



中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China



2015/16

Annual
年報

Report

目錄

Content

- 02 會長獻辭
President's Message
- 03 主席報告
Chairman's Report
- 04 總會簡介
About us
- 05 執行委員會
Executive Committee
- 06 顧問名單
List of Advisors
- 07 專責委員會及辦事處架構
Structures of Sub-Committees &
Head Office
- 09 課程架構
Course Structure
- 11 其他證書課程
Other Certification Programmes
- 12 本會講師
PFA Lecturers (2015-16)
- 13 專業證書課程記錄
Records of Professional Certification
Courses
- 14 延續教育工作坊記錄
Records of Continuing Education
Symposiums
- 16 社區體適能服務記錄
Records of Community Physical
Fitness Services and Activities
- 19 活動花絮
Activity Highlights
- 21 社區及機構體適能活動
Fitness activities in Communities and
Organizations
- 24 教育局(2015-2016小學生
體適能及其對體育和體能活
動態度狀況研究)-計劃總結
"Survey Study of Students' Physical
Fitness and Their Attitudes toward
Physical Education (Primary Schools,
2015/16)"
- 附錄：財務報告(2015-2016)
Appendix : Financial Report (2015-
2016)

會長獻辭

President's Message



三十而立

《論語》有云：“三十而立。”年到三十的青年應該有自立能力、有擔當，且有明確的個人目標及發展方向。今年是創會三十周年的誌慶，本會“三十而立”，發展成熟，盡己所責，貢獻社會。

多年來，本會積極地推動體適能專業發展，致力於社區的普及體育工作。專業教育與社區服務互相輝映，兩者相輔相成，缺一不可。本會會務得以蒸蒸日上，全賴各政府部門、伙伴機構、業界同儕，以及會員朋友的鼎力相助。

在過去三十年，本會培育超過數以千計體適能教練，桃李滿門，當中不乏體育學術界的翹楚。盼望本會教練一脈相承，繼續將正確的健康及運動理念薪火相傳。

黃平山 醫生

中國香港體適能總會 會長

2016年10月20日



同心協力

一年容易又過去！回顧2015/16年度的會務，可以說是繁重而充滿挑戰，幸得一眾執行委員和辦事處的同事眾志成城，還有各會員的同心協力，以及各位顧問和合作機構的支持，讓我們可以嘗到苦盡甘來的滋味。

過去一年，本會投放大量人力資源，策動大型社區體適能活動，成績有目共睹。賽馬會學童Keep-Fit方程式、2016PACER健康體適能挑戰賽、深水埗競技奔Fun跑、健康生活博覽2016、運動是良藥•香港開展禮、太陽計劃2016全家總動員運動會及全民運動日，總受惠人數數以萬計，成效大獲好評。

本會獲教育局委託，在2014/15及2015/16學年期間，分別進行中學生及小學生體適能狀況及體育態度調查項目。本會研究團隊在從60多所中小學，收集過萬個學生的體適能及問卷數據，並進行科學化的統計分析，為局方提供有利於學生健康體適能發展的改善建議。

課程發展方面，本會近年多與台灣地區的专业團體合作，開辦伸展訓練導師及團體有氧運動導師證書課程，為本地教練培訓注入新元素。

要完成接踵而來的工作，除了辦事處默默耕耘之外，各執委及專責委員的勞心勞力亦應記一功，而一眾委任講師、服務統籌，以及社區服務大使的熱心服務更是功不可沒。在未來的日子，本會需要更多會員朋友同心協力，為普及健體工作出力。

祝願中國香港體適能總會三十歲生日快樂！

鍾伯光 教授
中國香港體適能總會 主席
2016年10月20日

總會簡介

About us



中國香港體適能總會成立於1986年，屬於非牟利的體育總會。本會獲香港特區政府及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可，致力推動香港體適能專業發展。

Physical Fitness Association of Hong Kong, China (PFA) is a non-profit making national sports association which has been established since 1986. We are recognized by the Hong Kong S.A.R. Government and the Sports Federation and Olympic Committee of Hong Kong, China, and committed to professional development of physical fitness in Hong Kong.

願景 Vision

為業界建立專業地位 **Develop Professionalism for Industry**

為市民創建健康生活 **Create Healthy Life for General Public**

為社會凝造和諧氣氛 **Cohere Harmony for Community**

使命 Mission

- ▶ 倡導健康體適能及運動安全的概念
Advocate concepts of health, physical fitness and exercise safety
- ▶ 推動健康體適能的專業教育及社區教育工作
Advance professional and community education of health and physical fitness
- ▶ 促進大眾參與體能活動的平等機會
Promote equal opportunities for general public to participate in physical activities
- ▶ 發展健康體適能大型活動及社區服務
Develop major events and community services that relate to health and physical fitness

工作 Work

- ▶ 培訓本地健體導師人才 為大眾市民提供優質服務
Educate fitness professionals to provide quality services to the general public
- ▶ 推動社區為本的健康體能測試計劃 普及運動處方理念
Launch community-based physical fitness assessment scheme and spread concept of exercise prescription
- ▶ 廣泛建構社區脈絡 合辦多元化的體能活動
Develop community networks and co-organize a wide variety of physical activities with partners
- ▶ 定期出版會訊及文宣刊物 廣傳健康體適能資訊
Publish newsletters, bulletins and papers to promote health and fitness information

組織架構 Organization Structure



執行委員會

Executive Committee

會長
President
黃平山醫生
Dr. John P.S. Wong

副會長
Vice-President

陳大衛先生
Mr David Chan

魏開義先生
Mr Roy H.Y. Ngai

江峰先生
Mr F. Kong

主席
Chairman
鍾伯光教授
Prof. P.K. Chung

副主席
Vice-Chair Person

周碧珠教授
Prof. Bik C. Chow

阮伯仁先生
Mr Bryan P.Y. Yuen

張應明先生
Mr Ricky Y.M. Cheung

韓思思小姐
Miss S.S. Hon

秘書
Secretary
江關煥園女士
Mrs Marriane W.Y. Kong

司庫
Treasurer
魏鄒鳳卿女士
Mrs Loretta F.H. Ngai

執行委員
Executive Committee Members

黎培榮先生
Mr P.W. Lai, MH

沈劍威教授
Prof. Raymond K.W. Sum

梁達強先生
Mr Kenneth T.K. Liang

蕭明輝博士
Dr. Parco M.F. Siu

許世全教授
Prof. Stanley S.C. Hui

楊顯智先生
Mr Edward H.C. Yeung

程偉健博士
Dr. Joe W.K. Ching

王香生教授
Prof. Stephen H.S. Wong

鄭毓全先生
Mr Joshua Y.C. Cheng

陳凱輝醫生
Dr. Raymond H.F. Chan

執行委員會是由本地的醫生、體育學者、本地大專院校體育系教職員、高級體育行政人員、社福機構高級行政人員及資深體適能工作者所組成。

Executive Committee is composed of medical doctors, scholars of Physical Education and Exercise Science, senior officials in tertiary institutes, sports or non-governmental organizations, and experienced fitness professionals in the industry.

顧問名單

List of Advisors

永遠榮譽會長 Permanent Honorary President :

蔡德培先生 Mr T.B. Tsai	中國香港體適能總會創辦人 Founder, Physical Fitness Association of Hong Kong, China
-----------------------	---

顧問 Advisers

區玉麟律師 Mr Anthony Y.L. AU	執業律師 Solicitor
陳啟明教授 Prof. K.M. CHAN	香港中文大學矯型外科及創傷學系榮休教授 Emeritus Professor, Department of Orthopaedics & Traumatology, CUHK
陳炳祥博士 Dr. CHAN P.C., Patrick	澳門大學體育事務總監 Director, Office of Sports Affairs, University of Macau
戴王嘉瑤女士 Mrs. Dorothy DAVIES	香港城市大學學生發展處副總監 Associate Director, P.E. Section, Student Development Services, City U
馮焯權教授 Prof. W.Q. FENG	北京體育大學教授 Professor, Beijing Sport University
傅浩堅教授 Prof. Frank FU	香港浸會大學協理副校長 Associate Vice-president, Faculty of Social Sciences, HKBU
夏秀禎教授 Prof. Amy S.C. HA	香港中文大學體育運動科學系教授 Professor, Department of Sports Science and Physical Education, CUHK
李本利先生 Mr Bonnie B. LEE	中國香港體適能總會創辦人 Founder, Physical Fitness Association of Hong Kong, China
李麗晶教授 Prof. Melody L.C. LEE	臺灣有氧體能運動協會秘書長 Secretary General, Aerobic Fitness & Health Association of Taiwan
李家暉先生 Mr K.F. LI	執業會計師 Accountant
麥耀光醫生 Dr. Gary Y.K. MAK	香港運動醫學及科學學會 President, Hong Kong Association of Sports Medicine and Sports Science
楊錫讓教授 Prof. X.R. YANG	北京體育大學教授 Professor, Beijing Sport University
謝敏豪教授 Prof. M.H. XIE	國家體育總局運動醫學研究所所長 Director, National Institute of Sports Medicine

專責委員會及辦事處架構

Structures of Sub-Committees & Head Office

行政管理委員會 Administration & Management Committee

主席 Chair	鍾伯光教授	Prof. P.K. CHUNG
成員 Members*	江關煥園女士	Mrs Marriane W.Y. KONG
	魏鄒鳳卿女士	Mrs Loretta F.H. NGAI
	沈劍威教授	Prof. Raymond K.W. SUM
	王香生教授	Prof. Stephen H.S. WONG
秘書 Secretary	黃永森先生	Mr Sam W.S. WONG

培訓及教育委員會 Training & Education Committee

主席 Co-Chair	阮伯仁先生	Mr Bryan P.Y. YUEN
成員 Members*	陳凱輝醫生	Dr. Raymond H.F. CHAN
	陳育輝先生	Mr Y.F. CHAN
	鄭毓全先生	Mr Joshua Y.C. CHENG
	程偉健博士	Dr. Joe W.K. CHING
	江 峰先生	Mr F. KONG
	梁達強先生	Mr Kenneth T.K. LIANG
	陸子聰博士	Dr. Jim T.C. LUK
	黃安東先生	Mr O. T. WONG
秘書 Secretary	沈劍威教授	Prof. Raymond K.W. SUM
秘書 Secretary	陳嘉威先生	Mr Jacky K.W. CHAN

社區服務委員會 Community Services Committee

主席 Chair	韓思思小姐	Miss S.S. HON
成員 Members*	江 峰先生	Mr F. KONG
	黎培榮先生	Mr P.W. LAI MH
	楊顯智先生	Mr Edward H.C. YEUNG
秘書 Secretary	馬煒賢先生	Mr Terrence W.Y. MA
	梁家威先生	Mr Kelvin K.W. LEUNG

*成員名單按英文姓氏排序 List of members is ordered by surnames.

專責委員會及辦事處架構

Structures of Sub-Committees & Head Office

傳訊及推廣委員會 Communication & Promotion Committee

主席 Chair	張應明先生	Mr Ricky Y.M. CHEUNG
成員 Members*	許世全教授	Prof. Stanley S.C. HUI
	黎培榮先生	Mr P.W. LAI, MH
	魏開義先生	Mr Roy H.Y. NGAI
	郭致偉教授	Prof. Ron C.W. KWOK
	袁慧儀博士	Dr. Yvonne W.Y. YUAN
秘書 Secretary	黃永森先生	Mr Sam W.S. WONG

研究及出版委員會 Research & Publication Committee

主席 Chair	周碧珠教授	Prof. Bik C. CHOW
成員 Members*	魏開義先生	Mr Roy H.Y. NGAI
	蕭明輝博士	Dr. Parco M.F. SIU
	王香生教授	Prof. Stephen H.S. WONG
	潘德賢小姐	Miss Carrie T.Y. POON
秘書 Secretary	潘德賢小姐	Miss Carrie T.Y. POON

辦事處 Head Office

行政總監 Executive Director	黃永森先生	Mr Sam W.S. WONG
教育主任 Education Officer	陳嘉威先生	Mr Jacky K.W. CHAN
助理行政主任 Assistant Administration Officer	潘德賢小姐	Miss Carrie T.Y. POON
助理發展主任 Assistant Development Officer	馬煒賢先生	Mr Terrence W.Y. MA
	梁家威先生	Mr Kelvin K.W. LEUNG
行政助理 Administrative Assistant	邵健朗先生	Mr Eric K.L. SIU
	郭健發先生	Mr. Ivan K.F. KWOK
清潔助理 Cleaning Assistant	葉鳳葵女士	Ms F.K. YIP
賽馬會學童Keep-Fit方程式	JC Project Team	
項目經理 Programme Manager	戴令賢博士	Dr. Winnie L.Y. TAI
教學導師 Teaching Associate	鄺子俊先生	Mr. T.C. KWONG
活動助理 Programme Assistant	黃雪瑤小姐	Miss Fiona S.Y. WONG
	黃卓勉先生	Mr. Vita C.M. WONG
文員 Clerk	丁秀雯小姐	Miss Gloria S.M. TING

課程架構

Course Structure

為了廣傳健康體適能的理念，本會自創會以來致力營辦各種體適能專業證書課程和考試，以培育充足的本地健體導師，服務普羅大眾。

In order to promote concepts of health and physical fitness, we have been organizing a wide variety of fitness professional certification courses and examinations since our establishment. This ensures that a steady and sufficient supply of instructors to satisfy the service demand of general public.

專業證書課程 Professional Certification Courses

專業級別VII

PFA健康體適能專家證書
PFA Health Fitness Specialist Certification

專業級別VI

PFA資深體適能教練證書
PFA Senior Fitness Trainer Certification

專業級別V

一級PFA私人體適能教練證書
PFA Personal Fitness Trainer (I) Certification

專業級別IV

二級PFA私人體適能教練證書
PFA Personal Fitness Trainer (II) Certification

專業級別III

高級體適能測試領袖證書
Physical Fitness Assessment Leader (Advanced Level) Certification

伸展訓練導師證書
Stretching Instructor Certification

團體有氧運動導師證書
Group Aerobic Exercise Instructor Certification

器械健體導師證書
Resistance Training Instructor Certification

健體舞導師證書
Aerobic Dance Instructor Certification

兒童體適能導師證書
Children Fitness Instructor Certification

老人健體導師證書
Elderly Fitness Instructor Certification

水中健體導師證書
Hydro-Fitness Instructor Certification

壓力處理及鬆弛技巧導師證書
Stress Management & Relaxation Techniques Instructor Certification

專業級別II

體適能測試領袖證書
Physical Fitness Assessment Leader Certification

優質健行領袖證書
Quali-Walk Leader Certification

專業級別I

體適能基礎證書
Physical Fitness Foundation Certification

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums

運動創傷處理及運動營養學系列
Sports Injury Management & Sports Nutrition Studies Series

進階體適能訓練系列
Advanced Fitness Training Series

社區為本健康體適能促進及教育系列
Community-Based Health / Fitness Promotion and Education Series

技能及技術增進系列
Skills & Techniques Enhancement Series

課程架構

Course Structure

各證書級別的資歷要求 Eligibility requirements of different certification levels

專業級別 Level	類別名稱 Type	培訓時數 Training hours	獲取資格 Requirements	證書有效期 Certification Valid period
VII	專家證書 Specialist Certification	≥ 1000 小時 Hours	持有由本地或國內外認可學術機構頒發的體育、運動科學、運動醫學、醫學、康復科學及其他健康體適能相關專業的學士或以上學位 Possess Bachelor or above qualification in Physical Education, Exercise Science, Sports Medicine, Medicine, Rehabilitation Science or other health-fitness related professions from local or overseas recognized academic institutes 已持有「資深體適能教練證書」資歷 Possess 'Senior Fitness Trainer Certification' qualification 持有有效的「成人心肺復甦法」資格 Possess valid 'Adult CPR' qualification 順利通過評審委員會的批審 Approval of Judging Panel	4年 4 years
VI	資深教練證書 Senior Fitness Trainer Certification	≥ 216 小時 Hours	持有有效的「一級私人體適能教練證書」 Possess PFA valid 'Personal Fitness Trainer (I) Certification' 於取得「一級私人體適能教練證書」後，累積兩年或以上的體適能及運動教學經驗（不少於100小時相應的實務經驗） Accumulate 2 year or above teaching experience in physical fitness and sports after obtaining 'Personal Fitness Trainer (I) Certification' (No less than 100 hours of relevant practical experiences) 持本會認可有效的「高級體適能測試領袖證書」或同等資歷 Possess PFA valid 'Physical Fitness Assessment Leader (Advanced level) Certification' 持最少三項本會認可有效的「導師證書」資格 Possess 3 or above 'Instructor Certification' qualifications 持最少兩項本會認可「延續教育系列或指導員證書」 Possess 2 or above 'Continuing Education Series or Practitioner Certification' 持有有效的「成人心肺復甦法」資格 Possess valid 'Adult CPR' qualification 順利通過評審委員會的批審 Approval of Judging Panel	4年 4 years
V	一級私人教練證書 Personal Fitness Trainer (I) Certification	≥ 132 小時 Hours	持本會認可有效的「二級私人體適能教練證書」 Possess PFA valid 'Personal Fitness Trainer (II) Certification' 於取得「二級私人體適能教練證書」後，累積一年或以上的體適能及運動教學經驗（不少於100小時相應的實務經驗） Accumulate 1 year or above teaching experience in physical fitness and sports after obtaining 'Personal Fitness Trainer (II) Certification' (No less than 100 hours of relevant practical experiences) 持最少兩項本會認可有效的「導師證書」資格 Possess 2 or above 'Instructor Certification' qualifications 持最少一項本會認可「延續教育系列或指導員證書」 Possess 1 or above 'Continuing Education Series or Practitioner Certification' 持有有效的「成人心肺復甦法」資格 Possess valid 'Adult CPR' qualification 順利通過評審委員會的批審 Approval of Judging Panel	4年 4 years
IV	二級私人教練證書 Personal Fitness Trainer (II) Certification	≥ 84 小時 Hours	持本會認可有效的「器械健體導師證書」資格 Possess PFA valid 'Resistance Training Instructor Certification' 持本會認可的「體適能測試領袖證書」 Possess PFA 'Physical Fitness Assessment Leader Certification' 持有有效的「成人心肺復甦法」資格 Possess valid 'Adult CPR' qualification 順利通過「二級私人體適能教練證書」培訓及考核 Passed the training and assessment of 'Personal Fitness Trainer (II) Certification'	4年 4 years
III	導師證書 Instructor Certification	≥ 60 小時 Hours	持「基礎證書」資格 Possess 'Foundation Certification' qualification 持有有效的「成人心肺復甦法」資格 Possess valid 'Adult CPR' qualification 順利完成「導師證書」培訓及考核 Passed the training and assessment of 'Instructor Certification'	4年 4 years
II	領袖證書 Leader Certification	36 小時 Hours	18歲或以上 Aged 18 years old or above 持「基礎證書」資格 Possess 'Foundation Certification' qualification 順利完成「領袖證書」培訓及考核 Passed the training and assessment of 'Leader Certification'	永久 Permanent
I	基礎證書 Foundation Certification	24 小時 Hours	17歲或以上 Aged 17 years old or above 中五或以上教育程度 Form 5 or above Education Level 順利完成「基礎證書」培訓及考核 Passed the training and assessment of 'Foundation Certification'	永久 Permanent
證書的認受性 Recognition of Certifications : <ul style="list-style-type: none"> • 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China • 香港特別行政區政府－康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department, HKSAR • 香港特別行政區政府－紀律部門 Disciplinary departments, HKSAR • 本地各大專院校 Tertiary institutes in local areas • 本地各大公營及私營機構 Different public and private organizations in local areas • 中小學及社區內非政府機構 Schools and non-governmental organizations in community • 美國運動醫學學院 American College of Sports Medicine • 美國春田大學 Springfield College, U.S <p align="center">***有關課程詳細資料，請瀏覽本會網頁 www.hkpa.org.hk***</p> <p align="center">***For more detailed information, please visit our website at www.hkpa.org.hk***</p>				

該等資歷獲康樂及文化事務署認可，證書持有人可執教由該署舉辦的相關康體訓練班，特類本會的專業地位。
The above-mentioned credentials are recognized by the Leisure and Cultural Services Department (LCS D). Certificate holders are eligible to provide professional services in the community sports programmes organized by LCS D. This reflects our professional status.

其他證書課程

Other Certification Programmes



1998年始，本會獲全球首屈一指的運動醫學組織——美國運動醫學學院認可，授權於香港地區開辦ACSM健康體適能專家證書課程，充見本會專業教育工作獲高度的肯定。

We have been authorized by the American College of Sports Medicine (ACSM), which is one of the most famous sports medicine institutes worldwide, to operate their ACSM Health Fitness specialist Certification workshop in Hong Kong as early as 1998. This, again, positively reflects our professionalism and high standard in fitness professional training.



自2010年始，本會更加正式與嶺南大學持續進修學院合辦全日制「體適能培訓及管理高級文憑」課程，為有志投身體適能行業的青少年，提供專上教育服務。

In order to assist teenagers in developing career in the fitness industry, we have also been co-organizing “Higher Diploma in Fitness Training and Management” programme, with the Lingnan Institute of Further Education since 2010.

本會講師 (2015-2016)

PFA Lecturers

委任講師 Appointed Lecturers

區永河先生
Mr W.H.AU
陳創羽先生
Mr Charles C.Y. CHAN
陳大衛先生
Mr David CHAN
陳國雄先生
Mr Terry K.H. CHAN
陳凱輝醫生
Dr. Raymond H.F. CHAN
陳國基醫生
Dr. K.K. CHAN
陳嘉寶小姐
Miss Katie K.P. CHAN
陳嘉威先生
Mr Jacky K.W. CHAN
陳藹允小姐
Miss Karly O.W. CHAN
陳偉德先生
Mr Roy W.T. CHAN
陳詠兒小姐
Miss W.Y. CHAN
陳育輝先生
Mr. Y.F. CHAN
鄭毓全先生
Mr Joshua Y.C. CHENG
張文惠博士
Dr. William M.W. CHEUNG
張應明先生
Mr Ricky Y.M. CHEUNG
程偉健博士
Dr. Joe W.K. CHING
周碧珠教授
Prof. Bik B.C. CHOW
鍾伯光教授
Prof. P.K. CHUNG
鍾演妮小姐
Miss Kinnie Y.N. CHUNG

馮子漢先生
Mr Brian T.H. FUNG
侯 燦小姐
Miss Angela Soek HAU
何玉儀小姐
Miss Krista Y.Y. HO
韓思思小姐
Miss S.S. HON
黃雅君博士
Dr. Wendy Y.J. HUANG
許世全教授
Prof. Stanley S.C. HUI
江 峰先生
Mr F. KONG
江關煥園女士
Mrs Marriane W.Y. KONG
鄭金榮先生
Mr K.W. KWONG
黎培榮先生 MH
Mr P.W. LAI MH
李本利先生
Mr Bonnie B.L. LEE
李致和先生
Mr Daniel C.W. LEE
梁鳳蓮博士
Dr. Elean F.L. LEUNG
梁兆文先生
Mr S.M. LEUNG
梁達強先生
Mr Kenneth T.K. LIANG
林伏波博士
Dr. Violette F.P. LIN
盧徑遠先生
Mr Felix K.Y. LO
陸子聰博士
Dr. Jim T.C. LUK
吳兆權博士
Dr. Robert S.K. NG

吳少彬醫生
Dr. Ben S.P. NG
魏鄒鳳卿女士
Mrs Loretta F.H. NGAI
魏開義先生
Mr Roy H.Y. NGAI
潘世顯先生
Mr Derek S.H. POON
蕭明輝博士
Dr. Parco M.F. SIU
沈劍威教授
Prof. Raymond K.W. SUM
鄧樹麟先生
Mr Samson S.L. TANG
王香生教授
Prof. Stephen H.S. WONG
黃振僑先生
Mr J.K. WONG
黃愛玲小姐
Miss O.L. WONG
黃安東先生
Mr O.T. WONG
黃平山醫生
Dr. John P.S. WONG
黃思靈先生
Mr Sidney S.L. WONG
黃永森先生
Mr Sam W.S. WONG
邱德民先生
Mr Gordis T.M. YAU
楊顯智先生
Mr Edward H.C. YEUNG
嚴 晉小姐
Ms T. YIM
葉 良先生
Mr L. YIP
阮伯仁先生
Mr Bryan P.Y. YUEN

助理講師 Assistant Lecturers

陳漢雄先生
Mr H.H. CHAN

何偉強先生
Mr W.K. HO

蘇俊龍博士
Dr. Billy C.L. SO

*按英文姓氏排序 ordered by surnames.

Records of Professional Certification Courses

本會於二零一五至一六年度期間所舉辦的專業證書課程及考試紀錄如下：

Records of professional certification courses and examinations organized during the year of 2015/16 were specified below.

課程 Course	開辦數目 Quantity	報讀人數 Enrolment	合格率 Passing rate
體適能基礎證書課程 Physical Fitness Foundation Certification Course	14	459	--
體適能基礎證書考試 Physical Fitness Foundation Certification Exam	14	532	91%
體適能測試領袖 (Leader) 證書課程及考試 Physical Fitness Assessment Leader Certification Course / Exam	5	131	86%
優質健行領袖證書課程及考試 Quali-walk Leader Certification Course / Exam	1	19	84%
器械健體導師證書課程及考試 Resistance Training Instructor Certification Course / Exam	4	151	86%
老人健體導師證書及考試 Elderly Fitness Instructor Certification Course / Exam	2	56	80%
兒童體適能導師證書課程及考試 Children Fitness Instructor Certification Course / Exam	1	23	100%
水中健體導師證書課程及考試 Hydro-Fitness Instructor Certification Course / Exam	1	18	67%
伸展訓練導師證書課程及考試 Stretching Instructor Certification Course / Exam	1	50	74%
二級PFA私人體適能教練證書課程及考試 PFA Personal Fitness Trainer (Level II) Certification Course / Exam	1	18	78%
成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法證書課程 Adult Cardio-Pulmonary Course and Automated External Defibrillation Provider Course	9	129	100%
總計 Total	53	1,555	65%

延續教育工作坊紀錄

Records of Continuing Education Symposiums

本會於二零一五至一六年度期間所舉辦的延續教育工作坊紀錄如下：

Records of continuing education symposiums organized during the year of 2015/16 were specified below.

運動創傷處理及運動營養學系列 Sport Injury Management & Sports Nutrition Studies Series

日期 Date	課題 Topics	節數 Session	報讀人數 Enrolment
29/6/2015	肩關節的功能解剖學 Functional Anatomy of Shoulder Joint	1	27
18/8/2015	運動營養餐單 Athletes' Meal Plan	1	31
21/8/2015	有效提升運動表現-職業運動員的訓練方法實例 Enhancing Sports Performance Effectively: Examples of Professional Athletes	1	18
25/8/2015	肩膊穩定肌群的角色和訓練方法 Roles and Training of Shoulder Stabilizers	1	24
15/10/2015	升糖指數與運動表現 Glycemic Index and Sports Performance	1	21
19/10/2015	推拿、拔罐及刮痧於肌肉疼痛疲勞及運動創傷的應用 Application of Massage, Cupping Therapy and Gua Sha in Muscle Soreness, Fatigue and Sports Injury	1	22
7/11/2015	下背痛的處理與鍛鍊方法 Management and Training Methods of Low Back Pain	1	28
23/11/2015	從中醫角度看慢性痛症 Understanding Chronic Illnesses in Perspective of Chinese Medicine	1	23
16/2/2016	觸發點(Trigger Point)與運動創傷的關係 The Relationship between Trigger Point and Sports Injuries	1	17
19/2/2016	身體肥瘦組合及體重控制對運動表現的重要性 The Importance of Body Composition and Weight Control to Sports Performance	1	22
22/2/2016	基礎節奏感訓練 Sense of Rhythm	1	13
30/3/2016	能量飲品、咖啡因與運動表現 The Relationship between Sports Performance, Energy Drink & Caffeine	1	14
總計 Total		12	260

社區為本健康體適能促進及教育系列 Community-based Health/Fitness Promotion and Education Series

日期 Date	課題 Topics	節數 Session	報讀人數 Enrolment
14/4/2015	從另一角度看太極拳！ Understanding Tai Chi in Different Perspective	1	11
7/6/2015	長期病患者的運動計劃：病理生理學、危機因素及注意事項 Exercise Programming for Individuals with Medically Controlled Chronic Diseases: Pathophysiology, Risk Factors and Special Consideration	1	19
26/6/2015	重奪人生健康金牌—如何藉游泳及橡筋帶趕走頸腰膝痛 The Golden Medal for Healthy Life: Using Swimming and Rubber Band to Relieve Neck, Lower Back Pain	1	21
3/12/2015	「運動心理學」初探 A Brief Introduction to Sport Psychology	1	15
總計 Total		4	66

延續教育工作坊紀錄

Records of Continuing Education Symposiums

進階體適能訓練系列 Advanced Fitness Training Series

日期 Date	課題 Topics	開辦數目 Quantity	報讀人數 Enrolment
8/2/2015 & 20/3/2016	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(一)：傳統入門運動與胸大肌訓練詳解 Free Weight Practitioner Series 1: Specific Training for pectorals	2	40
30/3/2015	伸展技巧的理論綱要與實務指導 Theoretical and Practical Essence of Flexibility Training	1	33
18/4/2015	敏捷性的入門訓練 Fundamental Agility Training	1	25
21/4/2015	傳統技術的承傳 — 手動式血壓計的應用 Inheriting Traditional Technique: Application of Manual Sphygmomanometer	1	13
26/4/2015	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(二)：徒手及負載式肱三頭肌/腹肌訓練詳解 Free Weight Practitioner Series 2: Specific Training for Triceps and Abdominal Muscles	1	20
19/7/2015	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(三)：肩旋肌群及三角肌訓練詳解 Free Weight Practitioner Series 3: Specific Training for Deltoid and Rotator Cuff Muscles	1	22
24/7/2015	懸掛式訓練研習 Introduction to Suspension Training	1	19
3/8/2015	核心訓練新方法 New Techniques in Core Training	1	25
9/8/2015	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(四)：肱二頭肌及大腿肌群訓練詳解 Free Weight Practitioner Series 4: Specific Training for Biceps and Thigh Muscles	1	21
1/11/2015	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(五)：背肌群及肱二頭肌訓練詳解 Free Weights Practitioner Series 5: Specific Training for Biceps and Back Brachii Muscles	1	17
29/11/2015	槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(六)：動作鑑定技巧及各肌群訓練程序詳解 Free Weights Practitioner Series 6: Essentials on Movement Analysis	1	15
19/12/2015	脊柱側彎的成因及運動方法 Cause of Scoliosis and Exercise Method	1	24
總計 Total		13	307

技能及技術增進系列 Skills & Techniques Enhancement Series

日期 Date	課題 Topics	開辦數目 Quantity	報讀人數 Enrolment
9/4/2015	初級普拉提運動(Mat Work)指導員訓練 Elementary Pilates (Matwork) Practitioner Training	1	15
25/6/2015 & 5/4/2016	健身球及橡筋帶指導員訓練 Fitball and Elastic Band Practitioner Training	2	24
7/7/2015	綜合性運動按摩應用訓練 Integrated Sports Massage Practitioner Training	1	12
25/11/2015	職場肌肉骨骼健身訓練 Workplace Musculoskeletal Fitness Practitioner Training	1	10
26/2/2016	姿勢評估及矯健技巧訓練 Postural Assessment and Correctional Exercise Practitioner Training	1	14
總計 Total		6	75

社區體適能服務紀錄

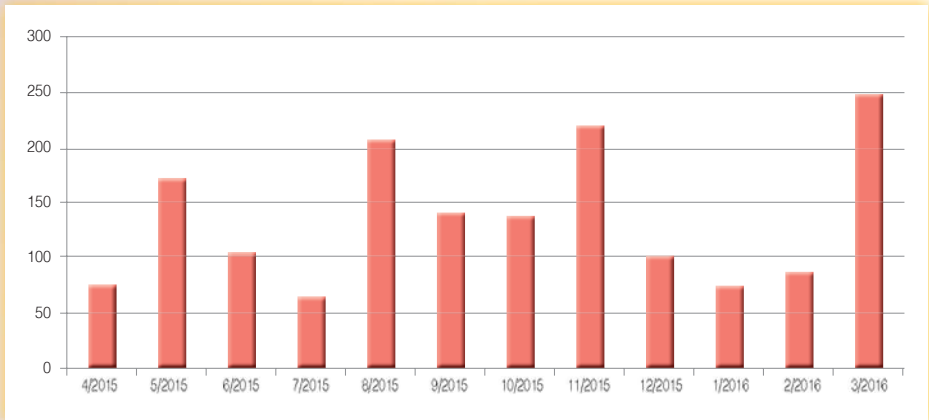
Records of Community Fitness Services

於二零一五至二零一六年度，本會與外間團體合作舉辦社區體適能服務的次數共為1,609次，服務人次共63,113。

During the year of 2015/2016, PFA provided more than 1,609 community fitness services to different government departments, community organizations, schools and cooperates, nearly 63,113 people were served.

二零一五至二零一六年度社區體適能服務每月記錄：

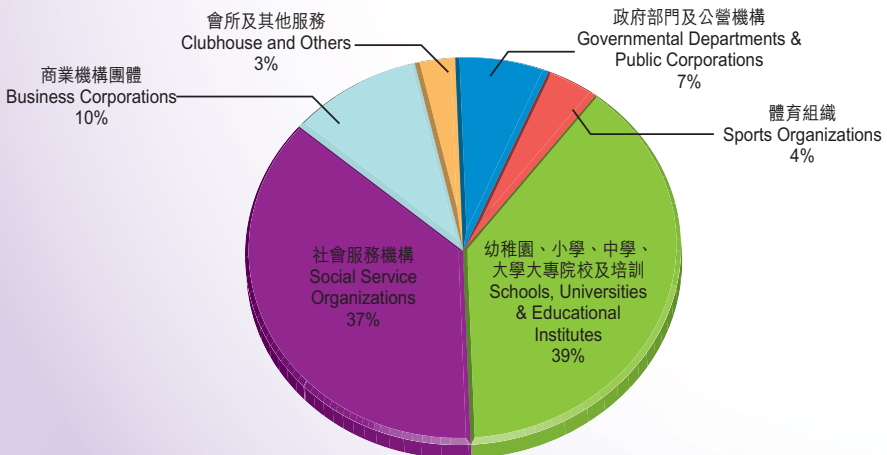
Monthly statistics on the Community Physical Fitness Services:



根據統計顯示，本年度與本會合作的團體及機構多達112間。

合作團體及機構業務及服務性質分佈：

According to statistical records, about 112 corporate bodies and organizations co-organized services with us. Their business and service nature were presented below.



社區體適能服務紀錄

Records of Community Fitness Services

本會於二零一五至二零一六年度的合作團體及機構名單：

Collaborative bodies and organizations in 2015/2016:

政府部門及公營機構 Governmental Departments & Public Corporations

康樂及文化事務署(包括總部、各區辦事處、香港太空館及香港公共圖書館)		
元朗民政事務處	社會福利署(西柴灣綜合家庭服務中心)	
香港金融管理局	深水埗民政事務處	衛生署
港島東醫院癌症病人資源中心	職業安全健康局	

體育組織 Sports Organizations

自然健身氣功會	中國香港體育協會暨奧林匹克委員會	
灣仔文娛康樂體育會	灣仔體育總會	觀塘游泳會

學校、大學及大專院校 Schools, Universities & Educational Institutes

香港高等教育科技學院	中華基督教上水堂幼稚園	天水圍循道衛理中學
天主教靄邨潔心幼稚園	心光恩望學校	可藝中學
屯門青松湖景幼稚園	弘志幼稚園(東涌)	宏福幼稚園(分校)
台山商會中學	東華三院黎鄧潤球幼稚園	油蔴地天主教小學
東華三院郭一葦中學	宣道會陳朱素華紀念中學	香島中學
保良局廣福幼稚園	香港浸會大學	香港理工大學
香港中文大學	香港理工大學香港專上學院	啟思幼稚園(杏花)
香港扶幼會許仲繩紀念學校	基督教康山中英文幼稚園	救世軍乙明幼稚園
香港教院匯豐幼兒發展中心	救世軍大窩口幼兒學校	救恩書院
香港基督教服務處雋匯幼兒學校	薈色園主辦可瑞幼稚園	新亞中學
基督教宣道會天頌幼兒學校	聖公會李兆強小學	聖馬提亞堂肖珍幼稚園
救世軍卜凱賽琳幼兒學校	滬江小學	漢華中學
救恩學校幼稚園部	嶺南大學	
新界婦孺福利會長發邨幼兒學校	中華基督教會香港志道堂基博幼稚園	
路德會聖腓力堂幼稚園	香港四邑工商總會黃棣珊紀念中學	
樂善堂文吳泳沂幼稚園	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學	

社區體適能服務紀錄

Records of Community Fitness Services

社會服務機構 Social Service Organizations

Junior Achievement Hong Kong	The Hong Kong Society for Public Health Nursing	
香港基督教青年會	工業傷亡權益會	工聯職安健協會
佛教何潘月屏長者文化服務中心	汽車交通運輸業總工會	防癆會林貝聿嘉健康中心
旺角街坊會陳慶社會服務中心	東涌安全健康城市	東華三院平和坊
東華三院王澤森長者地區中心	東華三院龐永紹長者鄰舍中心	油塘綜合家庭服務中心
建設健康九龍城協會	建造業總工會	政府僱員工會
香港小童群益會長沙灣中心	香港青少年服務處	香港勵志會陳融晚晴中心
香港防癆心臟及胸病協會	神召會牛頭角長者鄰舍中心	基督教家庭服務中心
香港癌症基金會	莊重文敬老中心	港九工團聯合總會
香港醫藥援助會	路德會青彩中心	鄰舍輔導會
浸信會愛群社會服務處	觀塘民聯會	
基督都懷智服務處	香港工會聯合會職業安全健康委員會	
博愛醫院慧研雅集新Teen地	香港基督教服務處元州長者鄰舍中心	
嚮色園主辦可健耆英地區中心	香港基督教服務處樂暉長者地區中心	
聖公會聖馬太長者鄰舍中心	循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心	
鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心	新生精神康復會石排灣綜合培訓中心	

商業團體/機構 Business Corporations

ActionHouse International Limited	AIA	Dynamic Duo Co. Limited
GALAXY (ASIA) LIMITED	Hong Kong Disneyland	TVB
Wharf Staff Recreation Committee	Xebec Media Limited	始創中心
新城電台	蘋果日報	

會所及其他服務 Clubhouse and Others

九龍塘會	中國海外物業服務有限公司(歌賦嶺)	曼克頓山
------	-------------------	------

社區及機構體適能活動

Fitness activities in Communities and Organizations

PFA 2016 PACER健康體適能挑戰賽 Health Fitness Challenge



2016.1.10 (SUN)

PFA 2016 PACER健康體適能挑戰賽於鑽石山荷里活廣場順利舉行。是次挑戰賽有7所大專院校、4隊紀律部隊及12隊工商機構參加。挑戰賽場面熱鬧，並得到6所傳媒報導比賽情況。活動附設體適能免費測試及展板，與眾同樂。

PFA 2016 PACER Health Fitness Challenge was held at Hollywood Plaza successfully. It was glad to have 7 educational institutions, 4 disciplinary forces and 12 commercial organizations participating in the games. The atmosphere was very exciting and 6 media coverages were resulted. Meanwhile, free-of-charge fitness testing services and educational displays were available. The activity did share enjoyment with the general public.

奔Fun競技跑活動 Fun Race in the Park

2016.2.21 (SUN)

本會協助深水埗民政事務處，以別開生面的充氣障礙遊戲配合體適能元素，在長沙灣遊樂場舉行「奔Fun競技跑」活動。當日本會共派出過百名社區體適能大使分別擔任裁判、導師、測試員，以及大會工作人員，服務超過15,000名市民，彼此渡過了一個愉快的周日。

PFA assisted Home Affairs Department (Shum Shui Po) in organizing the “Fun Race in the Park” at Cheung Sha Wan Playground. The games combined many inflatable barriers into physical fitness challenges. PFA assigned more than hundred community ambassadors to serve as judges, instructors, fitness testers and general officials. More than 15,000 people participated in the activity.



社區及機構體適能活動

Fitness activities in Communities and Organizations

健康生活博覽2016：體適能測試服務

Health Expo 2016: Physical Fitness Assessment Service

2016.6.17-19

本會鼎力支持於香港會議展覽中心舉行的健康生活博覽2016，提供多項體適能測試活動，如平衡力測試、肌力測試、柔軟度測試及健體諮詢等。本會執行委員許世全教授更特別設計了一項漸進式來回步行測試，為參加者進行心肺耐力評估，測試大受市民歡迎。

PFA provided full support to the "Health Expo 2016" organized in the Hong Kong Convention and Exhibition Centre. PFA was responsible for organizing multiple physical fitness assessment services to visitors, such as muscular strength test, balance test, flexibility test and fitness consultation.

Prof. HUI Sai Chuen (Executive Committee Member) also developed a PACE-Walk test to assess participants' cardiorespiratory endurance.



「運動是良藥·香港」計劃啟動禮

"Exercise is Medicine, Hong Kong" Kick-off Ceremony

2016.6.18 (SAT)

「運動是良藥·香港」計劃啟動禮假香港會議展覽中心進行。本會很高興邀請到體育專員楊德強先生聯同醫護界權威組織代表「齊起動」。

The kick-off ceremony of "Exercise is Medicine, Hong Kong" was organized successfully at Hong Kong Convention and Exhibition Centre. It was grateful that the Commissioner for Sports, Mr YEUNG Tak-keung, and the representatives of health-related authoritative organizations commenced the programme together.

社區及機構體適能活動

Fitness activities in Communities and Organizations



全民運動日：調景嶺體育館狀況
Sport for All Day: Activities in Tiu
Keng Leng Sports Centre

2016.8.7 (SUN)

一年一度的「全民運動日」，本會一如以往全力支持，並派出超過200名導師到全港18區，與民同享運動的樂趣，達到推廣普及體育的目的。

For the "Sport for All Day", PFA gave the continuous support and sent more than 200 fitness instructors to the 18 districts in Hong Kong for sharing the enjoyment of exercise with citizens and promoting the message of "Sport for All".

社區服務(包括各類體適能健體服務、講座及工作坊)
Community Service (Including different fitness services,
talks and workshops)



本會為中小學校、社會服務機構、政府部門及商業團體提供不同對象及其對體適能的認識程度而調整，包括專業及學術性的體適能理論，亦有實用性與生活化的知識，為幼兒、中小學生、成年人及長者，都可享受運動帶來的樂趣。

PFA provided different fitness classes, talks and workshops for the schools, social services agencies, government departments and commercial organizations. Topics were tailor-made to fit for different target audience and their various perceptions on health and fitness. The scope of content did not only include professional and academic fitness theories, but also covered practical skills and advices in daily living.



活動花絮

Activity Highlights

2015年5月19日



Fit到Lou 友茶聚

感謝二十多名位會員出席茶聚。在享受豐富美點的同時，大家聚首一堂，氣氛樂也融融。時任主席許世全教授分享本會的創會歷史及發展宏圖，各會員亦分別分享參與本會活動的感覺。本會感謝出席者所提出的建議，同時亦會作出適當跟進。

Tea Reception (19 May 2015)

More than 20 members attended the tea reception. Thank you for the participation. While enjoying

plentiful food and beverage, attendees chatted with each other in a cheerful atmosphere. Ex-Chairman Professor HUI Sai-chuen shared the history of PFA's establishment and forecasted the development roadmap of PFA. Attendees also expressed their feelings in joining PFA's activities. Again, thank you for all of the constructive suggestions shared during the tea reception. PFA would take necessary follow-up actions in due course.

2015年5月23日

FIT總特工

本會舉辦名為「FIT總特工」的WAR GAME活動。雖然當天下著大雨，但都阻礙不到會員的熱情。當大家到達場地之後，工作人員很有效率地替各人安排座位及裝備。之後，工作人員都很有耐性地聆聽WAR GAME須知和裝備的使用方法。經過4小時激戰後，大家都盡興而歸，並懷著依依不捨的心情離開。



PFA Special Unit (23 May 2015)

PFA organized a WAR GAME activity for members and named it as "PFA Special Unit". Though it was a rainy day, it never stopped the members' passion to go for the activity. After arrival, the WAR GAME officials arranged seats and game gears for the "Special Unit" efficiently. Then the "Special Unit" listened to the briefing in which proper ways to use the gears and special considerations were covered. After the 4-hour mission, the "Special Unit" was still full of joyfulness. They were unwilling to let go of the WAR GAME venue.



2015年7月4日

墨魚之夜

本會於西貢舉行夜釣墨魚活動。當晚六時三十分就在西貢碼頭集合，天氣炎熱，出席的會員們都汗流浹背。

七時正，大家上船出發。當到達海中心，船很快便停下來。大家正式開始釣墨魚。起初，收穫一般；突然間，船頭傳來震撼的歡呼聲。本會執行委員程偉健博士的兒子柏康釣了一條很肥美的星鱸。大家都覺得很驚奇，原因是柏康根本沒有用任何魚餌。這次可謂「願者上釣」！

到了八時左右，大家開始晚飯。除了特別訂購的美食外，當然少不了肥美的星鱸。之後，大家在船上卡拉OK、聊天，樂而忘返。

至於當晚主角「墨魚」往哪裡去？相信大家心知肚明了。

“The Night of Inkfish” (4 July 2015)

PFA organized “The Night of Inkfish” in Sai Kung. Participants gathered at Sai Kung Pier at 6pm. It was a really hot evening. Everyone was full of sweat.

At 7pm, participants went aboard the ship and started the journey. After a while, the ship was berthed at the centre of the sea. Everyone started fishing. At the very beginning, there were no gains. Suddenly, a burst of applause was disseminated in the front of ship. A big fish with spots was gained. The gainer was Pak Hong, the son of PFA

Executive Committee Member, Dr CHING Wai-kin. Participants were surprised because no bait was used.

The dinner started at around 8pm. Apart from the take-out food and beverage, the big fish gained was steamed. After the dinner, participants sang and chatted on the ship.

Where was the inkfish? The clever one should know the answer.



2015年10月3日



第二十九屆周年大會暨餐餐晚會

周年大會長沙灣麗閣邨君好海鮮酒家舉行。當晚，大會亦進行執行委員會選舉及就職典禮，筵開二十席，場面熱鬧。

The 29th Annual General Meeting cum Dinner Gathering 3 Oct 2015

The annual general meeting was held at the Kwan Ho Seafood Restaurant in Cheung Sha Wan. There were twenty tables in total. The election of Executive Committee and the inaugural ceremony were carried out in the same evening.



2015-2016年度小學生體適能及其對體育和體能活動態度狀況研究 “Survey Study of Students’ Physical Fitness and Their Attitudes toward Physical Education (Primary Schools, 2015/16)”

總結

教育局於去年度開展了小學生體適能及其對體育和體能活動態度狀況研究，此研究分為兩部份，包括「小學生體適能狀況研究」（體適能研究）和「針對小學生於體育和體能活動態度方面的問卷調查」（問卷調查）。

「體適能研究」目的是：（一）為香港小學生建立一個有關體適能狀況的常模基準；（二）調查年齡和性別在體適能上的差異；及（三）比較近年的體適能研究，追溯小學生體適能狀況的改變。

「問卷調查」旨在（一）調查學生參與體能活動的普遍度、對於體育的態度以及與健康相關的生活習慣；（二）分析各因素對小學生參與體能活動的影響；及（三）探索體能活動及生活習慣對體適能的影響。

在此，本會衷心感謝教育局代表、24間小學的老師和同學們，以及曾經提供過專業服務的會員朋友。在未來，本會仍會精益求精，致力推廣學校體適能工作。



Summary

Education Bureau (EDB) launched the “Survey Study on Students’ Physical Fitness and Their Attitudes toward Physical Education (Primary Schools)” last year. PFA participated in the data collection and analysis. The study was divided into two parts: (1) Normative Study on Primary School Students’ Physical Fitness (Physical Fitness Survey), and (2) Questionnaire Survey on Primary School Students’ Attitudes toward Sport, Physical Activity, Physical Education and Healthy Lifestyle (Questionnaire Survey)

The Physical Fitness Survey aimed to (1) develop the norm values for different physical fitness parameters of primary school students in accordance with age and sex; (2) investigate age and sex differences in physical fitness of primary school students, and (3) trace the trend of changes by comparing the physical fitness of primary school students among the surveys conducted in the past and the present study.

The Questionnaire Survey aimed to (1) understand the diet, sleep, screen time, level of physical activity participation and attitudes toward P.E. among primary school students; (2) analyze the factors affecting the participation of sport and physical activities among primary school students, and (3) explore how physical activity pattern or health-related lifestyles influence on physical fitness.

PFA would like to express our gratitude to the EDB’s representatives, the teachers and students of the 24 sampled schools as well as the members who endeavored to provide professional services throughout the study. In the future, PFA will continue our good work and dedicate our full effort in school physical fitness promotion.

30th
周年誌慶
Anniversary



中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

地址：香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層

17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong

電話 Tel: 2838 9594

傳真 Fax: 2575 8683

電郵 e-mail: info@hkpfa.org.hk

網址 web: www.hkpfa.org.hk