



高清圖片可於以下連結下載：<https://bit.ly/2J7e7nZ>

【新聞稿】

即時發佈

「善德全民線上運動月」免費線上運動體驗
專業教練指導普拉提、親子瑜伽、泰拳、詠春
星級運動員「重劍世界一姐」江旻憓、賽艇運動員李嘉文
空手道運動員李振豪、泰拳教練黃澤鋒、「蜘蛛媽媽」鄭麗莎
為慈善一同「動」起來

善德基金會 Shine Tak Foundation
Shine Tak Dynamic Online Sports Month
為「善德關愛科研青年發展計劃」籌募善款

贊助商：亞美集團、華盛控股

一連四星期Facebook直播
免費運動訓練
由專業教練指導

普拉提
導師：Lena Lo 劉麗儀教練
日期：8/12 (星期二)
時間：20:30-21:15

親子瑜伽
導師：Tiffany Lau Onet Yoga Academy創辦人
日期：19/12 (星期六)
時間：10:30-11:15

泰拳
導師：李振豪 香港空手道運動員
日期：22/12 (星期二)
時間：20:30-21:15

詠春
導師：李麗文 前香港射擊運動員
日期：29/12 (星期二)
時間：20:30-21:15

詳情請看QR Code

香港善德基金會

主要聯絡：香港善德基金會有限公司 (或 Hongkong Shine Tak Foundation Association Limited)
銀行轉帳：013-8751-242429-8 (中國銀行戶口)
捐款請將\$100或以上可獲發稅收收據 (香港居民適用)
捐款銀行戶口收據請寄回總幹事處或向總幹事處索取 (非香港居民適用)
香港灣仔軒士打道160號海外信託銀行大廈18樓會計部，或將資料WhatsApp至5374 1146

HAPPYPLAYGROUND © SETOPING INTERNATIONAL LTD. DESIGNED BY SETOPING
如有任何爭議，主權歸屬香港法律管轄。 Licensed by Medialink
查詢：☎ 2511 1133 5374 1146

(香港，2020年12月7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」，將於12月一連四個星期透過網上直播，分享專業運動知識及技巧，免費為大眾提供各種運動體驗，同時為「善德關愛科研青年發展計劃」籌募經費。星級運動員「重劍世界一姐」江旻憓、前香港賽艇代表李嘉文、香港空手道代表李振豪、泰拳教練黃澤鋒、「蜘蛛媽媽」鄭麗莎將會一同參與，帶領大家透過Facebook直播齊齊「動」起來。



「善德全民線上運動月」旨在於抗疫期間為廣大市民提供免費而有趣的居家線上運動體驗，鼓勵市民保持身心健康，藉此培養大眾恆常運動的習慣。是次活動共提供四項免費線上運動訓練，包括：普拉提、親子瑜伽、泰拳及詠春，全由專業教練指導，適合任何年齡市民參與，且費用全免。普拉提有助鍛鍊身體肌肉平衡、強化腹部核心肌群、預防慢性勞損、治療肌肉損傷；親子瑜伽透過親子間的身體接觸和交流，促進親子關係，同時有助減壓和改善睡眠質素，達致身心靈放鬆；高強度的拳擊動作，擁有獨特的健身功效，有效促進身體靈活性及肌肉力量增長，全面



提升身體素質；詠春則有別於一般的傳統武術，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。四項運動屆時將於香港善德基金會 Facebook 專頁直播，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)	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 Omni Yoga Academy 創 辦人、註冊兒 童瑜伽導師	「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，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)	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。

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