

社區體育會專刊

活力

新一代

第48期

2025年7月 半年刊



運動推介

賽艇

專題報道

24/25年度社區體育會
管理進階課程「結業禮」暨「分享會」

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

10 活動剪影

13 活力新成員

14 康體新動態

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。本刊早前介紹過由康樂及文化事務署（康文署）與香港浸會大學許士芬博士體康研究中心（體康研究中心）合辦的「社區體育會管理課程」。課程融合理論知識與實踐應用，以培育體育管理人才為宗旨，藉此提升本地體育組織的管治水平。進階課程的結業禮於剛過去的3月舉行，畢業學員在儀式上領取結業證書。活動當日包括以「預防肌少性肥胖」為題的專題分享會，由體康研究中心副主任譚子敬博士親臨主講。今期「專題報道」為讀者帶來分享會的摘要。

中國香港壁球總會（壁總）成立於1961年，一直致力於本地運動推廣，積極培訓球員、教練和裁判並組織本地賽事。自上世紀九十年代，壁球已成為香港精英運動項目之一。壁球乃面壁擊球的室內運動，比賽節奏明快，斗室之內走動頻繁，攻守瞬間互換，得分取決於對手的失誤，是鬥智鬥力的運動項目。香港壁球運動員在亞洲賽事中屢獲殊榮，反映出香港健兒具備衝出亞洲，挑戰世界賽事的實力，壁總在過程中功不可沒。且看今期「總會面面觀」，道來壁總一路走來的足跡。

今期「體壇點將錄」為讀者介紹香港定向運動員朱映柔。映柔自小熱愛運動，兒時醉心滑浪風帆，在一次偶然的機會，與定向運動結緣。時至今日，映柔已成為定向運動港隊成員，多次出征亞洲及世界賽事。定向運動種類繁多，較常見的如野外定向、城市定向和公園定向。映柔出戰國外賽事，會遇到不同的賽場地，同時面對着強勁的對手。比賽進行期間必須保持頭腦清醒，隨機應變。且聽映柔道來她在運動生涯的點點滴滴。

今期「運動推介」的主角是賽艇。賽艇自19世紀引入香港，中國香港賽艇協會成立於1978年，肩負推廣運動和培訓運動員的重責。賽艇運動簡單易明，運動員以槳為槓桿，划水以推動船身在水面滑行，最早抵達終點者勝。時至今日，賽艇分類可謂五花八門。賽艇大致分為「雙槳艇」和「單槳艇」兩大類。「雙槳艇」又分為「單人雙槳」、「雙人雙槳」、「四人雙槳」；「單槳艇」又分為「雙人單槳無舵手」、「四人單槳有舵手」、「四人單槳無舵手」和「八人單槳有舵艇」。因應場合，賽艇又分為「靜水賽艇」、「平板賽艇」、「海岸賽艇」和「室內賽艇」，難度不一，初學或老手都會找到箇中的挑戰。

今期「活力新星」為讀者介紹運動攀登運動員徐子喬。子喬就讀小學時接觸攀登運動，自小體會「爬高爬低」的樂趣。及後加入青年軍訓練，又參加比賽，獲得多個少年賽獎項，自始肯定投身運動攀登的志向。運動攀登對體能、技術和心理質素要求極高。取勝之道不在力氣，而在心理，在面對陌生路線的時候，最重要是保持冷靜。子喬現為全職運動員，曾於香港抱石錦標賽奪冠而歸，新星之譽當之無愧。放眼未來，子喬希望能再創佳績，攀上自己的高峰。

康文署為表揚優秀的體育總會員工，今年3月於香港科學館舉辦了「2024-25年度第四屆體育總會傑出員工獎」頒獎典禮，向傑出員工頒發嘉許狀，表揚他們在推動運動發展的傑出表現。詳情請留意今期「體育萬花筒」。

「第十五屆全國運動會」將於今年11月開幕，香港將承辦當中的八個競賽項目。「全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會」將緊接舉行，香港將承辦當中的四個競賽項目。詳情請參閱今期「康體新動態」。另外，位於粉嶺的安樂門街遊樂場極限運動場已重新啟用，設有符合國際標準的極限運動設施，讓市民體驗極限運動的樂趣，「康體新動態」將作簡單介紹。

24/25年度

社區體育會管理進階課程
「結業禮」暨「分享會」

2025年3月2日，康文署與體康研究中心合辦的2024/25年度「社區體育會管理進階課程」在康文署總部舉行「結業禮」。當天除頒發結業證書外，亦邀得體康研究中心副主任譚子敬博士主持分享會，向一眾社區體育人員深入淺出地講解健康管理的重要。



理論與實踐兼備 進階課程助社區體育專業化

為進一步推動本港體育事業邁向專業化和普及化，培育更多具備管理能力的社區體育會義工，康文署與體康研究中心合辦「社區體育會管理進階課程」，內容涵蓋「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。學員除修讀理論知識外，亦會在導師帶領下參與實習，負責策劃及舉辦活動，從中累積實戰經驗，成為獨當一面的社區體育會管理人才。

健康管理分享會 揭示肌少性肥胖風險

結業禮當日的重頭戲之一，是譚子敬博士以「從社區運動出發，預防肌少性肥胖」為題的專題分享會。譚博士強調，現代人往往過於關注BMI（身高體重指數），卻忽略了肌肉比例。其實，BMI無法區分脂肪與肌肉，只能作參考指標。要真正掌握健康狀況，就必須檢測肌肉量、力量和功能表現。

譚博士指出，研究顯示人體在30歲後，每年約流失1%肌肉量。若缺乏鍛鍊，流失速度更快，直接影響行動能力，並增加跌倒及慢性疾病風險。此問題不只限於長者，年輕人若忽視肌力鍛鍊，亦可能埋下健康隱患。

體能活動勝「運動」 日常即是健身場

談到如何維持肌肉量，防止衰退，譚博士建議把「體能活動」融入日常，而非僅依賴每周去三次健身房。他指出，每天步行上下班、買菜、抱小孩、提重物等，皆屬體能活動。即使不進行高強度訓練，只要持續做深蹲、俯臥撐、提膝踏步等簡單動作，亦可維持肌肉量。對長者來說，維持下肢力量尤為關鍵。無論是運動還是活動，均應容易持續，方能真正融入日常生活，達致長遠效益。譚博士提醒，做運動要量力而為，若有不適，應立即停止，切勿硬撐。

肥胖危機：內臟脂肪才是「大魔王」

譚博士指出，肥胖問題不僅是體重過重，更要看脂肪分布。臀部與大腿的脂肪對健康影響較小，反觀脂肪積聚於內臟周圍，造成中央肥胖，最危害健康。亞洲人若BMI介乎23至24.9屬於過重，超過或等於25，則為肥胖；若男性腰圍超過90厘米、女性超過80厘米，可能已屬中央肥胖，需要特別警惕。中央肥胖是糖尿病、心血管疾病、癌症等多個重大疾病的誘發原因之一，絕不可掉以輕心。

「社區體育會管理進階課程」學員不僅鞏固了理論基礎，亦提升了在策劃與管理體育活動方面的實際技巧。未來，他們將繼續肩負起推廣基層體育的使命，攜手共建更健康、更有活力的社區。

肌少症篩查問卷

為協助市民及早識別風險，譚博士介紹了一項肌少症篩查問卷：

力量 提10磅重物有多困難？

行走 走過一個房間有多困難？

起身 從椅子底床上起身有多困難？

登階 爬10階樓梯有多困難？

跌倒 過去一年你跌倒幾次？*

每題分數：沒有困難=0分 有點=1分 非常或無法=2分
* 沒有=0分 1-3次=1分 4次或以上=2分

總分4分或以上表示可能有肌少症

三項簡易檢測自我把關

除問卷外，譚博士還分享了三個簡單實用的肌少症自測指標：

手握力測試	男性 應 ≥ 28 kg	女性 應 ≥ 18 kg
	低於此標準即示肌力不足，建議加強肌力訓練	
小腿圍量度	男性 應 ≥ 34 cm	女性 應 ≥ 33 cm
	低於此值，須留意肌肉量流失	
坐立測試	坐下站起再坐下，12秒內完成共5次	
	未能完成者有可能是「肌少症」，宜進一步檢查	

譚博士建議，若對上述自測結果有任何疑問，宜前往醫療中心約見專業人士，尋求更專業的意見。

活動預告

2025/26年度社區體育會管理課程

進階管理課程

開課日期：2025年9月
報名日期：2025年8月

基礎管理課程（第二期）

開課日期：2026年1月
報名日期：2025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。



中國香港壁球總會

壁球運動源起十九世紀初的英國，早年隨港洋人引入本地。這項昔日的冷門消遣如今成為香港時尚運動，並躋身本地精英體育項目之列，中國香港壁球總會(壁總)功不可沒。

極速博弈 策略較量

壁球為面壁擊球的室內運動，賽規簡明。賽事多為二人對壘，採11分制，雙方輪番擊球，直至一方失誤，對方便可直接得分。雙方戰至10分平時，須連取兩分方可贏得一局。

壁球比賽節奏明快，球速可達時速200公里；方寸之地，跑擊頻繁，選手須於電光石火間判斷球路，佐以靈活步法，以刁鑽角度壓制對手，同時為己創造空間，既考球員反應之敏、體能之佳，更驗戰術之精、心態之穩，極具觀賞價值。更難得的是，壁球不受天氣所限，四季皆宜，實為都市人強身健體、紓壓怡情的上佳之選。

努力耕耘 繼往開來

壁總自1961年9月19日創會以來，至今已超過60載歷程，始終秉持宗旨，在推廣普及、組織本地與國際賽事、培育新秀及精英運動員等領域不遺餘力；又兼負教練認證、裁判訓練等，勞苦功高。壁總尤重薪火傳承，經年舉辦各項學界聯賽、青少年錦標賽，又推動校園及社區普及計劃，讓更多年輕人得以領略壁球運動的樂趣與裨益，為香港壁壇注入新動力。

近年疫情肆虐，體壇發展大受衝擊；壁球場空間密閉，更是首當其衝。面對社交距離限制、體育場地關閉等嚴峻挑戰，會務運作一度備受壓力。幸而，壁總迅速應變，轉型舉辦線上訓練及個人健身指導課程，兼推戶外推廣活動，化危為機，不僅維繫會員參與，更開拓運動新形態。

港隊崛起 屢獲殊榮

自1998年曼谷亞運會首設壁球項目，香港代表隊便屢創傳奇。2002年釜山亞運會，女單健將勇奪首金，樹立香港壁球精英威名；至2018年印尼雅加達亞運會，港隊健兒再攀高峰，男單、女團雙雙摘金；及至2023年杭州亞運，更斬獲兩銀四銅佳績。多年來，香港壁球健兒世界排名節節攀升，盡顯本地選手非凡實力與無限潛能。

作為本港壁球運動的領航者，壁總每年精心籌辦多項重要賽事，包括享譽國際的香港壁球公開賽、代表本地最高水平的香港壁球錦標賽、常規競技的香港壁球聯賽，以及鍛鍊新秀的青少年壁球錦標賽與國際青少年壁球公開賽；同時更積極組織選手參與海外PSA(職業壁球協會)賽事，協助本地選手累積實戰經驗，提升技術水平與戰術造詣，拓展國際視野。

扎根社區 邁向奧運

壁總深諳運動如要蓬勃發展，基層普及與精英培育缺一不可。多年來，壁總與康文署、香港體育學院通力合作，在全港各區社區中心及壁球中心開設入門課程，並推行學校巡迴計劃及訓練課程，鼓勵和吸引市民大眾與莘莘學子親身體驗壁球的獨特魅力。

在壁球比賽中，球場中央紅線交叉處的「T位」向來是選手必爭之戰略要地。如今，壁總正立足於策略發展的「T位」，為迎戰2028年洛杉磯奧運會全力部署：一方面加大資源投放，完善青訓體系和精英選手培訓機制；另一方面，致力推廣名為「壁球57」的新興運動，深化社區參與。展望未來，壁總期望在各方鼎力支持下，香港壁球在國際賽場上大放異彩，成為本地體壇的閃耀明星。



朱映柔 定向運動

中國香港定向總會香港代表隊運動員

定向運動如同一場無聲博弈——手持地圖和指南針，奔馳於形形色色的路徑，每一步都燃燒着體力與腦力。這項運動在香港雖非主流，卻吸引着一羣運動員堅持不懈地追尋自己的座標。朱映柔，便是其中佼佼者。

從親子活動到體育專業

朱映柔自小熱愛運動，兒時醉心於滑浪風帆。2008年，父親帶着全家參加無國界醫生舉辦的定向活動，讓她從此與定向運動結下不解緣。「當時只是覺得新奇，跟爸爸一同參加定向活動，沒想到日後竟成為自己的奮鬥目標。」她回憶道。

定向種類繁多，除了較常見的野外定向，亦有城市定向、公園定向等，朱映柔的首次參賽項目便是公園定向。隨着賽事經驗累積，她逐漸被中長途野外定向吸引。野外定向不但對體能要求高，亦非常講求判讀能力及臨場決策力。她解釋：「有時即使身體狀態良好，但若選錯路線或錯誤解讀地圖，也可能影響成績及賽果。」正是這種體能與智力並重的對決，令她對野外定向情有獨鍾，自始奮力拼搏，最終披上香港代表隊戰袍。

從香港到世界

朱映柔最難忘的一場比賽，是2012年的全國定向錦標賽。當時面對與香港截然不同的賽場地勢，她首次真正領會到：「定向不只是體能上的較技，更是對選手適應環境與應變能力的考驗。」這次經歷讓她學會快速適應陌生地形，也提升了她的戰略規劃能力。

其後，她多次代表香港出征亞洲及世界賽事，親身感受到頂尖選手的實力。「國際賽的對手實力非常強，尤其是歐洲選手，他們的訓練模式和比賽經驗相當豐富。加上每次比賽環境都有所不同，因此需要保持靈活的心態，隨時應變，方能克服各種困難。」為縮小差距，她不斷鍛煉體能，堅持每星期進行越野跑訓練，熟習不同地勢環境，加強適應能力，以面對比賽的種種挑戰。



從賽場到人生

對朱映柔而言，定向運動不只是競技，更是對生活的啟發。「這項運動讓我學會在壓力下冷靜思考，也培養了快速決策的能力。」定向運動塑造了她堅毅冷靜的個性，也深深影響了她的生活態度。「我們難免在訓練或比賽中遇到挫折，但只要學會調整心態，努力克服困難，最終定能有所收穫。」她期望未來有更多人參與定向運動，享受箇中樂趣，並從中汲取成長的力量。「定向不僅是比賽，還能鍛煉思維、提升專注力，對學業和工作都有幫助。」她呼籲社會各界投入更多資源，推動香港定向運動的發展。

在朱映柔眼中，複雜多變、障礙重重的定向運動仿如鏡子般映照人生：生活如同賽場，充滿未知和變數，只要靈活變通、從容面對，終能到達終點。她以此自我勉勵，亦望能激勵更多年輕運動員勇敢追夢，向世界展示香港運動員的實力。





賽艇

賽艇又名「划艇」，起源於西方貴族的競技活動，是一項結合節奏、技術與團隊合作的水上運動。早在19世紀，英國牛津與劍橋大學已展開校際賽艇對決。自1900年起，賽艇正式成為奧運項目。時至今日，這項貴族運動已走進尋常百姓家，成為老少咸宜的康樂活動。

賽艇有幾種？

賽艇以槳為槓桿，推動船身在水面滑行。很多人以為賽艇只能在河道上進行，其實這項運動早已變得多元化，適合不同愛好者參與。現時賽艇主要分為以下幾種：

◆ 傳統賽艇（靜水賽艇）

在靜止水面上進行，艇身狹長，講求速度與協調，是奧運與國際賽的標準項目，按性別、人數、舵手及艇隻種類劃分為多個競賽類別。

男子及女子組

包括單人雙槳、雙人雙槳、四人雙槳、雙人單槳無舵手、四人單槳有舵手、四人單槳無舵手及八人單槳有舵手等。

◆ 平板賽艇

由賽艇架及平板組成，艇體較穩定，操作簡單，是初學者、青少年及長者入門的最佳選擇。

◆ 海岸賽艇

近年大熱運動，適合在沙灘、海岸進行，2028年洛杉磯奧運將首次加入此項目。比賽項目分為男子單人雙槳、女子單人雙槳及混合雙人雙槳。

◆ 室內賽艇

利用室內賽艇機學習正確動作，不受天氣限制，適合學校和健身中心推廣普及。

比賽規則與場地要求

傳統賽艇必須在靜水水面進行，賽艇艇身狹長，頭尾兩端尖細，俗稱「窄艇」。選手須背向航行方向坐在艇上，以一致的節奏劃槳前進。比賽場地須設有起步區及緩衝區。現時傳統賽艇比賽均在直線水道上進行，標準距離為2,000米、單條航道寬13.5米。

技術與默契缺一不可

賽艇不僅考驗體能，更是技術與戰術的較量。每一下拉槳，都講求動作順暢、發力精準。而團隊合作更是成敗關鍵，唯有全員節奏一致，才能令賽艇始終保持最佳速度。

在八人單槳項目中，舵手無疑是整支隊伍的靈魂人物。舵手不僅要掌握方向，更要時刻觀察對手策略，及時向隊友發出戰術指令。臨近衝線，隊員更須拼盡全力作最後衝刺，對耐力與心理素質均為巨大挑戰。



簡單的賽艇術語

Drive - 拉槳

腿部與背部發力，向後推動槳葉，使艇隻前進。

Recovery - 回槳

身體回到預備姿勢，為下一次拉槳做好準備。

Hold Water

使艇在航行中停下。

Square - 正槳

把槳葉與水面垂直，借助水力推動艇隻向前。

Feather - 平槳

槳葉出水，與水面平行，以減少阻力。

Bow/ Stroke Side

賽艇不以左、右指示方向，Stroke Side為艇隻的左邊，Bow side為右邊。在單槳艇中，「Bow side」的賽艇手使用一支向左伸延的槳，而「Stroke Side」的賽艇手則使用一支向右伸延的槳。

香港賽艇發展

賽艇運動於19世紀由英國運動員傳入香港，最初由皇家香港遊艇會負責掌舵。1978年，中國香港賽艇協會（賽協）正式成立，自此肩負普及賽艇運動及培訓精英運動員的雙重使命。

近年，香港賽艇代表隊在國際賽事中連番奏凱，充分展現本地健兒的競技水準：

◆ 2022年杭州亞運

林新棟與王瑋駿勇奪男子雙人單槳艇金牌，趙顯臻拿下男子單人雙槳艇銅牌。

◆ 2024年瑞士世界盃分站賽

趙顯臻於男子輕量級單人雙槳艇中奪金。

◆ 2024年巴黎奧運會

趙顯臻於男子單人雙槳艇比賽取得第20名，創下香港歷史最佳成績。

10歲至80歲皆可參與

賽協現時設有兩大賽艇中心：賽馬會沙田賽艇中心及賽馬會石門賽艇中心。中心設備完善，艇艙、訓練室及健身室等應有盡有。為推廣賽艇，賽協舉辦一星至五星的「星際賽艇課程」，由淺入深教授賽艇知識和技巧，無論是個人還是團體均可報名。此外，賽協亦推出不少寓教於樂的活動，例如海岸賽艇海鮮美食遊，讓會員一邊馳騁海浪，一邊享受美景佳餚，體驗休閒與運動的樂趣。

同時，賽協與康文署、賽協屬會、學校和其他中心合作推行賽艇普及活動，例如「青少年賽艇發展計劃」、「學校室內賽艇發展計劃」、展能賽艇活動及海岸賽艇體驗等，透過校園巡迴與社區推廣，讓更多人有機會接觸賽艇運動。

每年3月的香港室內賽艇錦標賽、4月的香港賽艇國際大師賽及11月的香港賽艇錦標賽，更是賽艇界的大型盛事，吸引不少海外選手來港參賽，熱鬧非常，氣氛熾熱。大家不妨前往觀賽，親身感受賽艇的魅力，為香港賽艇運動員吶喊助威！





徐子喬

中國香港攀山及攀登總會
香港運動攀登運動員

「最初只是覺得好玩，沒想到日後能晉身國際賽。」年紀輕輕的徐子喬一語道出運動的真諦——樂在其中。正是這份單純的快樂，引領她踏上運動攀登之路，一步步登上世界舞台，成為香港運動攀登界的矚目新星。

暑期體驗 初展天賦

子喬與運動攀登的邂逅始於小學暑期班。當時她對這項運動一竅不通，只是想嘗試新事物。她笑說：「沒想到自己不但畏高，表現還異常出色，令我很有滿足感。」暑假結束了，但她與運動攀登的緣分才剛開始。

其後，她獲邀參加青年軍訓練，表現優秀，迅速嶄露頭角。短短數年間，她屢奪本地青少年比賽獎項，更在亞洲青少年運動攀登錦標賽勇奪銅牌，自此躋身國際運動攀登選手之列。

刻苦訓練 超越自我

運動攀登看似自由隨意，實則對體能、技巧及心理質素要求極高。子喬一直堅持每周訓練不輟。她說：「運動攀登最大的挑戰其實不是體力，而是心理關口。比賽面對新路線時，如何保持冷靜專注，往往是成敗關鍵。」子喬曾經熱愛打壁球，但後來更偏好個人運動。相較於你來我往的對抗，她更享受與自己的較量。所有策略和路線都是個人挑戰，每一次成功突破自我，都帶來滿滿的成功感。



投身全職 放眼國際

今年，子喬正式成為全職運動攀登運動員，並於香港抱石錦標賽奪冠，未來有望代表香港出戰國際賽事。子喬動作俐落，成熟沉穩，賽後贏得不少讚賞。然而，攀登之路從不輕鬆。子喬對2023年全國青少年攀岩錦標賽印象尤為深刻，她憶述：「當時氣溫低於十度，連熱身也甚為困難。對運動攀登來說，足夠的賽前熱身至關重要。若熱身不足，四肢便不夠靈活，容易受傷，表現也會大打折扣。」

拼搏向上 再攀新高

談及未來，子喬坦言希望有朝一日能在國際賽攀得更高，惟目前先放眼今年全運會及亞洲盃，望能躋身三甲，刷新自身紀錄。「雖然我的運動員之路才剛起步，但我深信一定能愈攀愈高。」她語氣依舊平和，但卻讓人感受到內心堅定無比。

子喬不忘鼓勵年輕人嘗試攀登運動：「別怕難，也別怕高。攀登有很多不同風格，每個人都能找到適合自己的方式，最重要是享受箇中樂趣。」子喬表示，雖然參與運動攀登已有八年之久，但至今仍在尋找最適合自己的攀登風格，而這也是每位運動攀登運動員一生追求的目標。

從課室走到岩牆，從學界邁向世界，子喬用行動證明：只要找到自己熱愛的事物，敢於挑戰，努力不懈，終會結出碩果。這條攀登之路，何嘗不是香港新生代運動員的縮影？只要無懼挑戰，拼搏向上，永不言棄，必定能攀上屬於自己的高峰。

體壇幕後功臣

體育總會傑出員工獎表揚卓越人才

為表揚在「體育資助計劃」下各體育總會中表現優秀的體育總會員工，康文署於2024-25年度舉辦「第四屆體育總會傑出員工獎」，向這些默默耕耘的幕後功臣致敬。本年度共有兩位來自不同體育總會的員工獲此殊榮。

兩位優秀員工獲得嘉許

3月19日，「第四屆體育總會傑出員工獎」評選結果於香港科學館演講廳舉行的「體育總會周年簡報會」上公布，並由康文署副署長（康樂事務）徐曉露女士親自頒授嘉許狀。兩位得獎者在所屬總會積極推動體育運動發展，表現卓越，堪為體育界從業員楷模。

得獎名單（排名不分先後）：



◆ 張文君先生
中國香港滑冰聯盟體育幹事



◆ 羅朗賢先生
中國香港滑浪風帆會行政助理

六大評核範疇 全方位評選傑出員工

康文署自2021-22年度起設立「體育資助計劃—體育總會傑出員工獎」，每年邀請各體育總會提名一位連續服務超過五年的優秀員工參選。專業評審團按六大工作表現範疇進行評審：主要貢獻、改善建議的成效、團隊合作及凝聚力、資訊科技應用、領導才能及企業管治能力。康文署期望透過表彰傑出員工，增強體育總會員工的歸屬感，同時鼓勵業界人士秉持專業精神，攜手推動香港體育持續發展，讓本地體育事業更上一層樓。



社區體育會計劃 周年友誼賽2025



體育舞蹈



飛盤



手球



網球雙打





第68屆體育節 開幕典禮暨嘉年華



攀山及攀登



光大戶外有限公司

聯絡人 黃先生 5681 9131

訓練基地 石硤尾公園體育館

飛盤



水瀨運動有限公司

聯絡人 曾先生 6841 7107

訓練基地 跑馬地遊樂場

飛盤



斜杠文化體育有限公司

聯絡人 黃先生 9298 3858

訓練基地 跑馬地遊樂場

飛盤



Polaris Flying Disc Limited

聯絡人 梁先生 5227 7612

訓練基地 摩士公園體育館

十五運會

THE 15th NATIONAL GAMES

2025.11.09-21

殘特奧會

THE 12th NATIONAL GAMES FOR PERSONS WITH DISABILITIES & THE 9th NATIONAL SPECIAL OLYMPIC GAMES

2025.12.08-15

第十五屆全國運動會

香港賽區

四年一度的中華人民共和國運動會（全運會）由國家體育總局主辦，是國家水平最高、規模最大的全國性大型綜合運動會。第十五屆全國運動會（十五運會）將於2025年11月9日至21日在廣東、香港和澳門舉行，全國各地的頂尖運動員將會雲集粵港澳三地，競逐各項賽事的殊榮。

十五運會既有競賽，又有群眾賽事活動，兩者分別設有34個和23個大項。

34個競賽大項包括游泳（游泳、馬拉松游泳、跳水、水球、花樣游泳）、射箭、田徑、羽毛球、籃球（籃球、三人籃球）、拳擊、皮划艇（靜水、激流迴旋）、自行車（公路、場地、山地、自由式小輪車、競速小輪車）、馬術（三項賽、盛裝舞步、場地障礙）、擊劍、足球、高爾夫球、體操（體操、蹦床、藝術體操）、手球、曲棍球、柔道、現代五項、賽艇、橄欖球（七人制橄欖球）、帆船、射擊、乒乓球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（排球、沙灘排球）、舉重、摔跤（自由式、古典式）、霹靂舞、滑板、攀岩、衝浪、棒壘球和武術。



「第十五屆全國運動會、全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會」（香港賽區）專題網站

十五運會開幕式

2025年11月9日

廣州

十五運會閉幕式

2025年11月21日

深圳

群眾賽事活動分為比賽類和展演類。比賽類設有19個大項，包括乒乓球、羽毛球、網球、足球、籃球、氣排球、毬球、輪滑、龍舟、圍棋、象棋、國際象棋、橋牌、中國式摔跤、定向、空手道、門球、模型和保齡球。展演類則設四個大項，包括健身氣功、太極拳、舞龍舞獅和廣播體操。

香港將會承辦八個競賽項目，包括籃球（男子22歲以下組）、場地自行車、擊劍、高爾夫球、手球（男子）、七人制橄欖球、鐵人三項及沙灘排球，以及一個群眾賽事活動項目，亦即保齡球。此外，由深圳及珠海分別舉行的田徑馬拉松及公路自行車賽事，計劃以跨境形式舉行，以展現粵港澳三地融合發展。

十五運會的開幕式將於2025年11月9日在廣州舉行，閉幕式則於11月21日在深圳舉行。



「第十五屆全國運動會、全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會香港特區代表團」專題網頁

全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會

香港賽區

中華人民共和國全國殘疾人運動會（殘運會）是全國性綜合項目運動會，包含國際殘疾人奧林匹克委員會的運動項目；全國特殊奧林匹克運動會（特奧會）旨在鼓勵智障人士參與體育比賽。兩個運動會通常每四年舉辦一次。

全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）由中國殘疾人聯合會與國家體育總局合辦，將於第十五屆全國運動會結束約兩星期後（即2025年12月8日至15日），在廣東、香港和澳門舉行，地點與第十五屆全國運動會相同。殘特奧會舉辦的殘疾運動項目設有四個類別，分別供肢體傷殘人士、智障人士、失明人士和失聰人士參與。

本屆殘特奧會共設46個大項，殘運會佔37項，特奧會則佔9項。

第十二屆殘運會共有20個項目，包括射箭、田徑、羽毛球、籃球（輪椅、聾人）、硬地滾球、自行車、皮划艇、足球（盲人、聾人）、

安樂門街遊樂場

極限運動場

原安樂門街遊樂場於2023年2月拆卸，以配合推展粉嶺繞道（東段）項目。重置的安樂門街遊樂場位於原址北面約150米，並已於今年4月12日啟用。重置的安樂門街遊樂場佔地逾3,800平方米，其中極限運動場佔地約1,600平方米，設有符合國際標準的極限運動設施碗型場地及街式場地，讓市民體驗極限運動的樂趣。

「極限運動」是一項難度較高、挑戰性較大的組合運動統稱。為保障使用者的安全，場地的使用者必須年滿五歲；十二歲以下的使用者宜有成年人在場督導。此外，為加強使用者的安全意識，所有使用人士必須詳閱「極限運動場-使用者指引」方可進場。使用者亦須戴上配備安全索帶並緊貼頭部的保護頭盔及穿著合適的鞋子。赤腳或穿著拖鞋者不得進場。

場地開放時間為每日上午八時至晚上十時。極限運動場的開放安排或會因應天氣情況而有所調整。極限運動場每月的第一和第三個星期一至上午八時至中午十二時則暫停開放，以進行定期保養。



如有查詢，
可致電康文署北區康樂事務辦事處，
或瀏覽康文署網頁

☎ 2679 2819

殘特奧會開幕式

2025年12月8日

廣州

殘特奧會閉幕式

2025年12月15日

深圳

盲人門球、盲人柔道、舉重、賽艇、射擊、游泳、坐式排球、乒乓球、跆拳道、網球、輪椅擊劍和鐵人三項。大眾項目共11個，包括乒乓球、羽毛球、飛鏢、象棋、圍棋、輪椅舞蹈、跳繩、三人制聾人籃球、五人制聾人足球、旱地冰壺和越野輪滑。

第九屆特奧會競賽項目共九個，包括田徑、羽毛球、籃球、滾球、足球、舉重、輪滑、游泳和乒乓球。

香港將會承辦四個殘特奧會競賽項目，包括硬地滾球、輪椅擊劍和殘奧乒乓球（TT11組）以及特奧乒乓球。此外，香港也會舉辦一個大眾項目——輪椅舞蹈。

本屆殘特奧會的開幕式將於2025年12月8日在廣州舉行，閉幕式則於12月15日在深圳舉行。



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
力恒羽毛球會	成人羽毛球訓練班	2025年8月至2026年1月 逢星期一至六 晚上7時至9時/ 晚上9時至11時	黃大仙區體育館/ 北河街體育館	林小姐 9621 1424
	青少年羽毛球訓練班	2025年8月至2026年1月 逢星期日、二、六 上午9時至11時/ 晚上6時至8時	黃大仙區體育館/ 保安道體育館	

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8月至2026年1月 逢星期五 晚上8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8月至2026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. 車公廟路遊樂場門球場 4. 石蔭梨木道公園 多用途草地 5. 朗屏體育館	

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
荃灣體育會	蹺泳訓練班 (2A/B班)	2025年9月至12月 逢星期二、四 晚上7時至9時	維多利亞公園游泳池/ 灣仔游泳池	何小姐 6121 4191
	蹺泳訓練班 (3A/B班)	2026年1月至3月 逢星期一、三 晚上7時至9時	荔枝角公園游泳池/ 城門谷游泳池	
勝利水中運動會	初級蹺泳訓練班 (1A/B班)	2025年8月至11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	第二階段 青少年進階蹺泳 A/B班	2025年8月至11月 逢星期五 晚上8時至10時	觀塘游泳池/ 藍田游泳池	林先生 9230 0460
	第三階段 青少年進階蹺泳 A/B班	2025年12月至2026年3月 逢星期五 晚上8時至10時		

定向

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
晉峰行動	AA野外定向隊 紫隊恆常訓練	2025年8月至2026年1月 逢星期二 下午5時至7時	香港單車館公園	陳先生 9370 8444
	AA野外定向隊 橙隊恆常訓練	2025年8月至2026年1月 逢星期五 下午5時至7時	荔枝角公園	

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8月至2026年1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
	網球練習班	2025年8月至2026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	2025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	鄭先生 9088 8875
	網球訓練日營	2026年1月至2月 逢星期六 下午2時至9時		
深水埗青少年 網球會	青少年網球 技術改良班A及B班	2025年7月至8月 逢星期一至五 上午9時至11時	石硤尾公園網球場	
	青少年網球 戰術營A及B班	2025年12月至2026年1月 逢星期一至五 上午9時至11時		
社區網球會聯會	社區網球會冬季聯賽	2025年9月至2026年1月 逢星期一至六 下午6時至11時	康文署網球場	
	社區網球會隊際賽	2026年1月至2月 逢星期日 上午9時至晚上7時	石硤尾公園網球場	

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
荃青柔道會	柔道訓練班	2025年8月至2026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
		2025年8月至2026年1月 逢星期六 晚上8時至10時	大窩口體育館	
		2025年8月至2026年1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8月至2026年1月 逢星期六 下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
	男女子格鬥訓練班	2025年8月至2026年1月 逢星期二 晚上8時至10時	元朗體育館	
港島柔道會	柔道訓練班	2025年至2026年 逢星期二、三、四、五及六	港島、九龍、新界各場地	何先生 5162 2111

欖球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
香港東區欖球會	香港小型欖球	2025年8月至2026年1月 逢星期日 上午11時至12時30分	銅鑼灣運動場	林先生 8200 0954/ 楊小姐 9020 8056

輝煌戰績

社區體育會	公開比賽	獲取成績
深水埗體育會網球會	社區網球會冬季聯賽	女子甲 冠軍
深水埗青少年網球會	HKCTA Autumn League	Junior Team A 冠軍 Junior Team C 亞軍
門球薈	2024年香港國際門球錦標賽	金組香港四隊 (ZONE A) 冠軍 銀組香港五隊 (ZONE B) 殿軍
	2024年第二屆亞太盃國際槌球公開賽	三人制 (ZONE E) 場地 亞軍 雙人制 (ZONE A) 場地 亞軍 雙人制 (ZONE B) 場地 亞軍
	香港門總盃2024-25	團體組 (ZONE F) 季軍
	2024-25年全港門球大賽	甲組 (ZONE A) 季軍 甲組 (ZONE B) 殿軍
	2024年全港門球聯賽	甲組 (ZONE A) 亞軍



門球薈

會員投稿
#12024年香港國際門球錦標賽圓滿落幕
門球薈創佳績展實力

一年一度的香港國際門球錦標賽近日圓滿結束，這項體壇盛事吸引了各地精英參賽。門球薈今年派出兩支隊伍代表香港出戰，更動員義工團隊協助賽事運作，展現對門球運動的熱誠。賽場上，門球薈隊員發揮出色，最終勇奪金組冠軍及銀組殿軍，成績令人振奮！我們未來將繼續積極推廣門球運動，透過培訓和賽事讓大眾體驗這項運動的策略性與樂趣，同時鼓勵不同年齡層參與，為香港門球發展注入活力。

歡迎追蹤 Instagram 以了解更多！

Genius_Gateball_zone

小孩運動有益

運動有益身心，柔道更是一項激發小孩內在潛能的運動，除了能學習有關招式技術外，也能啟發思考在不同情況作出反應，具挑戰性。在師兄師姐們練習過程中，學會與人相處之道，互相尊重，尊敬師父，每次看到徒兒們不斷進步和成長。

香港名望柔道會
黃楚穎師父會員投稿
#2

香港名望柔道會



香港東區欖球會

會員投稿
#3

對欖球比賽的分享

首先，我要由衷感謝香港東區欖球會各位教練對孩子的悉心栽培與指導。孩子參與欖球運動以來，我深切感受到這項運動不僅培養了他的技術與體能，更重要的是在品格和團隊精神上的成長。特別是上星期的小型欖球表演賽，孩子在比賽中的積極表現更是讓我感到無比喜悅。他不僅展示了精湛的個人技術，更在與隊友的默契配合中體現出團結與奮鬥的精神，這使得比賽充滿了活力和歡笑。

在欖球的比賽中，節奏明快，跑動頻繁的賽事形式給孩子帶來了非常全新的體驗。這樣的賽制考驗了選手的體能和技術，也促進了他們在比賽中迅速判斷與溝通的能力。孩子回家後滔滔不絕地與我們分享賽場上的每一個精彩瞬間，從他滿臉的笑容中，我們看到了對運動的熱愛與無限活力。我相信，這份體驗將在他未來的成長道路上，持續激勵他勇敢面對挑戰，並學會在團隊中發光發熱。

此外，欖球還教會了孩子如何面對勝利與失敗，理解每一次努力都是成長的一部份。場上那些短暫充滿激情的瞬間，如同人生中的點滴閃光，讓他懂得珍惜當下的每一次努力與每一份收穫。這不僅是對身體的鍛鍊，更是一場關於毅力與意志的實踐。

再次感謝各位教練用心的陪伴和指導。看到孩子在欖球場上盡情綻放自我，我們作為家長感到無比恩惠與鼓舞。希望在未來的日子裏，孩子能繼續在運動中磨練、提升技能，並在人生的每一個舞台上都能自信前行。

香港東區欖球會會員
郭子齊家長

相信很多父母都和我一樣，希望搵到一個合適的運動，陪伴小朋友成長，我也不例外，在小朋友 (Hiro) 4歲開始便讓他接觸不同類型的運動，在一個機緣巧合的情況下，我們和欖球遇上了。

奇怪的是，一向喜歡獨來獨往，脾氣大的Hiro，在試堂的時候沒有一點不耐煩，雖然沒有參與很多，但也靜靜地在旁看著其他小球員操練，有見及此，我便毫不猶豫地幫他報名上恆常班。當時也沒想到，這個舉動改變了我一家的生活。

在之後的每個星期天，我看到Hiro雀躍地在草地上參與各項操練，欖球運動量很大，所以除了鍛鍊體格外，更可以協助他抒洩情緒。慢慢地，在教練無條件的包容和接納下，Hiro除了學習了欖球的基礎知識外，更在不知不覺中培養了處人處事的態度，學會了控制脾氣，他也不再孤立自己，主動結交朋友。這實在叫我滿心欣喜及感恩。我和他的爸爸更身體力行地投入球會的義務工作，用行動話比Hiro聽，這是我和他一起參與的運動，我們都在不同的範疇在努力，向前奔跑。

到現在，我一家仍然高度參與球會所舉辦的活動，像剛過去的七人欖球，球會的幹事和一班家長義工，全心全意地照顧小朋友，陪伴小朋友睇球賽，忙前忙後的為他們準備落場比賽，我相信我參與的並不是一個普通課外活動，因為我在這球會認識了一班充滿熱誠，同樣會陪伴小朋友奔跑的家長，感謝你-香港東區欖球會。

家長
媽媽 May Chan 爸爸 Eric會員投稿
#4

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。

- | | |
|---|---|
| <p>1 香港壁球代表隊於哪一年在女單項目上勇奪首金呢？</p> <p>3 香港運動攀登運動員徐子喬至今已擁有多少年運動攀登經驗呢？</p> <p>5 24/25年度社區體育會管理進階課程「分享會」上，譚子敬博士指出人體在多少歲後，每年約流失1%肌肉量？</p> <p>7 第十五屆全國運動會香港賽區將會有幾個競賽項目呢？</p> | <p>2 朱映柔於哪一年代表香港隊參加全國定向錦標賽，成為人生中最難忘的比賽呢？</p> <p>4 今年「第四屆體育總會傑出員工獎」一共有多少位得獎者呢？</p> <p>6 中國香港賽艇協會現時有多少個賽艇中心呢？</p> <p>8 安樂門街遊樂場中，極限運動場佔地約多少平方米呢？</p> |
|---|---|

A 2位

B 2個

C 8年

D 2002年

E 8個

F 2012年

G 1,600平方米

H 30歲

參加方法

請填妥左下方表格並連同遊戲答案於**2025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**2025年11月28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 F	2 G	3 D	4 H
5 B	6 E	7 C	8 A

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