



BLIND SPORTS HONG KONG LIMITED

香港失明人健體會有限公司

1

周年年報 (2023-24)

關於我們

香港失明人健體會有限公司（下稱「健體會」）是根據《稅務條例》第 88 條註冊為獲豁免繳稅的慈善機構，致力為視障人士提供有系統的健體運動，如體能訓練、步行及長跑等，使不同年齡的視障及長期病患人士能有健康的體魄，進而確立積極的人生態度，更有信心地迎接每一天的新生活。

使命及宗旨

1. 透過專業義務教練團隊及義工的協助，為視障人士提供適切的體能訓練，改善視障人士的體能；
2. 透過參與體能訓練，社區服務及慈善活動，讓視障人士改善心理健康，增強自信，及以正面態度建立積極人生；
3. 透過舉辦不同活動，擴闊視障人士生活圈子，使其能參與社會，增進社會融和；
4. 藉著義工參與領跑，與視障人士相互影響，推廣社會共融，生命影響生命，達至正面影響香港各階層的效果；及
5. 發掘更多機會讓視障人士參與非牟利服務或慈善活動，以提倡平等機會。

組織架構

健體會現時由六名資深教練及義工義務擔任主席及董事，健體會的決策、行政管理及財務安排等均由六名義務擔任的董事商決。主席兼總教練林威強先生是前港隊田徑跨欄代表及曾是本港跨欄紀錄保持者，亦是國際田聯五級教練、香港田總三級教練，有豐富教授體育運動經驗；健體會並邀請多名社會賢達包括眼科專科醫生、大律師及專業會計師等擔任義務顧問，詳情請參考本會網頁：www.bshk.org

工作報告

團隊人數

健體會的服務有賴義工們無私付出，現已登記的義工人數已超過 900 人，當中義務教練團隊人數約 30 人，為超過 170 名視障人士提供協助，讓他們能參與健體、跑步及其他活動。



周年年報 (2023-24)

恆常健體及跑步訓練

於石硤尾、屯門、沙田、將軍澳及港島 5 個地區，每周共 7 次練習，全年總義工服務人次為 7,415 次。

其他運動訓練

健體會除了提供恆常健體及跑步訓練，更邀請不同界別專業教練，舉辦非定期訓練班，教導視障人士及義工其他運動項目，本年度曾開辦的訓練包括：

- 潛水體驗 {國際傷健潛水協會(香港)主辦}
- 室內賽艇訓練班 (資深划艇導師 Cici 及 Daniel 主教)
- 肌力及心肺鍛鍊訓練工作坊 (IncluFit 主辦)
- 帆船體驗活動 (香港帆船創業協會主辦)
- 瑜伽伸展工作坊 (Bring In Change 主辦)
- 伸展體驗日(香港伸展學會協辦)

活動及服務

健體會與不同團體及學校合作籌辦活動供視障人士參加，促進與其學生及成員交流，推廣共融，包括以下：

製作曲奇活動 - 與華英中學合辦，整個活動由學生策劃及協助視障人士完成，完成品在校內義賣，款項捐給本會。

油壁畫活動 - 獲「畫美麗香港」邀請，讓視障人士及義工參與其在各區進行的壁畫活動，為獨一無二的設計畫上色彩，為美化社區貢獻一份力量。

探訪長者 - 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心主辦的探訪活動，讓視障人士參與其中，為社區作出供貢獻。

探訪播道兒童之家 - 與中小學男/女宿生一同進行不同活動，包括矇眼比併、領跑示範、生命教育分享及認識導盲犬等，培養孩子同理心、激勵突破障礙及勇於面對困境的心態。



周年年報 (2023-24)

《「瞳」跑山城：中大領跑員培訓計劃》- 由香港中文大學的學生事務處特殊教育需要服務主辦，18 名中大學生接受本會的培訓，學習領跑技術並與 18 名視障人士一同訓練。完成訓練後，一眾學生領跑員與視障人士 12 月參加由新亞書院舉辦的「Happy Run」跑步活動，他們全部都能順利完成賽事，更有視障人士取得了前十名的優異成績。

長跑賽事的支援服務 - 包括揸水一戰及 HK100，在賽事的補給站向參賽跑手提供食物及飲品補給。

觀賞文娛節目或體育盛事

「國泰／滙豐香港國際七人欖球賽 2023」- 香港欖球總會社區基金「賽馬會社區七人欖球計劃」活動送出免費門票，讓我們的視障人士及領跑員親臨香港大球場觀看事。

「點滴揸水 Walk & Run」- 「點滴是生命」送出免費名額，義工及學員揸起 5 公升水體驗山區缺水居民實況。

Mahler Symphony No. 1 Titan Concert、宮崎駿與日本動漫文化音樂會及巴洛克歌劇 The Fairy Queen <<精靈女王>>音樂會 – Cantabile 送出門票，義工及視障人士陶醉於管弦樂團精湛演之中。

除此之外，亦有博物館導賞 - 西九文化區 - 共融西九社區參與計劃送出免費名額及法國五月藝術節不同節目共視障。

交流

健體會本年度與大灣區各地的視障團體交流，互相交流，分享經驗：

澳門明愛慈善跑 2023 - 應澳門熱心人士的邀請，香港失明人健體會派出 3 對視障人士和領跑員到澳門參加賽事，亦拜會了仁慈堂盲人重建中心，香港和澳門的視障人士與領跑員進行了充分的交流和分享。



周年年報 (2023-24)

2024 粵港無障礙運動論壇暨共融跑交流活動 - 國內視障機構「東莞無障礙跑團」於 3 月初在東莞舉辦為期 2 天的大灣區視障組織交流營，是次活動共有 270 多名來自東莞、廣州、茂名、深圳及香港等地的視障人士及領跑員運動員在東莞聚首一堂，其中本會有接近 120 人參與。在論壇、晚宴及晨跑活動中，幾位團長/代表(東莞無障礙跑團袁國才，廣州無障礙跑團楊俊，深圳 U 跑團郭昱圳，茂名心 Shine 王俊及廣州中醫藥大學第三附屬醫院愛跑團戚正濤) 都分別介紹了各團的情況及遇到的挑戰，視障跑手及領跑員亦分享感受，大家互相交流，包括由不同地區的領跑員帶領其他地區的視障跑手，大家在跑步過程中交流，認識新朋友。

多元化的運動賽事 – 本地及海外

健體會在本年度，統籌及安排視障人士參加本地及海外多項不同類型運動賽事及活動，包括：國慶長跑比賽、全城街馬香港街馬長跑、渣打香港馬拉松、毅力十二愛心跑、港珠澳大橋(香港段)半馬拉松、香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽、校際室內划艇邀請賽共融賽；我們更衝出香港，得到香港 100 越野賽的贊助下，參加台灣的台北渣打馬拉松及 2023 世界骨鬆日「全家牽手跑跳蹦、玉兔壯骨防骨鬆」健康路跑。透過參加挑戰性較大的運動，激發視障人士突破自我，突破障礙的積極生活態度。

賽馬會閃亮人生體育計劃

健體會獲得香港賽馬會慈善信託基金捐款資助，推行「賽馬會閃亮人生體育計劃」，於本年度共贊助我們舉辦或參加以下活動或賽事：

1. 改善跑姿訓練班日營
2. 渣打馬拉松
3. 毅力十二愛心跑
4. 香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽；及
5. 生命教育講座及攤位宣傳。



BLIND SPORTS HONG KONG LIMITED

香港失明人健體會有限公司

5

周年年報 (2023-24)

未來展望

展望未來，健體會仍繼續秉承一貫以來的宗旨，竭誠服務視障人士，為他們提供更多元化的活動，幫助他們鍛鍊強健的體魄及健全的心靈，突破個人障礙，融入社會，推動和諧共融。

- 完 -