

目錄

活動回顧「水中健體」	1
活動回顧「健步足球」	2
社會服務系列.....	3
運動養生系列.....	4-9
興趣發展系列.....	10-11
身心成長系列.....	12-13
物理治療工作坊.....	14-16
青年會物理治療服務.....	19

本會水中健體隊伍於 公開賽喜獲佳績

水中健體運動利用水的特性幫助病人在水中運動，適合不同年齡參與，水中健體不但可讓長期痛症患者繃緊的肌肉放鬆，更有助鍛鍊與伸展肌肉。

由香港游泳教師總會主辦，香港中華基督教青年會及和富社會企業協辦之「2017第五屆水中健體比賽」於11月5日在維多利亞公園游泳池舉行，本會九龍會所及必街會所共派出三隊水中健體隊伍參加，並榮獲隊際兩項銀獎及一項銅獎，比賽當中亦令會友獲得寶貴的表演及交流經驗。

另外，本會陳敏璇協調幹事擔任大會頒獎嘉賓，陳美華教練擔任大會總裁判，黃愉豪一級物理治療師擔任大會評判及介紹「水療舒緩關節痛」的練習示範。是次比賽本會得到KAMACHI鼎力支持，贊助參賽隊員防曬衫共27件，讓健兒精神抖擻，過了一個愉快的下午。



全港首屆 健步足球先進盃



足球是風靡全球的運動，但要參與其中，體能要求甚高，身體碰撞亦難以避免。Walking football (健步足球)就是特別為50歲以上人士設計的新興運動項目，由於只准步行而不准跑動，對參加者的體能要求較低，因此深受不同年齡層，不同體能狀況的人士愛戴，自2011年開始在英國推行，在數年間成功吸引大批中年或以上人士參加，單在英國已有960支球隊，而多個國家，包括加拿大、澳洲、意大利等亦紛紛加入健步足球行列。

本會在2015年率先將Walking Football引入香港，並正式譯名為「健步足球」，透過「全港健步足球推廣計劃」，在2017年4月至11月期間先後舉辦試玩日及訓練課程，成功將這項新興運動推廣予公眾人士與會友，讓曾受傷患困擾或年紀較大的人士都可以重拾踢足球的樂趣。

本會在2015年率先將Walking Football引入香港，並正式譯名為「健步足球」，透過「全港健步足球推廣計劃」，在2017年4月至11月期間先後舉辦試玩日及訓練課程，成功將這項新興運動推廣予公眾人士與會友，讓曾受傷患困擾或年紀較大的人士都可以重拾踢足球的樂趣。

而首屆「健步足球先進盃總決賽」已於11月1日圓滿舉行，比賽邀請了本港多個團體及個人組隊參加，更吸引不少知名人士，包括鄭丹瑞先生、張堅庭先生及足球名宿鍾楚維、張子慧及任煒雄等參與，總決賽更邀請到香港特別行政區民政事務局體育專員楊德強先生擔任主禮嘉賓，與嘉賓山度士及一眾參加者，一起推廣「健步足球」運動。

藝人鄭丹瑞坦言：「可以與志同道合的朋友有共同目標和夢想，又可以與球壇偶像同場較勁，實在是難能可貴，更是感到說不出的興奮。」

84歲的歐東焯是本屆賽事最年長者參加者，他笑言從未想過可再踏足球場作賽，參與健步足球更有不少得著：「年輕時我也很熱愛運動，但年紀越大，體能及靈活度都明顯下降，但參加健步足球後平衡力提升了不少，肌肉力量改善也令我在球場走動更自如，最開心是可以認識一班隊友，彼此建立友誼。」

本會未來將繼續推廣此項適合中年或以上人士參加之運動，期望能夠組成香港代表隊，參加預計於2020年在英國舉行的第一屆Walking Football 世界杯。



影片介紹

