



東華三院李嘉誠中學體育委員會

總編輯：4A 陳焯瑩 4D 陳泳鋒 5A 何曉彤 5D 樊蓉

顧問：彭展程老師 冼寶琪老師 黃旭霞老師

Instagram: lks.sportscouncil

Facebook: T.W.G.Hs Li Ka Shing College - Sports Council

2021-2022

體訊

主席的話

如果要用一個詞語形容這一年來體委會的工作，那必定是「仰取俯拾」。無論是運動會，還是網上長跑比賽，抑或是大大小小的體育活動，籌備過程中都充滿了辛酸。但是「存在即合理」，策劃過程令我受益匪淺。

俗語說：「在家靠父母，出外靠朋友。」經過這一年後，我總算是明白了這句諺語的意義。小至朋友出手相助使你的工作達至更順暢；大至為你出謀劃策。「朋友」這個角色都令不少問題難題迎刃而解。

談到重要的收獲就是個人能力的提昇。從中三、中四的副主席，到中五搖身一變成為體委會主席，壓力及煩惱與日俱增，一時苦惱如何使活動變得更有趣，一時對活動細節及執行方法茫然不解，一時擔心活動成效未如理想，這些憂慮的確使我時常眉頭緊鎖。但是，萬事皆有失必有得。每一次舉辦活動都令我的經驗不斷

累積，在抗壓及應變能力和處理人際關係上，都得到不可勝言的裨益。個人能力的加強，亦使我把堅毅的精神應用在學業或其他方面，可見體委會主席的工作，有助我多方面的發展。

在此感謝體委會負責老師的青睞，讓我成為體委會主席，並在活動推行的瓶頸時期伸出援手，提供相應的支援以及可行的建議，令活動更順利完成。

這三年主席之路，自問非十全十美，但亦算不遺餘力，力臻善美。卸任之際，願體委會會員繼續用心服務全校同學，亦望體委會更趨美好！



5A 何曉彤



成為體委會委員的四年來，自問運動能力一般，工作能力亦非出眾，再抬頭仰望歷年那些優秀的主席們，有感成為主席是總帶點幸運成份。回首四年的體委會生涯，一系列的體育活動加上繁瑣準備工作和繁忙的學習生活，實在令人感到吃力。再者，首嘗以主席身分籌備活動實在倍感壓力。活動完結後，又可能因為當中不完善的細節而感到懊悔，難免有種吃力不討好的心情。

不過，此刻回望這一年，想起在運動會時各委員們在運動場到處忙碌的身影，有條不紊地輔助各項進行，然後在工作結束時與二十幾位委員一同鼓掌慶祝，在眾委員的幫助和鼓勵下，我們終於完成了一場口碑不錯的運動會。另外，幾位體育老師的鼓勵及對我們的信任及無限的支持，也使有一個又一個活動順利進行。

四年來有壓力，也有享受，這一切都是我在體委會收穫。那些被人常常掛在口邊的領導能力、責任感、溝通能力和團隊合作，我都切切實實地感受到這些能力的重要性，也從中提升了不少。十分感謝過去幾年引領我成長的歷屆主席、老師們，和我一起努力的各位委員，一直包容我的不足。與其說是兩位主席帶領著體委會，我想應該說所有成員陪伴著兩位主席一同前行會更加貼切。今年能完成主席之職，全賴我有一群盡心盡責的優秀成員和幾位支持我的老師，協助我完成每個艱巨的任務。我相信未來的體委會主席定必更加優秀。



5D 樊蓉

田徑隊

上年度因疫情而取消的學界比賽，今年終於順利進行。隊員在學界比賽中獲得優異的成績，共獲7金6銀5銅，榮獲獎牌榜女子組亞軍及男子組第五名，不愧為本校第一大校隊！當中在田項方面今年有大幅進步，能夠得到這麼好的成績，當然要歸功於我們的田徑隊的新人物——蔡藝琳教練(Miss Choi)。我們有幸訪問到Miss Choi，就讓大家更加了解她吧！

田徑隊的新人物 ——蔡藝琳教練(Miss Choi)

身份的轉變

相信大家都可能聽過Miss Choi其實也是「嘉誠人」，在中學時印象最深刻的，是在東華聯校運動會獲得亞軍的那兩年。她說：「那時候即使只有自己一個人在練習，但無論是田項還是徑項，田徑隊的同學在訓練時都會很投入。」畢業多年後再次回到李嘉誠中學，對於自己在這裡由「學生」變成「老師」及「教練」的轉變感到神奇，但唯一不變的是李嘉誠中學依舊令她倍感親切，就像「家」一樣。最後，她希望同學們都能在生命中找到自己真正熱愛的事物，擇善固執，堅持下去。

夢想與挑戰

原來Miss Choi在中學時期已經有成為體育老師的想法，她認為體育可以為別人帶來正面的影響，並聯繫不同國籍民族的人一起參與，享受運動帶來的樂趣。作為一名老師，她希望可以透過體育去成就其他人，幫同學找到他們在生命中的意義。而在這段路上，她時常都會遇到不同的挫折，對於部分不喜愛運動的同學，Miss Choi更加要花時間鑽研以及設計有趣的課堂去帶動他們參與，令他們在體育科得到成功感的同時亦更加熱愛運動。

隊員採訪——4C周芷昕

在疫情影響及機緣巧合之下，今年周同學由徑項轉戰田項，她說雖然與Miss Choi只相處了短短幾個月時間，卻十分能感受到Miss Choi對於體育教育方面的熱誠及用心。

周同學提到在平時的訓練中Miss Choi會用心為不同項目的成員制定訓練計畫；在學界比賽中，Miss Choi亦會在現場根據比賽情況實時為大家作出指導。她十分感激Miss Choi給予她的幫助及鼓勵，雖然她接觸標槍只有短短數月，但在Miss Choi的細心教導下，她在進步的同時，亦變得更加熱愛標槍這項運動。



Miss Choi的教導加上同學自己的努力才能得到好成績！



周同學(左) Miss Choi(右)



再奪佳績的田隊!



Miss Choi實習完結前的最後一次田徑訓練

大埔及北區中學校際田徑比賽

個人獎項

男甲

姓名	班別	項目	獎項
彭欽蓬	6B	400米欄	冠軍
劉焯康	6A	110米欄	季軍
余淇楓	6B	三級跳遠	殿軍

男乙

姓名	班別	項目	獎項
穆俊龍	4C	鉛球	冠軍
簡啟軒	4E	100米	冠軍
陳奕斌	4C	三級跳遠	亞軍
陳泳鋒	4D	鐵餅	亞軍
李銘軒	3D	200米	殿軍

男丙

姓名	班別	項目	獎項
王晉陶	2A	100米欄	殿軍

女甲

姓名	班別	項目	獎項
梁若楠	6D	跳遠	亞軍
何曉彤	5A	200米	季軍
彭卓藍	6A	跳高	季軍
楊學錡	6C	100米欄	季軍
傅嘉雯	6D	標槍	殿軍

女乙

姓名	班別	項目	獎項
吳汶瑤	3C	100米欄	冠軍
許婧敏	4D	跳遠	冠軍
陳佩瑩	4A	800米	殿軍
楊子懿	4A	跳高	殿軍
周芷昕	4C	標槍	殿軍

女丙

姓名	班別	項目	獎項
卓唯	2A	100米欄	冠軍
朱希敏	2A	跳高	冠軍
劉詠思	2A	400米	亞軍
羅筠楸	2A	鐵餅	亞軍
呂嘉怡	2A	800米	殿軍

乒乓球隊

乒乓球學界： 增加榮譽感和自信心



乒乓球隊隊員曾樂的自述：

「在今年冬天，我又站回了那個地方……」

乒乓球，或許你們並不陌生。但對我而言，我已經有了將近兩年沒有握過那個拍子了。疫情肆虐，我與我的拍子兩岸相隔，只能在對岸遙遙相望，卻是無法相會啊，讓人忍不住想說：「拍子！我想你了！」

所以當我再次握上那個拍子時，心裡竟是激動的砰砰直跳。就連它好像也在對我說：「嘿！有沒有miss我？」

緊張歸緊張，但當我真正開始比賽時，卻好像全身都開始沸騰起來，就像身體裡的血液都在跟我說：「fighting！」我與我的拍子也算是四年的「老朋友」了，當我握上它時，我又拿回了信心。當聽到球在空中飛舞時的聲音，看著白胖胖的球在桌上起舞，真是讓人忍不住感到讚歎。

聽到周圍人的歡呼聲，隊友之間的互動，相互打氣和調侃，似乎一切又是老樣子。等看到隊友獲勝時，心情似乎比自己拿獎還要更興奮。這就是團隊的力量！等拿到那塊屬於我的獎牌時，我才驚覺，原來一切早已悄然落下帷幕。但屬於我的那份榮譽感與信心，卻不會隨著帷幕的落下而離去。

明年學界，希望我們能夠再會！」

學界停辦了一年，難得今年恢復了甲組的賽事，所有隊員都全力以赴，除了為心中的榮譽而奮鬥，更是對自己實力的肯定，變得更加自信。



乒乓球隊隊員曾樂



乒乓球隊隊員溫凱茵

乒乓球隊隊員邵凱琦



乒乓球隊學界女子團體亞軍相

大埔及北區中學校際乒乓球比賽

團體獎項		
女甲		
姓名	班別	獎項
曾樂	4E	亞軍
邵凱琦	5A	
何靜宜	5B	
溫凱茵	6D	

羽毛球隊

「羽」疫共存

費灝銘老師在李嘉誠中學任教羽毛球隊有6年之久，可見他是一位經驗豐富的羽毛球老將。而羽毛球隊內外許多大大小小的比賽都是由他的帶領下，加上隊員們的自我督促，一路上披荊斬棘，才獲取不一樣的經驗，保持進步。

由於疫情影響，對上一次的羽毛球比賽已是疫情前，當時只派出了男子甲組的同學出賽。而在疫情下，男女子組羽毛球學界比賽亦轉為只有單打比賽，因此，我校只派了三位同學出賽。可惜的是，現時還有許多同學不能回港出席訓練，以致羽毛球隊的隊員人數不齊全，正因如此，我校未能參加本年度的學界比賽。

而在疫情期間，訓練對於隊員們來說是相對困難的。羽毛球是一個需要空曠環境下訓練的球類活動，訓練時亦會受到風向影響，所以在網上訓練時只能透過體能訓練來維持隊員的肌肉記憶。而在疫情之前，因為學校禮堂的使用率較高，所以以往在沒有疫情前的時候，費sir都會召集



隊員到體育館訓練，但受疫情的影響，許多場地都被當作檢測中心等設施。然而這樣並不能阻礙隊員繼續與大家並肩作戰的心，珍惜每次的訓練機會，去重新裝備自己，更訓練了隊員的適應力，才能以積極樂觀的心態面對接下來更多的挑戰。



排球隊

由疫情開始至今，已接近三年多，疫情令我們的生活帶來很多改變，排球隊的隊員也不例外，疫情令到訓練、心態以及參加學界比賽機會都有所改變。我們邀請到了女子排球隊的林伊婷、張倬瑩、傅家雯及男子排球隊的陳泳鋒作訪問，分享他們在疫下訓練的感想。



欠佳的實體訓練!!



男排體能訓練後的合照



學好基本功才是最重要!

做好本分

「初初加入排球隊，是希望能夠延續自己的興趣，因為我自己在小學的時候已經有打排球，並希望能夠為李嘉誠排球隊盡一分力。疫情使練習的時間變短了，令我每次都會更加珍惜訓練的機會，盡量減少疫情對自己的影響。對於加入了李嘉誠排球隊三年仍沒有參與學界比賽的機會，其實我是有點無奈的，唯有做好自己的本分，希望疫情早快過去，未來有機會在比賽中好好發揮。」

女子排球隊3D 張倬瑩

人無完人

「在疫情前，一星期有五日體育課外活動，雖然有點辛苦，但大家一起打排球、參與學界比賽，連練習以外的時間也會與隊友們相聚，這些都是很開心的回憶。疫情開始後，少了跟其他學校交流，以及累積經驗的機會，也因為停課少了跟其他人互動的機會。不能夠手把手教導師弟妹，跟其他隊員交流，也感覺疫情使大家對排球的熱誠減退了不少。而在中學最後一年都沒有打學界比賽的機會，我會說是有喜有悲，「喜」是可以兼顧到學業，沒有學界比賽，不用加操，所以有多點時間應付DSE，並減輕了對比賽的壓力；「悲」是技術，經驗以及跟隊員的感情變弱，少了去見識的機會，還記得當初去觀摩師兄師姐們比賽時，實在是大開眼界，現在沒了這個機會，也感到有點可惜。「金無足赤人無完人」這是我的座右銘，世界上沒有完美的人，希望大家可以在學習同排球兩者間找到平衡，努力做好自己的角色。」

女子排球隊6D 傅家雯

靜靜等待

初初入排球隊的時候，我只是一個不太起眼的小隊員，每次練習只能看著師兄們強勁而有力的扣球，精準到位的一傳，而我卻沒有這樣優越的能力。還記得中一的時候跟他們出去一起打學界比賽，雖然我只能出場數分鐘，但已經獲益良多。然而，誰又曾想過疫情的到來，打亂了我們所有人的計劃。每一次聽到「封場」、「停課」、「新一波疫情」等字眼，我的內心只有無奈，自己根本不能控制，這個情況已經持續了2-3年了，亦都代表我已經大概三年時間沒出外比賽過。疫情期間，每次練習只能透過zoom，和大家研究戰術，隔著屏幕一起體能訓練，靜靜等待下一次比賽的來臨。時光飛逝，幾個月後我已是一名中五的學生，只希望可以盡量參加更多的比賽或友誼賽，汲取經驗，好好珍惜每一次的機會。

男子排球隊4D 陳泳鋒

足球隊

足球隊的成立與期望

李嘉誠足球隊源於七年前，有12位同學對足球有濃厚的興趣，於是詢問葉老師能否成立並帶領足球隊。當初成立足球隊的原意是希望同學有更多運動的機會、舒展身心。幾年後，同學們對於足球隊的期望亦都提高了，葉老師邀請到教練為足球隊提供專業訓練。逐漸提升球隊的競爭力，希望同學除了享受比賽之餘，更加可以有提升自信心及成長的機會。



葉老師與隊員們的合照



足球隊的訓練日常

足球隊的落差與快樂事

葉老師本認為男同學會完全聽從老師的說話，而事實並非如此。雖然老師與成員關係密切，仍然會發生不同的衝突，例如有戰術上的安排、球員的調動安排等。不過葉老師亦都發現這些問題隨着溝通就能容易解決。當教練在場時，葉老師就能專心處理成員的心理問題和紀律，而教練就能專心處理成員的戰術手法，各司其職。

葉老師喜見同學的成長，在低年級時，充滿着個人主義，例如「獨食」、不肯傳球配合的同學，到高年級時已學懂顧及球隊的團隊合作，為隊友創造進攻機會。隨着同學不斷的經歷和面對挫折而逐漸成熟，葉老師對此感到高興。

Mr Yip的寄語與祝福

近年來，球隊從小組賽事的三場三次落敗，至2019年三場賽事取得三勝，可見我們足球隊的進步。可惜因疫情，同學都失去了在學界比賽的機會，希望疫情轉好，回復正常學界比賽，同學能夠在比賽中超越自己，突破未來，再創高峰。

彌足珍貴的運動會

上年停辦的運動會今年有幸得以重新舉辦，即使部分項目取消，但仍能讓同學從學習壓力下得到喘息，同時令同學多參與體育相關的活動，引起大家對於健康的重視。



忠社社監潘梓穎老師

忠社社監潘梓穎老師：

自中學後再沒有接觸運動會，今次參加是以老師和社監的身份，為運動員加油打氣，亦別有一番滋味。我完全感受到賽場上熱烈的氣氛，看得到看台上同學的熱情，為運動健兒的每一聲吶喊都令我印象深刻。



前儉社社長劉培康：

其實每一次的運動會我都很重視，我的專長在於田徑，運動會恰巧能夠讓我大展所長，可惜在我成為社長的一年，運動會不幸地取消，成為了我的一大遺憾。雖然今年運動會得以舉辦，但我不能以社長身份參與，心中自然有落差。無可否認，今年的運動會給我留下了一段深刻的回憶，同時我希望強調，世事無常，我們永遠不知道「下一次」是什麼時候，只有珍惜和把握好每一個機會，才能在人生中得來不易的每一個體驗畫上一個圓滿的句號。

經過三年的疫情，當我們重新站上那條跑道，才意識到曾錯過多少的運動與交流的機會，這些逝去的經歷不只是大家茶餘飯後閒聊的話題，更是深埋在每位同學心中，永遠不會被抹去的斑駁記憶。因此，我們會看到運動場上的同學竭力狂奔，台下的同學聲嘶力竭打氣。那片藍天下，寄託了同學對於短暫拼搏的不捨，也有展望未來的盼望。



前儉社社長劉培康

網上長跑比賽

上年度因為疫情嚴峻，體委會舉辦了第一次的網上長跑比賽。一眾體委會委員本想隨今年疫情稍緩，2月時已開展線下長跑比賽的籌備工作，可惜第五波疫情的突然出現，令到線下長跑比賽只能再一次取消，並以網上長跑比賽替代，本年度共有286人參與比賽，全校總里數為6362.19KM。

比賽方法：

用手機apps（如Nike run club）記錄比賽期間所跑的累積里數，填寫表格參加比賽。

賽果：



抽中大獎運動按摩槍的同學

社際

- 第一名：信社（93分，2160.82KM）
- 第二名：勤社（73分，1510.00KM）
- 第三名：忠社（64分，1365.09KM）
- 第四名：儉社（49分，1300.73KM）

疫情下做運動有甚麼好處？

其實無論是否面對疫情，運動都可以在不同方面幫助到我們。

- 1) 堅持運動能夠讓我們有益身心，分泌多巴胺，產生開心的情緒，使身體血液循環，也能維持健康的體重和身型
- 2) 可以增強抵抗力，減少疾病，提升學習效率
- 3) 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康

「生命在於運動」，在此鼓勵各位嘉誠人能把運動融入生活的一部分，把它當成習慣，保持青春活力，擁有強健體魄！

班際	個人	
初級組	男子初級組	女子初級組
冠軍：1E	冠軍：1A 周敬恆 (206.2KM)	冠軍：2C 卓雅彤 (204.2KM)
亞軍：2A	亞軍：1A 黃子軒 (94.0KM)	亞軍：1A 呂穎兒 (141.3KM)
季軍：1A	季軍：1E 蔡乾琛 (48.72KM)	季軍：1D 楊寶盈 (104.7KM)
	殿軍：1D 施樂熹 (34.76KM)	殿軍：2D 何瑋瑩 (100.0KM)
高級組	男子高級組	女子高級組
冠軍：3C	冠軍：3E 盧帥燐 (202.52KM)	冠軍：3C 廖荊薈 (150.5KM)
亞軍：5D	亞軍：3C 黃潤杰 (137.36KM)	亞軍：3C 余卓盈 (101.6KM)
季軍：3E	季軍：3E 李洲亮 (78.12KM)	季軍：3C 文尉霖 (100.0KM)
	殿軍：3B 黎承治 (63.44KM)	殿軍：3E 張心悅 (98.28KM)

嘉誠健身室

想外出健身但太迫？想在家做運動又沒器材？大家有沒有發現舊翼雨天操場多了一間全新的特別室？這透明玻璃房正是本校新設的健身室。健身室專為嘉誠人而設，大家能享受健身同時亦可以令運動氣氛普及化。健身室設有可以鍛鍊身體不同部位肌肉的器材，包括手臂，大腿肌群等，可以提供針對性訓練，讓參與不同體育運動的運動員達到精益求精嘅效果，如果你是校隊成員，健身室的出現對你來說必定是一個好消息！究竟這個專屬嘉誠人的健身室入面有甚麼器材？我們使用時又有甚麼需要注意的地方？

健身室器材：

- 跑步機Treadmill x2
- 橢圓機Cross-trainer x1
- 樓梯機PowerMill Climber x1
- 直立式單車機Upright Exercise Bike x1
- 划艇機Heat Row x2
- 運轉機SPARC x1
- 室內腳踏車indoor cycle x4
- 輔助雙槓訓練機Hammer strength select AssistDip&Chin x1
- 多功能健身機Multi-GYM x1
- 可調式雙滑輪機Adjustable Pulley x1
- 多功能推舉訓練機Multi Press x1
- 史密夫訓練架Smith Rack x1
- 可調節啞鈴椅Adjustable Bench x1
- 啞鈴Dumbbell（最重到50kg）
- 藥球Medicine ball（最重到5kg）
- 壺鈴Kettlebell（最重到32kg）
- 藥袋Slambell（最重到20kg）
- 藥球Slamball（最重到20kg）
- 地氈(Cardio Mat Yoga Mat PilatesMat)

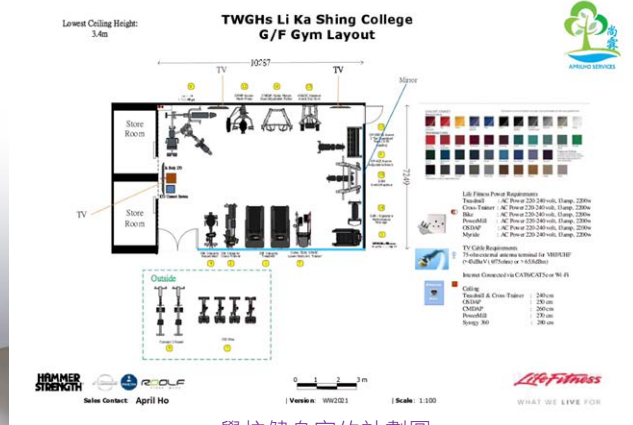
嘉誠健身室基本使用守則：

- I 同學只能在放學後才能進健身室
- II 同學必須提前預約，否則不得使用此室
- III 訓練時，必須有老師或職員在場看管
- IV 使用人數上限為20人
- V 開始使用器材前需留意並熟知用法
- VI 健身室內嚴禁飲食，清水除外
- VII 不得有意破壞室內設施，若發現器材損壞，須立即向管理人員報告
- VIII 健身前應留意自身狀況，以免受傷
- IX 使用人士必須穿著合適的運動服及運動鞋
- X 使用者不可擅自移動器材設備，亦不可擺放私人物品於公共道路，以免發生危險

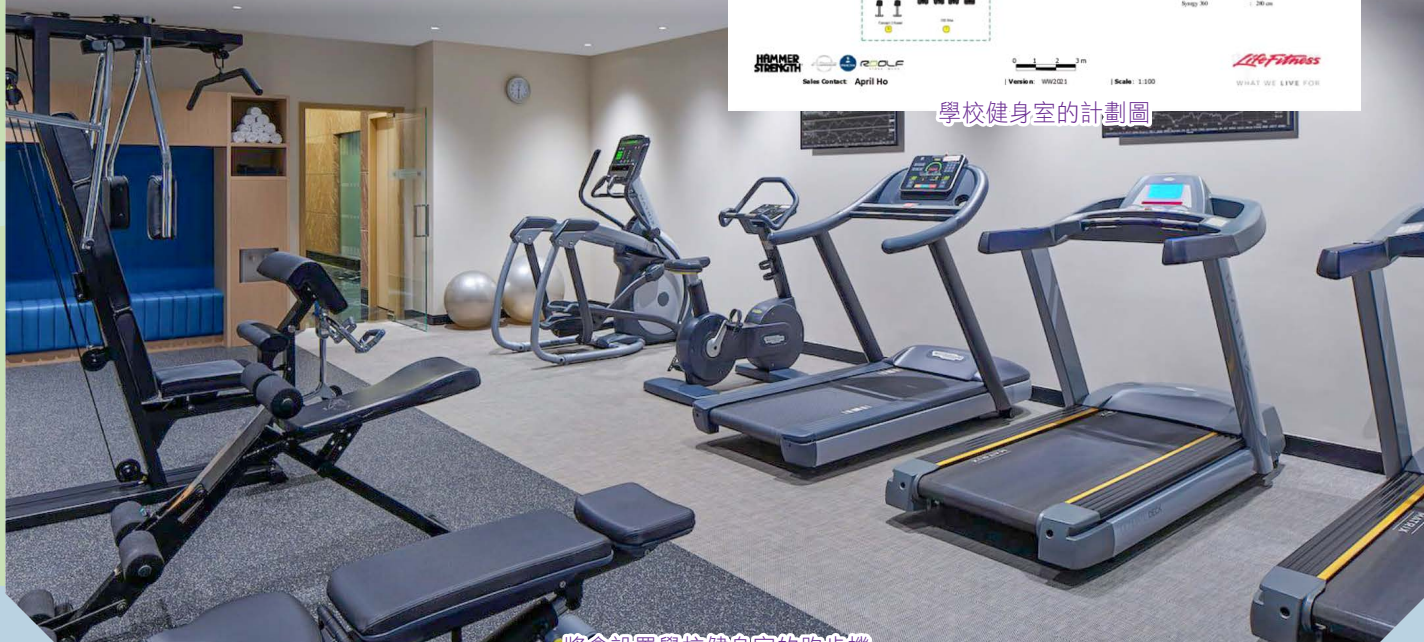
背後的辛酸

「從無到有要經過不斷的傾談、計劃、向部門申請，都幾難的！」彭展程老師在十年前已經有籌備健身室的想法，但籌備和實踐的過程可以說是行之不易。不單止需要大量資金，還花費了不少心力。過去十年，提出計劃、撰寫計劃書、經過多個部門審批及通過、實行等多個工序，才能成就現在的健身室。

增設健身室最大的困難是場地的安排，經歷與兩屆校長，梁校長及歐校長的商議，最終決定於舊翼雨天操場演講室對出間出健身室。健身室來之不易，所以請各位嘉誠人愛惜學校的資源！



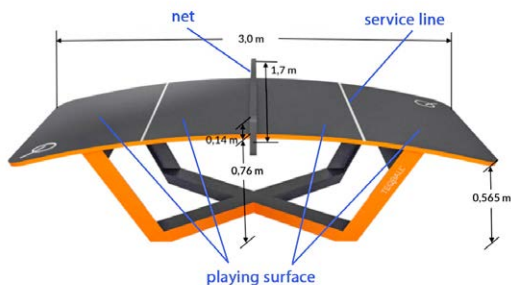
學校健身室的計劃圖



將會設置學校健身室的跑步機

新興運動——台克球 (Teqball)

台克球(Teqball)於2014年起源自匈牙利，這是一項在類似於乒乓球桌的弧形桌上進行的球類運動，結合了足球、排球、乒乓球的元素。Teqball枱的尺寸為3×1.7米，桌子的最高點位於中間0.76米處，然後向下逐漸變細，球員們可使用除了手和手臂以外的任何的身體部位擊打球。國際足球聯合會(FITEQ)先前在國際上宣佈了這項運動，吸引了許多世界級的足球運動員，在加入2021亞洲沙灘運動會和2023年歐洲運動會的比賽項目後，這項運動現在的目標是將其納入奧運會，令更多人認識及參與此項運動。



規則：

這項運動遵循基於分數的計分格式，可以在沙子、丙烯酸或室內等各種表面上進行。Teqball允許球員在將球踢給對手之前最多進行三次觸球，而球員之間或球員桌子之間不允許有身體接觸的規則，避免球員碰撞的風險。

Teqball比賽採取三局兩勝制，當一方拿到20分時，一局比賽就結束了。而兩盤比賽之間的時間不得超過1分鐘。每局結束後，雙方球員必須交換方位。現時的Teqball國際比賽也只有單打及雙打兩種比賽形式。

• 單打

1. 在單打的情況下，每名球員在一次回球中最多可觸球三下
2. 同一個身體部位不可以連續觸兩次球
3. 不能碰到對手和枱

• 雙打

1. 若是雙打，基本上規則不變
2. 只是每次回球前須在己方球員中互傳一次



玩法：

1. 球員需把球擊到對方球桌的場區
2. 在一次回球中每名球員最多可控球三次
3. 不可以身體同一部位連續控球兩次
4. 球員不能接觸對手和球桌
5. 發球時不能超過己方球桌的發球線
6. 球員不能走到對方場區接球或傳球
7. 不能打擦邊球
8. 雙打時，每次回球前必須向隊友傳球



Teqball的介紹短片



Teqball的比賽短片

電子競技，是運動？

電子競技（簡稱「電競」）是近年最受歡迎的運動之一，在2021年的11月5日正式被列入正式亞運項目，電競賽事分為8個遊戲項目，分別有英雄聯盟、Garena傳說對決、Dota 2、夢三國2、爐石戰記、快打旋風V、EA SPORTS FIFA以及PUBG MOBILE：絕地求生。2022年杭州亞運剛過去，香港共有35名港隊選手出戰亞運。



了解香港電競隊

在眾多項目當中，以下為其中四項：



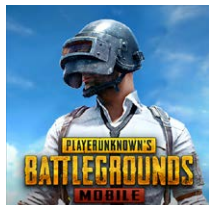
1. FIFA ONLINE 4



2. 英雄聯盟(lol)



3. 爐石戰記



4. PUBG MOBILE：絕地求生



爭議：電競與運動的聯繫

「電競是否運動」，當中的關鍵詞並不在於電競本身，而是「運動」兩字。與其他運動項目一樣，電競要求比賽選手敏捷的反應力，專注力以及體力，這是電競與其他亞運項目相似之處。電競作為現在的潮流，不少人都去嘗試去玩這一項運動，逐漸開始普及。在一些家長眼裏，電競就是在玩遊戲，一無是處，但其實電競選手可以在遊戲中學會團隊的配合，如何和別人交流，這些都是一些在生活中極為重要的技能。

健康小貼士

大家是否經常聽到「我是時候要認真減肥了！」「為甚麼我已經跟KOL做運動，自身體重還是有加無減的呢？」等說話呢？其實大家是否曾經想過是計劃做錯了？而今期體訊希望讓大家更加了解怎樣才能有效並健康地減肥。

方法1：定時運動

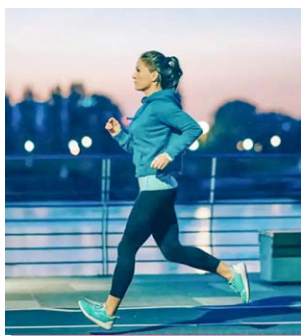
減肥是需要「飲食控制」和「運動」的配合。大部分人並不會認真嚴格的控制，因此才需要搭配運動，不然只會在減肥過程中受挫折，例如體重反彈。而如果不通過運動就瘦下來，肌肉會流失。適度的肌肉會讓體態看起來優美健康，這也是重量訓練和有氧運動會和減肥息息相關的原因。

重量訓練

重量訓練(Weight Training)，又稱阻力訓練(resistance training)。重量訓練一方面可以增加肌肉體積和改善體型，另一方面可以提升新陳代謝，換言之非運動時間卡路里消耗增加，有助減少皮下脂肪。重量訓練模式五花八門，當中包括自身體重動作如掌上壓和Sit-up等，亦可配合器械進行，例如槓鈴、啞鈴、臥推架等，使用時最好到健身中心使用通過安全設計的器材，並聽從專業健身教練的指示，以免發生意外。此外，學校即將增設健身室，大家可以與朋友一起到健身室運動，互相鼓勵，更容易堅持下去。

有氧運動

在運動過程中需要依靠氧氣代謝來燃燒脂肪、消耗熱量的運動，心跳會達到最大心跳率的65%至85%之間，而且需要持續至少30分鐘，才算是有氧運動。例如：跑步、踩單車、游水和跳舞等。將運動培養為興趣愛好，才能更容易獲得動力。

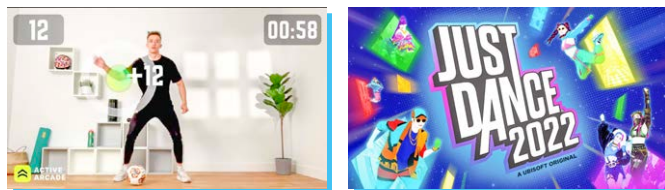


運動遊戲

有人認為運動沉悶無趣又辛苦，因此沒有動力堅持。而市面上有不同種類的遊戲都能做出減肥的效果，例如：just dance、ring fit等等，手機遊戲APPS如Active Arcade，利用動作完成遊戲中的任務，這種模式令運動變成玩樂，變得有趣。



Active Arcade
遊戲簡介短片



方法2：控制飲食

很多人都會參考坊間的減肥餐單減肥，例如以乳酪和沙律代替正餐，但當中成效成疑。餐單亦事實上忽視了整體卡路里(calories)的攝取，就以乳酪為例，人們以偏蓋全地認為吃乳酪就一定健康，攝取到足夠的能量，但市面上的乳酪大多都含有超標的糖份，如果攝取過量更會引致肌膚暗黃和長痘的問題，所以在選擇時要留意包裝上的營養成份，以免減肥變增肥。

我們應該選擇適當的方式控制飲食，不應該因此而節食甚至絕食。如想增加肌肉，可以多進食蘊藏豐富的蛋白質豆類製品如(豆腐、豆漿、大豆)，而且零膽固醇大豆更含有多種維他命，可以降低膽固醇和減少心血管疾病，非常適合減肥和增肌人士。

每100克乳酪計算	糖(克)	脂肪(克)	鈣質(毫克)	蛋白質(克)
雀巢ACTI-V低脂乳酪(藍莓)	13.4	2.1	125	3.5
雀巢牛奶公司高鈣低脂乳酪(士多啤梨)	10.7	1.1	126	3.1
Emmi瑞士特級低脂乳酪(藍莓)	15	1.5	N/A	4
Yoplait低脂乳酪	13.7	1.9	165	4.9
YEO Valley有機乳酪(原味)	6.5	4.2	135	4.6

心態

運動是健康減肥中不可或缺的。但過度激烈的運動會造成壓力，讓身體受傷，因此請務必小心，相信大家都很緊張每次吃完飯或者做完運動後的重體重，但要記住減肥，是要靠長期的自律來達到目標的，不要因為一時的衝動而使用旁門左道，減肥沒有捷徑，適度、定期和重複的運動至為重要的。

注意

- 運動前後都需要充足的熱身和伸展
- 穿着合適的服裝和運動鞋
- 運動需攝取足夠的營養和水份
- 在寬敞的空間做運動

