

# 「5678 零。距運動日」 三百名長者齊展身手

本處於3月11日舉行「5678 零。距運動日」，一眾精神抖擻的健兒大清早於香港體育學院運動場起步，一同參與3公里跑及10公里跑，場內則舉行推鉛球、擲壘球、單車競技、400米障礙賽等賽事，其中最年長的參加者是年屆94歲的崔振伯伯，他參加3公里賽跑，吸引不少支持者為他打氣！

除了個人賽，本處也鼓勵年青人及商界代表一同組隊參加「零。距同行 — 400米障礙接力賽」，以及由1名8歲或以上人士連同1名50歲或以上長者組合參加「零。距1+1同行3公里路跑賽」，達至長幼共融，商社合作，攜手鼓勵長者突破年齡界限，敢於在運動場上自我挑戰，倡導積極活躍晚年。

是次活動邀得勞工及福利局副局長徐英偉先生、著名藝人張兆輝先生、香港浸會大學體育學系系主任鍾伯光教授、香港大學公共衛生學院助理教授方少萌博士、香港基督教服務處總幹事孫勵生先生及94歲的長者參加代表崔振伯伯主禮。

運動日的負責人本處長者核心業務總監陳頌皓女士表示：「有見近年有更多長者參與跑步及其他體育活動，我們特舉辦此活動，鼓勵長者按自己的能力定下目標，參加不同的運動項目，自我挑戰，並喚起各界一同鼓勵全港長者建立持續運動的習慣，關注長者的身心健康。」

我們除了感謝張兆輝先生贊助此活動並擔任星級大使外，亦感謝其他企業及團體的支持和參與。



94歲的崔伯伯精神奕奕與嘉賓大合照



長者健兒浩浩蕩蕩起步



樂暉長者地區中心的長者大合照



主禮嘉賓主持開幕禮



擲壘球



感謝一眾企業及團體伙伴的支持



推鉛球



曲棍球參加者與嘉賓大合照



企業及團體代表駁拍本處長者參與 400 米障礙接力賽



長者健兒積極挑戰自訂的目標