



本會四間長者鄰舍中心，自二零二二年起成立了團體運動發展工作小組，旨在推動各長者中心倡導長者參與團體運動，從而提升長者運動能力，增加運動趣味，促進團隊合作及體驗當中的樂趣。此外，透過推動團體運動活動或比賽，讓長者有目標作鍛鍊，凝聚團隊精神。進而透過推動本會各長者中心聯合舉辦團體運動同樂活動，促進各中心之交流，增進友誼及帶動良性競賽。今期宣紙與大家分享這兩年在本會屬下各長者中心推展的新興運動，讓大家都感受長者在當中參與的樂趣與得著。



# 「主紙」

## 新興團體運動對長者的好處

顧名思義，團體運動是指一班人以群體的方式進行運動，與個人運動最大的分別在於參與的人數，個人運動及團體運動對長者都各有益處，但近年不少長者中心都積極推廣新興的團體運動，因為這類運動有着其獨有好處。

### 享受團隊運動樂趣

團體運動可以使運動變得更有樂趣，長者在參與個人運動的時候，難免會容易覺得辛苦，缺乏動力，難以持續，但團體運動就可以令長者更容易感受到運動的樂趣，因為當中除了是訓練之外，更多是人與人之間的互動交流，整個氛圍可以很輕鬆愉快，長者更可以當是一個聯誼聚會，視運動於娛樂，一定更有動力，更容易有紀律地、恆常地出席練習，得以持續參與運動。



### 促進合作與溝通

團體運動有助提升長者與人合作的能力及溝通能力，對比起個人運動，團體運動需要透過隊友的相互支持來完成項目，各人取長補短，過程中盡量讓每個人的優勢、長處有效地發揮，並且填補其他人的不足，使隊員可以集中在自己的強項去加以發揮，整個過程是需要各人的高度合作及有效的溝通交流，當中涉及協調隊員、分工合作等。此外，在參與團體運動比賽或練習時，隊員往往會有不同意見，當中需要學習和而不同，尊重其他人的意見，而參加者之間也可以互相幫助及互相提點，共同學習，溝通技巧、表達能力及思考能力亦會有所提升。由此可見，團隊運動不僅鍛煉參加者的身體，還鍛煉了他們的社交技巧和各方面的能力。



### 擴闊長者社交圈子

團體運動有助擴闊長者的社交圈子，由於團體運動不能獨自一人進行，當中會有隊友在玩樂或比賽過程中容易認識新朋友，漸漸組成一個群體，大家有共同的語言及回憶，團隊之間慢慢建立到默契及共鳴感，友誼亦慢慢形成，有了歸屬感，會覺得自己是團隊中的一份子，有共同參與努力的目標，可見團體運動有助長者建立自己的社交圈子。



### 凝聚建立團隊

透過推動團體運動的活動或比賽，讓長者有目標作鍛鍊，凝聚團隊精神。透過推動本會各長者中心聯合舉辦團體運動同樂活動，更能促進各中心之交流，增進友誼及帶動良性競賽。



### 讓長者建立自信心

團體運動有助長者建立自信心，各人在團隊中有一個專屬的位置及崗位，各人各司其職，團隊的隊員會互相補位，所以參加者可以更專注發展自己的優點、長處，有效展現自己的強項，加以發揮，加強自信。團體運動講求各人的參與度、合作，提供機會讓長者在團隊中表現自己。

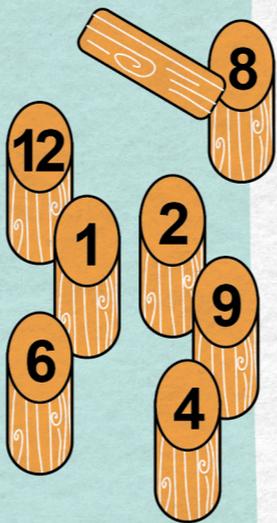


適合長者參與的新興團體運動有很多種，今期宣紙特別邀請了本會長者為大家分享學習不同團體運動的感受及得著。

### 腳痛無礙參與 法式滾球樂趣多

林婉萍

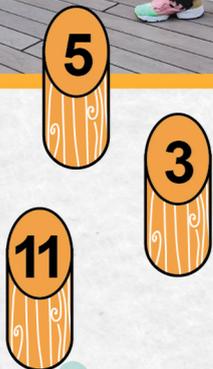
婉萍是中心法式滾球運動班的參加者之一，這是她第一次接觸這項運動，她覺得這項運動有趣又刺激，進行團體對賽時需要有策略地取分，訓練到頭腦，同時亦可以訓練到手眼協調及肌力，即使婉萍平日受腳痛困擾，不能站太長時間，亦無礙她參與這項活動，雖然在過程中需要走動、站立，但由於需要走動的要求不算高，婉萍亦都不覺辛苦，能夠輕鬆應對，可見這項運動適合大部份的長者。



### 芬蘭木柱門智鬥力 溝通合作促進聯誼

鄭展好

展好在上年年中參加過由中心舉辦的芬蘭木柱體驗活動後表示當時好興奮。因為芬蘭木柱是需要動腦的智力運動，她之前從未參加過，覺得幾好玩。當時參加芬蘭木柱活動以隊制分組比賽體驗，兩隊輪流作賽。展好覺得這項運動講求團隊溝通及合拍性，並需要有眼界的準繩度，因活動先達五十分為勝，如果撞爆分又要再重新開始，是一個鬥智鬥力的多元化的運動。展好覺得這項運動亦有聯誼的作用，所以有興趣繼續參與同類活動。



### 溫柔控制柔力球 鍛鍊耐力好幫手

方倩娟

倩娟早前參加了中心一共四堂的柔力球學習班，學習了柔力球的各項技巧。柔力球對於倩娟來說是一種很新鮮的運動，通過柔力球，她感受了從其他球類活動不一樣的體驗。「我接觸過的球類活動都要反應很快，並需要很用力地把球打出。相反，柔力球需要溫柔地將球控制在球拍中，如果太用力，球就會從球拍上跌下，所以這是一項很需要耐性的運動。」平常個性較急的她，認為這項運動正正能訓練她的耐性。「過往我比較少參與節奏較慢的運動，如太極、八段錦等，因為我會很心急，也會怕悶，但柔力球既能訓練我的耐性，過程也非常有趣，不會沉悶。此外，這項運動不需要用太多體力，但卻能訓練肌肉控制，非常適合長者參與。」



### 飛鏢訓練手眼協調 隊友鼓勵興趣增

劉彩霞

彩霞很久之前便開始參與中心的飛鏢班活動，直到現在仍不時有參與活動。在初次接觸飛鏢活動時，彩霞覺得自己一定「玩唔嚟」。但後來玩落又發現其實很適合自己玩，自己亦都好鍾意玩這項活動。「我本身眼界好差架，不過參加飛鏢可以訓練我的手眼協調能力，亦都可以提高身體協調和靈活性，可以維持我的身體健康。加上，我在活動中認識很多朋友，擴大我的社交圈子，都唔會覺得孤獨，所以我都繼續參加。」彩霞分享道。

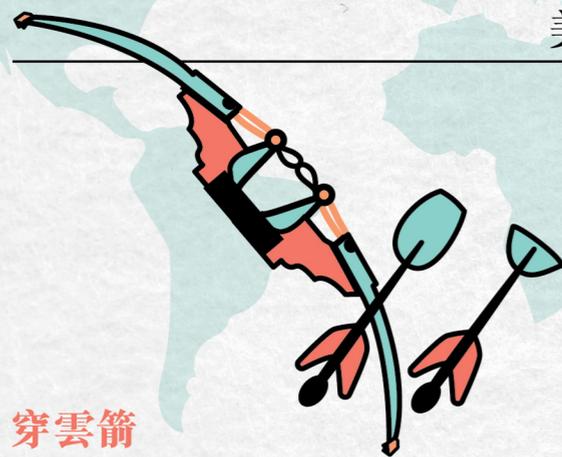


新興運動  
玩法介紹

# 「世紙」

新興運動主要是非傳統的體育運動，在香港普及之前已於部分國家或地區普及，而且具備了標準賽規、教練、裁判、技術規範及器材標準等運動發展所需指標。

## 美國



### 穿雲箭

穿雲箭起源於美國，又名攻防箭，揉合了閃避球與射箭兩種看似不相干的運動演變而來。它的箭頭以海綿特製，賣點是安全、容易發射，而且射程可達四十米，發射途中箭頭更會發出特別聲響。

#### 玩法

以特別設計的弓箭在面積約為半個籃球場大小的地方上進行，形式近似閃避球，雙方分成兩隊，每隊約為5人，以弓箭射擊而淘汰對手，將對方靶上的目標打下或者將所有對手隊員淘汰獲勝。



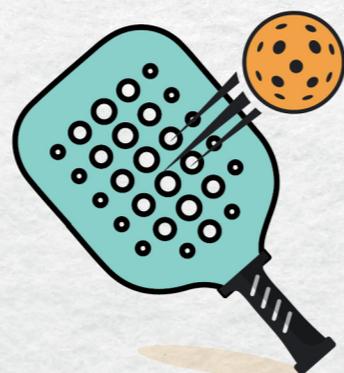
穿雲箭玩法

### 匹克球

匹克球起源於1965年的美國，結合了羽毛球、桌球、網球的特徵，是發展最快的新興運動之一。匹克球的球大小和網球差不多，是由硬塑料的空球，有26各直徑的洞，但活動量和運動量比網球為小，對於打不太動網球的人就適宜參加這項運動。

#### 玩法

每隊2名匹克球選手，以2對2形式進行。發球者必須站在發球線後面，以對角發出匹克球予對手。玩法大致上與網球類似，只有發球者能獲得分，對手接球失敗，發球者獲分，否則，發球者沒有分。



匹克球玩法

資料來源：  
<https://www.pnlnewsports.org/airstorm>  
<https://www.pnlnewsports.org/pickleball>

# 「樂紙」

## 地板冰壺團體運動同樂日

本會四間長者鄰舍中心於2023年12月13日假烏溪沙青年新村舉辦了「地板冰壺團體運動同樂日」聯合活動，當天有超過90位長者組成16隊地板冰壺隊參與了「熱身賽」、「分組賽」及「總決賽」，最終由景林長者鄰舍中心一隊勝出全場總冠軍。長者們能以友誼第一的態度參與比賽，享受比賽過程的樂趣，欣賞隊友的努力，勝不驕、敗不餒，實在令人感到鼓舞及興奮。我們邀請了當天參與同樂日的長者分享參與地板冰壺的得著以及同樂日當天的感受。

### 初任小隊指揮 不斷學習進步

「看見大家都能投入於活動中，享受整個同樂日的過程，於比賽中尊重自己、隊員和對手，十分欣賞大家這種體育精神，希望有機會可以再參與同類型的活動」

何小珠

### 地板冰壺樂趣多

「真的很好玩！原來運動可以很有樂趣，也不用花太多體力，很適合長者參與。」鼎坤笑道。群娟也在旁附和道「在活動中需要組隊進行，也讓我們認識了不少新朋友，整個過程都很快樂。」

梁鼎坤及伍群娟

### 長途跋涉 無阻運動之心

「我想話比人知，呢項運動坐輪椅都玩到架！」

曾尊尼

### 冰壺是需要動腦的運動；團隊精神及平常心是致勝之道

「地板冰壺同樂日」好好玩，當天見到各參加者都表現團結投入，發揮超水準比賽，我們的團隊更在活動當天取得佳績，真係好開心興奮。

楊淑娥及楊月英

### 初嚐團體運動 樂在其中 獲益良多

「我覺得很開心、興奮，因為很難得有機會可以與其他中心的長者比賽交流，人才濟濟、聚首一堂，看到大家都全心全意投入到運動之中，認真對待比賽，尊重遊戲規則，事前亦認真訓練，十分欣賞大家這種精神，所以比賽當日不論輸贏，我都覺得很開心滿足了！」

何玉清



地板冰壺同樂日  
活動花絮



長者心聲

## 編者的話

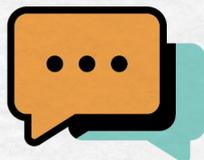
長者專注的眼神、認真思考、做好推壺姿勢、隊長清晰指示、隊員聽從配合、團隊美好的配搭等，均是平日難以看到的情景，但在「地板冰壺團體運動同樂日」便處處可見。

團體運動真的有很多好處，除了包含個人運動的益處外，也能讓長者更享受團體運動的樂趣、促進長者合作與溝通、擴闊長者社交圈子、讓長者建立自信、促進團隊合作等。如配合推行團體運動的比賽，更讓長者有目標作鍛鍊，凝聚團隊精神。

本會四間長者鄰舍中心，自2022年起成立了團體運動發展工作小組，倡導長者參與團體運動，當中在中心推行不同新興團體運動，讓長者擴闊視野，參與不同運動體驗。未來，我們計劃進一步推廣團體運動，希望招募多些義工參與其中，與長者同樂，歡迎有興趣的堂會或團體與我們合作，一同推展長者團體運動同樂活動啊！



長者服務協調主任  
布敏姿姑娘



歡迎大家對今期宣紙表達意見，  
可掃二維碼填寫意見問卷！



新興運動  
意見收集區



### 基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期  
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



#### 長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心 電話：2432-7232

白普理景林長者鄰舍中心 電話：2703-5123

油麗長者鄰舍中心 電話：2346-3231

利福長者鄰舍中心 電話：2552-1115

海濱花園耆學軒 電話：2406-0201

翠樂長者睦鄰中心 電話：2814-9701

督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、  
甄惠雅、曾凱恩

印刷數量：4,000份

# 新興運動介紹

## 法式滾球

### 玩法

法式滾球需要將目標色球放置於目標圓圈區中央，鋼球離目標色球越近的人就能得分，最先贏得13分的一方為勝。

每名玩家均需站在指定圈內，玩家的雙腳必須同時保持站立在地面，選手可以用直立，微屈，或是蹲姿來進行擲球。

每隊的選手站在定位圈內投擲滾球，盡量讓其靠近目標色球，接下來換第二隊的選手站在定位圈內投擲滾球，領先的滾球是最靠近目標色球的那顆球。如果第二隊選手的滾球比較靠近，那第一隊再派一名選手投擲。如果比較遠，那該隊選手繼續投擲直到得分或是投擲到沒有球可以再繼續。只要一隊沒有球了，其他隊就要把其他球投擲完，所有隊伍都投擲完後，該回合就結束。



### 好處

#### ① 增強體適能能力

有效訓練長者的體適能能力，運動的過程中能夠增加長者的上肢及下肢肌力，以及訓練其心肺功能，在丟滾球的時候可以用到前臂的肌力及增加肌耐力，而在撿球的過程中更可以讓長者多走路，藉此增加他們的心肺功能。

#### ② 訓練腦筋

法式滾球能夠訓練長者的腦筋及手眼協調能力，在運動過程中，不同情況需要完全不同的技巧，有時需要靠近目標色球得分，有時則要更多的力量擊走對手的球來執行戰術，隊員需要具有策略地得分。

參考資料



# 新興運動介紹

## 柔力球

### 玩法

以太極原理為基礎，以特製球拍將球控制在內，可分為花式套路及網式競技兩個類型。

花式套路像耍太極，利用離心力及向心力原理握拍控球，以畫弧動作為主。通常會配上音樂，並隨著音律節奏舞動。

而網式競技會在羽毛球場般大小的球場進行，並於球場中央架設柔力球網，分兩隊對壘競賽，球例規則跟其他球賽相似。以球拋向對方，若對方無法接球，或投球時違例，自己隊伍則得分。

### 好處

#### 1 全方位改善身體

柔力球有助於提升心肺功能，還可以促進骨骼健康，減少骨鈣的流失。

#### 2 促進身體協調

柔力球套路具備技巧性、關節靈活性、大小肌肉的協調配合性等，有利於促進全身的協調性和肌肉控制表現。



參考資料



## 飛鏢

### 玩法

遊戲玩法由基本分數開始倒扣玩家所射中的得分，將基本分數歸零即可結鏢，最先結鏢的玩家為勝！

### 好處

#### 1 訓練手腳協調及肌肉控制

飛鏢屬於「重技術、輕體力」運動，適合長者參與。對長者而言，可增強協調及提高控制肌肉能力。雖然飛鏢的運動量及幅度不大，但卻需要動用全身肌肉，特別是手指、手腕、手肘、肩關節，正好助長者訓練平時較難鍛煉到的肌肉。

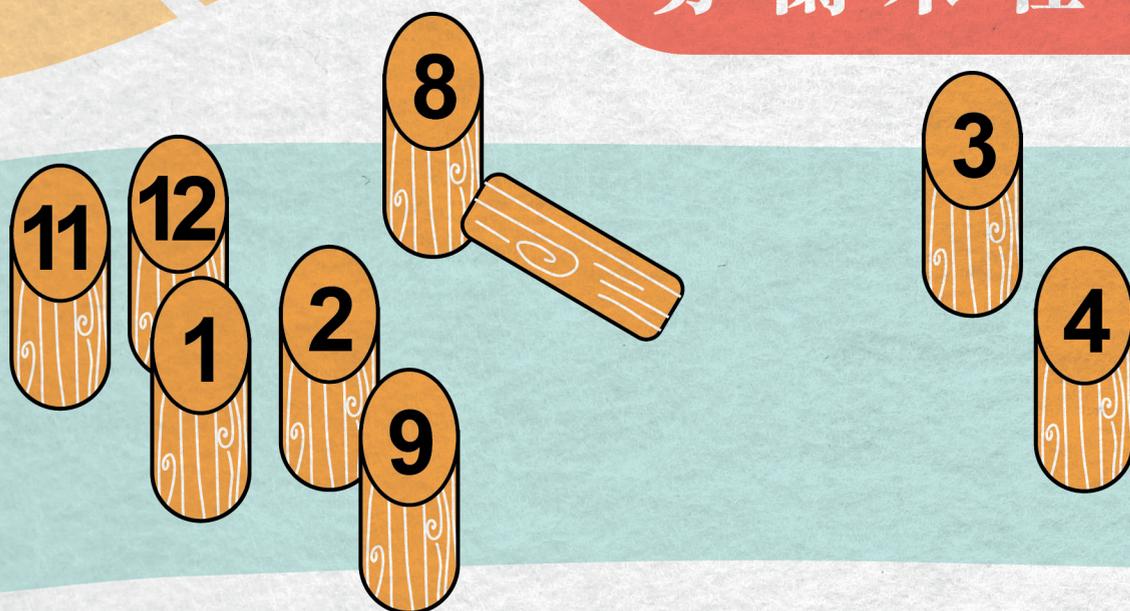
#### 2 刺激大腦思考

飛鏢需要計算得分並戰術性地選擇投擲區域，可以刺激長者的大腦，保持思維敏捷和記憶力。



# 新興運動介紹

## 芬蘭木柱



### 玩法

芬蘭木柱/木棋(Mölkky)，是源於芬蘭眾多投擲運動的其中一種。

芬蘭木柱開局時投擲區需與最近的小木柱距離達3.5米，小木柱亦有特定擺法，並非由1至12順序排列。

兩組玩家(每組1至4人)進行回合制對決，率先取得剛好50分者勝，若一方取得超越50分則需降至25分繼續作賽。

木柱的計分方法設兩種，第一種是用木棒將其中一支小木柱擊倒，上面所印的數字便成為該回合所取分數。如果超過一支小木柱被擊倒，分數則等於被擊倒的木柱數量。

### 好處

#### 1 輕鬆運動，訓練思考

芬蘭木柱比起其他新興運動運動量相對較低，進行木柱/木棋運動時運用思考度較高，它有點像下棋時有不同的策略，可因應局勢而採取不同的攻守戰術，例如可以嘗試用橫握、直握等方法……投擲大木棋擊走對方的目標，讓對手在下回合更難擊中目標來得分。

進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力，還可以訓練手腳肌肉，以及手眼協調的能力。

#### 2 容易上手

芬蘭木柱是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。由於芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手，所以適合成人、小朋友、甚至是長者。

參考資料



# 新興運動介紹

## 地板冰壺

### 玩法

地板冰壺運動是隊際運動，比賽分兩隊，每隊4名正選隊員及1名替補隊員。投壺者需要將地板冰壺靠近標靶(house)位置，盡量靠近紅心，所有壺投出後，最接近中心的壺為勝者。計分方式是計算勝方連續有多少個有效地板冰壺最接近中心，每一個連續接近中心的地板冰壺所得分數為一分，如此類推，直至有負方地板冰壺較勝方的地板冰壺更接近中心才停止計算。

地板冰壺選手可用手或推桿於投壺區內投壺。投壺時地板冰壺不能超越投壺區前端線及左右邊線區。投壺選手不能踩踏或踏出投壺區前端線及發壺區邊線。

比賽前雙方以拋硬幣或投壺測距方式決定第一局的投壺權；勝方可選擇先投壺或後投壺，負方可選擇壺的顏色。每隊選手應梅花間竹輪流出場投地板冰壺，直至所有壺投完，該回合就會結束。一場地板冰壺比賽有8局，如8局後分數相同，則附加一局分勝負。

### 好處

#### 1 加強溝通及表達能力

地板冰壺是個有助個人和團隊發展的活動，隊長需負責作出指示，亦需與各位隊員進行溝通，以指定策略。促進溝通加強表達能力和合作技巧，亦訓練思考的能力。參加者投壺時需手眼合一，可以加強手腳與手眼協調的能力。

#### 老少咸宜，適合大眾

- 2 地板冰壺屬於老少咸宜的體育活動，適合不同年齡和能力的人士，當中沒有身體碰撞，不受體型大小限制，不同人士同樣可以享受其中樂趣。



# 地板冰壺團體運動同樂日

長者  
心聲

何小珠



## 初任小隊指揮 不斷學習進步

小珠是第一次擔任團體活動中的小隊指揮，隊長在團隊活動中擔任了重要的角色，有著至關重要的作用。在過程中，小珠需根據每位組員的優勢和弱點制定策略，例如編排發球的次序，找到發揮他們潛力的最佳方法。曾經，小珠對於擔任隊長感到有點氣餒，她不太懂得如何帶領這支小隊，協調隊員之間的關係。小珠不斷學習及聆聽隊員的意見並進行反饋，讓她能成功建立一支成熟的小隊，隊伍亦因此更加團結。

在活動當日，現場氣氛十分熱烈。小珠表示從未試過能與另外三間中心的長者一同參與活動，大家能聚首一堂，互相交流切磋，就著不同的賽況討論策略，讓她獲益良多。「看見大家都能投入於活動中，享受整個同樂日的過程，於比賽中尊重自己、隊員和對手，十分欣賞大家這種體育精神，希望有機會可以再參與同類型的活動」小珠分享道。

## 地板冰壺樂趣多

鼎坤及群娟為中心會員，平常兩夫婦的運動習慣都很不一樣，太太喜歡運動，先生則較少做運動。而經過一次中心活動宣傳下，熱愛運動的群娟對地板冰壺這項新興的運動感有興趣，也邀請鼎坤一同參加，鼎坤便抱著「試一下」的心情參與活動。鼎坤可算是「一試便愛上」這項運動，「真的很好玩！原來運動可以很有樂趣，也不用花太多體力，很適合長者參與。」鼎坤笑道。群娟也在旁附和道「在活動中需要組隊進行，也讓我們認識了不少新朋友，整個過程都很快樂。」

除此之外，他們在參與地板冰壺的過程中，互相提點，互相合作，更加促進了彼此之間的溝通。在結束比賽之後，他們更把照片分享給兒孫，一同分享運動的樂趣。經過參與地板冰壺的經驗後，鼎坤及群娟都表示希望能認識更多其他新興運動，並期望能夠再次參與。

## 初嗜團體運動 樂在其中 獲益良多

玉清是第一次接觸及參與團體性的運動，她過往參與運動的經驗都是屬個人、單獨性質的，玉清覺得兩種性質的運動有很大分別，由於團體運動有隊友的緣故，整個氛圍是很輕鬆愉快的，每次訓練或相聚都很歡樂，隊友之間有傾有講，互相合作，大家亦都會很認真及專心地去聽教練的指導，這種團體的氛圍比起自己一個做運動更有動力。

在團體運動同樂日當日，玉清覺得很開心、興奮，因為很難得有機會可以與其他中心的長者比賽交流，人才濟濟、聚首一堂，看到大家都全心全意投入到運動之中，認真對待比賽，尊重遊戲規則，事前亦認真訓練，

她十分欣賞大家這種精神，所以比賽當日不論輸贏，玉清已經覺得很開心滿足了，整個參與團體運動的過程，由事前訓練到比賽當日，玉清都樂在其中，更覺得獲益良多。

何玉清



梁鼎坤



伍群娟

# 地板冰壺團體運動同樂日

長者  
心聲

## 冰壺是一項需要動腦的運動； 團隊精神及平常心是致勝之道

兩姐妹一起參加冰壺這項運動不經不覺已經近一年了。最初參加是因為在電視見過這項運動大賽，覺得與其他運動的玩法完全不同，有趣新奇，因她們未接觸過這運動，見中心有舉辦便決定參加。參加過後轉眼至今已近一年，月英覺得這項運動既要動腦又要手眼協調平衡力度，她們覺得導師教得好仔細：最重要以安全為上、何謂正確運動姿勢、如何不易受傷、這項運動的規則和精髓是什麼等，都令她們獲益不少，享受其中。

在12月13日，淑娥及月英參加了由四間中心聯合舉辦的「地板冰壺同樂日」，她們覺得好玩，見到當天各參加者都表現團結投入，發揮超水準比賽，她們的團隊更在活動當天取得佳績，她們都覺得好開心興奮。月英覺得當中成功的要訣主要是發揮到團隊精神，和以平常心面對，大家互相配合，聽從指示，這就是致勝之道。雖然兩姐妹分別參與在不同的組別，但都各自發揮體育及團隊精神，盡力比賽，取得佳績，她們都覺得很滿足。

楊  
淑  
娥



楊  
月  
英

曾  
尊  
尼



## 長途跋涉無阻運動之心

「我想話比人知，呢項運動坐輪椅都玩到架」尊尼分享道。「一聽到『坐輪椅』做運動，有人會認為我們可以參與的運動類型會受到限制，很多運動都不能做。在初次接觸地板冰壺後，發現原來坐住輪椅都可以參與地板冰壺活動，我便開始投入這項運動中。」

在活動當日，由於輪椅不能上旅遊巴，因此尊尼與中心職員一同乘坐地鐵到營地。由於路途遙遠，當初尊尼聽到需自行到會場時，他曾經都有考慮過放棄參加。但他十分熱愛該項運動，不希望因為交通問題而阻礙他參與活動。在中心職員的協助下，尊尼能夠順利到達會場，一同參與地板冰壺同樂日。尊尼第一次與另外三間中心的長者一同參與活動，感到很興奮。「當日現場氣氛十分熱鬧，有不同的隊伍參賽，大家互相切磋，交流球技。由於坐輪椅不太方便移動冰壺至發球點，參加者以及義工會協助我移動冰壺至發球點，這讓我感到自己是被照顧的，亦十分感激大家的協助。」