

健身業搶佔新界 通關迎來四方客

香港青年協會青年交流部近期舉辦「粵港澳大灣區專題研習比賽」，誠邀全港中學生就不同主題進行專題研習，啟發創意思維，其中初級組（中一至中三）的題目為「體育發展」，參加者能以「文字報告」、「PPT簡報」、「影片」或「網頁設計」方式，表達原創的研習報告，從而推動灣區體育事業及產業發展。

為協助啟發參賽學生思維，訂立研習方向，青協業務總監鄧良順（Gary Sir）早前邀請香港賽馬會見習騎師學校校長陳念慈及亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）運動公關／董事、香港健身Guide籌委組及調查組主席邱益忠向數十位中學生作深入分享。

邱益忠指，他過去幾年致力推動「運動產業化」的發展，其中一個項目是定期發布香港健身及運動場地的發展趨勢。去年一個調查發現，新界東及新界西的健身及運動場地大幅擴張，分別達到66間及144間。

除因租金比市區低約10%外，也反映當區市民對健身及運動場地的需求保持上升。全面通關後，也可吸引大灣區內其他城市的市民來消費。邱益忠指，近年香港健身產業的轉變有不少亮點：

1. 營業時間逐漸變為24小時為主（24小時健身場地大升10倍至近120間，佔總體10%左右）。
2. 由3到80歲起都需要做運動，去保持活力。
3. 「長命百二歲」這個口號，令「銀髮族」成為新市場，保持健身習慣及選購合適的保健產品，是他們的新習慣。
4. 手機成為必需品，加上若未來「元宇宙」大力推行，為人類帶來方便的同時，「痛症」問題亦會漸趨嚴重，所以物理治療師、健身教練、痛症教練變得相當重要。
5. 只要得到醫生許可，孕婦及產婦

都可做適量運動，減輕腰痛及失禁問題，所以孕婦及產婦亦是健身產業的新市場。

6. 健身室取代「機舖」及「K房」，成為拓闊社交圈子的地方。
7. 「打卡文化」導致人人追求健康美。
8. 疫情讓更多人開始關注健康，認同「運動是良藥」。
9. 醫護人手嚴重不足是各地皆有的問題，而慢性疾病是可透過運動及飲食去改善，地區健康中心（DHC）及健身中心正正是舒緩醫護人手問題的重要角色。

回到推動灣區體育事業這個議題上，究竟大灣區現時情況是怎樣呢？邱益忠指，以廣東為例，估計到2025年，全省各級各類體育傳統特色學校達到2,000間，每個地市創建體育傳統特色學校的項目不少於8個；當中更鼓勵中小學每天開設一堂體育課，而不是慣常的每星期一堂。當做運動成為恒常活動後，理論上未來學生的體能水平會顯著上升，若學校有額外資源聘請專業的體適能教練提供針對訓練，更是相得益彰。

若然未來大灣區青少年比賽聯合辦賽機制落實，每年定期有不同項目比賽進行，邱益忠覺得對香港推動學界運動絕對是好消息。



■「打卡文化」讓人追求健康美。

■市民對健身場地需求上升。

■健身室成為拓闊社交的地方。



邱益忠
亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）
運動公關／董事
香港健身Guide籌委組及
調查組主席

如何推動「學界運動」？

在香港，學界運動一直處於一個相當有趣的格局，有一定數量的粉絲追捧，卻未能做到「盛事化」及「規模化」。

第一是曝光程度不足，熱血的體育記者用盡每一個機會為運動員爭取曝光，但人手及版面不足，是長久以來未能解決的問題。

第二是除了「開放學校設施推動體育發展計劃」外，政府未來還有什麼計劃去鼓勵學校去提升學界運動的競技水平呢？

第三是學體會肩負了籌備所有學界運動的活動任務，但活動的宣傳工作仍有提升空間。

學界運動是「運動產業化」相當重要的一環，我們很難一時三刻去要求政府投放大量資源，而一間學校要提升學校運動的競技水平，除要與時並進提升校內運動及健身設施，更需得到家長大力支持及舊生回饋。

近年筆者會抽時間觀看母校聖若瑟書院的籃球賽事，發現和我求學時最大不同，是新一代家長相當重視子女體育方面的發展，甚至會特地請假去觀看子女的比赛，這種情感上的支持對學生運動員爭取佳績相當重要。

聖若瑟書院、英華書院、喇沙書院、拔萃男書院、張振興伉儷書院、林大輝中學這幾間運動名校最大特點是除致力推動學界運動，培育不少運動人才外，近年亦有不少舊生願犧牲私人時間回饋母校，幫助後輩爭取佳績。

以聖若瑟書院為例，接近九成校隊都由舊生擔任教練，好處是現役學生感受到舊生對母校的情感及無償付出，亦從師兄身上得到寶貴的傳承經驗；經過多年努力下，終於在2022/23年度贏下8個冠軍（足球、籃球、游泳、水球、拯溺、七人欖球、網球），當中足球及籃

球都是相隔16年以來再次重奪冠軍！

學界運動要長期發展及擴大，有幾個方面要注意：

（1）擴大商業贊助範圍，學體會可考慮縮減申請期（現需最少六個月前向秘書處提交申請），或向政府爭取更多資助，以聘請公關專員推廣賽事；

（2）各間大學增加「運動員學位」，讓本地學生運動員專注訓練；

（3）學界運動員「偶像化」，有力推動賽事得到更多觀眾留意，甚至得到商業贊助（當然要有配套幫助學生面對突如其來的成名情況）；

（4）大灣區青少年比賽聯合辦賽機制於未來落實的話，香港學界運動員將有更多機會，與不同地方的運動員交手增加大賽經驗。