

新聞稿

Sports Empower 青年起「動」計劃啟動禮

優先引入新興水上運動 — 平板賽艇 (Row on Board)

培訓青年成為教練 面對新常態下的不同挑戰

(香港·8/11/2020) Sports Empower 青年起「動」計劃啟動禮於今天隆重舉行。啟

動禮由獎勵計劃理事會委員及香港青年獎勵計劃營地管理委員會主席**馬清揚博士**

(下稱馬博士)蒞臨擔任主禮嘉賓，並有兩位特邀嘉賓出席，包括中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長、香港特區政府青年發展委員會非官方委員霍啟剛先生，太平紳士(下稱霍先生)及前香港奧運賽艇代表及東亞運「賽艇第一金」何劍暉女士(下稱何女士)出席，場面熱鬧。

面對突如其來的疫情，水上活動教練的生計受到嚴重影響；剛畢業的青年求職時亦面臨重大挑戰，有見及此，香港青年獎勵計劃(下稱AYP)構思及推行Sports Empower 青年「起」動計劃(下稱計劃)，藉此提供平台讓青年學習及推廣不同運動項目。透過認識不同運動、累積教學及推廣運動經驗，使青年能掌握更多能力於新常態下面對未來的挑戰及提供他們的競爭力及就業能力。AYP優先引入由划艇和立划板結合而成的新興水上運動 — 平板賽艇 (Row on Board)，讓青年人累積運動教學的技巧和經驗，從而裝備好自己在「疫」境下重新出發！

馬博士指，是次計劃能夠得以成功推行，實在有賴各界人士共同努力及鼎力支持。霍先生支持 **AYP** 理念和親身為青年人打氣，讓更多人能了解這個計劃。此外，我們亦非常榮幸能夠邀請到前香港奧運賽艇代表及東亞運「賽艇第一金」-何女士及中國香港賽艇協會總監-張國強先生義務擔任我們的教練，讓有志於發展運動事業的青年人有機會一展所長。

AYP 寄望青年導師能夠秉持 **AYP** 精神，以積極的態度面對挑戰，並透過創新運動為社會注入正能量。懇請各界繼續支持 **AYP** 的青年發展工作，讓青年人在「新常態」下有更多的發展機會。

隨函附上以下資料，以供參考。

- 附件：
1. 「Sports Empower 青年起『動』計劃啟動禮」相片 (共 5 張)
 2. 「Sports Empower 青年起『動』計劃」資料
 3. 平板賽艇 (Row on Board) 資料
 4. 香港青年獎勵計劃簡介

傳媒查詢：

如欲索取日後的新聞稿、安排傳媒訪問事宜或查詢，請聯絡：

香港青年獎勵計劃

經理 - 傳訊及籌募 黃惠萍 (Denise WONG)

電話：2157 8631 / 9785 3239

電郵：denisewong@ayp.org.hk

網頁：www.ayp.org.hk



主禮嘉賓獎勵計劃理事會委員及香港青年獎勵計劃營地管理委員會主席馬清揚博士

致辭時感謝各界人士共同努力及鼎力支持。



(左起) 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長，香港特區政府青年發展委員會非官方委員霍啟剛先生，太平紳士、獎勵計劃理事會委員及香港青年獎勵計劃營地管理委員會主席馬清揚博士及前香港奧運賽艇代表及東亞運「賽艇第一金」何劍暉女士以注水儀式寓意為社會注入正能量。



平板賽艇 RoB 青年教練分享他們於學習中的新鮮事。



主禮嘉賓馬清揚博士(圖中)致送紀念品予霍啟剛先生，太平紳士(圖左)及何劍暉女士(圖右)。



一眾平板賽艇 RoB 青年教練於海中示範平板賽艇運動！

Sports Empower 青年起「動」計劃

資料

關於計劃

本計劃將提供平台讓青年學習及推廣不同運動項目。透過認識不同運動、累積教學及推廣運動經驗，使青年能掌握更多能力面對未來推廣運動發展時的挑戰。

目標學員

本計劃適合有志於運動發展的青年。為確保學員能掌握運動、器材使用及教學技巧，學員需持有由香港體育總會發出的證書或具其他運動經驗。

計劃目的

學員於學習不同運動項目過程中，除了發掘自己的能力外，讓青年有帶領推動不同運動項目發展的機會。

- 透過講解、帶領不同運動，加強學員溝通及說話技巧；
- 透過設計活動教學內容，加強學員活動策劃技巧；
- 透過實習教授，加強危機應變及帶領活動技巧；
- 讓學員透過網上平台，推廣體育活動；
- 項目過程中，認識社會不同持份者，為學員建立與社區有用的網絡

平板賽艇 (Row on Board)

資料

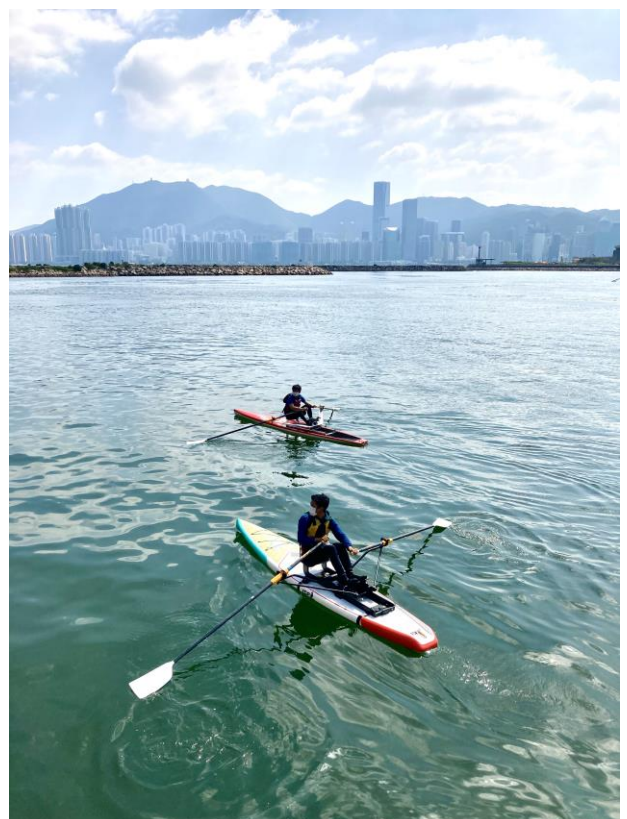


簡介

傳統賽艇於 1978 年起在香港推行一直推展至今。賽艇運動員以比賽艇(俗稱窄艇)作為比賽及訓練的艇種。此艇種艇身狹長頭尾兩端尖細，能水中快速航行。但這種設計使艇手較難平衡艇隻，使活動只能於較靜水地方進行，阻礙追求休閒康樂體驗的人接觸賽艇，局限賽艇普及化的發展。

有見及此，為更多人可以體驗賽艇樂趣，外國的賽艇愛好者研究出 RoB。以平而寬闊的浮板或直立板作艇身，並於板上裝置滑動艇架，此設計使艇隻更穩定及適用海浪較大的地方、加強賽艇靈活性，打破大眾認為賽艇只適用於比賽範疇的觀念，大大增加賽艇的樂趣。

常見的 RoB 分為兩種：可分拆式及不可分拆式。前者能分拆成細件，配合吹氣式直立板可讓用家到不同地方進行活動，只要到海邊就可享受 RoB 樂趣；後者較為重身，但因浮板是特別為不可拆除的滑動艇架而設的，穩定性更高。



運動特色

RoB 有別於常見的水上活動，如：獨木舟、直立板、龍舟等。RoB 是以全身肌肉進行的運動。它並不只著重手部運動及平衡力，亦需使用大腿配合背肌及腹肌的力量。因使用了不同部份的肌肉及特別注重使用人體中較強的四頭肌，它不但使參加者的肌肉發展更平均，而且比一般水上活動更能有效地航行及省力。讓 RoB 參加者可到更遠的地方進行其他休閒、導賞、荒島歷險等活動。

除此之外，RoB 參加者亦可一板多用，於同日同時參加直立板體驗、直立板瑜珈、賽艇等，增加水上活動的體驗性。



機構簡介

香港青年獎勵計劃（簡稱 **AYP**，前身為愛丁堡公爵獎勵計劃），是國際獎勵計劃協會成員之一。**AYP** 成立於 1961 年，廣佈於約 700 多個青少年服務團體、中學、大專院校、制服團體及政府部門。

AYP 的活動內容包含了挑戰、堅毅、進取及達成目標等元素。**AYP** 植根香港半世紀，作為香港非正規教育的先驅，它可彌補正規教育的不足，幫助青年人達至全人發展。

AYP 為 14 至 24 歲的青年提供不同的挑戰及機會，讓他們善用餘暇、確立及達成個人目標，以及透過個人或團隊的學習經驗去多瞭解自己及社群。**AYP** 章級分為金、銀和銅三級，要獲取獎章，參加者必須完成各科活動，包括**服務科**、**野外鍛鍊科**、**技能科**、**康樂體育科**及**團體生活科**（團體生活科為金章級額外科活動）。

AYP 的贊助人為香港特別行政區行政長官林鄭月娥女士，大紫荊勳賢，GBS。回歸以前，**AYP** 均由港督頒發金章獎狀予得獎者。回歸以後，**AYP** 亦繼續得到特區政府支持，由特區行政長官任金章頒獎典禮的主禮嘉賓，並為金章以及嘉許狀得獎者頒發獎狀。**AYP** 理事會所有成員均由香港特別行政區行政長官委任。現時，**AYP** 理事會主席為羅仁禮先生，MH，太平紳士。

香港青年獎勵計劃網址：www.ayp.org.hk