Helping Hand 伸手助人協會 主辦

We Care for the Elderly
愛心護老·助享青年

活動贊助 省善真堂慈善基金 SHANG SIN CHUN TONG CHARITABLE FOUNDATION

長者「硬地滾球」健體計劃 2025

簡介

「硬地滾球」是一項適合各界人士包括長者及傷殘人士參與的體育活動。有別於「草地滾球」，硬地滾球所用的球較小及較輕，故即使體能較弱甚至需坐輪椅的長者及傷殘人士亦可參與。

本會為鼓勵長者養成運動的習慣，增强長者的腰力及手眼協調能力，協助長者發掘潛能，肯定自我形象，以及擴闊社交層面，現推出長者「硬地滾球」健體計劃，將此項簡易球類運動加以推廣。此計劃包括《硬地滾球培訓課程》、《硬地滾球套材租借/代售》及《全港長者硬地滾球大賽》，有關詳情如下：

(1) 「硬地滾球」推廣課程分為 2 部份，分別為體驗班及指導員訓練課程：

(A) 體驗班團體包班課程

目的：讓參加者初步了解硬地滾球的基本玩法及簡單規則

內容：感受及體驗玩硬地滾球之樂趣；

對象：對硬地滾球有興趣之團體人士

費用：課程包班費用 $1,500 (每位參加者可獲訓練手冊)

(不接受離島區包班申請，另偏遠地區需加$400 附加費)

人數限額：上限 20 人

截止報名日期：課程開班前一個月預約

體驗班 **包班**	**2025 年 6 月至 8 月期間** **3 小時**	**由本會派員工到** **貴機構提供培訓**
注意事項 **1) 團體需提供一個室內場地，並有足夠空間間場(9 米 x 4 米)，才能授課。如場地不適合，負責職員可決定取消授課，費用恕不退還。** **2) 名額有限，先到先得，額滿即止。**		

(B) 指導員培訓課程

目的：培訓學員指導長者學習硬地滾球和比賽的技能及比賽策略

內容： 1. 硬地滾球技巧、計分方法及比賽規則

2. 學習帶領長者練習硬地滾球

3. 比賽策略

4. 考核（包括滾球技巧、計分方法及比賽規則)

對象：各機構同工及其他對硬地滾球有興趣之人士

人數限額：每班 30 人

費用：每位$130（包括訓練手冊)

(出席所有節數及通過考核的學員可獲頒發證書，考核包括筆試及實習試)

(出席所有節數，但未能通過考核的學員可獲頒聽講證書)

截止報名日期：開課前 5 個工作天

課程	日期及時間	場地
指導員 培訓課程 A 班	27/5(二)、3/6(二) 上午 10:30 至下午 6:00 (包括午膳時間)	香港遊樂場協會優才發展及 交流中心禮堂 九龍旺角奶路臣街 38 號 麥花臣匯 3 樓
指導員 培訓課程 B 班	30/5(五) 、6/6(五) 上午 10:30 至下午 6:00 (包括午膳時間)	

注意事項

1) 課程需最少 15 位參加者才會開班，每個單位的參加人數上限為 5 人。
2) 所有課程不設交通安排，參加者請自行往返上課地點。
3) 名額有限，先到先得，額滿即止。

(2) 「硬地滾球」租借/代購服務，詳情如下:

項目	租借（港幣）	代購（港幣）
硬地滾球（每套）	每月 $200	$3,200
硬地滾球專用量度尺 （“V”字尺）(每把)	每月 $20	$100

如欲購買硬地滾球，請將機構名稱、地址、聯絡人姓名、電話、傳真號碼、購買數量等資料電郵至 boccia@helpinghand.org.hk 或傳真至 2144 9906，本會將以電郵或傳真報價單予 貴機構。查詢購買或租借事宜，請致電 2144 9969 與黎浩然先生或周錦城先生聯絡。

付款辦法

請將費用存入本會匯豐銀行帳户 111-135398-001，然後將入數紙電郵至 boccia@helpinghand.org.hk 或傳真至 2144 9906 給予黎浩然先生，入數紙正本則於領取物品時交給本會職員(適用於租售) / 上指導員班首日交給本會職員(適用於指導員班或包班)。如以支票付款，支票抬頭為：伸手助人協會

(3) 全港長者硬地滾球大賽

日期：31/10/2025（星期五）

時間:

公開組	**上午 10:00 至下午 1:00**
護老組及安老組	**下午 1:30 至 5:00**

地點：將軍澳體育館 主場館（將軍澳運隆路 9 號)

費用：全免

交通：單位自行安排*（本會將不提供交通津貼 ，亦不提供停泊車位服務）*

截止報名日期：31/8/2025

注意事項
1）每個單位只能報名參加一個組別。
2）名額有限，先到先得，額滿即止。

報名辦法

請填妥附上的報名表格電郵至boccia@helpinghand.org.hk或傳真至 2144 9906，本會將於收表後電郵或致電確認。若交表後一星期仍未收到確認電郵或電話，請致電 2144 9969 與黎浩然先生或周錦城先生聯絡。

(4) 颱風及暴雨警告措施

如天文台於活動當天上午七時仍然懸掛三號或以上風球，或黑色暴雨警告信號，課程將會改期，補堂日期及場地安排由本會決定，而「全港長者硬地滾球大賽」則將會取消。如天文台於活動當天上午七時仍然發出紅色暴雨信號，包班課程將會改期，補堂日期及場地安排由本會決定。

有關活動資料及報名表格，亦可於本會網頁 www.helpinghand.org.hk 下載。倘有垂詢，請電郵至boccia@helpinghand.org.hk 或致電 2144 9969 與黎浩然先生或周錦城先生聯絡。

硬地滾球齊參與　　增強體能保安康