



一撰文 香港全能運動學會創會成員、專業全能越野賽運動員、歷奇及體驗式教育訓練顧問、香港獨木舟總會二級教練、  
體適能運動教練、運動科學長跑教練黃偉建 一美術 陳頌偉 一



## 愛心團隊 體院團聚

毅力十二愛心跑：終極篇-籌款活動  
網址：[www.hkelite.org](http://www.hkelite.org)

第七屆30K馬拉松熱身賽暨石崗10K  
網址：<http://run.to/hkmp>

西貢區長跑比賽  
網址：<http://ballot.lcsd.gov.hk/>

澳門聖斯維特除夕迎新長跑  
網址：<http://www.aamc.org.mo/events.php>

長洲元旦健跑賽  
網址：<http://www.hkrc.org/>

東北縱走越野馬拉松  
網址：[www.hktraveler.com](http://www.hktraveler.com)

第31屆元旦冬泳拯溺錦標大賽  
網址：[www.hklss.org.hk](http://www.hklss.org.hk)

如果你是一個喜愛戶外活動，或有興趣作新嘗試，參與比賽愛好者的話，這個2006/07年就可以來一個充實的終結或找個新的開始了！

# 除夕日、元旦日、運動日！

又是入冬的轉冷季節，天氣就是直接影響個人思想和行為的「元兇」！何出此言？又試想想，在狂風暴雨或烈日當空時，你會否走到街上行街和做運動？如果在室內還可以接受吧！但正值秋高氣爽之時，你也想到郊外走一趟吧？因為這種乾爽涼快的天氣，往往是一瞬間就會略過香港這個近海和潮濕的地方。

## 跑步潛在力

我自己曾經也是一個很專注的長跑愛好者，每逢有比賽的日子都會請事假，甚至請病假來爭取「出場」機會。有朋友更說我是「跑步跑到中毒了」。事實也的確如此，回看過去幾年，於香港參與跑步比賽的大眾市民愈來愈多，就能知道這項運動所引發的潛在力有多強！

其實，每一種運動也有令人深陷的魅力。身體在經過某程度上的刺激後(當然要在安全情況下)，會令運動神經細胞更加活躍，腦部便會產生「安多芬」刺激興奮作用，安多芬(endorphin)或腦內啡(腦分泌、具有鎮痛作用的氨基酸)是一種可以使人心情愉快的激素，做運動可以增高體內的endorphin 水平；當身體感到

痛楚時，腦部會分泌多種激素/化學物質，抑制痛楚神經訊息，所以很多人在經過適量的運動後，會有更暢快的感覺。

## 元旦齊齊跑

然而，跑步這種運動基本上就是最容易、簡單的動作。每一個四肢健全的人，不需要任何指導也從小就懂得的。基於這個原因，接踵而來的長跑賽事也在這一年的完結前，給編排得密密麻麻。相對地，大家也可以因應自己的能力和目標，作出適當的選擇。

12月31和1月1日正是普世歡騰的日子，大部分人也會緬懷過去一年做了甚麼事情，或預備怎樣迎接新一年的來臨，但其實也有多個組織舉辦賽事，慶祝這個大日子呢！🏃

