

# 建築的事 之樂健行義

## 建造業2017開心跑 千人樂健揚善心

由建造業議會（議會）舉辦的首屆「建造業2017開心長跑暨嘉年華」，已於3月5日（星期日）假議會大埔訓練場圓滿舉行。活動吸引來自不同界別的參賽者帶同家人及朋友，合共千多人歡度快樂星期天。除了宣揚運動有益身心之外，是次活動所有報名費全數撥捐予建造業關懷基金，極具意義。

「2017開心長跑暨嘉年華」是「建造業運動及義工計劃」重點體育盛事之一，不但業界踴躍參與，亦深受長跑愛好者支持。當日賽事分為3公里開心跑及10公里比賽，跑手由議會的大埔訓練場出發，沿途經過大埔海濱公園及白石角海濱長廊附近，再折返大埔訓練場衝線。

### 大埔訓練場 各界齊起步

是項賽事得到政府、業界及所在社區的鼎力支持，派出代表一起主持起跑禮，包括發展局常任秘書長（工務）韓志強工程師、建造業關懷基金成員周聯僑、建造業工人註冊委員會主席莊堅烈、香港警務處大埔區指揮官劉鳳霞，以及建造業議會主席陳家駒。當槍聲一響，各跑手在早上清涼的天氣下起步，全力以赴完成3公里及10公里賽程，而10公里賽則設男子及女子

組別個人獎項。

活動發揮「樂健行義」精神，除讓參加者藉跑步鍛鍊自己外，更可共襄善舉。是次活動所有報名費，合共12萬港元，全數撥捐「建造業關懷基金」，幫助有需要的業內從業員及其家庭。

### 準測量師奪冠 跑步練專注力

率先衝過終點的男子壯年組冠軍黃尹雋，完成時間為34分52秒。現就讀香港理工大學土地測量及地理資訊學系三年級的他為校隊成員，每天早晚均進行長跑訓練。作為土地測量界未來生力軍，他希望畢業後能学以致用：「不少基建工程接連上馬，對土地測量人才應有需求。我希望將來能加入測量師行列。」他建議建築公司多鼓勵員工組隊跑步，因長跑訓練能紓緩壓力，又可提升專注力，對員工身心都有好處，使他們能更有毅力面對工作上的挑戰。

以39分38秒成績奪得女子壯年組第一名的呂慧敏，原來是早前2017香港馬拉松女子組10公里賽冠軍，難怪能輕鬆勝出。她中學時參加田徑隊開展長跑生涯：「平日和我一起練跑的朋友，不少從事建造工程行業，這次就是她們向我介紹這項賽事。我很佩服建造業前線工友，因地盤工作要求良好體能。」她十分推薦跑步運動，「跑步不但對提升體能有顯著作用，對減肥更相當有效。我練習長跑8年，不用節食，成功減掉20磅呢！」

除了個人獎項，大會亦頒發兩個團隊獎——「人才濟濟獎」及「全場總冠軍」，嘉許積極鼓勵員工參賽的機構。「人才濟濟獎」頒發予機構派出最多跑手參賽，並完成



「建造業2017開心長跑暨嘉年華」，吸引千名跑手同場較量。



攻讀土地測量的黃尹雋（右）及長跑健將呂慧敏（左），分別獲10公里賽男女子壯年組冠軍。

10公里賽及3公里開心跑。而首20名完成10公里賽事平均時間最快的機構，則可獲「全場總冠軍」。本屆兩個獎項的得主均為發展局。

### 建造嘉年華 趣味新體驗

當日除了舉辦長跑比賽，大埔訓練場更搖身一變，成為嘉年華會場。議會為參賽健兒及其親友，準備了形形色色的表演及節目，包括驚險刺激的花式單車表演、適合一家大小的攤位遊戲、紮鐵及釘板工藝體驗示範、大型工程機械展示及功能講解、拍照區及抽獎活動等，既有趣，又能讓大眾加深認識建造業工藝。

## 龍舟乒乓球大賽 夏季運動浪接浪

建造業議會於去年10月開展「建造業運動及義工計劃」後，短短半年內已為建造業界舉辦了建造業運動會、草地足球聯賽、室內划艇賽、印洲塘遠足遊及10公里長跑等運動及比賽項目。

即將在夏季舉辦的活動包括5月30日端午節當天，在沙田城門河舉辦的「2017龍舟競賽——建造業議會魯班盃」。屆時一眾業界健兒將角逐各項龍舟獎盃。

而業界「乒乓球比賽」將於第三季舉行，歡迎業界機構組隊參加，詳情稍後會於計劃網站公佈。



同場舉行的嘉年華會內容豐富，吸引大小朋友參與。



下期預告：  
專訪建造工藝課程新人類  
將於四月十二日刊登