

2018年5月2日
新聞稿 – 即時發佈

凝動香港體育基金發起「#SportsHour」倡議
楊文蔚(Cecilia Yeung)及袁澧林(Angela Yuen)
鼓勵青年每日投放一小時進行體能活動

凝動香港體育基金發起推廣健康生活的「#SportsHour」倡議項目，鼓勵年青人每日進行一小時的體能活動，以宣揚定期進行運動的重要性，喚起大眾對普及運動的關注。次輪 #SportsHour 影片昨日在社交媒體發放。兩位深受年青人歡迎的新一代香港跳高運動員楊文蔚以及新生代模特兒兼演員袁澧林首次合作，為慈善接受運動大挑戰，呼籲年青人一同做運動。

根據世界衛生組織的建議^[1]，5至17歲的兒童及青年每日應累積進行60分鐘或以上中等至高強度的身體活動，包括有氧運動以及強壯肌肉和骨骼的活動。可是根據2011年康樂及文化事務署的調查^[2]，本港5至17歲的兒童及青年每日進行60分鐘體能活動的比例只有8.3%，自2011年後康樂及文化事務署亦沒有再公佈相關數字；而2016年香港中文大學公佈的香港「兒童及青少年體力活動報告卡」^[3]亦為本港整體體力活動水平評為D級，可見本港青少年參與體能活動明顯不足，有必要加強運動推廣。

有見及此，凝動香港體育基金總幹事江嘉惠表示：「#SportsHour為本會首個社區層面的倡議項目，我們將會透過不同網上渠道和實體活動，將世界衛生組織建議每天進行一小時體能活動的訊息廣傳，吸引本地年青人響應行動，實行健康生活。」

凝動香港體育基金邀請了楊文蔚以及袁澧林率先參與#SportsHour活動，其後亦會邀請更多運動員及公眾人物支持和響應#SportsHour的號召，務求今年青人從嶄新的途徑領略每天參與體能活動的樂趣。

###

[1] 世界衛生組織《關於身體活動有益健康的全球建議》：

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

[2] 康樂及文化事務署2011至2012年「普及健體運動—社區體質測試計劃」：

http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn.pdf

[3] 香港中文大學香港「兒童及青少年體力活動報告卡」2016：

<https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Fwww.activehealthykids.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F11%2Fhong-kong-long-form-report-card-2016.pdf>

影片	影片說明
<p>連結：https://goo.gl/HLh36V</p> 	<p>楊文蔚和袁澧林分別為體育界及演藝界新星，兩位看似一動一靜，但原來有不少共同喜好及想法，亦同時是體能活動愛好者。</p>
<p>連結：https://goo.gl/3LBSLA</p> 	<p>楊文蔚和袁澧林均曾經愛好打排球。兩位進行球技切磋，透過運動拉近距離，打成一片，更一同呼籲年青人每天進行一小時運體能活動。</p>
<p>圖片</p>	
<p>下載連結： https://drive.google.com/drive/folders/1FqLStKiz70z14N8z8HGQyLkuNcoy9-in</p> 	



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：560 560 13

電郵：averychan@inspiringhk.org

曾芷榆 (Sonia Tsang)

義務媒體經理

凝動香港體育基金

電話：560 560 13

電郵：soniatsang@inspiringhk.org