

第 46 期

2024年7月 半年刊

# 活力新一代

社區體育會專刊

運動推介

飛盤



專題報道

23/24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
- 12 康體新動態
- 14 活力新成員
- 16 活動巡禮
- 18 互動天地
- 20 活力遊蹤



## 編者的話



康樂及文化事務署(康文署)致力推動本地體育總會發展,提升組織的管治水平。署方不時舉辦基礎和進階培訓課程,供從業員修讀以提高業務能力;亦為學員舉行結業禮及分享會,促進交流,分享營運經驗和心得,加強業界的聯繫。2023/24年度社區體育會管理進階課程「結業禮」暨「分享會」於年初順利舉行。今期「專題報道」為讀者摘錄分享會的內容。

今期「總會面面觀」的主角是中國香港獨木舟總會。總會於1973年註冊成立,歷史可謂悠久。獨木舟運動配備相對簡單,只需要一舟一槳,經教練指導,在掌握基本技巧後,即能划槳出遊。但對比賽選手而言,獨木舟運動殊非簡單。獨木舟前行不靠風力,一划一撥全憑體力和動作配合,期間極受外在環境如水流和天氣的影響,每次訓練和比賽,都是體能和意志的考驗。獨木舟運動在港的發展並非坦途,惟幸總會上下全員仍然秉承對項目的熱愛,致力提高港人對運動的認知和興趣,積極推廣本地獨木舟運動。

野球,即棒球,在香港算不上普及,但在港仍然有一群滿有熱誠的棒球愛好者為普及本地棒球運動默默耕耘。今期「體壇點將錄」專訪中國香港男子棒球隊代表鄭鎧霆。鎧霆六歲接觸棒球,自始結下不解之緣。他在棒球生涯中受過傷,掌骨斷裂,幾近要負傷退賽,但鎧霆對棒球未言放棄。且看今期專訪,為讀者道來鎧霆參與棒球運動的樂趣和辛酸。

飛盤運動是常見沙灘遊戲,拋迎送接,最適合親子玩樂。其實飛盤運動已成專業運動,且發展成競賽項目,有明確的比賽規則,香港亦有自家的飛盤代表隊,定期參與世界各地的大型飛盤賽事。中國香港飛盤總會不時舉辦培訓課程和體驗活動,以促進香港飛盤運動的發展。讀者可留意今期的「運動推介」,認識饒富趣味的飛盤運動。

今期「活力新星」為讀者介紹兩位跆拳道好手,分別為中國香港跆拳道代表隊成員林小慧和中國香港跆拳道協會中國香港品勢隊成員陳頌賢。小慧積極參與亞洲各級賽事,目標是踏上2026年亞運會舞台;頌賢是香港體育學院的精英運動員,年紀輕輕已入選香港代表隊,出戰各大小賽事,短期的目標是出戰今年年底的世界錦標賽。二人運動軌跡不同,相同之處是對跆拳道無倦之熱愛。

康文署設立「體育資助計劃-體育總會傑出員工獎」,以嘉許受資助體育總會工作人員的傑出表現。得獎名單已於年初舉行的「體育總會周年簡報會」上公布,請留意今期的「體育萬花筒」。

第九屆全港運動會已經結束,上月舉行了閉幕暨綜合頒獎典禮,典禮上頒發了多個賽事獎項,為活動劃下句號。閉幕禮花絮請留意今期「康體新動態」。



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。



# 中國香港 獨木舟總會



獨木舟在香港歷史悠久。香港開埠初年是漁港，獨木舟是市民賴以出入的交通工具。幾經物換星移，獨木舟後來蛻變為一般運動。1958至60年期間，教育署的教師培訓課程更把獨木舟納入其中，成為師範學院的學科之一。為推動獨木舟運動的發展，一群獨木舟同道於1973年成立香港獨木舟協會。該協會於1974年加入了國際獨木舟聯盟，並於1975年改組為香港獨木舟總會，即現時中國香港獨木舟總會的前身。

時至今日，中國香港獨木舟總會下轄逾40個屬會，有近萬名會員，當中包括1,033名註冊教練。總會在康文署的資助下，恆常舉辦各類獨木舟比賽，包括短途競速、馬拉松、海洋獨木舟、直立板和獨木舟水球等項目，並派隊代表香港參加國際賽事。

## 一舟一槳 穿梭香港

獨木舟運動近年深受歡迎，箇中不無原因。獨木舟運動的裝備相對簡單，只需獨木舟和槳。參加者掌握基本技巧後，就可一試身手，享受泛舟之樂。與其他運動相比，獨木舟的特點在於無需特定場地，但其技術要求甚高。獨木舟雖不依賴風力，卻極受潮汐、水流和天氣等因素左右。此等因素變幻莫測，即使是同一條路線，每次所遇挑戰均不盡相同。這不但能磨煉運動員的意志，亦有助提升技術水平。就香港水域而言，對獨木舟運動並無太大限制，大部分水域均可划獨木舟，但有若干水域屬限制區域，例如海事禁區或城門河，事前必須申請許可證方可進入。獨木舟運動的好處是，可細賞僻處一隅的獨特景點，例如處於鹹淡水交界的紅樹林和地質公園的海蝕洞。這些地方通常難以經陸路到達，惟泛舟水上，就可一探山海奧秘。

## 全面推廣 安全至上

中國香港獨木舟總會一直致力提供訓練和教育，確保參加者具備所需技能和知識，故開設多樣性的課程，對象包括初學者和專業運動員。此外，總會亦舉辦教練培訓課程，以培養更多合資格的教練，推動獨木舟運動的整體發展。近年，總會把工作重點放在推廣學校室內獨木舟划艇機計劃，希望藉此宣傳獨木舟競賽運動，讓更多青少年了解這項運動，並吸引其參與其中。鑑於過去十年曾有水上意外事故涉及獨木舟運動，總會致力推廣獨木舟運動之餘，亦極重視宣揚安全意識。總會邀得方力申及麥長青等演藝界人士參與拍攝多部推廣獨木舟安全的網上影片，提醒參加者安全至上。



## 颱風襲港 渡過難關

總會全力推廣獨木舟運動，卻絕非一帆風順，更可謂難關重重。猶記得2018年超強颱風山竹襲港，沙田石門訓練中心受災嚴重，當中近七成設施、器材及建築物毀壞。所幸者，承蒙康文署和沙田民政事務處鼎力支持，獲撥特別基金紓困，以盡快修葺設施，購置新器材，從而在推動獨木舟運動的發展上得以再盡棉力。

中國香港獨木舟總會素來致力提供訓練課程；舉辦比賽和教育活動；派隊參戰海外比賽，藉此推動獨木舟運動的發展，提升香港人對獨木舟運動的興趣。總會多年來耕耘不輟，既為市民提供了接觸獨木舟運動的機會，亦讓香江的體育文化更添姿彩。





棒球

## 鄭鎧霆



中國香港男子棒球代表隊成員

有人戲稱，香港是「無野之城」，當中的「野」指「野球」，即是棒球。雖說棒球在香港不算普及，但於本地體壇仍頗具地位，這全憑一眾滿腔熱忱的棒球健兒無私奉獻，在「無野之城」深耕細作。本期體壇點將錄的主角——中國香港男子棒球代表隊成員鄭鎧霆。



## 投身棒球 領悟人生

鄭鎧霆自六歲起接觸棒球，可謂箇中老手。他最初只是看到表哥在棒球場上英姿颯颯，遂與表哥一起踏上棒球之旅。在鄭鎧霆眼中，棒球既是競技運動，更涉及生活的修養工夫。他打棒球時領悟到應對挑戰之道，從此無畏困難，得著甚大；球場勝負反而無關宏旨，這亦是他愛上棒球的主因。他表示：「棒球有別於其他運動，十分講求團隊合作和策略；不論是投球和擊球，還是跑壘或守備，均有賴球員彼此協調，執行戰略，才能穩操勝券。」

## 跨越傷病 苦中作樂

鄭鎧霆初學棒球時遇上難忘事，當時情景仍歷歷在目，如在昨天。「當時在比賽，我的頭被球擊中，兩邊嘴角淌血。」初試啼聲，卻勇戰受傷，確是讓人難以舒懷。然而，他不但沒有從此視球場如畏途，放棄打棒球，反而立定志向，誓要打好棒球。在多年的棒球生涯中，他碰過不少難關，當中以十八歲那年在亞洲青棒錦標賽前夕遭逢意外最難忘。當時，他不幸弄斷掌骨，醫生檢查後建議他休息三個月，但他僅用繃帶固定掌骨，堅持負傷上陣。這段經歷讓他明白，即使是訓練有素的運動員，也需有堅韌不拔的鋼鐵意志，才能闖過難關。他認為，「棒球場上，樂趣無處不在，故應苦中作樂。」這亦是多年來勉勵他自強不息的座右銘。

## 本地棒球 漸獲重視

鄭鎧霆極看好本地棒球的發展。他認為，棒球在香港日趨普及，有愈來愈多年輕人參與其中。往昔觀眾稀少，如今球迷日多。中國香港棒球總會一直致力推廣並發展棒球運動，定期舉辦本地和國際賽事，當中包括各級別本地聯賽、錦標賽和亞運賽事，為棒球員提供更多培訓和比賽機會。棒球是老少皆宜的運動，參加者不僅能鍛鍊體魄，增強協調能力，還能培養團隊精神，訓練領導才能。因此，他大力鼓勵年輕人自幼學打棒球。

## 港隊露鋒芒 合作促共贏

鄭鎧霆表示，棒球港隊近年成績突飛猛進，在多項國際賽事中嶄露頭角。港隊先在二零二二年杭州亞運取得第六名佳績，去年再下一城，在亞洲盃奪得亞軍，證明本地棒球員實力已經達致國際水平。港隊亦積極與國家隊交流切磋，互相砥礪，以期提升競技水平，並攜手研究推廣棒球的策略。

## 本地棒球蓬勃發展 累積經驗備戰未來

展望未來，鄭鎧霆深信，香港支持和參與棒球運動者日眾，而棒球新秀和年輕教練可望青出於藍，終會結出累累碩果。他說，中國香港棒球總會將於今年十月在中環海濱舉辦五人棒球世界盃，冀讓更多市民關注本地棒球的發展，提升本地棒球界的國際地位。他期望屆時能與各地頂尖好手切磋球技，汲取大賽經驗，以期協助港隊力爭上游，在國際棒球舞台大放異采。





# 飛盤

飛盤，在香港稱為「飛碟」，常見於沙灘遊戲、親子玩樂或人寵嬉戲，亦屬專業運動。此運動講求運動員自律互重，最初只是小眾娛樂，後來快速發展，及至2022年，已在全球一百多個國家扎根，有「增長最快的團隊運動」之稱。飛盤現已發展成具規模的國際競賽運動；香港更成立了七支男女混合隊、四支女子隊和七支公開隊，代表本地參加於歐美及亞洲等地舉辦的國際賽事。

極限飛盤在1960年代源於美國，玩法參考橄欖球和美式足球，同時將飛盤獨特的投擲和接盤技巧融入其中。上世紀九十年代飛盤傳入香港後，有熱心的飛盤迷聯絡同道，於1996年成立香港極限飛盤運動員協會(HKUPA)（後易名為中國香港飛盤總會(HKFDF)），以推廣飛盤運動為目標。中國香港飛盤總會發展至今，除了是香港特別行政區政府資助的體育總會外，更是中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的成員（觀察員）和世界飛盤總會的成員。總會現有約450名會員，定期舉辦飛盤訓練課程、聯賽及錦標賽，供運動員和市民參加。

## 無裁判制 自律可貴

飛盤運動崇尚公平競爭，提倡運動員自律互重。運動員既要移動迅速，又須避免身體接觸。最具特色者，要數比賽時不設裁判，仰賴運動員「自我裁判」。倘對壘雙方攻防時身體碰撞以致犯規，或因飛盤出界或控盤超時等情況而有所爭議，均須自行仲裁，達成共識，彰顯了可貴的自律精神。

## 玩法多變 其樂無窮

飛盤玩法變化多端，包括極限飛盤、室內飛盤及沙灘飛盤等，其規則和特色各具特點，並強調團隊合作、個人技術和團隊戰術。

### 極限飛盤

極限飛盤着重團隊合作、速度和迅捷反應。玩法源於1960年代，及至1970年代在美國各大學日漸流行。世界極限飛盤聯合會(WFDF)在1984年成立，旨在推廣並統籌極限飛盤的發展。極限飛盤運動現已風靡全球，比賽和錦標賽每年均吸引數以萬計的選手參加。

### 室內飛盤

室內飛盤的玩法和規則，與草地極限飛盤大同小異。由於室內飛盤不受風向影響，故所需的投擲技巧和戰術，均與草地極限飛盤有所不同。

### 沙灘飛盤

沙灘飛盤是草地極限飛盤的變奏，其賽規與草地極限飛盤相同，惟場地較小(75米×25米)，每隊人數亦較少(每隊五人)。







### 比賽規則 簡單易明

飛盤比賽規定，運動員不得手持飛盤移動，必須把飛盤傳給身處對手得分區的隊員來得分。得分方式與美式足球及欖球類同，皆以進攻對手得分區來得分。

正式比賽採用七人制，在規格為100米×37米的場地上作賽。賽場兩端各有一個18米×37米的得分區域。如場地大小不符標準，可按1:3:1的比例劃分區域。

比賽開始時，對壘運動員列於己方得分區界線，由防守方先把飛盤傳予攻擊方；運動員接盤後不得帶盤走步，只能以一腳為軸心移動單腳變換角度。傳盤時，主軸腳必須緊貼地面。當守方運動員進入持盤員3米範圍內，防守者須高聲報數十秒，即「讀秒(Stalling)」，而持盤員須在十秒內傳出飛盤。倘若十秒後持盤員的飛盤仍未離手，則「進攻權轉換」。防守期間，守方運動員不得接觸持盤員，手臂須伸直，不可環抱。至於攻守互易，亦見於傳盤時飛盤遭守方攔截、飛盤觸地或出界，以及攻方得分後把飛盤傳予對手以重新開始比賽等情況。

極限飛盤所有級別比賽均不設裁判，運動員須實踐自判精神。

### 裝備簡便 隨時可玩

運動員只需一隻重175克的飛盤及一雙帶釘足球鞋，即可玩極限飛盤。由於飛盤運動的場地大多是草地，帶釘足球鞋方便運動員奔跑。鞋釘須為塑料製而非金屬。衣著方面，運動員應穿著運動褲，並帶備一深一淺兩件運動襯衫，以作比賽時分組之用。此外，運動員亦可按個人需要穿戴飛盤手套，以防手滑。



### 飛盤技術 接盤投擲

#### 接盤方法

#### Catching

最基本的接盤方法名為「三明治」式接盤法，即一手在上，一手在下的接盤方式。

#### 反手投擲

#### Backhand Throw

基礎投擲方法之一，面向目標向左轉身，側身站立，手持飛盤，從身體側面揮盤，投擲出手，投擲時控制手腕發力。

#### 正手投擲

#### Flick/Forehand Throw

基礎投擲法之一，面向目標側身站立，手持飛盤，大拇指置於盤面，食指和中指抵住盤內邊緣，無名指小指併攏，貼靠盤外邊緣，向着目標擺動手臂並震動手腕，透過中指傳遞腕力投出飛盤。

#### 跑位

#### Cutting

在極限飛盤比賽中，運動員跑位，是要拉開攻守者之間的距離，從而製造足夠空間，為進攻方締造傳盤良機。跑位須急速轉向、加速和減速，講求發揮速度，更要靈活配合戰術，同時顧及時機。跑位做得好，運動員自會更易接盤，有利推進至對手場地。

### 老幼咸宜 一舉多得

飛盤近年深受歡迎，既可訓練運動員的協調能力，亦可培養團隊合作精神，增強戰術思維，可謂一舉多得。此外，飛盤裝備簡便，十分適合不同年紀的市民參與。

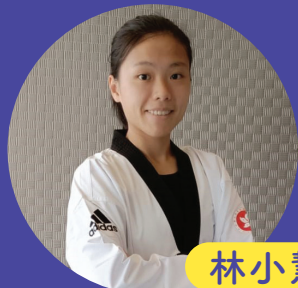
中國香港飛盤總會恆常舉辦各項聯賽及年度錦標賽，例如香港泛亞錦標賽，近年更於社區和中學積極推廣飛盤運動。總會每年會選拔香港飛盤代表隊成員。代表隊目前已有公開隊、男女混合隊、青年隊(U24/U20，即24歲及20歲以下組別隊)及大師隊。

此外，總會亦為不同球齡的市民舉辦飛盤體驗活動，例如與康文署合辦極限飛盤初級、進階和高階培訓課程；舉辦臨時分組賽，讓參加者一享飛盤樂趣；以及舉行「邀請朋友來玩盤」活動，供從未接觸飛盤運動的人士參與。



# 跆拳道

跆拳道既是武術，更是極具魅力的運動；習跆拳道，不僅能強身健體，更可領略箇中禮儀和尚武精神，有助啟發積極正面的人生觀。今期特別邀得兩位跆拳道好手接受訪問，分別為中國香港跆拳道代表隊成員林小慧和中國香港跆拳道協會中國香港品勢隊成員陳頌賢，分享跆拳道如何改變人生。



林小慧



陳頌賢



## 堅守初心—林小慧

林小慧幼時是運動絕緣體，一切運動都與她無關；她要上體育課，才有機會稍稍活動身體。直到12歲那年，小慧在學校表演，其間首次接觸跆拳道。看到台上表演者大聲一喊，瀟灑地用腳一踢，便把厚厚木板一分為二，小慧頓時熱血沸騰。恰巧身邊朋友對跆拳道有興趣，小慧自此與跆拳道結下不解緣。

參加過跆拳道基礎課程後，小慧仍然寧願做座上客看表演。可是，待接觸過其他運動後，才發現自己不知不覺愛上了跆拳道。此後，她接受了正式訓練，天天認真學習。她頗具天賦，很快顯露才華。最初，她只把運動當成興趣，直到升上中學後遇上伯樂，運動員生涯才告展開。當時，教練鼓勵小慧參賽；她發現，不同比賽對手風格不一，頗有新鮮感，而每次勝出亦帶來莫大成功感，此後更要用心提升技術，以期再上層樓。凡此種種，讓小慧決心成為職業跆拳道運動員。她亦視之為自我挑戰，姑且放手一搏，試試自己潛力，且看最終能否與世界級選手一較高低。

小慧滿懷熱血，不論面對何等困難，絕不輕言放棄。跆拳道讓她成長，處事更成熟世故，遇事更刻苦耐勞，並建立正面的人生觀。加入香港代表隊，是小慧人生的重要里程碑；她的付出終獲肯定。難能可貴的是，她絕不滿足於此，反而想創下更多驕人紀錄。她的人生觀積極進取，在2018年的亞洲跆拳道錦標賽中表露無遺。當時，小慧與伊朗對手旗鼓相當，一時難分高下；雖已精疲力竭，但仍咬緊牙關，沉著應戰，最終在加時賽中擊敗對手。小慧勝出後振臂高呼，心裡期許自己要再接再厲，希望日後能繼續代表中國香港出賽。

小慧至今仍堅守初心，每天力求進步，為成為世界級選手而奮鬥。小慧深明不能一步登天，因此已定下多個短期目標。今年5月，她已完成2024年的第一個比賽，遠赴越南峴港參與亞洲跆拳道錦標賽；同時亦會放眼年末舉行的亞洲室內暨武術運動會，期望能晉身四強，藉此建立自信，累積實戰經驗，讓自己準備就緒，進軍2026年亞運會，全力爭取最終打入四強賽事。

## 天道酬勤—陳頌賢

陳頌賢現年22歲，是中國香港跆拳道協會中國香港品勢隊的成員，亦是香港體育學院的精英運動員。頌賢從小四開始接觸跆拳道，最初報名參加學校的跆拳道興趣班，純粹為了消磨時間，加上印象中跆拳道訓練十分艱辛，因此只視之為遊戲。不過，眼見師兄師姐身上各種色帶，自己只繫上初階白帶，頌賢自小好勝，便下定決心，無論多艱苦都會堅持到底，奮力追趕，希望有朝一日像教練一樣繫上最高級別的黑帶。

跆拳道特別注重自發練習，此特點正合頌賢性格。每次練習過後，滿足感甚大；他不畏艱辛，滿頭汗水視作等閒，更認為是訓練到位的明證。從小學起，頌賢大清早便起床練習；日子有功，自然養成了早睡早起的習慣，亦很注重食物營養。此外，習跆拳道，讓頌賢明白，只有好好磨練，堅持不懈，方能跨過難關，亦啟發他的正向思維。

頌賢16歲已晉身中國香港成人代表隊，在各大比賽中亮相。他的技術日趨成熟，所獲的獎項亦愈來愈多，最後更成為香港體育學院的精英運動員。就在運動員生涯邁向巔峰之際，卻爆發疫情，賽事一夜間全告取消。他深感沮喪，一度對跆拳道亦提不起勁，但他仍堅持勤加練習，以拉近與世界級選手之間的差距。

疫情後，頌賢耕耘有成，在2022年再出征亞洲賽，並於賽場上表現不俗，獲得讚許。他其後多次參加海外集訓，不斷鑽研，提升技術。天道酬勤，頌賢在2023年碩果累累；他先後於7月的世界大學生運動會、9月的亞洲運動會及11月的中國公開賽中取得佳績，實力備受肯定。

獲獎後，頌賢並未自滿，反而精益求精，希望日後走得更遠。他計劃參加於2024年11月在香港舉辦的世界錦標賽。此比賽不但是其運動員生涯中的第二個世界錦標賽，且在香港舉辦，意義非凡。他誓言一定悉力以赴，力求突破，希望能在香江摘下金牌。



## 「體育資助計劃」

# 第三屆體育總會傑出員工獎

為表揚在「體育資助計劃」下各體育總會員工的卓越表現，以及其對所屬總會及體育運動的貢獻。康文署自2021至22年度起設立「體育資助計劃—體育總會傑出員工獎」；各體育總會可提名一位已連續服務達五年或以上且表現卓越的員工參選。

有關評審準則主要涵蓋以下六大工作表現範疇：

- 1 作出主要貢獻
- 2 提出優秀的改善建議
- 3 促進團隊合作精神並提升凝聚力
- 4 有效善用資訊科技
- 5 表現出領導才能
- 6 在優化企業管治方面有所貢獻



康文署在2023至24年度舉辦「第三屆體育總會傑出員工獎」。經評審後，共有三位來自不同體育總會的員工獲獎，得獎名單如下(排名不分先後)：



**陳穎銓先生**

中國香港籃球總會  
高級體育幹事



**黎小婷小姐**

中國香港跆拳道協會  
體育幹事



**黃芷鈴小姐**

中國香港足球總會  
體育幹事



康文署已於3月11日在香港科學館演講廳舉行的「體育總會周年簡報會」上公布上述獲獎名單，並由康樂及文化事務署副署長(康樂事務)徐曉露女士頒發嘉許狀予得獎者。謹此熱烈祝賀三名得獎人士，並祝願各得獎者繼續在崗位上盡展所長，並與各體育總會同心協力，推動香港的體育發展。

「社區體育會計劃」  
周年友誼賽2024



舞蹈







手球



網球雙打





# 第九屆全港運動會 閉幕



第九屆全港運動會 閉幕暨 綜合頒獎典禮  
THE 9TH HONG KONG GAMES CLOSING CUM PRIZE PRESENTATION CEREMONY

第十屆全港運動會 再見大家  
THE 10TH HONG KONG GAMES GOODBYE EVERYONE



第九屆全港運動會閉幕暨綜合頒獎典禮已於六月九日在九龍公園體育館舉行，文化體育及旅遊局局長楊潤雄親臨為儀式主禮。儀式除宣告活動正式閉幕，更頒發區際體育比賽的獎項，見證各運動健兒的努力成果。

港運會由體育委員會主辦，每兩年舉辦一次，是以十八區為參賽單位的全港性大型綜合運動會。運動會共設八個比賽項目，包括田徑、羽毛球、三人籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球及排球。地區運動員選拔於2023年7月至2024年1月舉行；區際體育比賽則於2024年4月至6月間舉行。經過連場競賽，最終產生多項大獎，包括八項賽事的冠、亞、季軍及「飛躍進步社區」獎；典禮亦頒發「最佳進步社區」、「獲得最多金牌的社區」及「第九屆全港運動會總冠、亞及季軍」各個獎項。第九屆全港運動會成績總表已上載至港運會網頁，請掃描以下二維碼以參閱。

為鼓勵不同年齡和能力的市民參與體育，本屆港運會部分區際體育比賽增設分齡制，讓青少年於同一年齡層上比賽較量。除區際體育比賽之外，第九屆港運會亦設有四項殘疾人

士體育比賽項目，包括輪椅三人籃球、硬地滾球、智障人士游泳及乒乓球比賽。除續辦女子五人足球示範項目外，本屆港運會亦新增三項深受青少年歡迎的「城市運動」項目作示範項目比賽，包括霹靂舞、滑板及運動攀登，讓不同運動喜好的健兒盡情發揮。是次港運會有逾1,500名青年人參與，反應令人鼓舞。

港運會亦設多項社區參與活動，讓活潑好動的普羅市民，即使未有投身競賽項目，亦能找到參與港運會活動的機會。活動如廣受歡迎的「賽馬會全城躍動活力跑」，已於三月三日於沙田城門河畔一帶舉行，同日大會於源禾遊樂場舉辦嘉年華，活動包括舞台表演、新興運動攤位遊戲、結合多媒體和虛擬實境元素的體育互動遊戲區及拍照區等。活動共吸引逾五千人參與。港運會「活力動感攝影比賽」亦已結束，現正進行作品評選，市民可於七月下旬在港運會專題網頁瀏覽得獎作品。

第九屆港運會完滿閉幕。希望市民繼續身體力行支持來屆港運會，響應「全港運動 全城躍動」的口號。第十屆全港運動會再見！



第九屆全港運動會 成績總表



第九屆全港運動會 專題網頁







|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>比賽日期</b><br/>Competition period</p> | <p>01/05 – 31/08/2024</p>   |   |
| <p><b>組別</b><br/>Categories</p>           | <p>本地組<br/>Local Group</p>  | <p>旅客組<br/>Visitor Group</p>  |
| <p><b>拍攝主題</b><br/>Theme</p>              | <p>康文署場地設施/活動/吉祥物「活力仔」及「思文喵」<br/>LCSD venues &amp; facilities / programmes / mascots "Enggie Pup" &amp; "Artti Kitty"</p> |   |
| <p><b>獎品</b><br/>Prizes</p>               | <p>智能手機、運動相機、機票、主題樂園門券等<br/>Smart phone, sports camera, air ticket, theme park ticket, etc</p>                            |   |
| <p><b>比賽詳情及細則</b><br/>Details</p>         | <p>請掃描二維碼<br/>Please scan the QR code</p>   |  |



## 門球

### 開心門球會



聯絡人

胡女士

☎ 9648 5953

訓練基地

元朗公園

## 射箭

### 培雅會



聯絡人

黃小姐

☎ 9189 6119

訓練基地

屯門康樂體育中心(射箭場)

## 排球

### 龍隊排球隊



聯絡人

鄭先生

☎ 9834 7660

訓練基地

荃景圍體育館

## 排球

### 青龍排球會



聯絡人

周先生

☎ 6228 0746

訓練基地

青衣體育館



### 攀登

Climb Scope Limited



聯絡人

訓練基地

李先生

☎ 9288 0377

圓洲角體育館

### 定向

博野動力定向會



聯絡人

訓練基地

何小姐

☎ 6094 0495

大帽山

郊野公園

### 排球

光大排球會



聯絡人

訓練基地

劉先生

☎ 9473 1476

圓洲角體育館

### 長跑

香港長跑會



聯絡人

訓練基地

鄒先生

☎ 6508 1488

深水埗運動場



## 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 | 青少年羽毛球訓練班 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期二、五、六晚上6時至8時 | 康文署轄下體育館<br>(黃大仙區)        | 林小姐<br>9621 1424 |
|        | 成人羽毛球訓練班  | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期一至六晚上9時至11時  | 康文署轄下體育館<br>(黃大仙區)/北河街體育館 |                  |

## 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             |
|-------|----------------|---------------------------------|------------------|------------------|
| 港島柔道會 | 社區體育會<br>免費柔道班 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期六下午       | 康文署轄下體育館<br>(東區) | 何先生<br>2561 2111 |
| 荃青柔道會 | 柔道訓練班          | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期五晚上8時至10時 | 荃景圍體育館           | 謝小姐<br>9205 1615 |
|       |                | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期六晚上8時至10時 | 大窩口體育館           |                  |
|       |                | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期日下午4時至6時  | 保安道體育館           |                  |

## 賽艇

| 社區體育會          | 活動名稱            | 活動日期及時間                              | 活動地點    | 查詢電話             |
|----------------|-----------------|--------------------------------------|---------|------------------|
| 香港藝士民間<br>有限公司 | 季度訓練班<br>(第二階段) | 2024年8月至11月<br>逢星期六、日早上9時半至晚上6時      | 觀塘發現號03 | 方小姐<br>3612 4563 |
|                | 季度訓練班<br>(第三階段) | 2024年12月至2025年3月<br>逢星期六、日早上9時半至晚上6時 |         |                  |

## 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 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期四、日<br>星期四:下午4時至6時<br>星期日:下午3時至5時 | 彩虹道羽毛球中心<br>(網球場) | 林先生<br>9831 8380 |
|       | 網球練習班 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期二、三晚上7時至10時                       |                   |                  |

## 競走

| 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 | 2024年9月至10月<br>逢星期二、四晚上7時 | 斧山道運動場 | 方先生<br>9855 5010 |

## 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 | 兒童龍舟體驗班 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期六上午或星期日下午 | 將軍澳水道 | 周先生<br>9130 6877 |
|        | 兒童龍舟初班  |                                 |       |                  |



## 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 | 開心「正向」共融運動-少年棒球班 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期日下午4時半至6時 | 中山紀念公園足球場 | 吳先生<br>6133 0362 |
|        | 心有棒球夢-青成棒球班      | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期五晚上8時至9時半 | 櫻桃街公園足球場  |                  |

## 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     | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期五晚上7時至10時 | 天水圍公園門球場  | 畢先生<br>5541 5451 |
|       | 門球試玩同樂暨長期訓練計劃 | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期三上午或星期六下午 | 1. 屯門康樂體育中心<br>射箭場暨門球場<br>2. 荃灣公園門球場<br>3. 馬鞍山遊樂場門球場<br>4. 梨木道公園多用途草地<br>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<br>(2A/2B班)   | 2024年8月至11月<br>逢星期二、四晚上7時至9時      | 維多利亞公園游泳池/<br>城門谷游泳池 | 伍先生<br>9212 0076 |
|         |                     | 2024年12月至2025年3月<br>逢星期二、四晚上7時至9時 |                      |                  |
| 勝利水中運動會 | 初級蹺泳訓練班<br>(2A/2B班) | 2024年8月至11月<br>逢星期三、五晚上7時至9時      | 灣仔游泳池                | 朱小姐<br>9361 8681 |
| 歷險者     | 第二階段<br>青少年進階蹺泳A/B班 | 2024年8月至11月<br>逢星期五晚上8時至10時       | 觀塘游泳池/<br>藍田游泳池      | 林先生<br>9230 0460 |
|         | 第三階段<br>青少年進階蹺泳A/B班 | 2024年12月至2025年3月<br>逢星期五晚上8時至10時  |                      |                  |

## 拯溺

| 社區體育會     | 活動名稱               | 活動日期及時間                            | 活動地點   | 查詢電話             |
|-----------|--------------------|------------------------------------|--------|------------------|
| 以諾體育會     | 救生員訓練計劃            | 2024年8月至10月<br>逢星期一、三、五晚上7時至9時     | 西貢游泳池  | 鄧先生<br>9202 4550 |
|           | 拯溺競賽培訓             | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期二、四晚上6時至9時   | 元朗游泳池  |                  |
| 匯友體育協會    | 救生員訓練計劃            | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期一、三、五晚上7時至9時 | 將軍澳游泳池 | 譚先生<br>9601 7174 |
|           | 拯溺競賽培訓             | 2024年8月至2025年1月<br>逢星期一、三、五晚上7時至9時 |        |                  |
| 大埔拯溺會     | 救生員訓練計劃            | 2024年8月至10月<br>逢星期一至五晚上7時至9時       | 大埔游泳池  | 鄧先生<br>9461 6550 |
|           | 大埔拯溺會<br>第十一屆拯溺錦標賽 | 2024年9月1日(星期六)<br>中午12時至晚上7時       |        |                  |
| 吐露港游泳訓練學會 | 救生員訓練計劃            | 2024年8月至10月<br>逢星期一、三、五、六晚上7時至9時   | 馬鞍山游泳池 | 劉先生<br>6409 5135 |
|           | 拯溺競賽培訓             | 2024年8月至10月<br>逢星期六晚上7時至9時         |        |                  |



# 輝煌戰績

2023-2024年



| 社區體育會     | 公開比賽                        | 獲取成績  |
|-----------|-----------------------------|---|
| 神行太保競走會   | 香港道路競走錦標賽                   | 女子先進1組 <b>冠軍及季軍</b><br>女子先進2組 <b>冠軍、亞軍及季軍</b><br>女子壯年組 <b>冠軍</b><br>男子先進1組 <b>冠軍及亞軍</b><br>男子先進2組 <b>季軍</b><br>全場總成績 <b>第一名及第三名</b> |
| 力恆羽毛球會    | 香港羽毛球雙打聯賽                   | 2023年男子D組 <b>季軍</b>   |
| 中上環棒球會    | 2023年度全港五人棒球公開賽             | 青少年組 <b>第四名</b>   |
| 香港龍舟學堂    | 第十二屆香港半馬拉松龍舟錦標賽             | 公開組 <b>冠軍</b>   |
| 門球薈       | 2023年亞太盃臺北槌球公開賽             | 混雙組場地 <b>冠軍</b>   |
|           | 2023年香港國際門球錦標賽              | 銀組 <b>冠軍及季軍</b>   |
|           | 2023-2024年全港門球大賽            | 甲組 <b>殿軍</b>  |
| 荃青柔道會     | 亞洲柔道形公開賽香港2023 (國際級別)       | 講道館護身術 <b>銀牌</b>  |
| 以諾體育會     |                             | 男子公開組團體 <b>冠軍</b>   |
| 匯友體育協會    | 2023年全港公開拯溺錦標賽              | 公開組總團體 <b>第二名</b>   |
| 吐露港游泳訓練學會 |                             | 發展盃團體 <b>第三名</b>  |
| 大埔拯溺會     | 2023年全港公開拯溺錦標賽 (泳池) (沙灘及海洋) | 總錦標 <b>第一名</b>  |
| 繁星網球會     | 西貢區分齡網球比賽                   | 35—45歲組別男子單打 <b>冠軍</b>  |
| 荃灣體育會     | 中華人民共和國第一屆學生(青年)運動會         | 男子100米器泳刷新香港紀錄<br>女子100米器泳刷新香港紀錄  |
| 勝利水中運動會   | 2024 CMAS CUP 蹼泳賽           | 男子BiFin 400m及<br>2x2x50m BiFin <b>冠軍</b>  |





# 會員投稿

## ➤ Central Baseball Club

我們是Central Baseball Club，簡稱CB。

秉承CB精神，我們抱住人人都可以適合玩棒球的理念推廣棒球。人人都可以有不同對棒球的玩法，目標同追求，所以我們就會尊重各方面的不同，一齊去組成共融的球隊；以不同的方式，但是大家都可能都有同一個目標在一起享受棒球運動。

最近我們青少年組代表隊參加五人棒球比賽及青成組參加了全球棒球公開賽，大家在比賽中不斷吸收經驗，學習成長，將所學運用在各方面。大家享受棒球樂趣，培養出有效的學習動力。

棒球運動更令忙碌工作，學習與生活取之平衡。可以抽時間一齊棒球運動，歡迎加入我們球隊！

期待下年可以服務和分享更多棒球給喜歡棒球的朋友們。



## ➤ 香港龍舟學堂

香港龍舟學堂成立於2012年，紮根於將軍澳為將軍澳居民服務，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，教練團隊善於以不同形式方法設計課程，做到多樣化，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。

有感龍舟訓練在將軍澳海旁，但本會希望透過龍舟運動回饋將軍澳居民，令到他們一聽到龍舟運動員叫喊聲，鼓聲感受龍舟的一份熱血，傳承龍舟文化沐養將軍澳居民心靈，燃出一份正能量，更主動加入龍舟運動。

本會訓練基地在將軍澳水道，有完善的賽道訓練，並有經驗教練指導，與不同隊伍有模擬比賽，考驗訓練成果，學員更可穿梭將軍澳跨灣大橋，飽覽將軍澳海旁山水風景，令自己放空一下。有興趣試玩或參加龍舟課程，請與本會周教練91306877聯繫或到本會Facebook「香港龍舟學堂」瀏覽，了解更多活動內容，龍舟運動男女皆宜。

香港龍舟學堂立身將軍澳，說好香港故事！



## 多項選選看



請於本專刊內文中尋找答案，  
然後從每一組選項當中，選出正確的答案。

- 1 全港運動會每多少年舉辦一次呢？  
A. 一年      B. 兩年      C. 四年
- 2 「體育資助計劃」—體育總會傑出員工獎中，申請者需要於同一總會連續工作多少年方可有資格參選？  
A. 6年以上      B. 10年以上      C. 5年以上
- 3 中國香港跆拳道代表隊隊員小慧在什麼階段正式展開其運動員生涯？  
A. 小學階段      B. 中學階段      C. 大學階段
- 4 2024年世界跆拳道品勢錦標賽將於什麼地方舉行呢？  
A. 日本      B. 韓國      C. 香港
- 5 當初是誰令中國香港男子棒球代表隊成員鄭鎧靈愛上棒球呢？  
A. 父親      B. 兄長      C. 表哥
- 6 2023/24年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會上，註冊營養師曾熙小姐分享外出用餐時均衡飲食的5大守則，以下哪一個並非涵蓋在內呢？  
A. 多點一份青菜      B. 多吃水果幫助消化      C. 避免點選炒飯麵
- 7 中國香港飛盤總會(前稱為「香港極限飛盤運動員協會(HKUPA)」)於哪一年正式成立？  
A. 1996年      B. 1997年      C. 1998年
- 8 由康文署主辦的「喜拍康文遊」攝影比賽截止日期是8月的哪一天呢？  
A. 29日      B. 31日      C. 30日

## 參加方法

請填妥右方表格並連同遊戲答案於**2024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**2024年11月29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。

姓名：電話：通訊地址：

從何途徑閱讀本專刊：

 體育總會 康文署網頁 康樂事務辦事處 社區體育會 學校 其他 

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

B

2

A

3

B

4

C

5

C

6

C

7

A

8

C

## 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

