

目錄

專題報道
全民運動

02

編者的話

03

總會面面觀
香港羽毛球總會

04

體壇點將錄
板球 • Mr. Tabarak

05

運動推介
劍擊

06

活力新星
射箭 • 陳煒然

08

體育萬花筒
社區手球會數碼電台專訪

09

活力新成員

10

活動剪影

12

康體新動態
調景嶺體育館及
公共圖書館開幕

13

活動巡禮

14

互動天地

16

活力遊蹤

20

全民運動 培養恆常運動 活出健康人生



「全民運動日」背景

「全民運動日」在2009年首次舉行，至今已連續舉辦了七年，旨在鼓勵市民恆常運動。活動當日，市民可於全港18區的指定運動場地參加免費康體活動，並免費使用康體設施，享受運動的樂趣。



「全民運動日」亦為市民提供其他活動，例如健康講座及運動示範、健體閣活動、殘疾人士活動、親子體育活動、體育同樂活動和傷健共融活動等。

「全民運動日2015」概況

「全民運動日2015」已於8月2日順利舉行，去年的主題為「健體強身」，鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士平日多做簡單運動，建立健康的生活模式。活動當日，市民反應十分踴躍。近190項免費康體活動吸引逾22萬人參加；逾19萬人免費使用康體設施，康文署轄下多個游泳池亦開放給公眾人士免費使用。

運動的好處

世界衛生組織指出，每年的全球死亡人數中，6%人的死因與缺乏運動有關。與恆常運動者相比，缺乏運動者患上癌症、心臟病或中風的機會高23%至25%，壽命更可能短三至五年。根據香港衛生署的調查顯示¹，本港超過六成人口的體能活動量不足，低於世界衛生組織的建議。在2014年，本港有超過6300人死於心臟病，而死於糖尿病亦超過380人。適量的體能活動均可以減少罹患這些疾病的機會，而且對強化肌肉和骨骼，幫助控制體重，改善平衡力和減少抑鬱和焦慮的情緒都有積極作用。

有研究顯示，只要每天恆常做運動，對身心都很有益處。不過都市生活緊張，大家往往忽略運動對健康的重要。有見及此，康樂及文化事務署（康文署）每年舉辦「全民運動日」，藉此在社區推廣「普及體育」，宣揚多做運動的益處，鼓勵大家持之以恆，讓運動成為生活的一部分。

無分時地 齊做運動

要有強健的體魄實非難事，只需略為調整生活習慣，已可終身受益。大家平日可多找機會，讓自己舒展筋骨，例如在用膳後外出散步、平日多走樓梯、工作小休時做伸展運動、在家邊看電視邊做家務。如有閒暇，和家人到運動場緩跑或到公園做柔軟體操，也是有益身心。

不論健康狀況如何，都可選擇適合自己的運動，養成每日運動的習慣，殘疾人士也不例外。利用啞鈴和橡筋帶等輔助工具，在家做伸展運動，對訓練肌肉和提高骨骼密度有莫大幫助。殘疾人士也可前往傷健體適能中心，在專業人士指導下使用健身器械，兼收治療和保健之效。

冬春兩季的運動推介

時值冬季，縱使低溫會加快卡路里燃燒和消耗，大家也應繼續運動，藉此改善心肺功能和提高免疫力。一些簡單的室內運動如健體操、原地跑和踏單車機，以及健身動作如掌上壓，都適宜在冬天進行。

到了春季，大自然生氣勃勃，屆時可趁天氣回暖抖擻精神、舒暢身心，到郊外騎單車和放風箏，或者到室外散步慢跑，呼吸新鮮空氣，促進新陳代謝和血液循環。

大家在享受運動之樂時，切記無論在哪个季節，都要注意熱身、補充水分、保暖散熱等基本要點，才稱得上充分顧及身體的需要，真正為健康着想。

參考資料：

¹ 衛生防護中心監測及流行病學處－香港健康數字一覽（二零一五年編訂）

全民健體操

為鼓勵市民在日常生活中多做運動，康文署特地邀請中國香港體適能總會設計「全民健體操」。全套健體操共分八式，簡單易學，不受場地限制，大家可以隨時練習。

網頁：

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/sportforall/efeforall.html/>

社區體育會活動預告

2015/16 年度社區體育會
管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2016年3月6日（星期日）

時間：下午2至5時

地點：康樂及文化事務署總部1樓視聽室