

2018 年 7 月 23 日  
新聞稿 – 即時發佈

凝動香港體育基金於運動消閒博覽鼓勵年青人做運動  
獲超過 15 位運動員包括陳家豪、姚潔貞、鄭麗莎等多位運動員到場支持響應

凝動香港體育基金（下稱：凝動）首次參加於 2018 年 7 月 18 日至 7 月 24 日舉行的「運動消閒博覽」，希望藉此鼓勵大眾，尤其是 5-17 歲的年青人，每天抽出一小時進行「#SportsHour」，以達至健康生活。

凝動大使兼香港長跑運動員陳家豪、姚潔貞以及攀登運動員鄭麗莎獲邀於分享會中與場內人士分享作為運動員和教練的感受、經歷和心得。

最近剛成功打破香港女子半馬拉松姚潔貞所持多年的青年紀錄的湯樂榆是一名凝動學員，經凝動安排的長跑班認識家豪及潔貞。兩位分享了跟樂榆之間的師徒小故事，細說如何以自身經歷鼓勵樂榆面對困難和壓力，重拾訓練的決心，最後更成功助其打破紀錄，體現了運動對年青人個人成長和心理素質的正面影響。

曾奪得多項運動攀登世界冠軍的鄭麗莎亦分享了近來開始跟隨陳家豪進行跑步訓練，並表示過往運動員的訓練讓其跑步有優勢。運動不但使她身心健康，當中學會的堅持和毅力讓她更有能力面對家庭、進修等方面的考驗，因此非常鼓勵年青人都積極投入運動。

另外，出席凝動於運動消閒博覽中之攤位的運動員包括陳家豪、姚潔貞、鄭麗莎、陳婉婷（牛丸）、葉鴻輝、胡子彤、陳銘泰、魏賡、吳翹充、葉嫻延（黑妹）、黃曉盈、卓婷、黃冠邦、盧廷軒、葉冠英、周永樂、何柱靈及 Super Skipping Team 等。

下載連結：<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1zA951cxHCgBJhL5zSexfuvqZynuNo50B>

照片	建議照片說明
	<p>陳家豪、姚潔貞、鄭麗莎與觀眾分享作為運動員和教練的經歷和感受。</p>
	<p>陳家豪及姚潔貞探訪凝動於「運動消閒博覽」內的攤位，並進行試玩，投入響應 #SportsHour。</p>
	<p>陳婉婷（牛丸）、葉鴻輝、胡子彤及陳銘泰等亦有到場支持凝動，鼓勵更多年青人做運動。</p>



凝動攤位引入各式各樣的運動項目，包括室內單車競賽、新興運動試玩及體能測試。





結集十位凝動學員運動故事的新書  
《體育革命：誰能定我富或貧》亦  
於場內有售。

### 有關凝動香港體育基金

凝動香港體育基金是一間香港本地慈善組織，於 2012 年成立，一直秉承「以體育造就青年」的願景，為基層學童提供專業體育培訓，以增加他們的社會流動性，並同時宣揚性別平等、社會共融和健康生活的重要性。本會通過長期的體育訓練、學習經歷活動和倡議來執行我們的使命。本會接受長期體育訓練的受惠兒童及青年將於 2018 年 9 月突破 600 人，體育項目包括高爾夫球、舞蹈、劍擊、曲棍球、花式跳繩、長跑、足毬、游泳、網球、女子足球、跆拳道及軟式壘球。總受惠人數逾 1,000 人，單次活動受惠人數達 2,000 人。

網址：<http://inspiringhk.org>

Facebook：[凝動香港體育基金 InspiringHK Sports Foundation](#)

Instagram：<http://instagram.com/inspiringhk>

### 媒體查詢

陳樂遙 (Avery Chan)

市場、活動及傳訊助理

凝動香港體育基金

電話：6970 9327

電郵：[averychan@inspiringhk.org](mailto:averychan@inspiringhk.org)

曾芷榆 (Sonia Tsang)

義務媒體經理

凝動香港體育基金

電話：6087 4205

電郵：[soniatsang@inspiringhk.org](mailto:soniatsang@inspiringhk.org)