

THE BEST SHOES YOU CAN BUY RIGHT NOW 市面上的最佳跑鞋

# RUNNER'S

跑者世界

WORLD  
HONG KONG



◀ 楊文蔚

- 清水灣鄉村俱樂部「保健大使」
- 香港女子跳高紀錄保持者



NOT JUST ABOUT  
THE NUMBERS  
HK4TUC 紀錄片

THE REPRESENTATIVE  
跑出世界謝覺偉

FAIL IS POWERFUL  
KEIRA D'AMATO  
破紀錄的媽媽

活出健康  
生活模式

LIVING A  
HEALTHY LIFESTYLE

NOV/DEC 2022 HK\$30

ISSN 2413-1369



9 772413 136904

# LIVING A HEALTHY LIFESTYLE

# 活出健康

## 生活模式

打開搜尋器，輸入「健康生活定義」，不難找到大量關於這個議題的衡量標準、健康資訊等等。但對於清水灣鄉村俱樂部「保健大使」楊文蔚（Cecilia）來說，健康生活其實是很個人的，首要是從個人出發，而最簡單的，就是愛惜自己。最近她出席「健康快車慈善行2022」時，就身體力行向大家示範。

Text : Billy Design : Hin Photo : FOOFOTO

香港女子跳高紀錄保持者楊文蔚身兼多職，除了是全職運動員、亦有創立個人品牌，今年5月更正式獲清水灣鄉村俱樂部（清水灣）委任為「保健大使」，透過分享自己的經歷，推動會員及大眾建立健康生活模式。

### 身體力行推動運動普及化

早前她有機會以清水灣「保健大使」的身份，參與由清水灣鄉村俱樂部全

力協辦的「健康快車慈善行2022」，與一眾參加者身體力行為慈善作出貢獻，亦同時推動運動普及化。

「我一直很想聚集一班人，一起做健康活動。透過自己的經歷，與大家分享自己的價值觀，推動健康生活，以及進一步推廣本地體育運動發展，特別是田徑。」楊文蔚早前創立自家品牌「Aim Higher Club」，透過不同的計劃帶出主題，所推廣的理念就是希

望大家可以在紛擾的世界中做個更好的人，愛護自己好好生活，同時服務社會，這正正與清水灣鄉村俱樂部慈善及外展委員會轄下的「清水灣·走入社群」計劃的宗旨不謀而合。「清水灣·走入社群」計劃於2003年開展，一直以「家庭、鄰舍、保健、環保」為服務理念，透過與不同的慈善團體合作，舉辦籌款活動之餘，亦廣泛推廣運動至社會，回饋大眾。

START

25

Clearwater Bay  
HONG KONG

楊文蔚 ▶

- 清水灣鄉村俱樂部「保健大使」
- 香港女子跳高紀錄保持者

Clearwater Bay  
HONG KONG



## 健康生活由自己定義

「而對於我來說，健康生活最重要的定義是要從個人出發，第一件事就是要愛惜自己，無論飲食、運動、精神層面，所有事都要抱着對自己好的精神。而這些行為可以每個人都不一樣，不一定要跑步，可以做瑜伽、可以是跳舞，甚至不一定是做運動，例如飲多點水、早點睡覺，這些都是對自己好生活細節。」楊文蔚強調，外界常誤以為常做運動，就一定等



於健康，其實不盡是，在心靈上如何好好對待自己，如何去適當地處理壓力，都是活出健康生活的一部份，希望大家不要被一些既定印象規範自己。「大家可以嘗試慢慢從細節中改變，例如習慣自己帶水樽外出，當你手上拿着水樽，自然就會飲多了水，從不同方面每樣多做一點，改變自己的習慣。」

談到處理壓力，近年經歷兩次腳傷的楊文蔚，繼2019年右腳阿基里斯腱斷裂，今年的7月卻輪到左膝十字韌帶受傷，需要再次接受手術治理，所承受的心理壓力一點也不少。幸好的是經歷一連串的物理治療過後，現在的恢復進度良好，只要耐心的調整，明年初應可以再次重拾高強度訓練，雖然應趕不及出戰2月的室內賽季，但亦有望出戰7月的亞洲錦標賽，及延期至明年9月的杭州亞運會。

「清水灣·走入社群」計劃明年將會踏入第20個年頭，計劃除繼續並加強既有的慈善工作外，同時亦會夥拍「保健大使」楊文蔚，一起到社區推廣運動及體健，進一步聯繫社區。



在「健康快車慈善行2022」的活動上，楊文蔚與奧運金牌傳奇選手、退役乒乓球運動員張怡寧相遇，這令她想起自己的奧運夢，一直未有熄滅。

「我希望透過自己的經歷以及一些微的影響力，身體力行地去改變社會，同時與不同的人交流。特別是有機會與一些有人生歷練的人談天，每次都會吸收到一些養份，對我來說，這些都是寶貴的學習機會。」



### 「健康快車慈善行2022」

「健康快車慈善行2022」於2022年11月26日假清水灣鄉村俱樂部順利舉行，吸引近500人出席活動，包括得到香港六大紀律部隊——海關、懲教署、消防處、警務處、入境事務處及廉政公署的鼎力支持，並籌得超過170萬港元，用作支持「健康快車」火車醫院及其他防盲治盲工作的經費。清水灣鄉村俱樂部主席王桂壠先生表示：「與『健康快車』合辦慈善跑步行活動，是本會『清水灣·走入社群』計劃多年來的重點籌款項目之一。不過，因疫情仍然持續，今年只能舉行步行活動。『清水灣·走入社群』計劃於2003年開展，以『家庭、鄰舍、保健、環保』為服務理念，計劃明年將踏入二十周年，我期望明年可回歸舉辦跑步行的同時，亦希望清水灣與『健康快車』及其他慈善合作夥伴繼續合作，透過籌款及志願服務，帶動會員投入社區，走進人群，從而做到回饋社會。」



### 「清水灣」慈善及外展委員會主席黃偉光醫生：

自2003年起，清水灣鄉村俱樂部積極透過「清水灣·走入社群」計劃與不同慈善團體合作，服務及回饋社群。此計劃明年將踏入二十周年，除會持續並加強既有的慈善工作，與長期夥伴繼續合作的同時，亦致力尋找新夥伴，特別是希望與體育總會進一步合作，共同推廣文化體育及旅遊局的三項體育發展政策目標：普及化、精英化、盛事化，鼓勵社會各界合作，建立熱愛體育的文化。展望來年，「清水灣·走入社群」；除會繼續支持一直以來都非常受歡迎的慈善高球日外，亦擬舉行更多慈善跑或步行活動，並會繼續舉辦「全民運動日」。

在針對推廣運動及體健方面，「清水灣·走入社群」將會安排更多本地學生參與高爾夫球及帆船體驗班，亦會與慈善合作夥伴繼續合辦專為長者而設的保健坊；體育總會方面，與香港高爾夫球總會合作高球教學營之餘，亦會支持香港特殊奧運會，使用本會設施作訓練用途。

由2022年1月1日至今，「清水灣·走入社群」透過不同活動至今已籌得超過1,618萬港元。慈善及外展委員會新成立的會員義工隊亦發展穩健，得到越來越多會員支持。會員義工隊會親自落區派發福袋及探訪受惠者，真正做到協助清水灣鄉村俱樂部走入社群。而過去一年委員會加大力度透過社交媒體及「保健大使」楊文蔚進一步聯繫社區、特別是年青一代，從而擴大「清水灣·走入社群」計劃的曝光與接觸層面，明年我們將擬循這幾方面繼續深化、發展，繼續回饋社群。TW

清水灣鄉村俱樂部除了委任楊文蔚為「保健大使」，同時亦有幾位出色的香港運動員擔任大使，為推動不同運動項目的發展作出貢獻。

## 高爾夫球大使

### 張雄熙 Matthew Cheung

在香港出生，澳洲長大的香港職業球手張雄熙，在2017年曾奪香港業餘公開賽冠軍，由2019年1月起已為清水灣鄉村俱樂部擔任大使。近年積極在世界不同地方比賽，爭取更高的世界排名。



### 楊慕天 Motin Yeung

從9歲開始接觸高爾夫球，自2016年起已成為職業球手的楊慕天，早年曾在美巡中國賽中取得佳績，亦曾代表香港出戰全運會。

### 梁稀嵐 Isabella Leung

梁稀嵐是球會首位女性大使，在2019年奪中國女子職業高爾夫球巡迴賽（CLPGA）巡迴賽全卡，成為職業球員，近年持續在巡迴賽中表現活躍。



### 黑純一 Jason Hak

在青少年時期已球技出眾的黑純一，曾以14歲之齡晉級香港公開賽，於2013年他轉為職業球手，在男子中巡賽中表現出色，去年更於橫店國際高爾夫精英職業賽摘下個人職業賽首冠。

## 網球大使

### 黃澤林 Coleman Wong

年僅18歲的黃澤林，於去年的美國網球公開賽及本年的澳洲網球公開賽中奪得青少年組男雙冠軍，成為香港歷來首位兩項青少年組大滿貫得主，在青少年世界排名曾位列13。他於年初出戰ITF M15馬納科爾網球賽，成功奪得男雙冠軍，捧走其職業生涯中首個成人職業賽冠軍。



### 張瑋桓 Eudice Chong

香港網球「一姐」張瑋桓，代表香港參與過亞運會、全運會及世界女子網球錦標賽等多項大型賽事，WTA世界單打排名最高達366位。在2021年時曾在香港網球公開賽女單封后，近年在不同賽事的單打及雙打也取得佳績，今年亦曾夥拍隊友王康怡在西班牙職巡賽女雙封后。