

# 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 冠軍
	香港五人棒球賽 2024	社區組 亞軍
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 冠軍 W60個人 季軍 W65個人 季軍 M80個人 季軍並刷新香港M80先進紀錄
荃青柔道會	2024年香港柔道形錦標賽	講道館護身術 銀牌 極之型 銀牌 柔之型 銅牌
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 新香港紀錄 46.85
	2024年全國青年U系列賽	女子50米水面蹼泳 冠軍
門球薈	香港門總盃 2024	公開組 季軍 及 殿軍
	2024年全港門球聯賽	乙組 亞軍

## 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



## 神行太保競走會

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、第八名的戴秀玲，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傍，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

