



The Clearwater Bay Golf & Country Club
HONG KONG

Let's Challenge

Embracing Social Inclusion

跑出極限 體現傷健共融

為期 1 個月的「The Clearwater Bay Charity Virtual Run & Walk 2020-21」慈善線上跑步行將於 2020 年 12 月 25 日至 2021 年 1 月 25 日舉行，是次活動報名費用不計成本，全數將撥捐猛龍長跑隊的創辦機構香港傷健共融網絡，作為該長跑隊教練多時的長跑夫婦陳家豪和姚潔貞，當然十分樂意擔任今次的活動大使。

Text : Billy Photo : Ken Design : Hin Makeup : Stephanie



活動大使
· 陳家豪
· 姚潔貞



希望這次以大使的身份能夠呼籲更多人參加「清水灣慈善線上跑步行 2020-21」，做好事，我們永遠都很樂意。



夫婦二人雖然已在長跑界打滾多年，但近期他們都迎來生涯的高峰時期，多次打破個人的最佳時間。家豪在 5,000 米賽事跑進 15 分鐘內，潔貞再次推前自己保持的半馬香港紀錄，兩位都說希望視自己還有體力的時間，盡力衝擊更多的最佳時間，為自己、為學生建立榜樣。

清水灣鄉村俱樂部（「清水灣」）舉行慈善跑已有近二十年歷史，今年雖然因疫情的關係，要由實體跑改為線上跑，但無阻參加者回饋社會的初心，陳家豪和姚潔貞更是以身作則，一起參與。

從學生身上獲益良多

「我們一直都知道『清水灣』每年都會舉辦長跑賽事，亦非常期待參與。這次得到大會邀請，我們馬上就答應參加，更重要的是這次受惠機構正是香港傷健共融網絡，我倆為猛龍長跑隊已擔任教練多時，十分了解香港傷健共融網絡，知道他們營運一點也不容易。希望這次以大使的身份能夠呼籲更多人參加，為機構籌到更多的經費；做好事，我們永遠都很樂意。」家豪說起這次活動是為慈善出力，義不容辭馬上答應；潔貞補充說：「而且這一次清水灣更是出錢出力，除了捐款，更是關懷到受惠機構的家庭，邀請

他們聚餐，非常細心。」

香港傷健共融網絡在不同層面照顧傷殘人士，包括他們的日常家庭事務。更創辦猛龍長跑隊，這支由視障和聽障人士組成，名字取其諧音「盲」與「聾」的長跑隊，一直活躍於跑界，推廣共融長跑，透過參與體育活動，鍛鍊身心和建立自信，助傷健人士跑出陰霾。家豪和潔貞擔任跑隊教練，平時有不少機會親身接觸他們，更從他們身上學習了不少：「我們曾經體驗蒙着眼睛跑，運動場的 100 米好像跑極也跑不完，在街跑 3 公里更好像 10 公里似的，深感要在黑暗中跑步一點也不容易。更從他們身上學習到堅忍，以及保持對運動的熱誠，能夠有機會教導他們，反而令我們獲益。」

跑步是最入門的運動，只要一位領跑員，一條領跑帶，就可以鼓勵視障和聽障人士走出家門，跑入社群：「長期缺乏運動，很容易便會出現其他問題，包括心血管病，而且跑

步的人多數思想都比較正面。」家豪說跟他們上堂時都懂得苦中作樂，經常感受到他們的正能量，而且他們比一般人的觀察、聆聽能力特別強，只要加以講解，他們的學習能力都顯得十分強，能夠指導他們都是樂趣。

線上熱潮席卷全城

今年的清水灣慈善跑轉為線上，為期 1 個月以累積里數的形式進行，家豪和潔貞都曾有參與的經驗：「線上跑在全球疫情期間開始興起，我們覺得有好處也有壞處，壞處是我們未能感受到比賽氣氛；但好處卻是任何時間都可以跑，自由度更大。而且還能請家人朋友支援、補給，甚至一起陪跑，都是其有趣之處。」對於為期一個月的活動時間，計劃及訂立目標很重要，家豪也有些建議給予參加者：「保持每星期做幾日運動，對一些習慣跑步的朋友來說不難，但對於少做運動的朋友，

就要好好分配時間，避免受傷，例如每星期兩次左右。加上今次活動，時間並非主要目標，而如果真的怕跑不動，也可以參與步行組，同樣可以為慈善出一分力，為自己帶來一個走出門口做運動的機會。」

身為精英運動員的潔貞，在運動員角度看，就提醒跑手不要忽略一些細節：「踏入冬天，天氣乾燥，因此要注意補水及防止皮膚磨損，水份和電解質都要交替補充，也要避免正午時間運動，避免曬傷。選擇路線方面，應盡量找一些可以自行補給的地方；不過安全起見自己都必定要帶水，或請朋友家人準備。如果想突破自己累積里數的話，建議利用頭兩、三星期熱身，最後一星期衝刺，留前門後。」

除了跑步組及步行組，今次活動亦設有家庭組，鼓勵家長帶同小朋友一起運動。家豪和潔貞的囡囡今年剛入讀幼稚園的 N 班，已經慢慢展現出父母遺傳給女兒的運動細胞：「她在運動場都可以跑到兩個圈，雖然不是很多，但我覺得這些事情要慢慢累積，最緊要鼓勵他們；而且小朋友都是精力充沛的，有時反而是小朋友帶動家長運動，相輔相成。」



王桂壠

清水灣鄉村俱樂部主席

積極推廣全民運動

一直秉持「取諸社會，用諸社會」信念的清水灣鄉村俱樂部，不但致力推動本地體育發展，更透過「清水灣·走入社群」計劃，多年來與不少慈善團體合作，舉辦多元化的公益活動回饋社會，特別是有近二十年歷史的清水灣長跑賽，過往一直深受大眾歡迎。雖然今年因疫情關係，清水灣長跑賽未能如常舉辦，但「清水灣」仍本着與時並進的宗旨，舉行嶄新的線上跑步行活動，鼓勵大眾在疫情下繼續積極運動，同時為慈善出力，是次活動收入將全數撥捐香港傷健共融網絡，支持殘障人士運動發展，體現傷健共融，積極推廣全民運動。

「清水灣」主席王桂壠說，將會積極透過不同的渠道宣傳是次活動，鼓勵公眾及會員積極參與：「為宣傳今次的線上跑步行活動，我們邀請了猛龍長跑隊中兩位教練陳家豪及姚潔貞擔任活動宣傳大使，共同推廣運動普及化。我們希望今年的參加人數能再創新高，實踐全民運動。」



Clearwater Bay
HONG KONG



莫儉榮

香港傷健共融網絡總幹事

平等貢獻社會

建立猛龍長跑隊已逾十載，自 2011 年起積極參與本地及海外不同賽事。香港傷健共融網絡總幹事莫儉榮表示，這次很高興成為「清水灣慈善線上跑步行 2020-21」受惠機構。在過去 9 年，機構已幫助超過 1,000 名殘疾人士透過體育鍛鍊身心；除了長跑隊，還有猛龍單車隊及猛龍駝行隊，透過參與體育活動，鍛鍊身心和建立自信，隊員亦積極參與慈善賽事，體現殘障人士一樣可以平等貢獻社會。

「在過去的一年，大家都受到疫情的影響，很多賽事都不能夠參與。猛龍長跑隊的傷殘朋友同樣受到影響，不方便出外訓練；但我們還是很感激教練兼今次賽事的活動大使陳家豪及姚潔貞，當運動場一重開已馬上召集我們的隊員，重啟小組訓練，我們隊員也很踴躍參加。」莫儉榮呼籲大家踴躍參與今次賽事，一起跑步、共融、行善，支持香港傷健共融網絡：「我希望大家都可以在安全的環境下一起參與這次活動。跟猛龍長跑隊在同一跑道下，一起奔向黎明。」





PRIZES FOR WINNERS

各組別累積最多里數的首三名，更可獲得額外的豐富獎品。

最終得獎的參加者，將會獲邀出席於2021年2月6日(六)假清水灣鄉村俱樂部舉行的頒獎典禮。



SOUL S-STORM
無線藍牙防水喇叭



美津濃及清水灣
鄉村俱樂部專賣店
購物禮券



CW-X
全方位運動胸圍



HAMMER
水樽及鹽丸



SOUL S-FIT
真無線耳機



CW-X
防紫外線袖套



CW-X
階段式著壓小腿套



CW-X
長跑壓力短褲

「清水灣慈善線上跑步行2020-21」活動內容由清水灣鄉村俱樂部主辦的「清水灣慈善線上跑步行2020-21」舉行日期由2020年12月25日至2021年1月25日為止，為期1個月。活動分為跑步組和步行組，並可選擇以個人或家庭形式參與。參加者只需使用智能手機上的Strava應用程式來記錄每次的跑步或步行活動。在活動期間累積里數超過3公里者並符合組別要求的每公里平均配速為之完成，可獲得電子證書，而各組別累積最多里數的首三名將獲得額外獎勵。

Q & A

我可以參加甚麼組別？

是次活動分個人組(男、女子組)及家庭組，參加者可再按各自的能力選擇參加跑步組或步行組。「V-Run 跑步組」要求參加者每次運動的每公里平均配速需快於10分鐘，某次過慢的成績將不作計算。而「V-Walk 步行組」則要求參加者每次運動的每公里平均配速為不快於10分鐘，某次過快的成績同樣將不作計算。

我必須完成指定的路線嗎？

沒有指定路線及時間，參加者可自己選擇安全路線；但清水灣鄉村俱樂部會員則需至少1次在清水灣鄉村俱樂部內進行。

如何記錄及上傳成績？

每名參加者均需使用智能手機內的Strava應用程式，或可把運動手錶的紀錄同步至Strava，以記錄每次的跑步數據，並於每次運動後以應用程式內的分享功能，將資料電郵至cwvbrun@runnersworld.hk作統計。家庭組無論是2人、3人、或4人家庭組別，只需遞交一名家庭代表的活動紀錄。大會將每星期公佈各組別的排名龍虎榜，以推動大家突破自己。

報名日期為
2020年11月18日
至12月12日



個人組報名費為港幣\$150，家庭組為港幣\$300至\$500。成功報名即可獲得豐富的選手包。而各位參加者的報名費將不計成本，將全數撥捐猛龍長跑隊的創辦機構——香港傷健共融網絡。

RUNNER PACK

成功報名即可獲得豐富的選手包乙份，總值超過港幣\$500。

「清水灣慈善線上跑步行2020-21」獎牌

Biore Athlizm
極防水防曬乳液 (65ml)

龍角散草本潤喉糖 (69.3g)

口罩暫存夾

索繩袋

美津濃日本製可重用口罩
只限首250名報名者

號碼布

美津濃及CW-X折扣優惠券

美津濃日本製運動毛巾
只限首250名報名者