

## 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「社區體育會管理進階課程」。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形，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，運動員以槳為槳桿，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。