球薈嘅各個組別都獲得獎項，呢個嘍門球薈一個重要嘅里程碑。

啱啱明年，門球薈除咗會繼續嘅比賽入面爭取更多嘅獎項，亦會繼續努力將門球運動推廣畀更多人，等普羅大眾都可以接觸到呢項運動，感受到門球帶嚟嘅激情同快樂。

歡迎追蹤 [Instagram : Genius\\_Gateball\\_zone](#) 以了解更多！

## 香港名望柔道會

### 名望～柔道女子嘅歡顏

對柔道運動嘅熱愛，全程投入課堂中的練習，越掌握便越著迷，感覺充滿力量。

香港名望柔道會  
黃楚穎 教練



# 多項選選看

請於本專刊內文中尋找答案，  
然後從每一組選項當中，選出正確的答案。

1 小小網球好手許日希多少歲開始接觸網球呢？

- A. 2歲      B. 4歲      C. 5歲

2 時至今日，棍網球已多少度成為奧運比賽和示範項目呢？

- A. 10度      B. 7度      C. 5度

3 霹靂舞適合什麼年齡層呢？

- A. 任何年齡  
B. 18歲或以上  
C. 8歲或以上

4 中國香港龍舟總會派出以李健豪為首的香港龍舟代表隊男子隊參加2022年亞洲龍舟錦標賽，於500米混合賽中贏得什麼獎項？

- A. 冠軍      B. 亞軍      C. 季軍

5 2022/23年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會上，哪一位嘉賓於活動上分享一個長者健康管理推廣計劃呢？

- A. 江子揚  
B. 許士芬博士  
C. 曾家培

6 由體育委員會主辦的全港運動會（港運會）今年是多少屆呢？

- A. 第5屆      B. 第9屆      C. 第8屆

7 2022年11月在荷蘭舉行的Orange Cup中，香港拯溺代表隊以多少時間打破拋繩賽世界紀錄勇奪金牌？

- A. 12秒77      B. 11秒77      C. 10秒77

8 摩士公園游泳池於2023年內哪一月份全面重開呢？

- A. 4月      B. 7月      C. 9月

## 參加方法

請填妥右方表格並連同遊戲答案於**2023年10月31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**2023年11月20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：

- 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

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

1

C

2

C

3

A

4

C

5

C

6

A

7

B

8

B

## 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

