

目錄

- 02-03 專題報道
普及健體運動
- 03 編者的話
- 04 總會面面觀
香港棒球總會
- 05 體壇點將錄
獨木舟 · 何賢藝
- 06-07 運動推介
欖球
- 08 活力新星
網球 · 王康傑、羅穎津
- 09 體育萬花筒
欖球與美式足球
- 10-11 活動剪影
- 12 活力新成員
- 13 康體新動態
- 14-16 活動巡禮
- 17-19 互動天地
- 20 活力遊蹤

普及健體運動

Healthy Exercise for All Campaign



運動有助強健體魄，舒展身心，無論男女老幼都可選擇適合自己的運動。大部份體能運動不受時間地點限制，只要每天抽空運動最少半小時，已可促進身體健康。

運動與健康

不同的運動有不同的效用。一般來說，運動可加強心肺功能，促進血液循環，減低患上糖尿病、心血管疾病、高血壓及部分癌症（例如大腸癌）的機會。多做運動可消耗熱量，有助保持健康體重，同時可鍛鍊肌肉，減低出現骨質疏鬆的機會。即使是簡單的運動，也可增加關節靈活性，延緩老化。此外，運動可舒緩緊張情緒，增強自信；羣體運動更有助擴闊社交圈子，這些都是運動帶來好處的。

運動須知

正式運動前緊記要充分熱身。運動期間應適時補充水分，並留意身體狀況：流汗、心跳加速及呼吸加快，表示運動強度屬中等；若感到疲倦，應逐步減低運動強度，否則會導致肌肉或關節受傷；若感到痛楚或不適，應立即停止運動及休息。

運動時間無須過長，每天運動 30 分鐘已對身心有益。最重要是持之以恆，並因應個人健康狀況，適量運動，切忌勉強。心血管疾病、糖尿病等慢性病患者，運動前應徵詢醫生意見。急性病患者則不適宜做運動，應留待康復後才進行。

投入動感生活，擁抱健康人生

康文署與衛生署自 2000 年起推行「普及健體運動」，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，向社會各界（包括學校、社區、家庭及個人）推廣全民運動。該運動的目標在於提高市民對運動的興趣，讓他們了解常做運動對身體健康的好處，鼓勵市民勤做運動，建立健康生活模式。



花式跳繩同樂

康文署與衛生署曾經聯同相關的體育總會、專業團體和學校舉辦多項大型推廣活動，包括「水上嘉年華」、「室內運動嘉年華」、「舞蹈大匯演」、「行快步」、「秋日行山樂悠悠」、「生活動感約章」、「我的動感日誌」等，並邀請本地好手和內地體壇精英參與體育巡迴表演，示範乒乓球、武術、羽毛球、籃球、體育舞蹈、花式跳繩及體操等項目，深受市民歡迎。康文署更先後邀請 24 位本地傑出運動員出任「普及健體大使」，協助宣揚運動的益處和推廣外展活動，以增強宣傳效果。

為鼓勵市民恆常運動，康文署亦在全港 18 區舉辦各類康體活動，包括為兒童、長者和殘疾人士而設的健體計劃，以及「行山樂」、「優質健行」、「跳舞強身」和「跳繩樂」等活動，方便各區市民參加。這些活動着重參加者自行鍛鍊，藉以建立健體習慣，市民反應踴躍，參加人數持續上升，可見政府推動全民運動的努力已漸見成效。

康文署最近更加強「普及健體運動」網頁的內容，在「互動遊戲」推出 7 個遊戲，包括「跳繩樂」、「足毬無限 FUN」、「我想增加運動量」、「計劃我的體能活動強度」、「我有幾 Fit」、「我有無大肚腩？」及「熱量茶餐廳」；而「普及健體運動教室」亦上載了 9 套全新製作的健體短片，鼓勵不同年齡層及工作崗位的市民每日健體強身，隨時隨地多做運動，建立活躍及健康的生活模式。「行山樂」網頁內增設「互動地圖」功能，讓行山人士在計劃行程時能先了解路線情況，預覽沿途風光，選擇適合自己的路線。有興趣人士請瀏覽康文署網頁 www.lcsd.gov.hk/healthy/b5 或致電康文署 24 小時客務熱線 2414 5555 查詢。



體育舞蹈表演



Kick Boxing Aerobic 同樂



體操同樂