

劉以薰教練

近年港隊足球賽事備受關注，不過足球運動也並非年輕人專利，專為50歲以上及復康社群設計的「步行足球」(Walking Football)近年在港興起，不但碰撞性低、容易上手，同時亦為銀髮族拓展社交生活。香港步行足球協會創辦人劉以薰教練就現身說法，譜寫屬於銀髮族的樂活耆遇記！

# 步行足球 樂在耆中

■劉以薰教練(右四)期望能與社福機構合作，推廣步行足球運動。

■以不同渠道推廣步行足球。

今年69歲的劉Sir擔任足球教練逾40年，過往曾是李健和、陳強等名將的啟蒙教練，2016年起亦曾協助社福機構於本地推廣Walking Football，並命名為「健步足球」。此運動自2011年起在英國流行，是特別為50歲以上人士而設的新興運動項目，主要以五人足球為基礎，但球員只能步行，不可跑動，傳球時亦不可以將球踢高於6呎及與對手發生身體碰撞，讓場上球員更安心安全盡力爭勝。

劉Sir其後再對「健步足球」規則加以改良，成為更適合銀髮族及復康人士的「步行足球」：「步行足球強調參與，只要你來到課堂，我就會根據參與者的不同身體狀況給予適當的訓練調整，例如在場邊用手拋接球、單邊手腳傳接球等等，最重要是運動後能改善身體機能，亦能保持體力正常活動。」

一個小小皮球，場上串連起球員的君子之爭，場下也織出一張全新的社交網絡。劉Sir笑言：「步行足球參與者以銀髮族為主，彼此在課堂上熟悉後都喜歡交流自己的人生經歷，甚至定期舉行聚會，或者上完課一起飲茶吃早餐，互相鼓勵保持身體健康，這是我多年來推廣步行足球最意外的地方。」

■步行足球使用4號足球。



■劉以薰教練(左四)期望更多銀髮族及復康人士參與步行足球。



□以不同動作鼓勵參與者活動身體。



■劉以薰教練(中)9月於坪洲開辦步行足球體驗班。

## 優化規則 盼社福界齊推廣

「步行足球」改良自「健步足球」，劉以薰教練期望有助鼓勵長者及復康人士多做運動、拓展社交，惟場地仍是最大問題，他亦盼與社福機構合作推廣，吸引更多長者以球會友。

同樣是「Walking Football」，劉教練解釋步行足球與健步足球的差異：「兩者在規則上大同小異，皆不可碰撞、不可跑步、不可以頂頭槌，

但『步行足球』傳球高度可以高於6呎，球場大小為標準5人足球場，對賽人數亦由5人變成6人，令比賽更順暢。」他又補充指因住在坪洲多年，故以此為推廣起點，期盼有社福機構一同合作，方便長者往返社區中心同時參與活動。

## 步行足球裝備及參與辦法

步行足球所需裝備簡單，只要一個足球，以及輕便舒適的衣着即可。

香港中華基督教青年會(YMCA)有開設健步足球課程，香港步行足球協會亦於9月舉辦4堂免費體驗班，詳情如下：

### 香港步行足球協會體驗班

日期：(男士)9月19日(星期五)、(女士)9月26日(星期五)

時間：晚上9:00-10:00

地點：坪洲體育館

對象：適合50歲以上男士及40歲以上女士

衣着：普通運動服及運動鞋

報名：可向坪洲鄉事委員會或劉以薰教練報名

查詢電話：90576763

香港中華基督教青年會課程網址：

<https://kln.ymca.org.hk/walkingfootball/>