



[40週年活動]與您遊歷鯉魚門公園
完結報告

「40週年活動，與您遊歷鯉魚門公園」已於2026年2月28日順利舉行，超過50位會員一同出席，與我們分享歡樂回憶。

活動當日行程由早上9時至下午4時，包括：於九龍塘集合出發、活動簡介、兩場主題講座「有『營』飲食法」及「球壓妙點鬆筋樂」、室內射箭及地壘球自由試玩、中式午膳，以及參觀營地和自由活動，參加者全日投入其中

我們特別邀得黃永森博士及程偉健博士擔任講者，分別分享按摩球舒緩肌肉關節及健康飲食實踐等主題，讓會員在愉快的氣氛下增進體適能與健康知識

是次活動讓總會職員與會員之間有更多交流機會，彼此關係更趨緊密，亦為FIT總40週年慶祝活動揭開序幕。未來我們會繼續舉辦更多40週年主題活動，期盼各位會員踴躍參與，一起建立更多美好回憶。



與您遊歷鯉魚門公園
2026年2月28日(六)
9:00-16:00

0900 九龍塘集合
1015 到達場地
1015-1030 活動簡介

1030-1200 講座：球壓妙點鬆筋樂、有「營」飲食法
1200-1300 自由試玩：室內射箭、地壘球等
1300-1400 中式午膳
1400-1515 自由活動/參觀營地
1515 離程
1600 九龍塘解散

\$200/位
3 CECs

費用已包括旅遊巴士接送、中式午膳及延續教育講座
*講座內容及活動請註明報名後再議

www.hkpfpa.org.hk 行政部 2638 9594 info@hkpfpa.org.hk



中國香港體適能總會邁向40週年活動

【世界肥胖日活動2026】研討會

合辦：香港醫學會 HKPFA 世界衛生組織 全力支持 Exercise is Medicine Hong Kong



World Obesity Day March 4
世界肥胖日活動2026
對抗肥胖，由生活改變做起

日期：2026年3月14日(星期六)
活動時間：下午2時45分至6時(包括活動及講座)
地點：九龍九龍塘達之路78號生產力大樓4樓會議廳(九龍塘港鐵站C1)

講座時間：下午3時30分至5時

- 題目：肥胖迷思及如何制定個人化減重計畫
講者：陸安欣醫生 (香港肥胖學會會員、內分泌及糖尿病專科醫生)
- 題目：減肥飲食大解密
講者：張翠芬博士 (香港肥胖學會榮譽秘書、美國註冊營養師)
- 題目：活力良方 - 運動改善代謝健康
講者：黃永森博士 (中國香港體適能總會行政總監、註冊物理治療師)

費用全免

電話查詢：2114 1666 (星期一至五，上午9時半至下午5時半)
www.healthtalk.hk

親愛的會員，

我們誠邀HKPFA(FIT總)的會員朋友參與40週年活動【世界肥胖日活動2026】研討會，解構肥胖迷思，提供科學減重、健康飲食及運動改善代謝的實用建議，協助你由生活改變入手對抗肥胖。

活動詳情如下：

活動日期：2026年3月14日(六)

活動時間：下午2:45-6:00 (講座：3:30-5:00)

集合地點：九龍塘達之路78號生產力大樓4樓會議廳 (港鐵九龍塘站C1出口)

查詢：2114 1666 (星期一至五，上午9時半至下午5時半)



請掃描宣傳QR Code報名

體適能總會2026年度

相關費用調整公告

MEMBER BENEFITS
會員專屬優惠

1 | 課程與工作坊報讀優惠

會員報讀課程或工作坊，可享最高8折的專屬學費優惠，讓您以更優惠的價格持續學習與進修，全面提升體適能及專業知識。優惠適用於本會不定期推出之課程及工作坊，實際折扣及名額均以各課程公布的會員價及報名情況為準。



2 | 每月電子會訊

會員緊貼本會最新動向及活動資訊，我們設有「電子會訊」服務。本會將定期以電郵形式發送最新課程消息、會員通訊及每兩月出版的會訊期刊，讓您隨時掌握最全面的體適能資訊與最新課程內容。



3 | 體適能服務機會

本會一直積極推廣體適能理念，並與不同社區機構合作，提供多元化的服務與活動。會員有資格擔任「社區服務大使」，參與各類社區服務，讓會員可以實踐和發揮專業所長，貢獻社區，共同推動大眾健康發展。



4 | 山林道場地租用優惠

本會會員可享場地租用優惠。場地位於市區黃金地段，交通便利，鄰近港鐵佐敦站，步行約五分鐘即可抵達。場地設有兩個活動室，間隔可靈活打通，方便舉行不同類型的活動。

多用途活動室採用闊掃設計，設有全身鏡及完善配套設備，包括音響系統、液晶電視、無線網絡及各類體能訓練用品借用服務等。



掃描QR Code了解更多詳情

5 | 書籍及用品購買優惠

會員可享本會書籍及體適能用品之購買優惠，當中包括本會網頁所列各類導師手冊及訓練器材，日後本會亦將陸續增添更多產品供會員選購。

6 | 各類型健康、運動及醫療服務優惠

會員可透過本會與合作機構之安排，以更優惠的價格享用各類服務及購買產品，現時包括物理治療及針灸服務優惠，以及游泳用品購買折扣等，日後亦會陸續加入更多合作優惠。



親愛的會員，

體適能總會將於2026年4月1日起調整會員會籍費用。如有需要請盡快辦理有關服務。

成為本會會員，可享以下專屬禮遇：

1. 報讀各類課程及工作坊可享會員優惠學費，持續進修專業知識及提升教學/工作能力。
2. 定期收到本會電子會訊，掌握最新課程資訊、活動消息及體適能專題內容。
3. 參與本會舉辦的社區服務及體適能推廣計劃，擴闊人脈，一同推動大眾健康發展。
4. 享用合作機構提供的健康、運動及醫療等服務優惠，以及本會產品購買折扣和場地租借優惠。



有關最新費用及詳情，請掃描宣傳QR Code，或瀏覽本會網站。

Smart跨代虛擬運動計劃

3.15 共融運動嘉年華2026

共融運動嘉年華2026
全民參與，多元共融！

📅 日期：2026年3月15日 (星期日)
🕒 時間：下午 1:00-6:00
📍 地點：亞洲國際博覽館- 10號展館

活動日程

1:00 PM	嘉賓與參與者抵達
1:30 PM	盛大開幕儀式
2:00 PM	比賽、多元運動體驗、研討會開始
6:00 PM	慶典閉幕與感謝

誠邀各位共襄盛舉，創造無障礙的運動體驗！

運動不該有界限，每個孩子都值得擁有快樂奔跑的權利！在香港，約8%學齡SEN青少年缺少安全合適的運動機會，這場全包容公益嘉年華，專為每一位孩子與家庭打造。

活動資訊：

日期：2026年3月15日 (星期日)
地點：亞洲國際博覽館10號展館
對象：學生及家庭 (600-800人)

報名鏈接(掃描QR CODE):



[免費到校體驗日預約]



[正式計劃網上報名]



文章連結:請掃瞄QR CODE

「非傳染病直擊」是衛生署衛生防護中心推出有關非傳染病的網上期刊。期刊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，及意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示衛生防護中心積極進行風險資訊溝通，和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

中國香港體適能總會

健康體適能社區期刊 - 二零二五年十一至十二雙月刊

二零二五年十一至十二月雙月刊

www.hkpfa.org.hk



健康體適能社區期刊
HEALTH & FITNESS COMMUNITY PAGE

編者的話

近期小學體育科校內成績評估的優化安排，促使校園與家庭再次關注兒童如何在日常生活中建立可持續的健康習慣。面對靜態生活模式日益普遍及課時安排與評核要求同步加劇，體育課的目標與功能有必要作更清晰的界定。近年國際論述所倡議的身體素養框架，提醒我們應將評估重心由短期表現轉向支持長期參與的關鍵要素，從而鞏固學生持續投入身體活動的基礎。本期有幸邀請香港中文大學體育運動科學系團隊撰文，分別從學前與小學兩個關鍵階段，闡述上述取向在教學設計與實務推動的可行性。學前篇章指出，早期所建立的基礎動作能力是日後參與不同活動的重要根基；小學篇章則以生態動力學視角出發，動作學習是在個體與環境互動中透過探索與調整而形成，若評核過度依賴一次性結果指標，將難以捕捉學生在不同情境中的適應、決策與協作等核心表現。期望讀者藉此重新思考體育科學習成效及日常身體活動表現的呈現方式，令評估更能反映學習經驗，並回應體育教育的長遠目標。

蔡紹明博士

中國香港體適能總會 機構傳訊委員會專員
健康體適能社區期刊 聯席主編
澳門大學教育學院 助理教授

專題文章



《健康體適能社區期刊》的宗旨是將時下最新的體適能資訊傳遞給廣大市民，提升健康和生生活質量。2024年，期刊將迎來革新，以雙月刊形式每兩個月出版一次。每期將深入淺出地介紹不同的社會熱門主題，包括相關的運動學術研究以及本地不同機構的社區體適能推廣工作。期刊願景是實現「理論與實踐」並重的目標，將科學化且以實證為基礎的體適能知識帶到社區的每個角落。



掃瞄QR CODE 閱讀文章

編輯委員會:

聯席主編: 蔡紹明博士、潘梓竣博士

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