



健康體適能社區期刊

HEALTH & FITNESS COMMUNITY PAGE



編者的話

今期《健康體適能社區期刊》以「健康生活」為主題，探討如何在繁忙的香港生活中，透過恆常運動釋放壓力、提升工作效率，並減少疾病、延緩衰老。香港人生活節奏急促，工作壓力無處不在，而規律的運動不僅能強身健體，更能成為我們調節身心、提升生活質素的良方。

我們很榮幸邀請到本會副會長魏開義先生，深入剖析壓力對身心健康的影響機制，並分享透過健康生活模式對抗壓力的科學方法。此外，編輯委員會成員林伏波博士聯同器械健體導師許威漢先生，以及「友得跑」成員嚴成榮先生、曾冠琮先生和莊宏偉先生，介紹簡單實用的辦公室運動，幫助上班族在忙碌中保持活力。林伏波博士亦與私人體適能教練潘偉卓先生、羅淑嫻女士、陳志健先生及莊宏偉先生分享素人跑步文化的樂趣與益處，帶領讀者感受用腳步丈量世界的喜悅。

希望今期內容能啟發大家，將運動融入日常生活，擁抱更健康、更充實的人生！

潘梓竣 博士

中國香港體適能總會研究及出版專責委員

健康體適能社區期刊 聯席主編

香港中文大學體育運動科學系 助理教授

編輯委員會：

聯席主編：潘梓竣博士、蔡紹明博士

成員：陳嘉威博士、黃雅君教授、陸子聰博士、
焦姣 博士、林伏波博士、吳兆權博士、
孫風華博士、譚子敬博士、蕭明輝教授、
茹柏鴻博士、鄭晨 博士

顧問：周碧珠教授、黎培榮先生 MH、
李本利先生、魏開義先生、王香生教授



專題文章



延緩衰老 紓壓人生

魏開義 先生

中國香港體適能總會 副會長

要點：

- 長期壓力會加速細胞老化，導致慢性發炎、粒線體功能障礙及表觀遺傳改變，使生物年齡超越實際年齡，增加心血管疾病、糖尿病等與老化相關疾病的風險。
- 規律運動（如有氧運動、瑜伽）可提升神經抑制性傳導物質(GABA)和腦源性神經營養因子BDNF，降低皮質醇水平，改善情緒、增強大腦可塑性，並促進粒線體新生，清除衰老細胞（殭屍細胞），有效緩解焦慮和延緩衰老。
- 透過健康飲食（如攝取Omega-3、多酚類、發酵食品）、充足睡眠、陽光照射及壓力管理技巧（如冥想、正念），可支持GABA和BDNF生成，改善腸腦軸平衡，減少氧化壓力和慢性發炎，從而延緩衰老進程。

何謂衰老？人們常用年事已高，歲月催人來形容。蓋衰老 (Ageing) 一詞，乃指隨著年齡的增長，人體功能逐漸退化，也就是細胞老化的現象。嚴格來說，生理上當細胞衰老 (Senescence)，即細胞不能再分裂後，就會步向凋亡。但事實上有人未老先衰，也有人却老而彌堅，如果要找出個人的確實年齡，那得要看個人的生物年齡 (Biological Age) 和歲月年齡 (Chronological Age) 的對比了。

壓力對心理和生理上的影響

很多人把衰老和壓力扯上關係，那麼就得先探討壓力的徵結所在。壓力是人體面對挑戰或威脅時的自然反應，涉及心理和生理層面的複雜互動。適度的壓力能提升表現（如「戰鬥或逃跑」反應），但長期或過度的壓力則可能對身心造成負面影響。

以下是壓力在心理和生理上的具體表現及影響：

一、心理層面的影響

1. 情緒反應

短期反應包括焦慮、易怒、挫敗感、情緒波動。長期反應可能導致憂鬱、情感麻木、無助感，甚至增加罹患焦慮症或憂鬱症的風險。

2. 行為改變

包括 逃避社交、拖延、飲食失調 (暴食或厭食)、濫用酒精或藥物等逃避行為。

3. 認知功能

注意力與記憶方面包括：壓力荷爾蒙（如皮質醇）過高，會干擾前額葉功能，導致專注力下降、決策困難或記憶力減退。負面思維方面包括：容易產生自我懷疑、災難化思考 (Catastrophizing) 或過度擔憂。

二、生理層面的影響

1. 神經系統與荷爾蒙反應

交感神經激活後，觸發「戰鬥或逃跑」反應，驅使釋放腎上腺素和皮質醇，導致心跳加速、血壓升高、肌肉緊繃等生理反應。而長期慢性的影響，會令皮質醇水平持續過高，抑制免疫系統、增加發炎反應，並可能擾亂血糖代謝。

2. 心血管系統

長期壓力與高血壓、動脈硬化、冠心病風險相關，甚至可能誘發心律不整等徵狀。

3. 消化系統

壓力可能引發胃酸過多(胃食道逆流)、腸躁症 (IBS)、腹瀉或便秘。

4. 免疫系統

短期壓力可能暫時激發免疫力，但長期慢性壓力會削弱免疫反應，增加感染風險，或延緩傷口癒合。

5. 肌肉與疼痛

長期肌肉緊張是一種不自覺的肌肉繃緊 (Muscle Brace)，影響範圍不僅是骨骼肌，還包括內臟平滑肌 (胃腸和膀胱對壓力反應至為明顯)，可能導致頭痛 (如緊張型頭痛)、背痛或慢性疼痛症候群

壓力如何加速身體老化？

一、壓力與老化的關鍵連結：端粒 (Telomeres)

1. 端粒是什麼？

它是染色體末端的「保護帽」，細胞每分裂一次，端粒就縮短一點。端粒長度正是生物學年齡的指標，過短會觸發細胞衰老或凋亡。

2. 壓力如何縮短端粒？

慢性壓力會促使皮質醇升高，進而抑制端粒酶 (Telomerase) 活性，(端粒酶是修復端粒的關鍵酶)。研究實證：長期照顧病患的人，其端粒長度比同年齡者短10年^[1]。高壓力職業 (如醫護、單親媽媽) 端粒縮短速度更快。所以政府必須關注長期病患者 (如唐氏綜合症、自閉症、老人失智症) 的照顧者。

二、壓力加速老化的五大途徑

1. 氧化壓力 (Oxidative Stress)

壓力荷爾蒙增加自由基，直接損傷細胞DNA、蛋白質，加速皮膚皺紋，令器官功能下降。

2. 慢性發炎 (Chronic Inflammation)

壓力持續激活免疫系統，導致「慢性全身性發炎」，與關節炎、心血管疾病、阿茲海默症相關。

3. 粒線體功能障礙

粒線體 (Mitochondria) 是肌肉細胞的能量兵工廠 (Power House)，壓力會損耗粒線體，導致疲勞、代謝變慢、肌肉流失等徵狀。粒線體在老年人壓力處理中扮演著重要角色，主要體現在以下幾個方面：

- 能量供應：粒線體是細胞的能量生產中心，能有效產生ATP（腺苷三磷酸）。當面對壓力時，身體需要更多的能量來應對挑戰，粒線體的功能對於維持能量水平至關重要。
- 促進代謝：運動和健康的生活方式能促進粒線體的增生和功能改善，提高新陳代謝，幫助老年人更好地應對壓力。
- 抗氧化防禦：粒線體在能量生產過程中會產生自由基。適度的運動和抗氧化劑的刺激，可以增強粒線體的抗氧化能力，適應高水平的氧化壓力，從而保護細胞免受損傷。
- 改善心理健康：良好的粒線體功能與情緒穩定和心理健康密切相關。運動可促進粒線體的健康，進而改善老年人的心理狀態，大大減少焦慮和抑鬱的風險。

4. 腸腦軸失衡

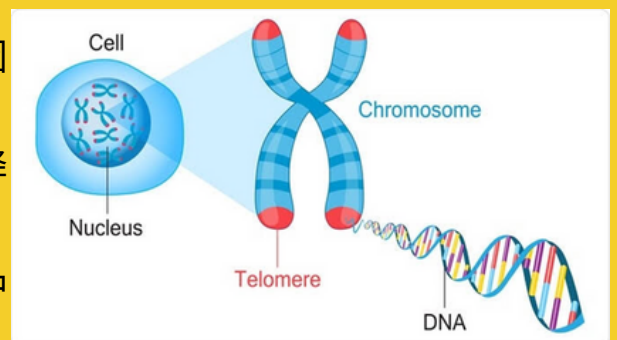
慢性壓力誘發的壓力荷爾蒙（如皮質醇），影響腸道屏障功能，破壞腸道菌群的常態，令腸道菌群失衡（Dysbiosis有害菌過多、益生菌不足），增加腸漏症^{【註一】}風險（Leaky Gut），並引發全身發炎和早衰。

5. 表觀遺傳改變 (Epigenetics 生物年齡)

壓力可關閉長壽基因（如SIRT1）和開啟衰老基因。長壽蛋白是代謝調控的關鍵因子，負責調控細胞代謝，抗衰老、抗壓力和基因穩定性中的核心，其可以影響數十年健康。表觀遺傳時鐘偏移，乃指壓力改變DNA甲基化模式，使生物年齡>歲月年齡（Horvath時鐘模型）^{【註二】}

改善表觀遺傳途徑：

- 運動：有氧運動可促進肌肉細胞代謝相關基因去甲基化。
- 壓力管理：調解壓力激素（皮質醇）水平，降低發炎基因。
- 飲食：攝取甲基供體，支緩健康甲基化食品（葉酸、甜菜鹼、胆鹼）、多酚類（薑黃素、白藜蘆醇）。
- 遠離污染：減少接觸環境污染物所產生的毒素（塑化劑、PM2.5）



端粒是DNA的保護帽

細胞老化與衰老細胞的「毒液」SASP：

一、什麼是「細胞衰老」(Cellular Senescence)？

「細胞衰老」是細胞在應對損傷（如DNA破壞、端粒縮短、氧化壓力）時進入的一種不可逆的生長停滯狀態。其病理後果促使衰老細胞隨年齡累積，逐漸失去原本的機能，但却分泌有害物質（SASP），驅動慢性發炎和組織退化。SASP的基本生理功能是防止受損細胞癌化（類似「緊急煞車」）。在胚胎發育、傷口癒合中起調節作用。

二、衰老細胞的「毒液」SASP：

SASP（Senescence-Associated Secretory Phenotype衰老相關分泌表型）是衰老細胞釋放的促炎因子、蛋白酶和生長因子混合物，包含：

成分類型	代表性物質	對身體的影響
促炎細胞激素	IL-6, TNF- α	引發慢性低度發炎，加速動脈硬化、關節炎
基質金屬蛋白酶	MMP-3, MMP-9	分解膠原蛋白，導致皮膚皺紋、器官纖維化
生長因子	VEGF, TGF- β	促進癌細胞微環境、器官纖維化

SASP的核心問題：

1. 旁泌效應 (Paracrine Effect)：

一個衰老細胞可污染周圍健康細胞，引發細胞連鎖衰老反應。這些凋謝的細胞雖然失去了原本的機能，但卻仍存活著形成殭屍細胞，如此不斷地擴大影響著其他正常細胞，加速人體衰老進程。

2. 與年齡直接相關的疾病：

- 阿茲海默症（腦部SASP升高）
- 糖尿病（脂肪組織衰老細胞釋放IL-6（白細胞介素6）^{【註3】} 抗阻胰島素信號）
- 骨質疏鬆（衰老成骨細胞抑制骨質生成）

「衰老細胞是身體的『殭屍細胞』——它們老而不死，卻在毒害周圍組織。清除它們是抗衰老的新前沿。」—— **James Kirkland**（梅奧診所衰老研究中心主任）

三、壓力如何觸發SASP？

1. 端粒縮短 (Telomere Attrition)

慢性壓力→端粒加速縮短→DNA損傷反應 (DDR) →激活p53/p16^{【註四】} 通路→細胞衰老和誘發 SASP分泌。

2. 氧化壓力 (ROS)

壓力荷爾蒙 (皮質醇) 增加自由基，氧化損傷人體組織，促使細胞老化，並觸發 SASP分泌。

3. 表觀遺傳 (Epigenetics生物年齡) 改變

壓力誘導的DNA甲基化異常 (如關閉長壽基因SIRT1)，使喪失抑制衰老機制。

研究證據：

高壓力照顧者的血液中，SASP標記物 (如IL-6) 比常人高2-3倍^[2]。

運動抗焦慮的科學機制

一、調節神經傳導物質GABA

運動可提升大腦神經抑制性傳導物「 γ -氨基丁酸GABA」，功能減少過度興奮和促進血清素與多巴胺水平，改善情緒和降低負面思維。而規律運動減少壓力荷爾蒙分泌 (降低皮質醇)，和有效地消除壓力帶來的副產物。

1. GABA是什麼？

GABA (Gamma-Aminobutyric Acid, γ -氨基丁酸) 是大腦中最重要的神經抑制性傳導物質，主要功能是降低神經系統的過度興奮，幫助身體和情緒放鬆。GABA 的關鍵作用：

- 天然鎮定劑：減少焦慮、恐慌、壓力反應。
- 調節睡眠：促進深度睡眠，改善失眠。
- 平衡情緒：抑制過度活躍的神經活動，防止「大腦風暴」(如焦慮發作)。
- 肌肉放鬆：紓緩肌肉緊繃，減少壓力相關的頭痛或背痛。

2. GABA 不足的症狀

- 焦慮、易怒、恐慌發作
- 失眠或睡眠淺
- 肌肉緊繃、顫抖
- 注意力不集中、思緒混亂
- 對壓力反應過度敏感



挑戰自我的喜悅

3. 如何自然提升 GABA？

- 運動：有氧運動、瑜伽、太極等規律運動，可提升 GABA 水平。
- 壓力鬆弛技巧：呼吸法及專注法、漸進式神經肌肉鬆弛法、自源性鬆弛法、描想法、正念、冥想等，可激活副交感神經，從而促進 GABA 生成。
- 充足睡眠：深度睡眠階段 GABA 分泌增加（在睡前如懂得先行放鬆身體，會有更佳的睡眠質素）

4. 飲食攝取促進 GABA 合成

GABA 基本上無法直接從食物大量吸收，但可透過飲食間接生成：

- 發酵食品：泡菜、味噌、優格（含乳酸菌，促進腸道生成 GABA 基本）。
- 綠茶：含茶胺酸（L-Theanine），刺激 GABA 受體。
- 全穀類：糙米、燕麥（富含維生素 B6，GABA 合成必需）。
- 十字花科蔬菜：花椰菜、高麗菜（含麩胺酸，GABA 前驅物）。
- 營養元素
- 鎂：活化 GABA 受體（深綠蔬菜、南瓜籽、黑巧克力）。
- 鋅：維持 GABA 神經元功能（牡蠣、牛肉、堅果）。

二、促進腦源性神經營養因子 BDNF

BDNF 是「大腦的肥料」，幫助海馬體（情緒調節中樞）再生，修復神經元，對抗壓力損傷。

（研究發現^[3]：每週3次有氧運動，6週後BDNF顯著提升，焦慮症狀減少。）

1. BDNF 是什麼？

BDNF（Brain-Derived Neurotrophic Factor，腦源性神經營養因子）是一種由大腦分泌的蛋白質，屬於神經營養因子家族，主要功能是：

- 促進神經元生長與存活：尤其在海馬體（記憶、情緒調節中樞）和前額葉皮層（決策、認知控制）。
- 增強突觸可塑性：幫助神經細胞之間建立新連接，提升學習能力和適應力。
- 保護大腦免受壓力損傷：對抗壓力導致的腦細胞萎縮（慢性壓力會減少BDNF，引發焦慮和抑鬱）。

2. BDNF 與焦慮、抑鬱的關係

- BDNF 水平低：與焦慮症、抑鬱症高度相關（海馬體體積縮小）。壓力下恢復能力較差，易陷入負面思維循環。
- BDNF 水平高：增強情緒調節能力，提升抗壓韌性。幫助大腦從壓力損傷中修復（類似大腦肥料）。

3. 如何自然提升BDNF？

最有效方法：規律運動

- 有氧運動（如步行、緩步跑、單車、游泳等心肺耐力性運動）：研究顯示^[3]，30分鐘中等強度運動可短期內提升BDNF 20-30%。長期規律運動（每周3次，持續3個月）能使海馬體體積增加1-2%。
- 高强度間歇訓練（HIIT）：短時間爆發性運動刺激BDNF分泌更顯著（須留意個別差異和量力而為）。
- 協調性運動（如舞蹈、球類、拍類）：結合動作協調與認知挑戰，可雙重刺激BDNF。

4. 其他生活方式

- 間歇性禁食（如16:8斷食）：激活細胞自噬作用，促進BDNF生成。
- 陽光照射：維生素D3與BDNF合成正相關（每天曬太陽15-20分鐘）。
- 深度睡眠：睡眠不足會降低BDNF，必須保證7-9小時睡眠。
- 飲食策略：抗炎飲食包括Omega-3（鮭魚、亞麻籽）可減少神經炎症，保護BDNF。多酚類（藍莓、黑巧克力）增強抗氧化支持BDNF通路。姜黃素（咖喱）可直接刺激BDNF基因表達。避免高糖高脂飲食，西式快餐飲食會抑制BDNF，加劇焦慮。

結語：

從認知角度談壓力處理，常人多以儘可能避開壓力來解決問題。須知壓力可分為優壓（Eustress）和劣壓（Distress）兩類，人生如果沒有挑戰需要克服便難以成長。正如人們面對同一「危機」後却有不同的想法和濟遇，其成敗得失往往取決於個人在起始時的感知（Perception），有時候人們認為是「危險」的事物（劣壓），卻可以成為個人的「機會」（優壓），孰優孰劣那得要看個人積極與消極的態度，面對問題懂得強化自我能力和尋找答案的人，便是壓力的贏家，因此，保持「正面思維」十分重要。

從體適能角度，規律運動除了可以增強個人體質，包括心肺耐力、肌肉功能、關節柔軟度和神經肌肉的會紓緩，更能有效地提升代謝效率，協助燃燒更多的熱量，除了有助於體重控制，更可以進一步消除因壓力激素（皮質醇）遣生的副產物，具有解毒作用（Detoxification）。而運動過程中自然釋出的內啡呔（Endorphin）誘發個人舒泰的感覺，往往令人難以抗拒，乃屬於良性的癮好。此外，因運動鍛練而提升的生理機能，包括線粒體新生、GABA調節神經傳導、BDNF大腦肥料，彼彼皆是抵抗焦慮和身體發炎的源頭，繼而清除體內殭屍細胞的存活。運動就像「會流汗的冥想，或是動態中的正念」，既能即時緩解焦慮，也能長期重塑大腦。從今天開始，何不找一項你最享受的活動，動起來吧！

運動是對大腦最好的投資——它免費、無副作用，且效果持久。——神經科學家**John Ratey**《運動改造大腦》作者^[4]

備註：

【註一】什麼是腸漏症？乃指腸道滲漏性增加（Increased Intestinal Permeability），是腸道內壁的緊密連接（Tight Junctions）受損，導致未完全消化的食物顆粒、毒素或細菌等物質「漏出」到血液循環中，引發免疫反應和慢性發炎。腸漏症的症狀可能包括：

- 消化系統：腹脹、腹瀉、便秘、食物敏感。
- 全身性問題：慢性疲勞、關節痛、皮膚問題（如濕疹或痤瘡）。
- 免疫相關：過敏、自體免疫疾病（如類風濕性關節炎、橋本甲狀腺炎）。
- 神經系統：腦霧（注意力不集中）、焦慮或抑鬱。

【註二】Horvath 時鐘模式是一種生物時計量的研究方法，主要用於評估生物體的老化程度。這種模式基於 DNA 甲基化的變化，能夠提供一個相對準確的生物年齡指標。

【註三】IL-6（白細胞介素6）是一種多功能細胞激素，在免疫調節、發炎反應、代謝和組織修復中尤為重要。IL-6短期提升有助於對抗感染或損傷；但其長期過高會導致慢性發炎，與多種慢性疾病相關。

【註四】p53和p16是兩種關鍵的抑制腫瘤蛋白，基本功能調控細胞周期停滯、DNA修復、衰老和凋亡。它們的激活可防止癌細胞增殖，但也持續激活SASP與衰老疾病有關。

參考資料：

1. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(49), 17312–17315. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407162101>
2. Kiecolt-Glaser, J. K., Preacher, K. J., MacCallum, R. C., Atkinson, C., Malarkey, W. B., & Glaser, R. (2003). Chronic stress and age-related increases in the proinflammatory cytokine IL-6. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(15), 9090–9095. <https://doi.org/10.1073/pnas.1531903100>
3. Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 202, 67–86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>
4. Ratey, J. J., & Hagerman, E. (Collaborator). (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Co.

「促進職場員工健康體適能之健康始於足下實例」

中國香港體適能總會 器械健體導師
「BuddyRUN」「友得跑」的成員 嚴成榮 先生，曾冠琮 先生，莊宏偉 先生
中國香港體適能總會 研究及出版專責委員

許威漢 先生
林伏波 博士

要點：

- 成年人進行身體活動和減少久坐行為，不僅對身體健康有益，也能提升工作效率和抗壓能力。
- 簡單的辦公室運動可幫助職場員工避免勞損！
- 「優質健行」可步出健康活力人生。
- 上班族只需一雙合適跑鞋，便可一人或一班人在跑道上追逐健康目標。

上班族將體能活動成為工作間「不可缺」的習慣

體能活動不足是引致非傳染病(例如心血管疾病、II型糖尿病)的首要行為風險因素之一。世界衛生組織(世衛)(2019)建議18歲及以上的成年人每星期進行最少150–300分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少75–150分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的體能活動。此外，他們應限制久坐時間，並以進行任何強度(包括低強度)的體能活動替代久坐。

世衛(2019)定義久坐行為(sedentary behaviour)為清醒時以能量消耗 ≤ 1.5 代謝當量為特徵的任何行為，例如靜坐、仰坐或躺臥。大多數辦公室案頭工作、開車和看電視或螢幕時間都屬於久坐行為。新證據表明，大量久坐行為與心血管病、癌症和全因死亡率相關(世衛,2021)。

衛生署2020至2022年度人口健康調查指出，本港24.8%的成年人未能達到世衛建議的帶氧體能活動量。衛生署每年4月6日的世界體能活動日(World Day for Physical Activity)，藉著呼籲市民恆常做體能活動，實踐健康生活，以防控非傳染病。國際奧林匹克委員會和世衛也在每年6月23日慶祝國際奧運日(International Olympic Day)(圖1)，並共同推廣「Let's Move」「動起來！」活動，鼓勵市民參與體育活動並保持活躍。



圖1: 每年6月23日國際奧運日推廣「Let's Move」活動，鼓勵市民參與體育活動並保持活躍。
(修改自中國香港體育協會暨奧林匹克委員會, 2025)。

工作場所是許多成年人進行身體活動和減少久坐行為的關鍵環境。在整個工作日期間，上下班的路途、工間休息、工作場所的規劃和偶爾的活動都是增加身體活動的機會，並有助提高生產力，減少勞損和缺勤(世衛, 2019)。身體活動是任何由骨骼肌產生、需要消耗能量的，有各種強度的身體運動，可以作為工作、家務、交通或休閒的一部分，或參加鍛煉或體育活動時進行。

職場是促進員工群體健康行為的理想地方(Jirathananuwat & Pongpirul, 2017)。職場健康體適能的促進可通過多種方式，包括提供運動設施、開設運動課程、鼓勵員工參與運動小組和競賽等，目標是提升員工的身心健康水準。不愛運動和體能活動量不足上班族，應多瞭解個人體質水準和體能活動對健康的益處，根據興趣、可用時間、技能、健康狀況或能力等選擇活動，為自己的健康動起來。

如何將身體活動或體適能融入職場？這篇文章以某大政府部門的實例，簡介辦公室運動(deskercise, desk + exercise)，午間優質步行組(自上而下組成top-down approach)，和工餘跑步組(自下而上組成bottom-up approach)，分享職場健康促進計畫的介入與推廣。

執行工作間進行的運動:

針對每日花約三分之一時間在辦公室的上班族，而且多是坐著閱讀檔案、開會、或用電腦處理文書，如果身體長時間維持同一姿勢，容易引致肌肉緊張、疲勞和疼痛(圖2)，也會降低工作效率。



圖2: 整天久坐不當對身體的一些不良影響例子(修改自NASA, 2020)。

「辦公桌運動」(或稱「辦公桌健身操」)是指可以在辦公桌上進行運動和身體活動，以抵消長時間坐著的負面影響。世衛(2021)強調，任何數量的身體活動都比沒有好，所有年齡組都應限制久坐的時間。首先，確保辦公室的工作空間符合人體工學設置(ergonomics)指根據人體生理和心理特點，對工作環境和設備進行優化，以提高舒適度、工作效率和安全性，包括調整椅子、桌面(例如升降枱standing desk)、鍵盤、滑鼠等，以確保正確的姿勢和減少身體壓力，防止受傷。其次，在辦公椅上除了可做些簡單的肢體伸展外(例如抬腿或旋轉肩膀等)，還可利用小物件(例如握力器grip-training tool/握力球hand exercise balls；按摩球massage balls；彈力帶stretch bands)來按摩與協助活絡身體。多做活絡伸展操(mobility and stretching exercises)也可以紓緩肌肉和筋骨疲勞，避免勞損(參考勞工處和康樂及文化事務署(康文署)的小冊子)(圖3)。



圖3: 工作間活絡伸展操例子
(修改自康文署, 2023)

在工作場所，簡單的行為改變也有助於減少久坐行為，增加身體活動(衛生署衛生防護中心，2012，2023；中國香港體適能總會(Fit總)網站)，例如：

- 交替坐著和站著辦公，每小時站起來和離開桌子至少一次，伸展身體。
- 跟同事用電話或面對面交談時，站起來或來回踱步。使用免持耳機，以便輕鬆地四處走動。
- 把物件(如檔案夾和其他文具)放在遠離辦公桌的地方，選用離工作區較遠的影印/列印機。
- 選擇使用距離較遠的洗手間或茶水間。
- 盡可能親身傳遞訊息，不用電話或電郵。
- 到別的樓層時，以行樓梯代替乘搭升降機。
- 以步行會議替代坐在會議室。等候會議開始時可在房間內站立或來回踱步。會議休息期間站起來及伸展筋骨。
- 將體育活動分成幾個較短時段，例如上班前、午餐時、下班後各10分鐘。
- 用載有水的水瓶、厚書、毛巾等進行阻力運動。
- 使用便宜又方便的社區資源，例如公園或緩步徑、參與康文署舉辦的體育活動。
- 以機構名義參加Fit總不同形式的免費體能活動服務(包括體適能測試、講座、工作坊、訓練班等)，將健康體適能的訊息傳達至每位員工。

一(星)期一會之午間「優質健行」組 - Violette的分享

步行(Walking)是最安全和有效的有氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，所需裝備也非常簡單，有一雙能夠保護足部的鞋和一套舒適的衣服，運動量適中和姿勢正確的「優質健行」(即健步行QualiWalk)，就可以在任何安全的環境進行。

「優質健行」能增強體魄，又有助維繫同行間的感情。10多年前，當Violette剛加入「食物安全中心」(隸屬於「食物環境衛生署」(食環署)時，上司們知道她熱愛運動，曾經是大學體育教育工作者，也是Fit總會員，便鼓勵她為同事組織一些工餘免費體能運動小組。由於當時部門成立不久，此舉目的既可建立和諧的同事關係，亦可增加員工的運動量。考慮到辦公室附近的環境，同事們的運動經驗和工作排程，Violette便組織每週1次的午間「優質健行」組。透過口耳相傳，高峰期時組員達20多位，年齡由20到50多歲。幾年前Violette在運動場上偶遇一位前女同事和她的女兒在跑步，她們的話題竟然是媽媽懷著女兒出席「優質健行」的美好回憶。

步行也分「優劣」？同事們迷惑地跟着Violette到辦公室毗鄰的香港公園進行第一課「優質健行」。儘管這只是與同事的「午間散步」，Violette在開組前幾周已經做好準備，務求同事們能經歷一個專業和科學化的「優質健行」。當Google地圖的點對點距離功能、具有心率和計步器的智慧電話/手錶尚未普及時，Violette透過原始的計步器和心率計測量同事的自然步幅，用「步行測量輪」量出從辦公室出發的幾條路線距離，包括香港公園「優質健行」3條路線、金紫荊廣場、香港動植物公園、中環碼頭等。遇到下雨、打風、暑熱天氣，「優質健行」課仍可繼續進行，因為她已經量度了附近幾個有蓋購物中心和行人天橋的距離。

同事們可以安全地進行「優質健行」非常重要。雖然大部分人步行和多做運動是很安全的，開組前Violette依然詢問所有參與者「體能活動適應能力問卷」(PAR-Q)內容。在課間，她參考了「優質健行」小冊子，確保同事們穿著合適裝備，有足夠熱身及緩和運動，補充水分，懂得自我監察運動強度和量度心率，並以正確技巧(姿勢、步速等)健行。在第一課和每3個月，她會安排1哩(即1.6公里)步行測試，讓同事瞭解個人身體狀況和進度。Violette見證許多同事從慢行一族變了邊走邊談的快行者，關係更緊密，一位前同事更成了她的閨蜜，那種滿足和喜悅，是言語、筆墨難以形容的！



圖4: 香港公園有3條「優質健行」路線(修改自康文署,2023,「優質健行」小冊子)。

「優質健行」組可否永續？Violette崗位第一次調到另一區時，一(星)期一會組仍然繼續，並擴大到兩組(1組從原辦公室出發，她在新工作地點帶領另外1組)，有不同健行路線和領隊。每月一次，兩組會在香港動植物公園或中環碼頭相遇。過去幾年，隨著許多員工的調職、退休、辦公室搬遷，以及新冠疫情期間世界重新調整，這個自上而下形成的「優質健行」組也暫停了！

部門內「BuddyRUN」跑步群組的成立和發展 – Michael, Vic, Wayne 和 Keith 的分享

Violette本來「愛走恨跑」(love-walking hate-running)，在與同事分享「優質健行」組的故事時，因緣際會地認識了「BuddyRUN」「友得跑」的幾位共同創辦人，開始了她的長跑(5公里)之路。「BuddyRUN」於2017年成立，由食環署內不同組別工作的同事跑友們自行組成，志在促進工作間同僚健康，至今已近200人參與。「BuddyRUN」致力推廣長跑運動，鼓勵同事在工餘時間多做運動，追求更健康的生活。

「BuddyRUN」也積極投入不同運動計劃及義工服務，延續持續運動及回饋社會的精神(圖5)！



圖5: 「BuddyRUN」「友得跑」致力推廣長跑運動，鼓勵同僚在工餘時間多做運動，追求更健康的生活。

食環署員工超過一萬名，負責工作非常廣泛，包括與食物安全和環境衛生相關的職責。「BuddyRUN」的孕育始於Michael, Vic, Wayne和Keith四位對長跑與健康有著相同的感受和目標。他們擔任的工作少不免要輪班或加班。經常久坐換來肩頸僵硬和疲勞身心。在工作的間隙他們找到了以跑步、體適能及相關的活動讓同僚大家聯結和動起來！他們希望透過自身，推動以及鼓勵更多同僚在工餘時間享受長跑運動的樂趣，追求強健體魄和健康生活。他們有一個務實的行動計畫，共同方向，清晰分工，並透過社交軟件聯繫部門內同事。除了長跑訓練外，「BuddyRUN」也安排各類活動，例如行山、水上活動、攀石，以及到內地或海外一同跑馬拉松等，借此提升團隊凝聚力及同僚健康。

在長跑方面，「BuddyRUN」成員相約下班後到運動場自組訓練班進行訓練。由專業長跑教練指導，從慢跑到衝圈，一同進步，Michael和Vic便是其中的表表者。Michael加入食環署後重拾跑步，並參加全馬比賽。因沒有系統的訓練，成績一直停在3小時40分左右。與「BuddyRUN」一同訓練後，Michael在成員間互相支援下鑽研跑步技術，科學地訂造訓練課表。2025年Michael終於跑進3小時07分，他會與「BuddyRUN」成員繼續集訓，目標破3小時。

Vic讀書時期體弱多病，跑步5分鐘便氣喘如牛。2011年因舊公司有贊助，及賽後有免費自助餐，在毫無準備下，他參加了第一次10公里比賽。Vic開始不久就喘不過氣，過了5公里後雙腿更完全提不起，最終以1小時30分勉強完賽，狼狽不堪。Vic步入中年後健康亮起紅燈，膽固醇超標、肌肉量不足。他決心改變自己，加入「BuddyRUN」感受跑步的樂趣。因為體能變好，Vic更嘗試不同類型的活動(例如行山、水上活動、龍舟隊)，過程中他認識了很多新夥伴，更與朋友完成了100公里毅行者賽事！2025年Vic在首爾馬拉松以3:10:34完成全馬，此成績以男子運動員來說並不算是厲害，但見證他和「BuddyRUN」共同成長別具意義。

除了支持成員追逐個人成績以外，「BuddyRUN」亦參與院舍伴跑員義工服務。作為伴跑員，Wayne, Keith和Violette感受到跑步的新意義。陪伴舍友跑步不是為速度與成績，而是在說長不短的3公里距離承載著陪伴與改變的力量。由訓練到踏上比賽跑道，伴跑員與舍友進入了同一個「共融世界」。Wayne記得有一位舍友比賽時偶爾突然加速，像要追逐遠方的雲朵，有時會停下來，指著路邊的流浪貓，開心得像發現寶藏一樣。伴跑員不僅是身體上的陪伴(指導協助舍友跑步)，更是心理上的鼓勵(建立信任與連結)，讓舍友相信自己也能完成挑戰。衝過終點線時，舍友會高舉雙手像贏得奧運金牌一樣自豪，而伴跑員也會不自覺地被這份純粹的快樂感染。

總結

體能活動不足是引致非傳染病的首要行為風險因素之一。上班族應限制久坐時間，並以進行任何強度(包括低強度)的體能活動代之。如需長時間坐著工作或缺乏運動，宜多做活絡操和伸展操，以紓緩肌肉和筋骨疲勞，避免勞損。眾多的科學證據證明健行和跑步的好處。在職場間成立「優質健行」組或跑步組，除了增值個人的身心健康，亦能加強職場團隊凝聚力，打造一個更具活力與韌性的健康職場。

參考資料：

1. Did you say deskercise? <https://benefitscc.org/did-you-say-deskercise/>
2. Health Benefits of Physical Activity for Adults (March 2024). U.S. Centers for Disease Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/adults.html>.
3. International Olympic Committee (2025). Olympic Day. <https://www.olympics.com/ioc/olympic-day>
4. Jirathananuwat, A. & Pongpirul, K. (2017). Promoting physical activity in the workplace: A systematic meta-review, *J Occup Health*, 59: 385-393. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5635147/pdf/1348-9585-59-385.pdf>)
5. NASA (2020). DeskFit. 20 essential desk exercises you can do without leaving your office or home workspace. https://www.nasa.gov/wp-content/uploads/2020/03/hq_deskfit_booklet_6.10.2020.pdf
6. 世界衛生組織(2019)。2018-2030年促進身體活動全球行動計畫：加強身體活動，造就健康世界。[Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789245514183-chi.pdf>; <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337376/WHO-EURO-2020-1193-40939-55479-eng.pdf>
7. 世界衛生組織(2020)。資訊圖概述了關於所有年齡組的身體活動和久坐行為的當前指南。 <https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>
8. 世界衛生組織(2021)。《世衛組織關於身體活動和久坐行為的指南》[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032156-chi.pdf>; <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
9. 世界衛生組織(2024.06.26)。身體活動Physical Activity. <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
10. 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(2025)。「國際奧運日」。 <https://2025od.hkolympic.org/en>
11. 衛生署衛生防護中心(2012)。減少久坐 更健康長壽。非傳染病直擊2012年1月。 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jan2012_chi.pdf;
12. 衛生署衛生防護中心(2022)。2020-22年度人口健康調查。 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_infographic_leaflet_chi.pdf; https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_infographic_leaflet_eng.pdf
13. 衛生署衛生防護中心(2023)。將體能活動成為「不可缺」的習慣。非傳染病直擊2023年7月。 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_july_2023_chin.pdf; https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_july_2023_eng.pdf
14. 勞工處刊物「勤運動 工作醒」。 <https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/MESW.pdf>; <https://www.labour.gov.hk/eng/public/oh/MESW.pdf>
15. 勞工處刊物「勤運動 工作醒(II)」。<https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/MESW2.pdf>; <https://www.labour.gov.hk/eng/public/oh/MESW2.pdf>
16. 康樂及文化事務署(2023)。「工作間活絡伸展操」小冊子。 <https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/download.html#exercise>; <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/download.html#exercise>
17. 康樂及文化事務署(2023)。「優質健行」小冊子。 <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/qualiwalk.pdf>; <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/qualiwalk.pdf>
18. 康樂及文化事務署(2017)。「體能活動適應能力問卷與你」。 <https://www.lcsd.gov.hk/b5/forms/parq.pdf?formref=LCS-F058>
19. 中國香港體適能總會(2018)。「全城體測日」。 <https://www.hkpfa.org.hk/CP/pG/96/126/100>
20. 中國香港體適能總會「體適能在社區」。 <https://www.hkpfa.org.hk/CP/pG/9/14/41>
21. 中國香港體適能總會「企業體適能服務」。 <https://www.hkpfa.org.hk/download/directLinkFile/2025052913590750942891152416210.png?v=202506221201&nnid=164>

「佢素人跑者用腳步丈量世界之樂！」

中國香港體適能總會 一級私人體適能教練 潘偉卓 先生
「BuddyRUN」「友得跑」的成員 羅淑嫻 女士，陳志健 先生，莊宏偉 先生
中國香港體適能總會 研究及出版專責委員 林伏波 博士

要點：

- 忙碌的上班族只需一雙合適跑鞋便可跑步，不單有效紓解壓力和提升活力，更可提高工作專注力。
- 素人跑者在跑步上追求更快、更遠，可參加長跑訓練班，恒常練習及持續參加長跑比賽。
- 一群目標契合、志趣相投的人一起訓練跑步，相對一個人練習，過程會更輕鬆，互相推動，面對困難時更能堅持下去，尋求更高目標。

跑步文化是什麼？

跑步(Running)是近年來香港最受歡迎的運動之一，馬拉松(marathon)運動在近年更進一步推動成為潮流。渣打香港馬拉松(渣馬)參賽者的「指數式增長」(exponential growth)是其中一個見證。渣馬從1997年首屆吸引逾1000名參賽跑手，到2025年參賽名額限制增加至7.4萬，時至今天被特區政府譽為「香港品牌活動」的國際知名體壇盛事(圖1)。渣馬不但只蘊藏經濟效益和對活力香港的宣傳，也有助提倡普及體育。

現時，跑步文化已普遍佔據了香港人的生活。以前，長跑或跑馬拉松似乎是職業運動員和年輕人的專利。1896年第一屆現代奧運會就有男子馬拉松比賽項目，而女子馬則於1984年始被納入於洛杉磯奧運會。今時今日，大家工作同事或朋友圈中隨便就有一位馬拉松參加者，甚至世界六大馬拉松(World Marathon Major)^[1]「六星跑者」(6-star medal)的素人^[2]跑者。



圖1: 渣打香港馬拉松每年均刷新參賽人數紀錄。除主項賽事外，大會亦推出不同賽事和公眾抽籤報名，以便各界人士報名參與此盛事，讓跑手與家人和朋友一同分享馬拉松的樂趣。(修改自渣打香港馬拉松官網, 2025)。

跑馬拉松不再是職業運動員的專利！素人跑者的出現是隨著社交媒體平臺(例如Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp等)和運動社群的普及，智慧型手機和各類型運動App的功能進步，加上「跑會/跑步俱樂部/跑步社」(running club/group)如雨後春筍般冒出。他們使用各種平臺包括網誌/部落格和出書，以KOL身份與其他跑友分享馬拉松訓練的生活、交流運動體育的科學和營養學的知識及想法、獲取訓練和比賽資訊、建立聯繫。

跑馬拉松亦不再是年輕人的專利！世界壯年運動會(世壯運)(World Masters Games, WMG)每4年舉辦一次國際大型綜合性運動賽會，倡導「終身運動」及「全民運動」。在5月剛剛閉幕的「2025雙北世界壯年運動會」(WMG 2025 Taipei & New Taipei City)，網路上充斥著在運動場「中年也能追夢」這件事。鼓舞的畫面有88歲的「噴射機阿嬤」以27秒10佳績奪得女子100公尺金牌，68歲「馬拉松之父」盧瑞山中風後強勢回歸，以2小時11分29秒完成半馬拉松(21公里)，和90歲「周傑倫昆凌高齡爺爺」Laurence Quinlivan年100，200公尺摘銀。早於2013年Fauja Singh在101歲時因完成了渣打香港10公里比賽而聞名。同樣，2015年馬拉松界中熱議話題是85歲Uncle Chan在新加坡渣馬完成第101次全馬(42公里)。



圖片依次為：68歲盧瑞山中風後完走半馬拉松，88歲林潘秀雲
100公尺摘金，90歲Laurence Quinlivan 100，200公尺摘銀

圖2: 在運動場中年也能追夢 (修改自2025雙北世界壯年運動會臉書專頁)

仁素人相連在起跑線：公僕的破曉步伐！

跑步對香港打工仔有什麼吸引力和好處？文件堆疊的辦公桌間，被績效指標追趕、被突發任務突襲、被無盡會議吞噬，長年累月的加班、輪班與久坐，伴隨他們的為亞健康狀態。本文將介紹三位在同一政府部門工作的素人跑者(大師兄、阿卓及Mary)，借用他們在「BuddyRUN」「友得跑」(同僚自發組織跑組)的故事，希望鼓勵不同年齡階層的讀者們穿上跑鞋，為了健康開始慢跑(圖3)！

一次「BuddyRUN」的偶遇將三位素人相連。他們首次相約週六清晨在青公慢跑。開跑時沉重的步伐，慢慢變得輕鬆，沿途有講有笑，大步邁向前，晨光和清風吹走繁忙工作的沉鬱，汗水滴落跑道上的瞬間，腳下帶來每一步的真實感，煩惱一掃而空。讓我們聽聽大師兄回顧他的「六星跑者」過程，阿卓分享他成為體適能教練的歷程，以及Mary脫離舒適圈，加入「BuddyRUN」訓練突破自己！

一次「BuddyRUN」的偶遇將三位素人相連。他們首次相約週六清晨在青公慢跑。開跑時沉重的步伐，慢慢變得輕鬆，沿途有講有笑，大步邁向前，晨光和清風吹走繁忙工作的沉鬱，汗水滴落跑道上的瞬間，腳下帶來每一步的真實感，煩惱一掃而空。讓我們聽聽大師兄回顧他的「六星跑者」過程，阿卓分享他成為體適能教練的歷程，以及Mary脫離舒適圈，加入「BuddyRUN」訓練突破自己！

大師兄「完成六大馬夢想」

我在學生時期常做運動，10公里跑算不上什麼。2003年非典型肺炎後，我重新感受身體健康的重要，故此藉跑步鍛煉身體。最初人生第一個10公里長跑在漫無目的下便參加了渣馬比賽。為追求更快、更遠，於是我開始加入長跑訓練班，恒常練習和參加比賽。



圖3: 三位素人跑者大師兄、阿卓及Mary，相識於同事自願組織的跑組「BuddyRUN」，讓為身體健康而跑的人生故事更上一層樓！

2008年東京馬拉松是我的第一馬兼海外馬。那時候「跑步旅遊」還未普及，跑友們邀請我一同比賽順道旅遊，參賽只要自行網上報名和安排行程住宿。那時我只有基本裝備，GPS手錶、「能量膠」欠奉，不認識「醣原負荷法」，心態是「跑不完就用走的，順道逛逛東京吧！」想不到我因此愛上了馬拉松！我完成比賽的最大動力來自如嘉年華的馬拉松氣氛，市民加油團的熱情鼓勵。之後，我堅持恆常練習，包括間歇跑、節奏跑、週六長課及平日恢復跑，自始成績有顯著進步。

隨著跑步運動盛行，身邊跑友們開始談論六大馬。2015年機會來了，我的成績達到報名波士頓馬拉松要求，開始追逐夢想。第一次飛到地球另一端，在起跑點等候2小時的我問：「時差沒調好，天氣才幾度，幹嘛為難自己？」與跑手們並肩而戰接受沿途市民打氣，加上一塊獎牌，完賽後的滿足感蓋過了開跑前的不快感。在2017年，我與同僚在組成了「BuddyRUN」的跑組增加練習機會。在2018年我參加了柏林馬拉松。在此平坦賽道我雖然做不到預期的成績，但享受過程，賽後一杯德國啤酒完美地結束行程。2019年，我成功挑戰紐約馬拉松。賽前我特意加強上下坡訓練，挑戰這條經過五座橋樑高低起伏的賽道。沿途經過地標時代廣場，跑進城市的綠洲中央公園，我充份感受參賽跑手及沿途觀眾的熱情。

2023年芝加哥馬拉松比賽前兩個多月，我收到大會的電郵邀請報名。在2019至2020年新冠肺炎疫情期間至2022年中疫情緩和後，我的跑步活動被迫減少。為了繼續追逐夢想，我趕緊重新投入訓練。芝加哥是一個文化與體育結合的城市，街道整齊清潔，風城非浪得虛名。比賽日的對手就是風，在強風下我不但完成了賽事，也實現了到聯合體育館向米高佐敦銅像朝聖的夢想。2024年，幸運之神沒有抽中我倫敦馬拉松的入場券，我選擇寫信予大會請求準許參賽，並捐助2千英鎊予慈善機構。經慈善途徑我成功得到了參賽名額。比賽前我拉傷了小腿，但依然成為5萬跑友之一。比賽起步場面非常壯觀，分多個起點不同時間開始。讓我印象最難忘是倫敦沿途各個地標，而英國天氣寒冷仍有跑手赤膊上陣。

在領取「六星跑者」獎牌的一刻，我對自己說：「我做到了！這是一件值得紀念的事，他日與我的兒子分享。」感到無比光榮，夢想達成的同時，彷彿我在跑步上已再無目標。沉澱過後，我回想跑步的初心，縱然不能在跑步成績上再超越自己，但跑步帶來的快樂，身體及心理健康，驅使我繼續跑下去。另外，「BuddyRUN」給我機會與一班志同道合的跑友建立友誼，將跑步運動推廣給同僚和身邊人，長跑長友。

阿卓「跑而優則教」使命

我自少喜愛運動，中六之後從沉重的鉛球轉向節奏輕快的中長跑。2004年，我以50分10秒完成首次渣馬10公里，感受到腳下可走出無盡可能。之後透過訓練，見證了將汗水凝結成奇蹟，每一步都踏出耐力與意志。繼2005年完成首場半馬後，到2006年首場全馬(4小時30分)，我不斷尋求突破，透過科學訓練，到2009年全馬以3小時18分完成。

由10公里到長跑這段突破旅程，我深切體悟科學訓練帶來的蛻變力量，也點燃了我對運動科學的渴求，促使我在2004年考取Fit總的一級私人體適能教練證書。其後在一次相約大師兄和Mary在青公慢跑後，我成為了「BuddyRUN」的中堅分子，也是義務教練。我把在Fit總學到的知識與「BuddyRUN」分享，渴望將這份改變的力量傳遞給更多人。

「跑了就懂！」長跑在我人生路上劃上不同記號，更是我尋求健康的堅實基石。透過有規律地訓練提升心肺功能與有氧耐力，心血管增強了有助我降低慢性病風險。我親歷了一個經常要輪班的忙碌上班族，只需一雙合適跑鞋便可享有長跑的一段時光，不單有效紓解壓力，同時喚醒身體活力，更可提升工作專注力。我跑步生涯更上一層樓，希望鼓勵更多人參與長跑，得到更強健體魄與更堅韌意志。

Mary 「一群人走得遠」

繁忙工作令我經常要晚上9時後才能抽空跑步。一個人跑步時拖著疲累身軀令我無法集中精神，曾經懷疑跑步是樂趣還是壓力，感到氣餒！疫情前我甚少參與「BuddyRUN」活動。自從首次相約大師兄和阿卓在青公慢跑後，我便開始積極地與一眾跑友展開追逐，感受不一樣的生活，尋求新目標。

在同一跑步目標下，「BuddyRUN」成員互相支持和幫忙，追求更健康生活。當中，有成員愛搞氣氛，有爆seed追求無止境PB，亦有真誠的領導。我曾經陷入迷思狀態，極力渴望看到進步，拉近我和「BuddyRUN」隊友的差距，更因過度練習而受傷。幸好「BuddyRUN」隊友們教曉我有系統地練習，避免往後受傷。我深切領會到長跑成績沒有奇蹟只有累積。我更專注以自己為目標，一步一步向前跑，不再跟別人比較。

「BuddyRUN」成員人才濟濟！大師兄、阿卓和其他資深跑友教曉我正確跑姿，例如腰直、腳步輕、上斜技巧等。記得在第一次跑半馬回程時，我已筋疲力竭並意外地踏上一個松果，幸好立刻挺直腰才沒有摔倒。更重要的是隊友的支持，讓我不再孤單，能夠堅持完成半馬訓練。那一刻，我深深感受到正確的運動和持續訓練的重要性，也終於明白了「一起跑步才能跑得更遠」的道理。

經過一定累積的訓練和經驗後，2025年我首次和「BuddyRUN」隊友參加首爾馬拉松10公里比賽。雖然又冷又下雨，第一次穿著雨衣比賽的我依然享受整個旅程，因為隊友及自我不斷激勵，大家齊上齊落，比賽後一起吃烤肉慶祝，亦為個別隊友全馬時間大PB並Sub3感到非常興奮。

素人跑者自傳，下一章由你來寫！

尼爾森體育公司(Nielsen Sports)於2021年發布的一份報告(圖4)，最多受訪跑者開始跑步是因為要健康。教育家梁啟超曾說：「讀名人傳記，最能激發人志氣！」。閱讀素人跑友的自傳可以讓我們瞭解他們如何克服困難、追逐夢想，從而獲得啟發，激勵自己為身體健康而開始長跑之路。三位「BuddyRUN」素人跑者分享了跑步的真諦不在於速度或距離，而在於堅持、自我超越和身心靈的連結。

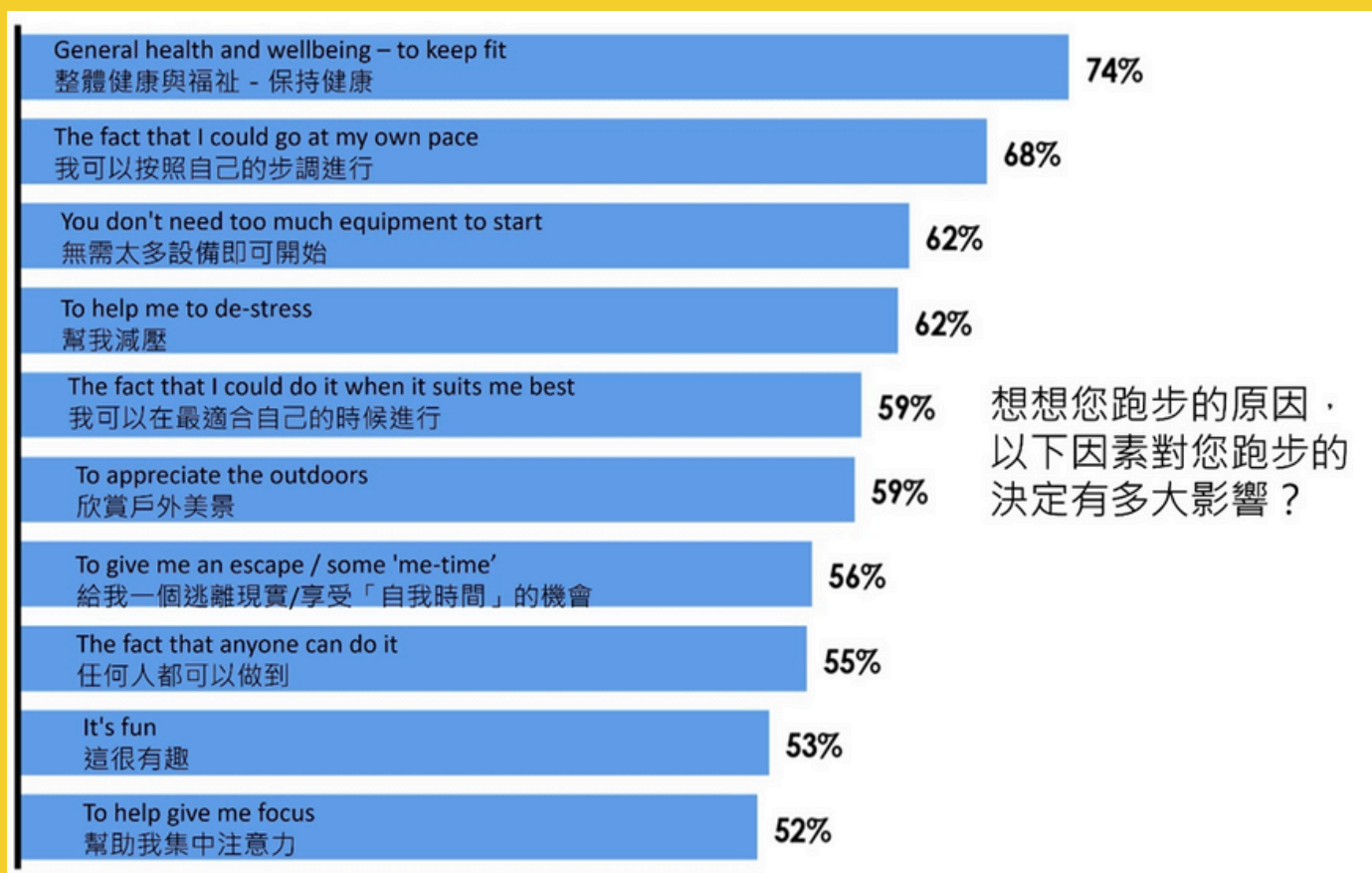


圖4: 受訪者跑步的原因。(修改自Nielsen Sports, 2021)。

一個人長跑是孤獨且單調的運動。人生如跑馬拉松，在追求更大目標的過程中，也要設定一些小目標，就像把42公里分解成幾個小目標一樣。透過在工作間組成跑步群組「BuddyRUN」，體現了「科勒效應」(Köhler effect)，意思是與他人(尤其是與被認為更有能力的人)一起訓練時，跑友們會更加努力，從而增加訓練強度和持續時間，加上大家一同練習分享，互相支持追尋共同的目標，讓長跑訓練更加愉快，具永續性！

總結

以上仁素人跑者用腳步丈量世界之樂！恆常運動如長跑帶來身心靈的好處。長跑令他們學會在逆境中堅持，在困難中尋找樂趣，突破自身界限，超越自己。要提升個人對運動的推動力，可以通過「群體」(Community)，朋友間互相支持，追尋共同的目標，達致更健康的生活。



註解:

- 1.[1] 世界六大馬拉松(又稱世界馬拉松大滿貫)是6個主要的年度城市馬拉松賽事:東京馬拉松、波士頓馬拉松、倫敦馬拉松、柏林馬拉松、芝加哥馬拉松和紐約馬拉松。六大馬是全球跑者夢寐以求的目標,許多人更以此為追求「六星跑者」榮譽的目標。
- 2.[1] 素人:形容某人在某個特定領域不具備專業知識或技能,也可以指對某事物感興趣但沒有受過專業訓練的愛好者,與專業人士或名人相對。

參考資料:

1. 渣打香港馬拉松賽事歷史。 <https://www.hkmarathon.com/zh-hant/event-history/>; https://www.hkmarathon.com/wp-content/uploads/2024/08/SCHKM2023_0113-scaled.jpg
2. Why everyone you know is running a marathon. <https://www.vox.com/even-better/385283/train-marathon-gen-z>.
3. U-Beat Magazine (2022). 跑過半世紀的賽事 細說香港馬拉松。 https://ubeat.com.cuhk.edu.hk/162_marathon/
4. Standard Chartered Marathon Singapore (2015): Uncle Chan, 85, completes his 101st 42km race. <https://www.straitstimes.com/sport/standard-chartered-marathon-singapore-uncle-chan-85-completes-his-101st-42km-race>
5. 新聞資料庫 (2011)。立法會六題:香港馬拉松。 <https://www.info.gov.hk/gia/general/201105/04/P201105040222.htm>
6. 司長隨筆(2025年2月9日)。「香港品牌」 創意經濟。 <https://www.fso.gov.hk/chi/blog/blog20250209.htm>
7. IOC. What are the six World Marathon Majors? <https://www.olympics.com/en/news/what-are-the-six-world-marathon-majors>.
8. 2025雙北世壯運。 <https://wmg2025.tw/zh-tw/home>
9. International Masters Games Association. Never too old. Never too late. <https://www.imga.ch/>
10. SCMP (2013). World's oldest marathon runner to retire after Hong Kong race. <https://www.scmp.com/news/hong-kong/article/1155668/worlds-oldest-marathon-runner-retire-after-hk-race>.
11. 尼爾森體育公司(Nielsen Sports) (April 2021) Recreational running consumer research study. https://assets.aws.worldathletics.org/document/60b741d388549ceda6759894.pdf?_gl=1*tnnqen*_ga*MjA1NzlwNjY0MC4xNjk1MTUxMzU1*_ga_7FE9YV46NW*MTY5NTE1MTM1NS4xLjAuMTY5NTE1MTM1NS4wLjAuMA
12. The surprising benefits of exercising with friends. <https://www.anthro.ox.ac.uk/article/why-exercising-friends-could-be-better-you>
13. 當月精選】跑步的真諦到底是什麼 | 試論《強風吹拂》。 <https://www.unitas.me/archives/52599>
14. How to Use the Köhler Effect to Improve Athletic Performance. https://www.bodi.com/blog/kohler-effect-athletic-performance?srsId=AfmBOoq9JX_-0vIxdHiNhOcTpMOKblwS3Rayb-ff8t53DMBiYBX6jGHb
15. Xiu H., Chen Y., & Yin R. (2019). Running together is better than running alone: a qualitative study of a self-organised distance running group in China. *Leisure Studies*, 39(1): 1-14. https://www.researchgate.net/publication/337690074_Running_together_is_better_than_running_alone_a_qualitative_study_of_a_self-organised_distance_running_group_in_China