

八月份
九折優惠

medosan
swiss formula

When Nature meets Science
百年草本智慧



青筋藍筋舒適膏

樹根手
青筋腿
要消失

© Copyright May 2019, IAF TRADING COMPANY, All Rights Reserved. Designed by Kelvin SIU Yen Wing
The picture above is for reference only. The real object should be considered as final.

Medosan 瑞士美多倩

歷史悠久創造健美的經驗。其長期研發的關係，令其產品安全穩定的功效深受用家信賴。把真正的天然成份融入妳健康美麗的生活之中。

美腿上出現藍筋青筋，確實令許多愛美的女性深感困擾。雖然，現今治療的方法非常多，但都沒有有一種安全而有效，便宜快速又不痛的好方法。預防勝於治療，利用植物，提取純正高濃度的植物精油，通過芳香療法及按摩相結合，的確大大增加效果。懷孕期間使用，可預防腿部抽筋。

美康 Meka 個人健康護理產品 連鎖店
個人健康護理產品連鎖店

WING ON 永安百貨
美康專櫃有售

新界 NT

- 荃灣綠楊坊一樓F13號
- 荃灣新天一期G53號
- 荃灣愉景新城 2041號
- 荃灣麗城第三期地下60號
- 荃灣悅來坊商場地下28號
- 青衣長發廣場242號
- 港鐵大圍站18號
- 沙田廣場二樓17A號
- 沙田第一城中心G24A2號
- 沙田禾輦廣場地下R8號
- 馬鞍山新港城中心2505號
- 馬鞍山安商場地下15A號
- 港鐵大學站9號
- 大埔超級城 D 區地下 671b 號
- 大埔富善商場地下G6號
- 大埔太和廣場229號
- 粉嶺帝皇門購物商場一樓29號
- 粉嶺碧湖商場UG08號
- 上水彩虹商場三樓27A-B號
- 元朗華府街12號6號
- 元朗朗屏商場一樓 L106號
- 天水圍T Town 南地下SG09號
- 天水圍天澤商場205號
- 天水圍天龍商場地下L027號
- 屯門市廣場二期1樓29號
- 屯門市廣場AEON屯門店UG0
- 屯門康樂商場315號
- 屯門良景商場 L337號
- 屯門海逸坊71b號
- 屯門蝴蝶商場地下R120號
- 將軍澳都會廣場二樓67號
- 將軍澳坑口連理街106號
- 將軍澳新都城中心三期118號

九龍 KLN

- 旺角MOKO新世紀廣場三樓342號
- 旺角彌敦道748號B號
- 何文田高打老道69A號地下2號
- 大角咀奧海城二期140號
- 深水埗南昌街66號
- 長沙灣元州商場地下G18號
- 荔枝角字坊匯二樓17號
- 美孚新邨百老匯街 79號92B1號
- 土瓜灣馬鏡角道28號6號
- 紅磡彌敦道33號A-B號
- 樂富廣場A區3樓3179號
- 美孚新邨商場一期F48號
- 觀塘維港城商場地下14號
- 藍田啟田商場AEON 藍田店 L303號
- 油麻地永安百貨地下
- 鑽石山荷里活商場3308號
- 九龍灣德福廣場二期620號
- 九龍灣大商場一期F48號
- 觀塘維港城商場地下14號
- 藍田啟田商場AEON 藍田店 L303號
- 油麻地永安百貨地下

香港 HK

- 銅鑼灣廣場一期G6號
- 銅鑼灣皇庭107號
- 炮台山國都廣場地下1號
- 北角港運城112號
- 鯉魚涌康怡廣場一樓F39號
- 筲箕灣愛東商場地下7號
- 杏花新城東翼101號
- 小西灣藍灣廣場UG5號
- 樂富新商場358號
- 香港仔利港商場G23號
- 鴨脷洲海怡廣場西翼地下G25號
- 西環西貢城209號
- 上環永安百貨地下

廿四味在各藥房有售

瑞士廿四味

奢華的植物精華油

手肘痛 生飛滋
周身骨痛
關節痛 鼻敏感狀
暗瘡
牙肉腫痛

不含樟腦 不含西藥

指 FINGER 點 SHOPPING FingerShopping.com

超級品牌大獎 美多倩 榮獲 Super Brand Award

medosan.com info@medosan.com 6376 3087

© Copyright May 2019, IAF TRADING COMPANY, All Rights Reserved. Designed by Kelvin SIU Yen Wing
The picture above is for reference only. The real object should be considered as final.

Text: MingFung Photo: Singapore Tourism Board, 受訪者提供, 網上圖片 Design: Yvonne

SPORTS LIFE
Life Special



全民運動 新加坡

旱地冰球(Floorball)在香港發展尚淺，Vien曾詩敏自一年前接觸後便矢志在香港推廣。今年6月適逢新加坡SG Floorball Open舉辦亞洲集訓營，她便作了個大膽嘗試：帶領她創辦的旱地冰球隊Kiddos遠赴新加坡集訓。透過這次經歷，一窺新加坡由上而下的「全民運動」風氣，令她對如何令香港旱地冰球更上一層樓有了些想法。



在香港的旱地冰球比賽則是借用學校籃球場舉行。

實現小時候的夢想

「讀書時期沒有真正地投身到任何一項運動，這是我一直以來都想彌補的遺憾。」Vien笑笑表示，小時候的她有兩個夢想，第一是做主持，第二是成為運動員。前者的願望她在工作方面實現了，於是近年她就朝著後者的目標進發。作為一個運動迷，Vien其實也接觸過排球、曲棍球等運動，而最終能奪其芳心的竟是一年前才接觸的旱地冰球。「我本來就對球類競技十分熱衷，而且相對曲棍球它的球速更快更刺激。其實我還是一個技術未到家的小新人，但我很努力去練習彌補不足，希望有朝一日能夠成立到首支本地女子旱地冰球隊。」

旱地冰球隊在香港並不常見，畢竟香港旱地冰球總會也才成立了短短兩年，雖然也有數支自組球隊，但因為是新興運動宣傳不足，香港的旱地冰球愛好者還是很罕見的。為了讓更多人接觸到旱地冰球，特別是女生，Vien成立了一隊旱地冰球隊——Kiddos。「老實說我不喜歡大家說旱地冰球是新興運動，雖然它的確是近年才引進香港，但這樣說我怕別人會誤會旱地冰球只是一個興趣班，我想讓人知道這是一個有系統、很有趣的運動，因此我摸著石頭過河組織了Kiddos。」為了讓球隊進步，今年6月他們一行5人遠赴新加坡進行旱地冰球集訓。

新加坡越級集訓

因為工作原因，上年Vien在機緣巧合下認識這個叫做SG Floorball Open的組織，因此就和球隊參加了他們舉辦的為期7天的集訓。一起參與集訓的有來自當地、日本、馬來西亞、泰國和印尼等地的球員，更有數個世界級水平的瑞典球員和瑞士教練前來指導。「不得不說他們的旱地冰

球氛圍非常好，即使練習到多累你也要努力做好才休息，再者他們本來就很厲害，稍稍的提點比你自已盲目練習有用得多。」每天集訓行程如一：從一早7點多起床吃早餐，然後乘坐大巴外出訓練一節；午餐過後再訓練一節，4、5點左右結束便輪到晚飯時間，最後就是回到宿舍的自由活動時間。練習生活固然枯燥無味，但Vien認為，若能把這7天的訓練模式在香港實踐，相信大家進步會更快速。

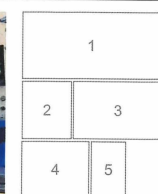
說他們這次集訓是個大膽嘗試，因為實力太懸殊了！「在香港我們只有曲棍球教練，沒有真正真正會『說旱地冰球語言』的人！坦白說，這次集訓中，十居其九的運動員都比我們厲害，但若果我們因怕出醜不來集訓，我們就不能真正地接觸到旱地冰球的世界。」Vien認為他們之間技術層面有一定距離，除了因為他們從小就接觸旱地冰球外，更因為他們受到正統的訓練。「或許他們沒有我想像般有系統地訓練，但不難看出他們部分人只玩了兩年，技巧就已經很純熟，這可能是因為他們師承比較正統，某程度上反映到一個地方發展一種運動時其正規訓練的普及程度十分重要。因此我覺得集訓最大得著是我們能夠學習到正統的旱地冰球技術。」

曾詩敏 (Vien)

旱地冰球隊Kiddos創辦人，香港旱地冰球總會女子發展小組主席及宣傳推廣委員會主席，同時也是傳媒自由工作者，一年多前投入旱地冰球的懷抱，目標為成立首支香港女子旱地冰球代表隊。



網上圖片



1. 新加坡設有專門的旱地冰球場地，配套齊全
2. Kiddos成為香港第一支遠赴新加坡集訓和比賽的旱地冰球隊
3. 在Tampines Stadium與友隊的比賽情況
4. 連續7天跟瑞士、瑞典的球員和教練學了不少技巧和戰術
5. 和世界級球員Valdemar Ahroth交流經驗的機會十分難得

政府全力支持全民運動

新加坡人口雖然只有五百多萬，但玩旱地冰球的人口比例很高，這需要歸功於政府很用心推廣全民運動。自1987年起，新加坡每5年就會進行一次全國體育參與調查（National Sports Participation Survey），收集13歲以上國民參與體育活動的情況以便更新國家體育方針；近年更大力發展體育基建，斥巨資興建體育館，又爭取舉辦各項大型國際賽事的主辦權。

他們的Sport Hub不但能租借場地訓練，更會定期擺街站讓市民預約時間去檢查身體狀態，不會單單用一句口號去呼籲大家運動，而是提供一條龍的配套服務，做到真正正地關注國民的身體狀況。Vien表示：「雖然我不知道政府有沒有實際上如資金方面的支持，但從所給予的配套資源上來看，例如我們看比賽的場地Our Tampines Hub (OTH)」，就能看出政府支持全民運動的誠意。」

Our Tampines Hub是新加坡最大的社區和生活風格綜合中心，同時也是一個頗具特色的運動中心，不但有大型露天體育場、游泳

池、多功能健身設施、家庭健康中心等，同時它也是一個大型商場，實行將運動與娛樂休閒融為一體。Vien說：「一踏進去，你就能感覺到這不是普通的商場而是一座運動城，生活在這樣一個體育氣氛濃厚社區，享受全面的運動配套是多寫意的事情，新加坡的市民又怎麼會有不做運動的藉口？這才能真正地實踐全民運動。」除此之外，為了鼓勵公眾參與運動，新加坡體育理事會更推出了ActiveSG計劃，陸續翻新了新加坡各個公共體育設施，同時推出了各式各樣的健身課程。

把經驗帶回香港

新加坡不是體育強國，但與之相比，香港仍有一段距離需要跟上。新加坡不會顧此失彼忽視新興運動的宣傳或放任傳統運動發展，更會視體育為建立青少年良好性格及加

強國民健康的基礎。「我們集訓中途受邀觀賞了一場新加坡和菲律賓女子旱地冰球的友誼賽，新加坡換人時可以直接把場上6人全都換下來，可見其板凳的深度；他們的比賽經驗不少，很多都是從小接觸旱地冰球。雖然還不能和把旱地冰球視為國民運動般的瑞典相提並論，但和香港相比已走得更前，在亞洲來說水平很高。」因此，Vien就和總會商量，先慢慢把旱地冰球滲透到中小學，也會找媒體幫忙宣傳並籌辦一些活動，即使現在政府沒有資源也沒有贊助，但她依然努力尋找機會，希望能讓更多人認識這項運動。

「雖然說我們是香港冠軍，但到了外面，我們算得上是什麼？」身為球隊創辦人，Vien很清楚自己的目標，「所以我希望讓別人看到，我的球隊不是純粹一個興趣班、一個新興運動那麼簡單，而是可以外出比賽和別人一較高下，是讓人值得花時間到上面的運動。」香港的每一項運動，場地、氛圍、人口、資源和成績這些都是環環相扣的，但對旱地冰球來說，包裝才是首要的工作。「我覺得對我而言最大的挑戰不單是練習，我們是要為它製造空間，要好好包裝這個運動，讓更多人認識它，才會開始對其他方面有需求和顧慮。希望透過這些經歷，我們能夠加快成立香港女子旱地冰球隊的腳步，讓球隊繼續『升呢』。」



Our Tampines Hub配套包括家庭醫療中心、健身中心、室內環形塑膠跑道、國際賽事規格泳池、露天體育場等，相當齊全。



Sport Hub可供租借場地訓練。



在新加坡集訓期間，Vien和隊員到OTH觀看旱地冰球比賽，令她更希望在香港推廣這項運動，有朝一日可令旱地冰球有機會踏上更大舞台。

SPORTS

運動版圖
10周年



RUNNING

**首支
殘奧盲人
中長跑隊**

陳發強 + 李振輝

PROFESSIONAL

雙打拍檔 缺席時

羽毛球 · 謝影雪 + 鄧俊文

排球 · 劉梓浩 + 王沛林

運動員

與傳媒關係

楊文蔚
香港跳高代表

LIFE
新加坡
旱地冰球之旅

焦點
FOCUS



ANIMAL FLOW

重量級教練

**Richard
Scrivener**

8th SportsExpo 2019

8月16-18日

