

社區體育會專刊

活力

新一代

第47期

2025年1月 半年刊

運動推介

草地滾球

專題報道

社區體育會管理課程



# 目錄

- 2 編者的話
- 3 專題報道
- 4 總會面面觀
- 5 體壇點將錄
- 6 運動推介
- 8 活力新星
- 9 體育萬花筒
- 12 康體新動態
- 14 活動剪影
- 15 活力新成員
- 16 活動巡禮
- 18 互動天地
- 20 活力遊蹤

## 編者的話

香港特區政府一直致力推動本地體育發展，以運動普及化、精英化、盛事化、專業化和產業化為目標。為培訓體育管理人才，康樂及文化事務署（康文署）與香港浸會大學許士芬博士體康研究中心共同舉辦「社區體育會管理課程」，以提升業界人士的管理水平，亦歡迎有志投身體育事業的人士報讀。今期「專題報道」為讀者簡述課程內容。

乒乓球是本地的「A級」精英體育項目，意味着其運動員持續於國際最高級賽事有優秀表現，或有機會於奧林匹克運動會獲取獎牌。有此成績，實有賴所屬體育總會的努力耕耘。中國香港乒乓總會（乒總）成立於1936年，一直致力於乒乓球運動推廣，多年來積極培訓球員、教練和裁判，與海外組織聯繫促進交流，籌辦本地和國際賽事以提升本港在國際乒壇地位，為本地乒乓球運動發展奠下根基。且看今期「總會面面觀」，道來乒總的發展軌跡。

今期「體壇點將錄」為讀者介紹香港柔道健將余建靈。建靈現職小學體育老師，他會為學校策劃不同的柔道訓練項目。建靈是前柔道港隊成員，曾出戰2009年東亞運動會，最終奪金而歸，為香港體育史上首面柔道比賽金牌。就建靈而言，柔道是身心活動，既鍛鍊體魄，亦磨練心智，心智成長比競賽勝負更重要。建靈自勉「一分耕耘，一分收穫」，展現十足的體育精神。

今期「運動推介」的主角是草地滾球。簡而言之，草地滾球運動就是將滾球推向目標，最靠近目標者勝。玩法簡單，入門容易，老少咸宜。然而其戰術變化無窮，賽制發展至單人、雙人、三人和四人賽，除講求個人技術外，戰術和合作性都十分重要。草地滾球運動極具競技元素，在賽制規範下，技術水平日益提升，趣味度亦相應提高。運動漸成普羅大眾的體育項目，玩家和觀眾的數目都在增長。

今期「活力新星」為讀者介紹兩位少年拳擊運動員——黃紀嵐和鄧傑夫。紀嵐現年17歲，習拳一年即出戰業餘賽，摘金而回。2023年征戰亞洲賽，首回合被技術擊倒。傑夫現年16歲，與紀嵐的遭遇相似，傑夫初出道即嚐勝果，但在亞洲青年賽中被蒙古選手擊敗。競技場上的高低起伏乃兵家常事，兩拳手勝過也敗過，仍以拳擊運動為志向，展現運動員的堅韌。

2024年巴黎奧林匹克運動會和殘疾人奧林匹克運動會圓滿結束。為讓市民感受盛事氣氛，康文署於18個指定體育館設立的「活力奧運觀賞站」播放賽事，並舉行啟動禮。典禮花絮可見於今期「體育萬花筒」。

「中華人民共和國第十二屆少數民族傳統體育運動會」已圓滿結束，香港亦有派員參賽並取得獎項，請留意今期「康體新動態」的報道。天水圍天秀路游泳池已於去年正式啟用，設有暖水泳池，滿足冬泳人士需要，詳情亦請留意「康體新動態」。





# 社區體育會管理課程

## 基礎課程：介紹理論 實踐並重

基礎課程涵蓋「團隊管理實踐工作坊」、「領導訓練」、「義工管理」和「活動策劃與推廣」等範疇。「團隊管理實踐工作坊」着重體驗式學習，會安排學員參與各類歷奇活動，以建立團隊精神和凝聚力，並提升其創意和解難能力。另外，亦會教授輔導理論。

「領導訓練」觸及有關領導才能的核心概念和理論，包括有效溝通、衝突管理、動機激勵和賦權。「義工管理」會介紹義工的職責、招募和管理技巧。「活動策劃與推廣」則會闡述策劃活動所涉及的細節，例如場地選址、收支管理和市場營銷技巧。修畢基礎課程後，學員可報讀進階課程。

## 進階課程：進修提升 力求臻善

進階課程涵蓋「活動策劃與設計」、「實習啟導」、「風險管理與措施」、「服務定位與服務成效控制」和「會務人事管理策略」等範疇，當中教授有關社區體育會的管理概念和理論。此外，學員須分組實習，學以致用。

「活動策劃與設計」探討社會與體育運動之間的關係，並傳授活動管理的理論和策劃技巧，當中涉及制訂活動計劃書和財政預算，以及構思推廣和人力資源管理策略。「風險管理與措施」介紹風險的定義和類型，並闡明體育會就控制風險所負的責任和採取的管理措施。「服務定位與服務成效控制」分析如何有效為所提供的服務定位，並適時評估成效，以確保其優質高效。「會務人事管理策略」則詳述組織的基本概念、內部溝通技巧、績效評估與反饋流程，以及義工管理的最佳實踐法則。

## 實習安排：身體力行 學以致用

修畢理論課後，學員將有機會實習，負責策劃並舉辦活動，並於事後檢討得失。實習小組將由導師帶領，以確保活動順利舉行。修畢進階課程並完成實習者可獲發社區體育會管理進階課程證書，並將獲邀出席翌年舉辦的結業禮暨分享會，分享心得和經驗。

有關課程讓學員準備就緒，日後肩負舉辦社區體育會活動的重任時，可更得心應手。社區體育會活動是由參與「社區體育會計劃」的社區體育會籌辦，而「社區體育會計劃」則是康文署與各體育總會推出的合作伙伴計劃，旨在推廣體育發展，提升社區層面的體育水平，以及鼓勵市民多參與體育運動。要參與此計劃，社區體育會須為體育總會的屬會成員，本身屬非牟利機構，而會務運作和經費由志同道合者一力承擔。

要推動本港體育事業邁向專業化和普及化，政府施政固然重要，社會上有志之士從旁襄助，亦不可或缺。社區體育會管理課程由康文署與香港浸會大學許士芬博士體康研究中心合辦，旨在加強推廣地區體育發展人士對管理社區體育會的認識，並培育更多管理社區體育會的義務工作者。課程既教授理論，亦舉辦歷奇和小組活動，增添課堂趣味之餘，更可讓參加者明白團隊合作何其重要。

課程分基礎和進階兩部分，對象不限於「社區體育會計劃」成員和體育總會人士。凡有志於管理社區體育會者，不論是長者，抑或是學生，均歡迎參加。學員可交流學習，共同推動體育發展。

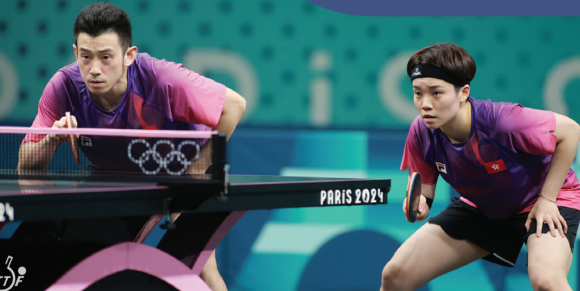






## 中國香港 乒乓總會

不分中外，乒乓球運動一直深受歡迎。這項運動在上世紀20年代傳入本港，此後紮根於此，陪伴無數人成長。中國香港乒乓總會（乒總）自1936年成立以來，致力推廣並普及這項運動，廣聯愛好者，培育新秀，讓本地球員在國際舞台上發光發熱。



### 將技巧與速度巧妙結合

乒乓球是持拍的球類運動。雙方球員手持球拍，在隔著球網的長方形球桌上對打。比賽模式分為單打與雙打，規則簡單易明。一局比賽先得11分者為勝方。若雙方打成10比10平手，最先多得2分者為最終勝方。比賽通常採用五局三勝制或七局四勝制。運動員既須身手敏捷，臨場更要靈活應變，制定恰宜的比賽策略，以應付對手的球路變化。這項運動講求頭腦靈活，反應迅捷，故亦樂趣無窮。

乒乓球運動的場地要求不高，而且容易上手，確是老少皆宜。球速飛快，加上球路千變萬化，時刻考驗球手的集中力、反應和手眼協調能力。作賽時，球員要按對手表現，迅速制定戰術，因此有助提升運動員的戰略思維能力。夥拍其他球手參加雙打、混雙和團體賽，更可培養團隊合作精神。

### 躋身世界前列

乒乓球港隊在七八十年代比賽戰績彪炳，乒總可謂功不可沒，其組織發展亦日趨完備。乒總在1972年成立有限公司，並成為國際乒乓球聯合會、亞洲乒乓球聯盟，以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員。乒總自1991年起推出了「恒生乒乓球社區發展計劃」，推動乒乓球運動在社區發展，並挑選有潛質球員接受精英培訓，建立起人強馬壯的乒乓球代表隊。乒乓球此後發揚光大，乒總於2001年正式成立「恒生乒乓球學院」，進一步推動乒乓球在本港的長遠發展。乒總於2009年首度主辦國際乒聯青少年巡迴賽，讓本地年青新秀及早參加國際賽事，與各地選手交流切磋。此外，乒總亦定期舉辦國際賽事，並派隊參加國際比賽，包括國際乒聯職業巡迴賽總決賽、世界乒乓球精英大賽及女子世界盃，以期提升香港在國際乒壇的地位。

政府一向鼎力支持，提供場地和資金等協助，得以推動乒乓球運動高速發展，成績有目共睹。至今，乒總成員人數已增至6,672人，當中包括19位代表隊成員和35位青少年代表。眾健兒不獨在本地賽事表現出色，更在國際舞台上屢創佳績。

### 未來寄望下一代

乒總多年來不惜心血，栽培了不少新秀，在國際乒壇大放異彩。近年，香港運動員在國際賽事上捷報連連，港隊成員已崛起成世界乒壇的常勝軍，例如東京奧運會乒乓女子團體銅牌得主李皓晴、杜凱琹和蘇慧音，以及在杭州亞運會中奪得乒乓男子單打銅牌的黃鎮廷。杜凱琹更於10月舉行的2024亞洲乒乓球錦標賽中，為本港首奪是項大賽的女子單打銅牌，可見香港乒乓球運動成就驕人，激勵了有志者投身於此。

展望未來，乒總將更積極推展社區推廣活動，讓更多市民認識乒乓球，並參與其中。我們每年舉辦各類賽事，包括少兒打吡大賽和全港公開乒乓球錦標賽，藉此提供良機，讓不同年齡和技術水平的愛好者展示球技。有興趣者可先參加由乒總或康文署舉辦的訓練課程，認識乒乓球，提升技巧，假以時日，必有所成。

蒙政府大力支持，乒總將繼續籌策更多活動，以期進一步提升本地乒乓球的水平，加強與大灣區的交流，培養更多出色球員。我們相信，本地乒乓球運動日後在國際舞台當可取得更大成就。



柔道

## 余建霆

中國香港  
柔道代表隊  
專責委員會

運動員遴選  
委員會委員  
兼教練



相信許多人不會對柔道感到陌生。在芸芸武術競技運動中，柔道一向深受學生歡迎。柔道教練余建霆學習柔道逾二十年。回想讀小六時，學校開設柔道班，余教練的弟弟和同學都踴躍參加。眼見大家玩得興高采烈，余教練亦想一嘗箇中滋味，遂跟大夥兒一起受訓，自此便展開柔道生涯。

### 初嘗趣味 確立志向

余建霆初習柔道，只想跟弟弟和同學一起做運動，淺嘗箇中樂趣。後來，他在比賽中屢創佳績，對柔道興趣日濃。回望柔道生涯，絕非一帆風順，其間波折重重，屢敗屢戰。幸而，余教練自強不息，懂得苦中作樂，更潛心鑽研對手的動作和破綻，尋找致勝之道。他坦言，幸虧當年學習柔道，他才得以成長為更幹練成熟的人，可謂獲益良多。他認為，今天小有成就，都是拜柔道所賜。

### 運動修行 合而為一

柔道不僅是競技運動，更屬心智修行。柔道著重「以柔制剛」和「自他共榮」，既能鍛煉體魄，亦能磨練心智。余建霆從中學會如何應對挑戰，培養出堅毅意志和正向思維，更懂得明辨是非。他認為，心智成長遠比勝負重要，而柔道的終極目標，就是提升個人涵養。

余建霆在2009年代表香港參加東亞運動會，勇奪香港史上首面柔道項目金牌。他初試啼聲，一鳴驚人。驀然回首，仍覺興奮無比，並引以自豪。那次旗開得勝，不僅鞭策他繼續奮鬥，亦讓他深深領悟到「一分耕耘，一分收穫」，真是千古不變的道理。

### 教練生涯 挑戰重重

如今，余建霆已由運動員轉為小學體育老師，除了作育英才，亦要舉辦各種體育活動，更負責策劃學校、柔道會和中國香港柔道代表隊的訓練項目。他坦言，當上教練後，最大挑戰是幫助運動員作賽時發揮出最佳表現。他認為，柔道不獨比拼技術與體能，更特別講求優秀的心理質素。運動員特質不一，教練須對症下藥，因材施教。雙方更要互信互重，才能發揮所長。

### 香港柔道 前景光明

現時，開設柔道班的學校漸多，而年輕人對這項充滿挑戰的運動興趣日濃。余建霆指出，柔道老少咸宜。孩子可學習紀律，磨練意志，而成人亦藉此紓解生活壓力。

至於香港柔道發展前景，余建霆信心滿滿，並期望日後有更多本地選手崛起，在國際舞台上大放異彩。他相信，只要努力鍛煉，中國香港柔道代表隊定能在來屆亞運會和奧運會上再創佳績。最後，他以自身的座右銘與大家共勉：「做好準備，把握機會。」余建霆堅持不懈，勤於備戰，最後修成正果，值得大家學習。



# 草地滾球

在香港，草地滾球運動雖未算普及，但歷史悠久，至今已逾120年。時移世易，已漸成普羅大眾的消遣運動。草地滾球趣味盎然，競技氣氛濃厚，無論男女老少，皆可在綠茵場上樂在其中。



## 由蘇格蘭人引進香港 七十年代扎根社區

草地滾球早於1900年由蘇格蘭人引進香港，最初只是私人會所的玩意，參加者大多為外籍人士。到了七十年代，香港首個公眾草地滾球場在維多利亞公園落成，象徵草地滾球扎根社區。時至今日，草地滾球在港發展益發蓬勃，成立的球會數目達44個，活躍球員共約5 000名，經常參與中國香港草地滾球總會主辦的各類型比賽。

## 玩法易明裝備簡 智力兼備難度高

草地滾球裝備相對簡便，只需滾球和目標球即可。滾球設計獨特，體積重量齊全，參與者可按個人力量和技術水平選用最適合者。目標球則為小巧白球或黃球，用作比賽的得分參考點。至於玩法和比賽規則，亦屬簡單易明，且講求戰術布局。作賽時，球員須將手中滾球沿草地滾向目標球，務求令其盡量貼近後者。滾球因形狀關係會以弧線滾前，令比賽變數更大，難度大增。球員須精準拿捏力度和角度，確保滾球能循最佳路徑靠近目標球。每局結束時，最靠近目標球者得分。故此，除講求技術外，專注力和策略運用亦為致勝關鍵。

草地滾球比賽主要分單人、雙人、三人和四人賽。在單人賽中，球員每次使用四個滾球，而多人賽則會根據賽制規定，使

用兩至四個滾球。一般來說，比賽以完成指定局數後的成績或何方先達特定積分定勝負。單人賽累計先得21分者獲勝，而雙人或多人賽事則以局數為限，通常以18局為標準，完成指定局數後，得分最高一隊獲勝。

## 比賽種類

草地滾球的比賽形式大致如下：



### 單人賽

由單人對賽，每位球手使用兩至四個滾球。



### 雙人賽

對賽雙方各由兩名球員組成，可使用兩至四個滾球作賽。



### 三人賽

對賽雙方各由三名球員組成，可使用兩或三個滾球作賽。



### 四人賽

對賽雙方各由四名球員組成，各使用兩個滾球作賽。







### 老少咸宜促共融 互相了解利和諧

規則易明，裝備簡便，故草地滾球不難入門。話雖如此，其戰術變化無窮，技術易學難精，讓球員深得其樂。賽場上，球員須精心盤算如何執行各動作。賽程雖可長達三小時，但發球時可思考的時間短促，並須時刻保持專注且要即時應變，可謂鬥智鬥力。尤為引人入勝者，是此運動多元包容。由於對體力要求不高，故適合任何年齡及體格人士參與，讓傷健老少同場競技。透過運動交流，增進彼此了解，有利締建和諧社會。

### 舉辦國際賽事 提升香港地位

近年來，香港積極發展草地滾球運動，成績有目共睹。舉例來說，中國香港草地滾球總會不但恆常舉辦各項本地及國際賽事，更全力推動運動普及和精英化。總會與康文署在維多利亞公園、大埔海濱公園和沙田小瀝源遊樂場，合辦草地滾球訓練班，讓市民免費參加。課程提供專業指導，讓更多人能體驗草地滾球之樂。此外，訓練班亦是培育精英運動員的搖籃，提拔了不少有潛質的新秀，讓其在國際草地滾球賽事中發光發熱。現時，香港草地滾球的國際排名位居前列，總會居功不小。

今年，香港將舉辦世界青少年草地滾球室內錦標賽。展望將來，國際賽事接踵而至，將吸引更多熱愛運動的市民參與此鬥智鬥力的運動，期盼草地滾球在香港的發展更上層樓。

### 球員禮儀

草地滾球屬休閒運動，球員在賽場上展現禮儀風度，至為重要。草地滾球的禮儀守則如下：

- 為好球鼓掌，不分你我；
- 尊重對手，作賽時保持耐性，友善有禮；
- 不得干擾對方發球；
- 留心注意，避免干擾隔鄰線道比賽；
- 就己方幸運球向對手致歉；
- 往返線道兩端時，盡量在線道中央行走；以及
- 完成每局比賽後，將滾球踢往墊子後面。





# 拳擊

拳擊講求體能、戰術及自律，有助啟發正向價值觀。今期受訪的兩位拳擊新秀——黃紀嵐及鄧傑夫，亦曾迷失自我，幸得明燈徹照，最終重上正途。

## 黃紀嵐



### 沉醉拳擊 一洗頹風

黃紀嵐現時17歲，就讀中六，過往並無特別嗜好，平日百無聊賴。中三放暑假，偶然在網上看到拳擊短片，心血來潮決定習拳，自此告別枯燥乏味的日子。

紀嵐本身少做運動，初學時難免體力不繼，出拳力不從心，但他鍥而不捨，技術漸進。習拳僅一年，便在首場業餘比賽奪冠。紀嵐非但沒有自滿，賽後更深入反省表現，認為因過分緊張而未能充分發揮，遂下定決心日後要在擂台上打出「真功夫」。

### 遇強愈強 精益求精

去年，紀嵐首次衝出亞洲，與各地拳手較勁。由於對手實力超凡，紀嵐在首回合完結前已被技術性擊倒。落敗一刻，雖感挫敗，但他毫不灰心，馬上重整旗鼓，自我檢討。紀嵐在此役明白到「天外有天，人外有人」，提醒自己須時刻努力，精益求精。

紀嵐快將遠赴塞爾維亞作賽，自問仍須提升心理質素，希望能早日克服作賽緊張的弱點，以發揮最佳表現。他堅信，只要堅持不懈，他日必能在成人組掄元。



## 鄧傑夫

自出娘胎，鄧傑夫就與拳擊結下不解之緣。他父親是著名拳擊教練，傑夫自5歲起便隨家人觀賞拳擊比賽。生於拳擊世家，卻對此全無興趣，更曾終日沉迷網絡世界。後來，他偶爾在網上看到菲律賓傳奇拳王帕奎奧的影片後，才對拳擊產生興趣，抱持姑且一試的心態，終於踏上拳擊之路。

拳擊訓練勞累艱辛，傑夫上過一課後，已想放棄習拳。幸得教練不斷鼓勵，他最終在半年後參加了首場業餘比賽。

### 克服心魔 迎難而上

當時，傑夫年僅15歲，已在首場賽事揚威。奪銀後，他信心倍增，深信自己「天下無敵」。然而，在亞洲青年錦標賽中，他首次面對蒙古拳手，在第三回合便告落敗，讓他領會到「一山還有一山高」的道理。

見識過海外拳手的實力後，他一度因害怕再輸而棄戰亞洲青年錦標賽。幸得教練耐心鼓勵，才決定再上征途。雖然最終敗於烏茲別克選手拳下，但他與教練仍十分滿意表現。經此一役，他學懂打拳理應愈挫愈勇，因為「怯就會輸一世」。

### 謙虛受教 實現夢想

拳擊讓傑夫更為成熟，認為自己仍有不足，力求再進。他以前愛生事端，容易自滿，現已謙恭受教。現時16歲的傑夫，可說是拳擊新星，除了視帕奎奧為偶像外，更立志像中國拳手張志磊般，攀上世界拳擊頂峰。他將日求精進，全力實現夢想，日後代表香港出征奧運。



# 活力奧運觀賞站

## 活動劃上完美句號

2024年巴黎奧林匹克運動會（奧運）和殘疾人奧林匹克運動會（殘奧）圓滿結束了。康文署在18區轄下指定體育館設立的「活力奧運觀賞站」活動亦劃上句號。此活動讓市民與親友聚首，觀看奧運賽事，感受體育熱潮，並為香港健兒打氣，鼓勵其在奧運賽場力爭佳績。



### 精彩啟動禮 燃點奧運熱

巴黎奧運於去年7月26日拉開戰幔，「活力奧運觀賞站」亦隨即啟動。文化體育及旅遊局副局長劉震於啟動禮上致辭表示，香港有35名運動精英取得巴黎奧運共13個體育項目的參賽資格。他與廣大市民熱切期待，香港健兒在今屆奧運大放異彩。

啟動禮亦邀得多位本地知名運動員，包括香港乒乓球運動員蘇慧音、前香港七人欖球隊成員姚錦成、前單車代表梁嘉儒及仇多明，以及前劍擊運動員盧姍姍等出席。他們即席示範各項運動，並分享個人感受和訓練點滴。典禮完結後，康文署安排了同樂活動，邀請市民體驗運動之樂，以期加深其對奧運項目的認識，燃起對奧運會的熱情。

### 全港各區直播 帶動體育熱潮

於去年7月26日至8月11日巴黎奧運舉行期間，分布全港的「活力奧運觀賞站」每天早上8時至晚上11時開放，實時直播奧運戰況，利便市民在社區觀賞各項精彩賽事。各觀賞站均設展板，介紹一眾參加今屆奧運的香港健兒。

此外，政府亦再度斥資購入奧運轉播權，交由4間廣播機構於免費電視頻道播放，合共提供不少於1,000小時的奧運節目，當中涵蓋所有香港運動員出戰的賽事，讓全港市民全情投入，為運動員吶喊助威。



啟動禮直播片段

點擊重溫





## 全民運動日2024

### 親子同樂運動熱

康文署舉辦的「全民運動日2024」已於2024年8月4日完滿結束。今年活動的主題是「親子體能·與你『童』行」，並沿用口號「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」，呼籲市民與親友齊做運動，以養成恆常運動的好習慣。

#### 行政長官推動運動風尚

當日，行政長官李家超出席有關活動，鼓勵市民勤做運動，在社區推動運動風尚。其他出席嘉賓包括時任文化體育及旅遊局局長楊潤雄、署理康文署署長徐曉露、社區體育事務委員會主席容樹恒教授及副主席霍啟山、大埔民政事務專員陳巧敏，以及空手道運動員鄧宇軒和劍擊運動員余緒妍。一眾嘉賓與民同樂，觀賞了親子活力操，並參加「奧運直『擊』」等體育項目。

#### 全港各區齊響應 體育項目受歡迎

「全民運動日2024」的焦點放在親子活動。為此，康文署在十八區指定體育館舉行多項免費康體活動；另外，在大埔東昌街體育館設置了以兒童為對象的電動賽車、電子虛擬障礙賽、卡巴迪體驗和親子三人籃球等項目，供市民一家參加。此外，港協暨奧委會於8月3日及4日在觀塘市中心自由空間舉辦體育節活動「城市體育嘉年華」，當中設有「全民運動日」的活動攤位。該攤位提供各種有趣遊戲和體驗活動，冀能進一步提升市民多做運動的興趣。另外，為響應「全民運動日2024」，十多間機構亦舉辦免費康體活動，又或免費開放場地設施，供市民參加或使用。

康文署亦經由其專門網頁及「康文+++」Facebook專頁直播盛況，讓市民不論身處何地，均可參與其中。



運動示範網上直播

點擊重溫





## 香港大球場 導賞服務

為推廣香港大球場的設施\*\*和服務，康文署為參觀者提供粵語或英語導賞服務，介紹球場背景及設施。

### 日期及時間

逢星期三及四上午10時及下午3時  
(參加者請於15分鐘前到達)  
如適值活動日、活動日前夕或公眾假期，當日的導賞服務將告取消。

### 每節導賞時間

約45分鐘

### 參加者

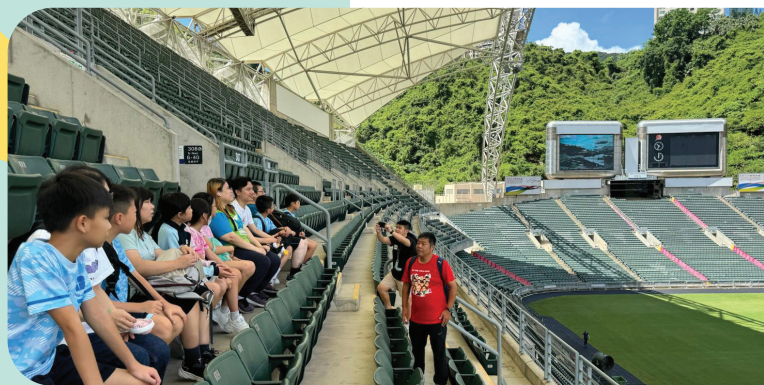
歡迎任何人士  
12歲以下兒童須由成人陪同參觀

### 費用

每位港幣20元  
全日制學生、年滿60歲長者及殘疾人士半價

### 名額

每節最多30人  
先到先得。如欲預約，請致電 2895 7926，又或電郵至hkstadium@lcsd.gov.hk\*



導賞服務詳情

點擊瀏覽

\*\*參觀者可近距離參觀草地，並進入貴賓廂房及球員更衣室。





## 中華人民共和國第十二屆少數民族傳統體育運動會 香港特別行政區代表團授旗儀式

Flag Presentation Ceremony of the Hong Kong Special Administrative Region Delegation  
to the 12th National Traditional Games of Ethnic Minorities of the People's Republic of China



## 香港特區代表隊出戰

### 「中華人民共和國第十二屆少數民族傳統體育運動會」

「中華人民共和國第十二屆少數民族傳統體育運動會」(全國民族運動會)在2024年11月22日至30日於海南省三亞市舉行。運動會以「中華民族大家庭、同心共圓中國夢」為口號，冀讓不同民族健兒聚首一堂，增進認識相互了解，促進國家文化融和。

應國家民族事務委員會和國家體育總局的邀請，香港特區代表團共派出99名運動員及工作人員參加4個比賽項目，包括毬球、龍舟和民族武術三個競賽項目及一個舞龍運動表演項目，及在開幕式期間進行駐停表演。康文署負責執行秘書處的職務，香港體育學院於比賽期間在海南省三亞市為香港運動員提供醫療服務。香港特區政府為此舉辦香港特區代表團授旗儀式，儀式在2024年11月12日於荃灣體育館舉行，由時任文化體育及旅遊局局長兼代表團團長楊潤雄親臨主禮。

文化體育及旅遊局體育專員兼香港特區嘉賓團團長蔡健斌、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長兼籌備委員會主席霍震霆及康文署助理署長(康樂事務)2兼籌備委員會秘書長李嘉美到三亞市為一眾港將打氣。



時任文化體育及旅遊局局長楊潤雄授旗予  
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆



港隊女子龍舟代表出席頒獎禮



龍舟港隊出戰男子500米預賽



劉浩勳、馮卓賢拿下男子雙人賽三等獎



全國民族運動會每四年舉辦一次，參賽者以非職業運動員為主，競賽項目不設金、銀、銅牌，而設一、二、三等獎，以鼓勵大眾積極參與。以競賽項目為例，獎項頒予成績最佳的8名健兒，一等獎1名、二等獎3名、三等獎4名。至於表演項目方面，所有參賽隊伍獲頒發獎杯、獎牌和證書，並按總成績排名頒發一、二及三等獎。

今屆全國民族運動會港隊在舞龍運動表演項目（隊員包括謝健強、高梓琛、高沚純、余俊輝、余采兒、葉宗林、潘柏豪、鄭俊彥、長谷川信雄、文俊彬、陳明君、李曉柔、李靜婷、劉鴻志、孫鴻健、許謹、陳俊濤、黃建輝）取得第22名，獲頒二等獎；民族武術項目吳佳儀在女子傳統二類拳（翻子拳）以總排名第7名，獲得三等獎；劉浩勤及馮卓賢、盧慧鳴及林婉萍分別在男子和女子毬球項目雙人賽同獲三等獎；而龍舟項目小龍舟女子200米直道競速賽（隊員包括方若雯、黃愷琪、黎安琪、朱希彤、文鳳如、鄒紫欣、李朗怡、甄雪儀、蔡菲玉、黃義汶、陳曉彤、梁金鳳、盧麗娥、蘇務研）取得第7名，獲頒三等獎，港隊共收獲1個二等獎及4個三等獎。

是項活動的返港歡迎儀式已於2024年12月17日於荃灣體育館順利舉行，以表彰運動員在賽場上的表現。



毬球女子雙人賽三等獎



領隊賴仲明、教練鄭天慧及隊友合照



香港代表團  
參與全國民族  
運動會的資料

點擊瀏覽

## 天水圍天秀路 游泳池啟用

區內首個  
按摩池設施



康文署致力完善社區內的體育設施，讓市民享受運動的樂趣，以保持健康體魄。位於天水圍的天秀路游泳池已於去年投入服務，是繼元朗游泳池、天水圍游泳池和屏山天水圍游泳池之外，康文署在區內第四個游泳池。室外設施包括一個50米X25米的主池及一個25米X15米的訓練池。為滿足冬泳人士的需要，室內設有一個25米X25米的暖水訓練池，並設有區內首個按摩池供市民使用。

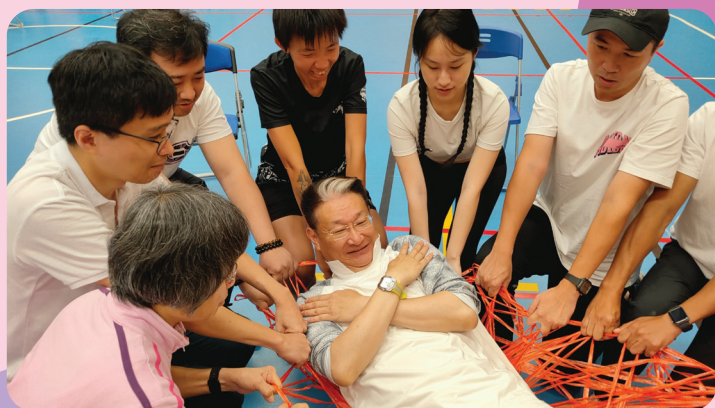


天秀路游泳池位於

📍 天水圍天秀路20號

市民前往游泳池前  
請先留意網頁上的  
泳池開放時間和特別通知





2024/25年度  
社區體育會管理課程

## 團隊管理實踐工作坊

### 第一期基礎課程



名望柔道

體驗日





## 射箭



### 樂箭會

聯絡人 黃小姐 ☎ 9547 6476

訓練基地 藍新福射箭場



## 跆拳道



### 銘英跆拳道會

聯絡人 祁偉鳴 ☎ 2723 0857

訓練基地 調景嶺體育館



## 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
力恆羽毛球會	成人羽毛球訓練班	2025年2月至7月 逢星期一至六 晚上9時至11時	彩虹道體育館/ 北河街體育館	林小姐 9621 1424
	青少年羽毛球訓練班	2025年2月至7月 逢星期二、四、六 下午6時至8時	彩虹道羽毛球中心	

## 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	2025年2月至7月 逢星期日 下午3時至5時 逢星期四 下午4時至6時	彩虹道羽毛球中心 (網球場)	林先生 9831 8380
	網球訓練班	2025年2月至7月 逢星期二、三 晚上7時至10時		
深水埗體育會 網球會	網球訓練日營	2025年2月8日 星期六 下午2時至8時	石硤尾公園網球場	鄭先生 9088 8875
社區網球會聯會	2025年夏季聯賽	2025年4月至7月 逢星期一至六 下午6時至11時	康文署網球場	
深水埗青少年 網球會	青少年網球 技術提升班	2025年1月至2月 逢星期一至五 上午9時至11時	石硤尾公園網球場	

## 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
中上環棒球會	心有棒球夢-棒球青成班	2025年2月至7月 逢星期五 晚上8時至9時30分	櫻桃街公園足球場	張小姐 5110 7594
	關心正向共融運動- 棒球少年班	2025年2月至7月 逢星期日 下午4時30分至6時	中山公園足球場	

## 田徑

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
神行太保競走會	競走初班	2025年3月 逢星期二、四 晚上7時至9時	斧山道運動場	方先生 9855 5010
		2025年5月 逢星期二、四 晚上7時至9時		

## 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
香港龍舟學堂	青少年龍舟 訓練計劃2025	2025年2月至7月 逢星期六上午 或 星期日上午	將軍澳隧水道	周先生 9130 6877
	初級、中級龍舟訓練班			



## 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
荃青柔道會	柔道訓練班	2025年2月至7月 逢星期五 晚上8時至10時	荃景圍體育館	謝小姐 9205 1615
		2025年2月至7月 逢星期六 晚上8時至10時	大窩口體育館	
		2025年2月至7月 逢星期日 下午4時至6時	保安道體育館	
香港名望柔道會	柔道體驗班	2025年2月至7月 逢星期六 下午2時至4時	天暉路體育館	黃小姐 9348 6083
	男女子格鬥訓練班	2025年2月至7月 逢星期二 晚上8時至10時	元朗體育館	

## 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	2025年2月至7月 逢星期五 晚上7時至10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	2025年2月至7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. 馬鞍山遊樂場門球場 4. 梨木道公園 多用途草地 5. 朗屏體育館	

## 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
港島東射箭會	今古射箭一班通	2025年2月至7月 逢星期日 上午10時至12時 中午2時至4時	尖沙咀	譚先生 9341 1477

## 蹺泳

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
勝利水中運動會	初級蹣泳訓練班 (1A/1B班)	2025年4月至7月 逢星期三、五 晚上7時至9時	灣仔游泳池	朱小姐 9361 8681
歷險者	第三階段 青少年進階蹣泳 A/B班	2024年12月至2025年3月 逢星期五 晚上8時至10時	觀塘游泳池/ 藍田游泳池	
	第一階段 青少年進階蹣泳 A/B班	2025年4月至7月 逢星期五 晚上8時至10時		



## 輝煌戰績



社區體育會	公開比賽	獲取成績
中上環棒球會	香港棒球聯賽 2024	丙二組 <b>冠軍</b>
	香港五人棒球賽 2024	社區組 <b>亞軍</b>
神行太保 競走會	世界先進田徑錦標賽 2024	20公里競走： W60團隊 <b>冠軍</b> W60個人 <b>季軍</b> W65個人 <b>季軍</b> M80個人 <b>季軍並刷新香港M80先進紀錄</b>
荃青柔道會	2024年香港柔道形錦標賽	講道館護身術 <b>銀牌</b> 極之型 <b>銀牌</b> 柔之型 <b>銅牌</b>
荃灣體育會	2024全國蹼泳錦標賽暨CMAS蹼泳公開賽	女子100米器泳 <b>新香港紀錄 46.85</b>
	2024年全國青年U系列賽	女子50米水面蹼泳 <b>冠軍</b>
門球薈	香港門總盃 2024	公開組 <b>季軍及殿軍</b>
	2024年全港門球聯賽	乙組 <b>亞軍</b>

## 門球薈

### 門球的風林火山



會員投稿  
#1

門球是一項除了講求技術，亦需要鬥智的團隊運動。在比賽中，擁有優秀技術的球隊更需要出色的戰術部署才能充份發揮其能力。門球薈剛派隊參加在台灣舉辦的第二屆亞太盃槌球賽，觀摩了眾多不同國家地區的比賽，令人不期然想起[孫子兵法]中有關行軍爭戰的名言。佔先機時要「其疾如風」，快速進佔有利陣地，迫對手防守；處於被動時，部署要「其徐如林」，有如樹林般緊密地徐徐行動，不要急進，讓對手無機可乘。

發動攻勢時，要「侵略如火」，如火之燎原，不讓對手有喘息反擊機會；被迫防守時，要「不動如山」，沉著應付，不能衝動，要耐心地等待反擊機會。想不到，二千多年前的古人智慧原來也適用於現代體育運動。

本會一直致力舉辦不同門球訓練活動及鼓勵球友多參與比賽，除普及化外，更多元發展精英化。

歡迎追蹤Instagram以了解更多！

📷 Instagram [Genius\\_Gateball\\_zone](#)





## 會員投稿 #2



## 會競走保太行神

競走運動相對跑步，是較少人認識的運動。但中國的競走運動員，卻常在奧運中奪得金牌。可見是頗適合中國人的運動。在香港，也有一群先進競走運動員，不斷練習，期望在身體健康之外，還可以走出好成績，走出國際。終於在今次的世界先進田徑錦標賽2024(World Masters Athletics Championships 2024)，奪得好成績。這次世界先進田徑錦標賽在瑞典哥德堡舉行，今屆賽事，香港隊一共獲得2金、1銀、8銅。其中，25/8舉行的20公里競走項目，香港W60團隊勇奪冠軍。本會隊員林淑蘭以2小時17分44秒，贏得個人賽銅牌，加上第五名的孫惠霞、第八名的戴秀琼，三人隊際成績，總時間力壓墨西哥、加拿大，為香港贏得隊際賽金牌。

另外，本會會員關小燕也於20公里競走W65組別奪得銅牌，Bill Purves在M80組別奪得銅牌，並且刷新了香港M80的先進紀錄，香港男子團隊於20公里競走M50組別也奪得亞軍，恭喜各位努力不懈的香港競走運動員！

香港龍舟學堂成立於2017年，訓練基地在將軍澳水道旁，我們擁有豐富教學經驗龍舟教練團隊，提供不同程度的龍舟訓練，不單單於龍舟運動文化傳承，更着重於個人品德培養，加強團隊精神，令青少年得到一個全人發展。

在2024年舉辦了青少年龍舟計劃，課程主旨：提升兒童自主成長、培養正面品格、及團隊參與，愛惜社區。內容包括：認識、龍舟初體驗，彩繪龍舟槳，團隊龍舟訓練，社區服務日，課程效果良好並得到家長正面回饋。

另舉辦初、中級龍舟訓練班，完成課程可獲得香港龍舟總會初、中級龍舟證書，學員亦有機會參加公開龍舟賽事，成績令人鼓舞。除此之外，本會更提供龍舟體驗班及龍舟訓練班予特殊需要人士，構建關愛共融社區。

展望2025年度將會舉辦青少年龍舟及初、中級龍舟訓練班，有興趣試玩或參加龍舟課程，請與本會周教練聯繫或到本會Facebook瀏覽，了解更多活動內容，龍舟運動男女皆宜。

☎ 9130 6877 (周教練)

📘 Facebook 香港龍舟學堂

## 香港龍舟學堂



## 會員投稿 #3





# 活力配配對

請於本專刊內文中尋找答案，然後在以下選項配對出正確的答案。

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1 香港大球場導賞服務每一節的時間是多少呢？ | 2 香港拳擊運動員黃紀嵐現時多少歲？                            |
| 3 香港拳擊運動員鄧傑夫的偶像是誰呢？    | 4 中國香港乒乓總會於哪一年成立？                             |
| 5 香港草地滾球現時有多少名活躍球員呢？   | 6 社區體育會管理進階課程會有多少個學習範疇呢？                      |
| 7 「全民運動日2024」的口號是什麼呢？  | 8 因應巴黎奧運及殘奧，康文署於全港設立多少個「活力奧運觀賞站」供市民免費觀看精彩賽事呢？ |
- 
- |       |          |                      |         |
|-------|----------|----------------------|---------|
| A 18個 | B 5,000名 | C 日日運動半個鐘<br>健康快樂人輕鬆 | D 張志磊   |
| E 5個  | F 45分鐘   | G 17歲                | H 1936年 |

## 參加方法

請填妥左下方表格並連同遊戲答案於**2025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，則以抽籤形式處理。康文署將於**2025年5月14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。

### 遊戲答案：

1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>
5 <input type="text"/>	6 <input type="text"/>	7 <input type="text"/>	8 <input type="text"/>

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

1 <input type="text" value="B"/>	2 <input type="text" value="C"/>	3 <input type="text" value="B"/>	4 <input type="text" value="C"/>
5 <input type="text" value="C"/>	6 <input type="text" value="B"/>	7 <input type="text" value="A"/>	8 <input type="text" value="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](mailto: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