

# 與民運動同樂 特首「重拳出擊」

## 試玩電子虛擬拳擊 冀港人突破場地限制強身抗疫

香港特區政府康樂及文化事務署昨日舉行「全民運動日2022」，行政長官李家超響應這項一年一度的活動，昨日到荃灣體育館參與體育同樂活動，並戴上拳套進行電子虛擬拳擊運動，鼓勵市民養成勤做運動的習慣，保持身心健康。他其後在社交平台Facebook表示，疫情改變了很多人的生活習慣，家居運動強身亦成為市民抗疫新常態，希望市民都可突破環境和場地限制，輕鬆愉快地多做運動，共同抗擊疫情。 ◆香港文匯報記者 文森



◆李家超(中)、楊潤雄(左)及劉明光(右)參與電子虛擬拳擊體驗活動。



◆李家超與「電子虛擬單車」比賽的參賽小朋友擊拳打氣。 李家超FB圖片

今年「全民運動日」繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恒常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的信息，而今年並以「電子虛擬運動」為重點推廣體育項目。

李家超昨日與文化體育及旅遊局局長楊潤雄、康文署署長劉明光、滑浪風帆運動員陳曉文和空手道運動員劉知名等嘉賓一起到荃灣體育館參與體育同樂活動，與民同樂。李家超與楊潤雄及劉明光更戴上拳套，體驗電子虛擬拳擊活動，並觀賞已列入2024年巴黎奧運比賽項目之一的霹靂舞示範。

### 與參加虛擬單車賽市民交流

現場亦有「電子虛擬單車」比試活動，李家超主持虛擬單車賽起步禮，其間與參賽的市民交流，不少參與同樂日的兒童亦與他合照。

李家超其後在Facebook帖文指出，他練氣功25年，雖然現在工作繁忙，無法每天鍛煉，但深深體會到中國氣功的博大精深，以及氣功和運動對強身健體的功効。

### 楊潤雄試玩電子虛擬划艇

陪同李家超出席活動的楊潤雄亦表示，他試玩了划艇等的電子虛擬運動，並觀看了市民參加單車遊戲，認為電子虛擬運動的器材設計愈來愈好，為使用者帶來更大的感官樂趣，更大的好處是不受天氣影響，這對於建立恒常運動的習慣有所幫助。不過，他表示亦要爭取參與實體而真實的運動。

他試玩了划艇等的電子虛擬運動，並觀看了市民參加單車遊戲，認為電子虛擬運動的器材設計愈來愈好，為使用者帶來更大的感官樂趣，更大的好處是不受天氣影響，這對於建立恒常運動的習慣有所幫助。不過，他表示亦要爭取參與實體而真實的運動。

### 司局長紛落區做運動

為鼓勵市民多做運動，特區政府多位主要官員昨日亦參與各區體育館的康體活動，包括政務司司長陳國基、律政司司長林定國、政務司副司長卓永興、財政司副司長黃偉倫、律政司副司長張國鈞、政制及內地事務局長曾國衛、財經事務及庫務局局長許正宇、保安局局長鄧炳強、環境及生態局局長謝展寰、商務及經濟發展局局長丘應樺、運輸及物流局局長林世雄、房屋局局長何永賢、教育局局長蔡若蓮、創新科技及工業局局長孫東教授、民政及青年事務局長麥美娟、勞工及福利局局長孫玉茵。

「全民運動日」是香港特區政府為響應國家全民健身日，於2009年開始每年8月舉行，在轄下各分區舉辦多元化的免費康體活動供市民參與，並且開放大部分康樂設施給市民免費使用。

好開心，特首為我打氣  
參賽小朋友：

### 特寫

「好開心，有特首為我打氣，踩時也特別落力！」荃灣體育館是昨日「全民運動日」的其中一個活動場地，在「電子虛擬單車」比賽場地，剛主持完起步禮的特首李家超也特別為參加者們加油打氣。即將升讀小六的馮小朋友是參加者之一，他在賽後仍忍不住興奮向香港文匯報說，感覺站在他附近的特首就是向他打氣，因此比賽時「零舍有力」。

◆香港文匯報記者 鄭濟文

### 陳國基試踏「充電單車」

政務司司長陳國基把握昨日「全民運動日2022」機會，到富亨體育館與市民一起運動，更獲邀與香港乒乓球代表隊精英黃鎮廷、李皓晴同場競賽，一較高下，他直言對球技精湛，令人甘拜下風，惟輸贏是其次，更重要的是全程投入，發揮體育精神。

他昨日亦親身試踏環保「充電單車」，指出這些單車經特別改良，踩踏做運動每20分鐘可為手機充電10%至15%，笑言是「格格皆辛苦」。



◆陳國基試踏環保「充電單車」。 陳國基FB圖片



◆林定國與卓永興、黃偉倫、張國鈞及曾國衛參與乒乓球活動。卓永興FB圖片

### 司局長對戰 乒乓論英雄

律政司司長林定國昨日與政務司副司長卓永興、財政司副司長黃偉倫、律政司副司長張國鈞及政制及內地事務局長曾國衛，聯袂到港島東體育館參與體育活動，視察場地使用情況並體驗設施。

卓永興透露，張國鈞在活動上試玩電子虛擬賽艇，而黃偉倫則參與地壺比賽，兩人表現不俗；至於卓永興本身則試玩射箭，表示玩得津津有味。

5位司局長其後與民同樂，輪流與參與活動的年輕球友切磋乒乓球球技，同場還加插司局長互相對戰，以及司局長與區議員對戰，戰情緊張，各人也玩得很開心。

### 許正宇「舞龍獅同樂」

財經事務及庫務局局長許正宇昨日到訪士美非路體育館，參與免費康體活動，場館內有各種不同活動，包括地壺同樂、呼拉圈健身操、家庭羽毛球同樂等，而他最感興趣的是「舞龍獅同樂」活動，更即場與市民一起親身嘗試舞龍獅，享受運動帶來的樂趣。他表示疫情令大家過去一段時間減少外出活動，故很高興全民運動日讓他有機會輕鬆一下，與市民享受運動樂趣，而昨日亦是他首次嘗試舞龍獅的傳統活動。他鼓勵市民培養恒常運動習慣，在繁忙生活中要緊記強身健體。



◆許正宇參與舞龍獅活動。

### 鄧炳強測試體能

保安局局長鄧炳強昨日的行程滿滿，一連出席數個不同活動，除出席「舊油麻地警署100周年紀念開放日」和參與「小精英·慶回歸」大匯演外，更到深水埗北河街體育館參與「全民運動日2022」，他表示這是全城參與的活動，全港康樂設施也免費開放，而他在體育館內則有嘗試體能測試遊戲，希望大家都可以多做運動，保持身心健康。



◆鄧炳強嘗試體能測試遊戲。 鄧炳強FB圖片



◆謝展寰初試龍舟同樂活動。 環境及生態局FB圖片

### 謝展寰扒龍舟

環境及生態局局長謝展寰昨日到將軍澳體育館與市民一起運動，並初試龍舟同樂和匹克球同樂活動，更參加「電子虛擬單車」比賽。他認為比賽結果並不重要，最緊要大家體驗日日運動的快樂。環境局指出局方一向鼓勵市民實踐節能減碳生活模式，可以多步行代替短途交通，多行樓梯減少使用升降機，生活中結合運動與環保並不困難，更可幫助減少溫室氣體排放。



◆丘應樺與孫東參與乒乓球同樂活動。

### 丘應樺孫東與民同樂

商務及經濟發展局局長丘應樺及創新科技及工業局局長孫東，昨日則到蒲崗村道體育館參與「全民運動日2022」活動，兩人除與市民同樂外，雙方亦較量乒乓球技，實行身體力行。



◆何永賢參與地壺運動。 何永賢FB圖片

### 何永賢玩地壺

房屋局局長何永賢昨午到駱克道體育館參與身心伸展、舞蹈同樂及傷健共融的地壺運動。她表示大家一起玩得很開心，能達到身心皆健康的效効。

### 蔡若蓮變身神槍手

教育局局長蔡若蓮昨午到青衣體育館出席「全民運動日2022」，她表示現場氣氛熱鬧，有一家四口參與，學習賽艇划槳動作，通過電子螢幕進行虛擬競賽；也有參加劍擊同樂的小朋友，專注聽從教練指導，體驗劍擊運動的樂趣；還有地板冰壺同樂，讓孩子體驗冬奧項目。更難得的是與父母一起運動，建立良好親子關係外，還能鼓勵小朋友發揮運動智能，提升自信。她並感謝教練的示範及耐心指導，令她有機會和市民一起體驗鐳射槍10米奧運式射擊，學習正確的射擊姿勢，打出滿意的環數。



◆蔡若蓮體驗鐳射槍10米奧運式射擊。 蔡若蓮FB圖片

### 林世雄盼市民日日做運動

運輸及物流局局長林世雄昨日到堅尼地城士美非路體育館參與「全民運動日2022」，鼓勵不同年齡和能力的市民恒常參與體育及體能活動。他並親身落場參與地壺球同樂活動，希望市民都記得「日日運動半個鐘，健康快樂人輕鬆」的信息。



◆林世雄參與地壺球同樂活動。 運輸及物流局FB圖片

### 麥美娟為參加者打氣

民政及青年事務局局長麥美娟昨午到元朗天暉路體育館參與「全民運動日2022」活動，除觀看市民進行體適能健體訓練、棍網球及運動攀登等運動，為參加者打氣外，亦與眾同樂，一起玩電子虛擬室內賽艇和參與地壺運動。



◆麥美娟參與地壺同樂活動。



◆孫玉茵與長者一起做毛巾健體操。 勞工及福利局FB圖片

### 孫玉茵與長者做毛巾操

勞工及福利局局長孫玉茵昨午到鯉魚門體育館與市民分享運動的樂趣，他先與長者一起做毛巾健體操，熱身後試玩考驗身體靈敏度的體能遊戲，利用反應燈測試速度和反應，平日文質彬彬的他展現了跳脫矯健的一面。