

2023/2024年度  
社區體育會  
管理進階課程  
結業禮  
Community Sports Club  
Management Development  
Program  
Advanced Course  
Graduation Ceremony

23/24年度

## 社區體育會管理進階課程 「結業禮」暨「分享會」

康文署一直致力協助本地體育總會各自成立社區體育會，同時透過不同形式的資助，讓社區體育會舉辦體育發展活動，積極推動公眾對體育運動的興趣。為此，康文署特別推出社區體育會管理基礎課程，當中提供不同類型的基礎培訓，以期培育出更多管理社區體育會的義務工作者，加深有志於推廣體育的義務工作者對體育會運作、管理及策劃活動的認識。

此外，康文署亦為已修畢基礎課程者舉辦社區體育會管理進階課程，當中涉及理論知識和悉心設計的實務訓練，以加強參與推廣地區體育發展的人士管理體育會的能力，從而培育更多兼具抱負與能力的義務工作者；終極目標是逐步提升總會的整體質素，推動業界持續專業發展。

2023/24年度社區體育會管理進階課程「結業禮」暨「分享會」已於2024年3月3日下午在康文署總部舉行。學員在課程中學會了如何把企業管治思維與技巧應用於管理體育總會，並進一步提升活動策劃和推廣能力，務求以專業且具效率的方法管理體育總會。此外，學員希望薪火相傳，日後可把所學所用傳授下一代，讓有志投身運動管理產業的年輕人青出於藍，惠及社區。

註冊營養師曾熙小姐應邀擔任分享會嘉賓，並以「如何配合營養提升健體效果？」為題演講，讓大家深入了解自己的身體，並建立更有效的健體習慣。

### 外出用餐的5大守則

- 1 避免點選炒飯麵，可考慮選擇少飯或湯粉麵
- 2 進食肉類應去皮去脂，或選擇脂肪較少的肉類，例如瘦叉燒或肉片，亦可選擇以蒸、烤、燴等方式烹調的食品
- 3 宜盡量減少食用醬汁，或選擇走汁走油
- 4 建議每餐多點一份青菜，以增加纖維攝取量，亦可飽腹
- 5 餐飲宜不加糖，或以代糖代替

曾小姐指出，運動動機因人而異，但可大概歸納為健康、運動表現及體態三大因素。不過，如要追求更高層次的健體習慣，就要養成良好的飲食習慣。每天飲食務須均衡有度，即包含各食物類別，例如五穀類、蔬菜、水果、奶類及肉類或其替代品。香港人生活繁忙，經常外出用膳；曾小姐表示，只要遵行五大法則，外出用餐亦能食得均衡。

除均衡飲食外，保持健康體態同樣重要。曾小姐建議，以體重指標(BMI)、體脂及腰圍測量身體狀況，並按個人情況制定增肌減脂的方案。不過，落實方案宜按部就班，切忌操之過急，否則只會欲速不達，甚至適得其反。訂立切實可行的目標，方可持之以恆，向保持理想體態的目標邁進。

營養需求因不同運動性質而異，如能在運動各階段適時補充所需營養，則訓練會更奏效。因此，制定全面的運動營養策略，亦是不可或缺。曾小姐分享了運動前、中、後的營養補給貼士與注意事項，並推介多種適合運動前後的小食，務求時刻做到「補水、補碳及修補肌肉」的效果，從而確保運動員取得最佳運動表現。曾小姐的演講介紹飲食、運動及健康資訊，聽眾獲益良多。

各學員接過康文署頒發的「社區體育會管理課程—進階證書」後，便以小組形式分享感受。康文署期望，學員日後學以致用，於各自所屬的體育總會發光發熱，攜手推動香港體育邁向專業化和產業化的目標。

### 活動預告

#### 2024/25年度社區體育會管理課程

##### 進階管理課程

開課日期：2024年9月

報名日期：2024年8月

##### 基礎管理課程(第二期)

開課日期：2025年1月

報名日期：2024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。