

全方位拉筋鍛煉 中老市場大



自從新冠肺炎疫情爆發以來，普羅大眾對於健康的關注度有所提升，加上都市人長期坐在辦公室，容易頸梗膊痛，對紓緩痛症的運動有需求。拉筋薈 Stretching Club 創辦人鍾穎軒接受香港文匯報訪問時表示，了解到都市人日常生活急速緊張，身體容易繃緊，他向中醫拜師學藝，加上運用過去從事運動教學的知識，結合中醫經絡，設計一系列針對人體經絡的專業拉筋動作，打破傳統健身室的伸展運動形式，創辦舒痛運動中心拉筋薈。

●香港文匯報記者 殷考玲



●拉筋薈 Stretching Club 創辦人鍾穎軒拜師學習中醫痛症治療。香港文匯報記者 攝

健身

專家點評

香港中文大學
經濟系副教授 莊太量

- 能切合個別特定群組需要
- 創出新的營運模式，創造需求
- 受疫情不穩定性影響，有可能需要停業
- 受到租金等營運成本未來或上升影響

「我在創立拉筋薈之前是從事運動教學，已累積了一定的教學經驗，透過師兄弟認識了現時的中醫師父。師父擁有二十多年骨傷科經驗，當時拜師為表誠意，每星期都會陪師父晨操，以及幫師父打理家頭細務搬屋清潔，在4年前順利獲收為徒弟，入室前更要滴血發誓，之後就開始跟隨中醫師父學習中醫痛症的相關知識。」鍾穎軒表示。

不能頭痛醫頭腳痛醫腳

為何會有結合中醫經絡和拉筋運動的概念，鍾穎軒解釋一般拉筋運動都會涉及經絡的範疇，只是市面上較少人用經絡的概念來演繹，「我們在上堂時除了會解釋給學生知道拉筋時涉及哪組肌肉之外，還會提及拉到的經絡位置，而且拉筋動作不只是頭痛醫頭，腳痛醫腳，而是牽連全個身體都會拉筋，這個做法較一般坊間拉筋運動全面。」鍾穎軒補充，一般健身室及西醫物理治療等主要以鍛煉肌肉的方法治療痛症，但拉筋薈相信從筋論治，以中醫經絡角度出發，根據經絡學說，設計出多套專業完整的拉筋動作通暢體內氣血，疏通經絡，同時鍛煉柔軟度，防止肌肉僵化，提高身體及關節靈活度，從而改善身體機能。

中醫經絡

●鍾穎軒根據經絡學說，設計出多套拉筋動作通暢體內氣血，疏通經絡，同時鍛煉柔軟度。
香港文匯報記者 攝



線上堂仍難取代實體堂

曾經因為疫情關係，健身中心有一段時間停業，坊間不少健身中心改為用線上形式上堂，但鍾穎軒認為線上課堂始終難以取代實體課堂，所以寧願停業也沒有轉用線上課堂。談及未來發展方面，鍾穎軒目標是先用一年時間，提高6月才啟用的運動中心入學率，未來亦會以開分店為長遠目標，會考慮在九龍東或荃灣開分店，以鄰近大型住宅為主。

課程加入痛症紓緩元素 創競爭優勢

3人成班助經營穩定

導師方面，鍾穎軒表示現時已有長期合作的導師班底，導師開班一段時間後開始累積一群較為熟絡學生，可以維持課堂數目。目前拉筋薈每月約有200堂課堂，每堂最少3人已可成班，由於學生不少是長者或退休人士，他們均喜歡連續上兩小時的課堂，對支持開辦固定的堂數有幫助。

被問及營業額目標，鍾穎軒表示希望未來兩層的運動中心可做到100萬元營業額，以往得1層時約有60萬元營業額，期望累積更多學生後，營業額可以逐步遞增。

作為最初教授經絡拉筋班的鍾穎軒，累積不少舊生支持，但他目前會專注運動中心的管理和師資培訓工作，以及計劃運動中心未來的發展方向，未來會考慮加入健身和舞蹈等課程加強競爭力。

400 參展商參與金融科技周

●投資推廣署瀚環(左一)表示，香港生態系統成功吸引全球初創及中型企業來港發展。
香港文匯報記者莊程敏 攝



香港文匯報訊(記者 莊程敏)由財經事務及庫務局、投資推廣署主辦，香港金管局、證監會及保監局合辦的第6屆金融科技周將於11月1日至5日以實體及線上形式舉行，預計將吸引逾250位演講者、400家參展商和30個貿易代表團參與，主題講者包括中國人民銀行行長易綱。投資推廣署金融科技主管梁瀚環表示，香港金融科技業的成功，很大程度上歸功於香港金融服務業的寬度和深度，以及企業家文化。香港生態系統成功吸引全球初創及中型企業來港發展，下一浪機遇將促進大灣區金融服務生態系統的更深入合作。

下月1日實體及線上舉行

據介紹，一眾金融界及政府領袖

將參與11月3日及4日舉行的香港金融科技周實體主論壇，涉及虛擬銀行和「開放銀行」、數碼資產，以及支付科技等題材。同時，活動議程將深入探討大數據、人工智能和區塊鏈在香港和大灣區的相關研究和應用，以及主要金融領域的發展機遇。來自世界各地的參加者，可於11月5日參與一系列的線上主題演講，透過人工智能配對程式與潛在投資者、合作夥伴和科技供應商交流。

投資推廣署署長傅仲森表示，政府的「HK Inc.」和私營機構將攜手展示香港生機勃勃的金融科技生態圈，突顯其在亞洲和全世界的關聯性，證明金融科技公司能在此快速取得成功。

財經事務及庫務局副局長陳浩濂亦指，上月發布的全球金融中心指數，本港位居亞洲首位，總排名第三。眾多金融機構及跨國企業在香港設立其亞洲地區總部或建立區內最具規模的業務，金融科技公司在這營運享有與龐大的潛在客戶群、投資者和業務夥伴連繫的優勢。他續指，該局推出的「拍住上」金融科技資助計劃已批出1,000萬元，涉及93項目，包括不同的金融科技如保險及支付等。

另外，由投資推廣署主辦的全球Fast Track計劃2021，致力促進本地金融科技應用和拓展在香港的商機，其優勝者名單將於香港金融科技周公布。

36氪YouTube播放演講

除多頻道會議和重量級嘉賓演講外，香港金融科技周其他活動包括展覽、商業配對、交流活動、周邊活動、演示展及50多個工作坊。香港金融科技周主題演講亦將於香港金融科技周的領英和YouTube頻道，以及內地科技資訊平台36氪上同步播放。

東亞:「南向通」開戶熱烈

香港文匯報訊(記者 岑健榮)東亞銀行(0023)作為首批開展「跨境理財通」業務試點銀行，但目前只能夠開展「南向通」業務，尚未可為客戶提供「北向通」服務。東亞銀行聯席行政總裁李民橋昨表示，至今已收到很多理財通開戶申請和相關查詢，顯示投資者對此反應熱烈。

正申請開展「北向通」業務

他續指，公司已經入紙向監管機構申請開展「北向通」業務，期望能夠盡快發展相關業務。他續指，該行短期會注重理財通開戶數目以及客戶體驗，長遠則期望「跨境理財通」可

為集團帶來新盈利增長動力。

李民橋認為，理財通南向投資者較重視多元資產配置，至於北向投資者則較為注重提升收益率。因此，他期望監管機構可以逐步放寬理財通產品的適用範圍，讓銀行可以提供更多種類的產品給客戶選擇。另外，他表示，上季和今季的貸款增長勢頭良好，尤其是企業貸款，故預料今年全年貸款按年可錄中單位數增長。

另一方面，東亞銀行及其附屬公司藍十字(亞太)保險昨宣布，委任香港劍擊代表隊成員張家朗與張小倫擔任品牌代言人。李民橋表示，與2名運動員的合約為期2年，很開心可以與二人合作，一起支持體育發展。



香港文匯報訊 前海「一帶一路」貿易組合樞紐港舉行啟動儀式，深圳市委常委、常務副市長黃敏出席儀式，全國政協常委、「一帶一路」總商會理事會主席林建岳發表視頻致辭。啟動儀式上，一帶一路總商會與前海深港現代服務業合作區管理局簽署戰略合作框架協議，涉及金融、航運、貿易、創科及青年交流等領域。