

體育頻道



第一屆
澳門運動健康
博覽會
話你知



逢星期四出版 2019年10月24日



澳門體壇雖然未有跟上國際體壇的全職步伐，但運動員、各體育總會都積極地走向專業化，開始講究裝備、飲食營養、醫療、心理等各方面的運動配套，且需求越來越大；不單止運動員關心這個議題，注重健康的市民大眾同樣關注。想一次過了解相關訊息？第一屆澳門運動健康博覽會可以幫到大家，涵蓋復康及運動用品、健康食品等元素的三十多個展覽攤位及講座，為尋找健康的你提供平台。

首屆運動健康博覽會 11.8 約定你！

第一屆澳門運動健康博覽會
1st MACAU SPORTS & HEALTHY LIFE EXPO 博覽會

澳門漁人碼頭 2019年11月8-9日 2019年11月10日
11:00-19:00 11:00-20:00

宣傳大使

澳門體育總會代表團團長 趙文龍
中國澳門龍舟愛好者協會副會長兼教練 賴震龍
澳門體育總會代表團副團長 徐騫言
澳門龍舟總會副會長 葉遠玲
澳門龍舟總會副會長 梁安盈

請在「工作坊報名」請填以下QRcode

澳運動員任宣傳大使
首屆運動健康博覽會將於11月8、9、10日連續三天在漁人碼頭舉行，主辦單位澳門復康會特別邀請十四位澳門運動員及教練擔任宣傳大使，向大眾傳遞運動健康及保健訊息。他們在各自的體育人生路上都有不同夢想，從運動中學懂健康，作為宣傳大使，他們希望透過自身運動員經歷，帶出追夢和追逐身心健康同樣重要的訊息。



梁安盈坦言排球令她生活更充實

梁安盈：值得參觀
梁安盈在發展排球運動氣氛濃厚的培正中學讀書，小學時因為身高優勢，加上哥哥也是排球隊成員，所以順理成章加入校隊，憑著先天優勢及後天努力，安盈逐漸成為澳門代表隊主力，並且成為現役女排隊長；近年更加兼顧沙灘排球發展，希望嘗試更多新挑戰。
鍾情排球運動，梁安盈直言是因為喜歡團隊精神：“我試過其他運動，始終覺得排球最適合自己，最大原因是與一班隊友一起奮鬥，贏輸都一齊分享的感覺很好，而且團體運動不可能存在個人主義，每個部署、每場比賽都要聽教練安排，正是這項運動吸引我的地方。”
作為運動員，梁安盈非常期待首屆博覽會：“內容包羅萬有，亦有不同運動項目的推廣，而且多元化地介紹健康資訊，喜歡運動的人肯定會感興趣，即使不是運動員，對於平日會做運動的市民大眾來說，也值得前去參觀，吸收更多專業的運動與健康知識。”



徐騫言身體力行傳承體育舞蹈

徐騫言：推廣體育舞蹈

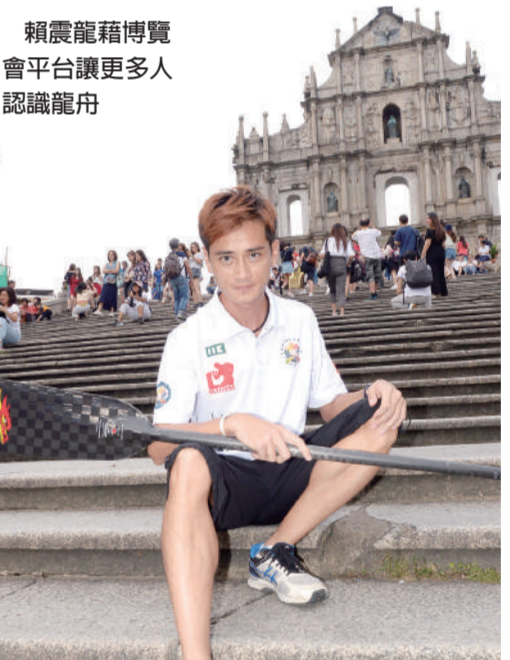
徐騫言從小喜歡跳舞，三歲已經接觸芭蕾舞、中國舞等不同風格舞蹈，直至初中才找到最愛的體育舞蹈：“體育舞蹈包含有兩種大風格的舞蹈，標準五項和拉丁五項亦各有特色，最重要是體育舞蹈讓我獲得很多比賽機會，找到真正的發展方向。”
代表澳門參加過不少國際性的體育舞蹈大賽，徐騫言直言運動為她的生活帶來改變：“有了興趣、有了運動，就會有目標，無論讀書或工作，都會更容易找到方向，學懂堅持。現在我在體育舞蹈的發展已逐漸轉變角色，希望培育更多年輕人，幫助他們入選代表隊去參加亞運會。”
擔任博覽會宣傳大使，徐騫言希望更多人認識體育舞蹈：“體育舞蹈是一項結合藝術與體育元素的運動，但有很多人未必知道拉丁舞和標準舞原來是運動項目，藉著博覽會這個集中的平台，將體育舞蹈，或者一些相對冷門的運動介紹給參與者，讓更多人了解和認識，盡自己努力去推廣這項有益身心健康的運動。”



徐騫言擔任宣傳大使



賴震龍致力推廣龍舟運動普及化



賴震龍藉博覽會平台讓更多人認識龍舟

賴震龍：把龍舟融入展覽

身兼澳門龍舟愛好者協會副會長及教練的賴震龍，最大目標並非爭取甚麼冠軍或獎牌，只想把龍舟運動發展普及至更廣泛的大眾層面：“在團體運動項目中，龍舟講求的合作性更大，每一槳都需要合拍，充滿獨特性

和魅力，我透過龍舟運動認識了一班熱愛運動的人。”
作為首屆運動健康博覽會宣傳大使，賴震龍希望把龍舟融入到展覽中：“龍舟運動在澳門的發展其實未大普及，參加人數不是太多，所以



葉遠玲：健美讓我遇見更美的自己

三年前，葉遠玲經朋友介紹認識了當年的健美教練，她認為健美運動員站在台上就是藝術家：“健美是一項競技性質的比賽，需要展示符合評判標準的健美體格，滿足健美要求的審美觀，與其他運動比拼速度力量相比，健美運動員是特別的。”
參與健美運動後，葉遠玲發覺自己變得自信：“運動會令人改變，我對自己更有肯定和信心，堅持和不放棄的態度令我更加明白人生有高低，充滿挑戰，健美讓我遇見更美好的自己。”葉遠玲2017年出戰在蒙古舉行的健美世界賽，苦練一段時間竟然在臨出發前因護照問題未能前往，最終仍排除萬難趕上，並取得世界健身小姐銅牌。獲得成就的葉遠玲未有驕傲：“下個目標是健美模特兒組別冠軍，最起碼一年比一年進步。”
除了健美，葉遠玲平日喜歡美容及護膚，注重健康的形象非常合適擔任首屆運動健康博覽會的宣傳大使，她亦希望藉此機會與大家分享自己的健康心得：“心態！就是將運動部分融入生活習慣中，循序漸進，注意休息和飲食。我很開心成為宣傳大使，希望可以讓更多朋友接觸運動，因為這是健康重要元素，向大家傳遞正面訊息。此外，今次博覽會聚集了全澳各大類型的運動資訊，讓大家非常方便地一次過接觸運動、營養、設備、課程的相關專業知識。”



葉遠玲的人生因健美變得更好



趙文龍：提供多元專業資訊

受熱愛籃球的父親影響，趙文龍與兩位哥哥自小就在籃球場“成長”，小學三年級開始打班隊比賽，及後入選學界代表隊，亦代表過澳門隊出戰不少大賽，他坦言一切都是籃球給予他的：“在澳門當運動員是幸福的事，競爭相對不大，接觸大賽和見識的機會很多，這些都是我人生中非常珍惜的東西。”
趙文龍中學畢業後赴美升學，卻遭運動生涯中最大挫折，雙腳十字韌帶相繼斷裂，被逼淡出繼續做運動員的旅途；不過趙文龍沒有因此放棄他最熱愛的籃球，回澳後選擇以另一角色推動澳門籃球發展。對於曾經受傷的運動員來說，趙文龍相信今次博覽會可以提供更多保健上的專業知識：“以我所知，博覽會內容廣泛，當中有一些是關於運動裝備、護具、健身器材等專業用品，還有針對如何避免傷患的專題講座，讓參加者可以選購或了解所需產品和知識，從而更安全、更健康地去玩一項運動。”



趙文龍目前以另一角色為體壇貢獻力量

第一屆 運動健康博覽會 十一月八日開幕

健康與運動一直以來都是大眾關注的議題之一，要維持身體的健康，除了注重良好的生活習慣，亦需透過運動及健康產品而達到未病先防、已病早治、既病防變等觀念，成為市民維護健康的標準生活方針。有見及此，澳門將舉辦首個運動用品、服務暨健康產品博覽會，為大家搜羅各類優質的運動及健康產品，建立澳門最大的健康展示及交互平台，滿足人民群众日益增長的健康生活需求。

分別由澳門復康會主辦、顯意會議展覽顧問有限公司承辦及賈立賢體育及娛樂活動策劃有限公司協辦之「第一屆澳門運動健康博覽會」於11月8日至11月10日於澳門漁人碼頭舉行，是澳門首個聚焦各類運動用品的專業展覽，本次展會面積逾1500平方米，約有三十多個展位，將設置運動用品區、復康用品區、健康食品及用品區及健康服務中心等專業特色展區，大會為本次展覽精選多間運動健康品牌的商品。另外，大會亦安排了多項活動，為大眾設立了健康專題講座、運動工作坊及表演節目等，通過活動體驗帶領大眾實踐健康生活。活動目的讓大眾更重視自己的健康，明白運動鍛鍊及健康生活的重要性。

本屆大會有幸邀請了十四位澳門運動員及教練擔任宣傳大使，與大眾攜手共建和諧社會，肩負著向公眾推廣健康、運動及保健等信息，將這份使命及信息傳遞給大眾。希望透過宣傳大使傳遞信息，讓大眾更關注自己的健康。

專題講座及運動工作坊

專題講座及運動工作坊邀請了港澳著名講師及專業團隊，於現場與民眾講解正確運動的知識與健康資訊，帶大家了解及體驗各類運動的專業分享。部分講座及工作坊更邀請了宣傳大使親臨講解，其中有澳門踢拳總會教練黃偉烽、澳門健美先生邱頌華、健身教練張嘉耀及時尚旅遊達人李碧君。

第一屆 澳門 運動健康博覽會 1st MACAU SPORTS & HEALTHY LIFE EXPO

復康服務及用品

澳門漁人碼頭
2019年11月8-9日
11:00-19:00
2019年11月10日
11:00-20:00

澳門漁人碼頭
2019年11月8-9日
11:00-19:00
2019年11月10日
11:00-20:00

運動用品

健康食品及用品

運動服務中心

星級導師 專題講座 運動體驗

核心肌群訓練全攻略
導師: 澳仕醫療中心物理治療師 劉嘉禧

我的秘密保健教室
導師: 時尚旅遊達人 Sophie Lei

運動比賽 體育表演 宣傳大使 幸運抽獎 Big Sale

Animal Flow 野獸流初體驗
導師: 首位考取Certified Instructor的健身教練 張嘉耀 Clark

Hyperice擊走痛楚按摩槍
導師: 澳門按摩治療師 盧光信 Trevor Lou

拔河對拉體驗
導師: 中國澳門拔河總會

優惠換購 運動健身瑜珈墊
\$10 (原價\$25)

運動工作坊

11月9日 14:00-14:30
HYPERVOLT 擊走痛楚按摩槍
導師: 澳門註冊物理治療師盧兆恆 Trevor Lou

運動康復界全美第一品牌“HYPERICE”，以震動舒解肌肉疼痛僵硬和酸痛增加血液循環和血流量，由導師親自介紹及操作方法，現場更有機會親身體驗。

11月8日 17:30-19:00
野獸流初體驗
導師: 首位考取Certified Instructor的健身教練 張嘉耀

Animal flow 訓練以動物肢體型態為基礎，並融合了瑜伽、體操和Break Dance等元素，主要包括猿猴式、野獸式、螃蟹式和蜈蚣式等動作，過程中能加強身體柔軟性和關節靈活度，同時運用到核心肌群的力量。

11月10日 14:00-14:30
PowerDot 運動肌肉刺激器 Activate Your Life
導師: 台灣國立臺北護理健康大學 陳志峰 運動保健系專項運動訓練師 黃芷盈

由美國FDA核准，全球首款透過手機程式控制的多功能運動肌肉刺激器，小巧輕便，將由 AGON SPORTS 的運動防護員親自介紹及操作方法，現場有機會親身體驗。

11月9日 17:45-18:30
拔河對拉體驗
導師: 中國澳門拔河總會

拔河運動在澳門盛行已久，常為運動會中的一種特備項目，報名即可體驗拔河樂趣。

健康講座

11月9日 11:00-11:30
核心肌群訓練全攻略
導師: 澳仕醫療中心物理治療師 劉嘉禧

讓你可擁有緊實戰線，攻略教你如何提升肌肉力量及耐力，身體穩定性、平衡力及改善柔軟度，尋回年輕的體魄。

11月10日 11:00-12:00
我的秘密保健教室
導師: 時尚旅遊達人 李碧君

Soda Magazine創始人及時尚旅遊達人，現場分享運動後美容保養小貼士，如何適當的運動保健可以鍛鍊出優美的體態按年齡和生活習慣去選擇適合自己的運動。

11月10日 15:15-15:45
雪野狂奔
導師: MACAU SKI AND SNOWBOARD

想了解一下滑雪，但又未有時間? 咁係呢到先聽下關於滑雪嘅種類，入門同裝備啦!

11月10日 17:00-18:00
長者「肌」不可失大行動
導師: 容樹恆教授 太平紳士

人人都想老當益壯，但隨着年齡增長，關節退化和心血管疾病等健康問題將日益嚴重。據政府統計，50歲或以上人口在2017年已佔全香港總人數超過百分之四十，而比例將不斷攀升，人口結構老化對香港醫療、財政體系帶來極大挑戰，而恒常運動正是維持老年健康的不二法門。

11月8日 14:00-14:30
11月9日 16:30-17:00
神經動能療法 Neurokinetic Therapy
導師: Dynamic Care 副閩治療師 Dr. Gary Li

NKT 是一套透過動作控制理論、神經科學、功能性解剖學的概念，找出腦部動作控制中樞的錯誤動作模式加以重塑修改的評估系統。

11月10日 12:15-12:45
「潛」空間
導師: MACAU FREEDIVING ASSOCIATION

帶你輕鬆探索海底世界的奧秘，讓你了解自由潛水、開氣技巧及安全規則。

11月10日 16:00-16:45
健美先生「肌」不流失
導師: 澳門健美先生 邱頌華

8 屆澳門健美公開賽全場總冠軍，亞洲健美錦標賽冠軍，“澳門健美先生”。教你如何從飲食中攝取充足蛋白質，保持最佳狀態。

11月10日 18:10-18:40
踢拳演練+體壇男神再創巔峰
導師: 澳門踢拳總會教練 黃偉烽

從籃球員到教練，從籃球到搏擊，體壇男神與你分享心路歷程。即場示範踢拳技術，大人細路都唔學，一齊踢出未來。

表演節目

- 11月9日 11:45-12:15** 劍球表演
- 11月9日 12:30-12:45** 扯鈴表演
- 11月9日 17:15-17:30** SWAG Jumpers
- 11月10日 14:45-15:00** TDSM Kid Dance Crew



首屆「轉」辦公椅挑戰賽
1st MACAU OFFICE CHAIR CHALLENGE

11月9日 晚上7:00-8:30

個人賽 100m 接力賽 4x50m 名額有限從速報名

查詢熱線 6881 5270