



高清圖片可於以下連結下載：<https://bit.ly/2WBOuHS>

【新聞稿】

即時發佈

「善德全民線上運動月」一連四星期免費線上運動體驗 星級教練黃澤鋒及空手道運動員李振豪帶領市民體驗線上泰拳 鼓勵市民居家抗疫期間多做運動



(香港·2020年12月22日) 香港善德基金會首次舉辦線上慈善活動「善德全民線上運動月」，於抗疫期間為大眾提供多種免費而有趣的運動線上工作坊，同時為「善德關愛科研青年發展計劃」籌募經費。星級泰拳教練黃澤鋒今日(12月22日)聯同嘉賓——香港空手道運動員李振豪，於Facebook直播分享專業泰拳知識及基本泰拳動作，讓市民於居家抗疫期間可以輕鬆訓練，保持身心健康，並培養恆常運動的習慣。

星級泰拳教練黃澤鋒指出泰拳為有效訓練全身的帶氧運動，配合高強度的拳擊動作，有獨特的健身功效，並能促進身體靈活性及肌肉力量增長。香港空手道運動員李振豪則表示，非常榮幸第一次接觸泰拳便可向身兼泰拳拳證、裁判和教練的黃澤鋒學習，活動前已經十分期待，而且學習泰拳更可配合整體訓練，有助提升身體的靈敏度；至於問及李振豪於疫情期間如何保持狀態，李振豪表示：「疫情期間我們與教練保持緊密聯繫，教練會根據進度幫助我們制定訓練計劃，包括定期以錄像方式拍下訓練過程，盡量維持良好狀態。」新一年將至，李振豪認為「2020年是特別的一年，讓他學會真正的活在當下」；展望2021年，李振豪表示：「會繼續加緊訓練，希望再度衝擊未圓的奧運夢。」



「善德全民線上運動月」於 12 月一連四個星期透過香港善德基金會 Facebook 專頁進行直播，由專業教練指導普拉提、親子瑜伽、泰拳及詠春，讓市民安在家中也可進行不同的運動訓練。活動適合任何年齡市民參與，且費用全免。善德基金會已於 12 月 8 日及 12 月 19 日分別舉行「普拉提線上工作坊」及「親子瑜伽線上工作坊」，反應熱烈，市民可登入善德基金會 Facebook 專頁重溫直播內容。而最後一節的線上工作坊，將由香港划艇運動員李嘉文及專業教練楊永勳於 12 月 29 日（星期二）晚上 8 時 30 分透過 Facebook 直播帶領市民體驗線上詠春，市民只需登入專頁即可參加。直播期間將會進行問答環節，答對問題便有機會獲得 HAPPIPLAYGROUND 限量版精美禮品：環保餐具套裝、防水袋或保溫壺乙份。

是次「善德全民線上運動月」聯乘香港設計品牌 HAPPIPLAYGROUND，為活動注入更多歡樂和正能量之餘，亦為「善德關愛科研青年發展計劃」籌募經費。市民捐款港幣 100 元或以上，即可獲得限量禮品乙份。

- 捐款港幣 100 元可獲得 HAPPIPLAYGROUND 環保餐具套裝
- 捐款港幣 500 元可獲得 HAPPIPLAYGROUND 環保餐具套裝及防水袋
- 捐款港幣 1000 元可獲得 HAPPIPLAYGROUND 環保餐具套裝、防水袋及保溫瓶



「善德全民線上運動月」活動資料

直播平台：[香港善德基金會 Hong Kong Shine Tak Foundation Facebook 專頁](#)

參加方法：市民只需於活動開始時登入專頁，即可參與免費線上運動體驗

活動時間表：

日期	時間	項目	導師	嘉賓	課程重點
2020 年 12 月 8 日（二） （已完結，可重溫直播）	晚上 8 時 30 分	普拉提	盧焯芝 認可普拉提及 瑜伽導師	星級運動員 江旻懋（劍擊）	幫助身體肌肉平衡、強化腹部核心肌群、預防慢性勞損、治療肌肉損傷
2020 年 12 月 19 日（六）	早上 10 時 30 分	親子瑜伽	劉穎瑜	「蜘蛛媽媽」 鄭麗莎	透過親子間的身體接觸和交流，促進親子關係



(已完結，可重溫直播)			Omni Yoga Academy 創辦人、註冊兒童瑜伽導師		係，同時有助減壓和改善睡眠質素，達致身心靈放鬆
2020 年 12 月 22 日 (二) (已完結，可重溫直播)	晚上 8 時 30 分	泰拳	黃澤鋒 認可教練，逾十年教學經驗	星級運動員 李振豪 (空手道)	高強度的拳擊動作，提供獨特的健身功效，促進身體靈活性及肌肉力量增長，全面提升身體素質
2020 年 12 月 29 日 (二)	晚上 8 時 30 分	詠春	楊永勳 純。詠春創立人、逾十年教學經驗	星級運動員 李嘉文 (賽艇)	有別於一般的傳統武術，詠春訓練可提升攻防意識和自然反應，除了實戰中的格鬥技術，亦是強身健體的運動

捐款方法：

(1) 支票捐款：

- 支票抬頭請寫「香港善德基金會」或「Hongkong Shine Tak Foundation Association Limited」

(2) 銀行轉賬：

- 中國銀行戶口: 012-875-1-242429-8
- 捐款港幣\$100 或以上可獲發政府免稅收據 (香港居民適用)。
- 如需索取捐款收據，請將銀行存款收據連同收據芳名及回郵地址寄往本會以便跟進：香港灣仔告士打道 160 號海外信託銀行大廈 18 樓會計部，或將資料 Whatapps 至 5374 1146。

查詢：2511 1333 / Whatsapp 5374 1146

關於善德基金會

善德基金會由多位曾於香港各大慈善團體董事局任職主席或要職的熱心人士於 2014 年創立，以「善心無極，德行天下」為宗旨，凝聚善團領袖，推動社會精英參與公益事務，以仁德服務社會，為年青人培養正向思維，培育新世代領袖人才，亦透過支持不同團體或地區推動中國文化及愛港愛國活動，凝聚正念，齊建家國。

關於「善德關愛科研青年發展計劃」

香港善德基金會自 2015 年起推廣「善德關愛科研青年發展計劃」，計劃自旨在推動香港青少年以「關愛為本，科技為用」，用「易位思維」研發能幫助社會上有需要人士的關愛科技產品，以科研傳承關愛，回饋社會。同年起以「善德遠足百萬行」為計劃籌款，已吸引逾 4,000 人參加，合共籌得善款港幣超過 1,500 多萬元。

圖片說明

圖片一



香港空手道運動員李振豪表示，非常榮幸第一次接觸泰拳便可以於「善德全民線上運動月」向身兼泰拳拳證、裁判和教練的黃澤鋒學習，活動前已經十分期待。

圖片二



李振豪表示學習泰拳可配合整體訓練，有助提升身體的靈敏度，疫疫期間維持良好狀態。

圖片三



新一年將至，李振豪認為 2020 年是特別的一年，讓他學會真正的活在當下。展望 2021 年，李振豪表示會繼續加緊訓練，希望再度衝擊未圓的奧運夢。

圖片四



星級泰拳教練黃澤鋒指出泰拳為有效訓練全身的帶氧運動，配合高強度的拳擊動作，有獨特的健身功效，並能促進身體靈活性及肌肉力量增長。

此新聞稿由動力國際代表善德基金會發布。

傳媒查詢：動力國際

劉雅婷 (Candy) 電話：3102 8105 / 9478 8560

電郵：clau@actionhouseintl.com

吳燕玲 (Elaine) 電話：3102 0768 / 9478 3010

電郵：eng@actionhouseintl.com