

SOCIAL CHANGE THROUGH SPORT.

運轉人生

運動可以改善身型，
亦可以改變人生。

本社企項目獲刊載



體
育
係



SOCIALS

THE PEOPLE

CO-FOUNDER

TINA WONG 黃婷
CO-FOUNDER &
CHIEF MOVING OFFICER

20+ experiences in sports
and fitness

10+ experiences in social
services, as an advisors
and practitioners



KEYMAN MA 馬啓仁
CO-FOUNDER &
CHIEF CHEERING
OFFICER

30+ experiences in
sporting
entertainment and
media



關於我們



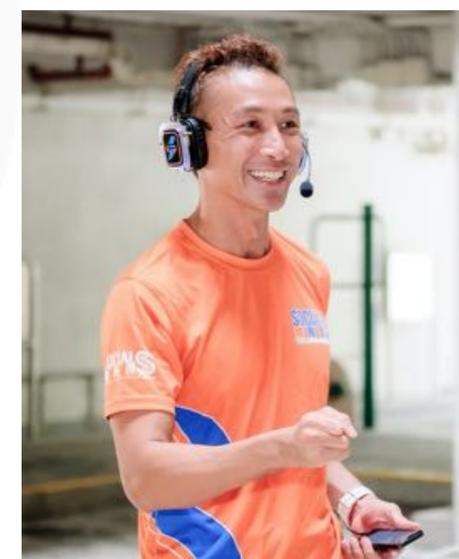
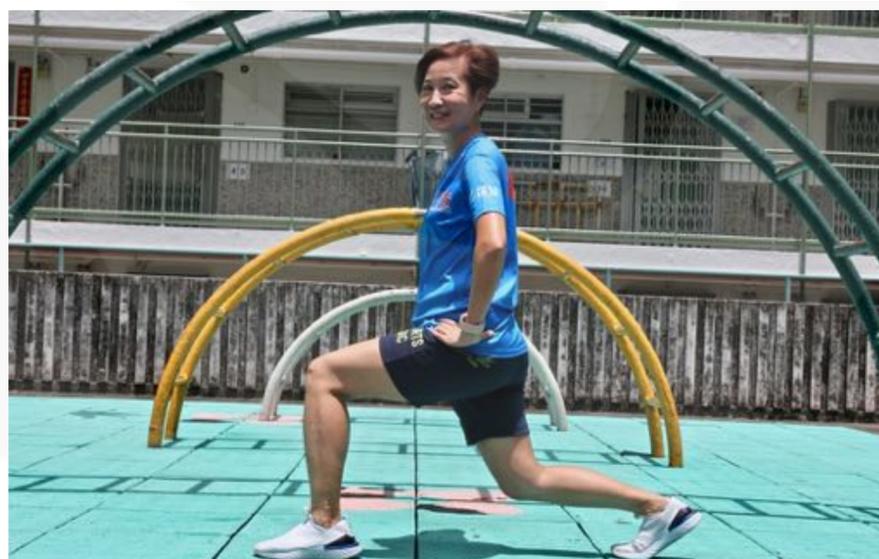
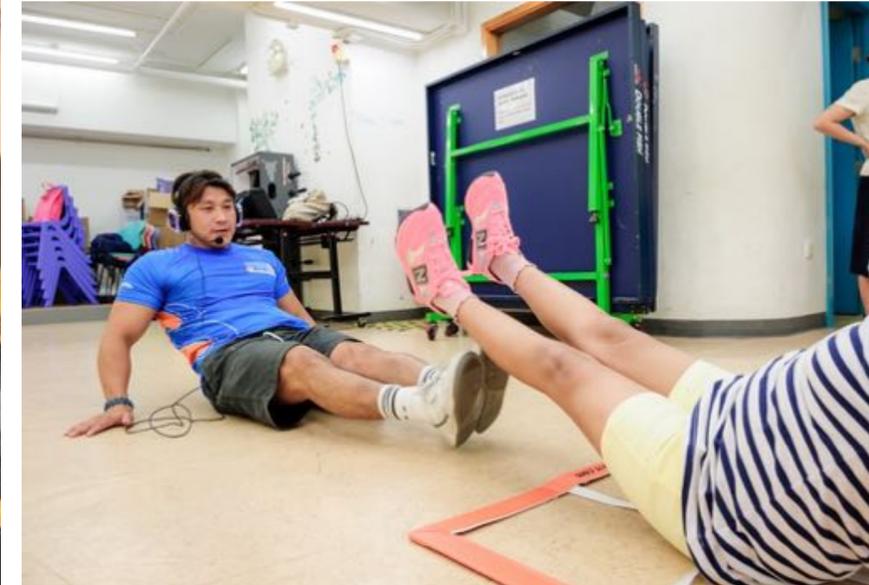
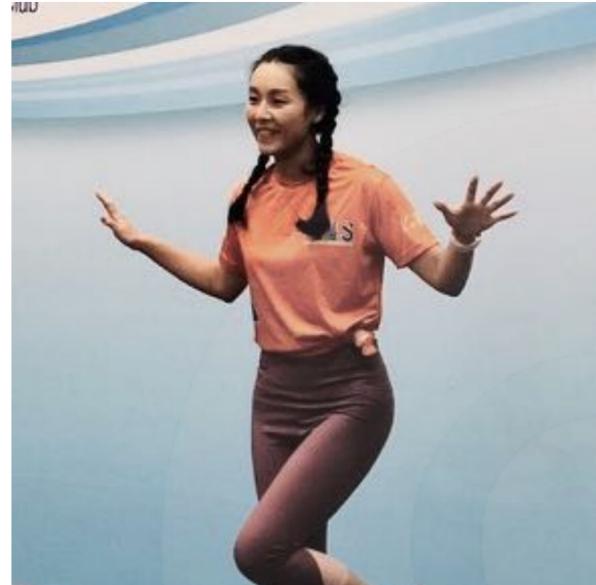
以社創型式營運，透過創新項目扶助匱乏。

我們向商企及機構提供收費活動及顧問服務，從中協助弱勢社群提升技能和就業能力，及支持我們向社區有需要人士免費提供體驗，減少社會孤立。

各職位包括運動大使、教練、行政人員等均優先取錄弱勢社群 (包括退休人士、青少年、少數族裔)，並提供在職訓練，增加向上流機會。

FOUNDED IN 2019
AN ACCREDITED SOCIAL ENTERPRISE IN HONG KONG





OUR DIVERSE TEAM OF COACHES INCLUDE **EXPERIENCED SPORTS/FITNESS PROFESSIONALS** AS WELL AS **YOUNG-OLDS, ETHNIC MINORITY AND DISADVANTAGED YOUTH**

**PLAY SPORTS
LEARN ACROSS
A GAME IS ON
YOU ARE YOUR OWN BOSS**

有得玩、學多辦、識得揀，
做自己人生嘅老闆！

主辦單位 Organised by



捐助機構 Funded by



全力支持 Supported by



**賽馬會 Jockey Club
SportsEXPLORE
計劃 Project**

2021 - 2024

全民運動及青年運動事業發展計劃





樓下好精神之
快閃 抗疫運動會
Flash Sports IN THE **Block**

聯合策動



香港基督教服務處
 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
 全人關心 卓越創新
 care for all excel in all



捐助



香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
 同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



嚴寒之後 靜極思動
 樓下運動 身心解凍

STATS

140

SESSIONS

@PUBLIC HOUSING &
SCHOOLS



2

MONTHS



1,000

PARTICIPANTS



20

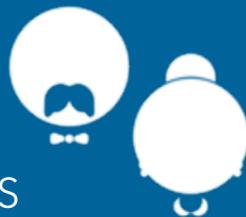
SPORTS
COACHES



20

YOUNG-OLDS

ASSISTANT COACHES



3

MEDIA
INTERVIEW



IN THE MEDIA





策劃及資助 Created and Funded by
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
UNITE FOR HONG KONG HIGH TOGETHER

聯合策劃 Co-created by
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構 Co-organisers
ASTRI 香港科技大學
The HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY

「賽馬會家校童喜動計劃」

童喜動趣味活動班

網上直播 每天開班



進行了逾 500 堂免費網上活動課，
參與人次超過 10,000 人





青少年情緒健康計劃

運動大使 HEALTH BUDDY 培訓計劃

透過建立運動習慣，改善受情緒或精神困擾的青年的身心及精神健康





「小劍神」培訓計劃 2022

「飛越啟德」與香港劍擊總會、保良局及運動社企「體育係」合辦「小劍神」培訓計劃，招募450名小三至小五基層小學生，為他們提供運動潛能分析及有系統的劍擊訓練，發掘香港「未來劍神」。



香港劍擊總會
Hong Kong
Fencing Association



保良局
PO LEUNG KUK

SOCIALS
體育係
SOCIAL CHANGE THROUGH SPORT



2019-2022 SCHOOL LIST

- 保良局金銀業貿易場張凝文學校
- 保良局林文燦英文小學
- 保良局何壽南小學
- 保良局莊啟程第二小學
- 保良局陳南昌夫人小學
- 保良局陳溢小學
- 保良局田家炳小學
- 保良局陳守仁小學
- 保良局黃永樹小學
- 保良局雨川小學
- 香港四邑商工總會新會商會學校
- 香港南區官立小學
- 聖公會聖十架小學
- 東華三院羅裕積小學
- 天主教南華中學
- 聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
- 路德會協同中學

我們相信運動既可強身亦能
維生，為社會帶來正能量及
韌力，為青少年的生涯發展
締造希望及創造機會。

更多歡樂

「非常欣賞這個活動！看到兒子同其他小朋友流汗，都好開心好滿足，還可以訓練他們的團隊精神，亦可以為近年沉重的氣氛帶來正能量」

Duncan媽媽 (家長)

更多堅持

「定下目標，每天至少運動半小時，就算不外出，也可開電視和遊戲一起做」

(家長)

COMMERCIAL PARTNER

CLIENTS



COLLABORATORS



全方位學習體驗活動

同學遊樂場

運動強身，遊戲開心
兩者二合為一的全新體驗活動



METHODOLOGY

GAMIFY! SPORTS



Teaching games for understanding

SOCIALS
體育係
SOCIAL CHANGE THROUGH SPORT



**SPORT HAS
THE POWER
TO CHANGE
THE WORLD**

SOURCE: FACEBOOK



It has the power to unite in a way that little else does.

**It speaks to youth in a
language they can understand.**

Sport can create hope where once there was only despair.

It is more powerful than governments in breaking down racial
barriers.

It laughs in the face of all types of discrimination.

<Nelson Mandela>



同學遊樂場

背景

透過體育運動促進青少年正面發展
青少年參與體育運動不但可以鍛煉體格，
而且對認知、精神和心理健康均有全面的發展作用，
體育亦有助彌合分歧。

計劃目標

運動強身，遊戲開心，兩者二合為一的全新體驗活動，讓參加者抖擻精神，踢走負能量。
並加強與隊友之間的互動與溝通，得以提升團隊的默契及關係。

1. 身心健康 - 運動參與
2. 生活技能：抗逆力與解難能力 - 體育精神
3. 關係素養 - 溝通能力
4. 關係素養 - 關係管理

KEY MESSAGES TO AUDIENCE

AGILITY

隨機應變 遇困難曉轉彎

POSITIVITY

正向思想 自己十卜自己

REBOUNCE

逆來順受 無難度唔好玩

GRATEFUL

日積月累 先學行再學走

HUMOUR

一笑置之 笑一笑更美妙

BE PRESENT

活在當下 過程大過結果

PROGRAM STRUCTURE

01

02

03

04

同學遊樂場

運動強身，遊戲開心，合二為一為同學又電的活動

主題	運動參與	體育精神	溝通能力	關係管理
WHAT	同學遊樂場 GAMIFY! SPORTS (中/小學適用)	星星同學會 SPORTSMANSHIP (中學適用)	動感KOL COMMUNICATION (中學適用)	黑暗中運動 EMPATHY (中學適用)
HOW	以強勁音樂及熱情導師帶領運動練習，再以刺激好玩的隊際遊戲串連，令同學獲得更大滿足感，更積極投入活動。	運動員現身說法，分享拼搏路上的苦多於甜，並身體力行教授同學有關運動小知識及共同參與運動遊戲，令大家打成一片。	運動節目主持深入淺出分享其行業特點，包括聆聽及表達的技巧，再透過評述方法的練習及遊戲，讓同學學以致用。	邀請傷健運動員為大家現身說法他們在生活及運動上面對的困難和挑戰，如何助人自助。並透過體驗遊戲代入傷健角色，讓同學感同身受。
WHO				

同學遊樂場 . 動感KOL





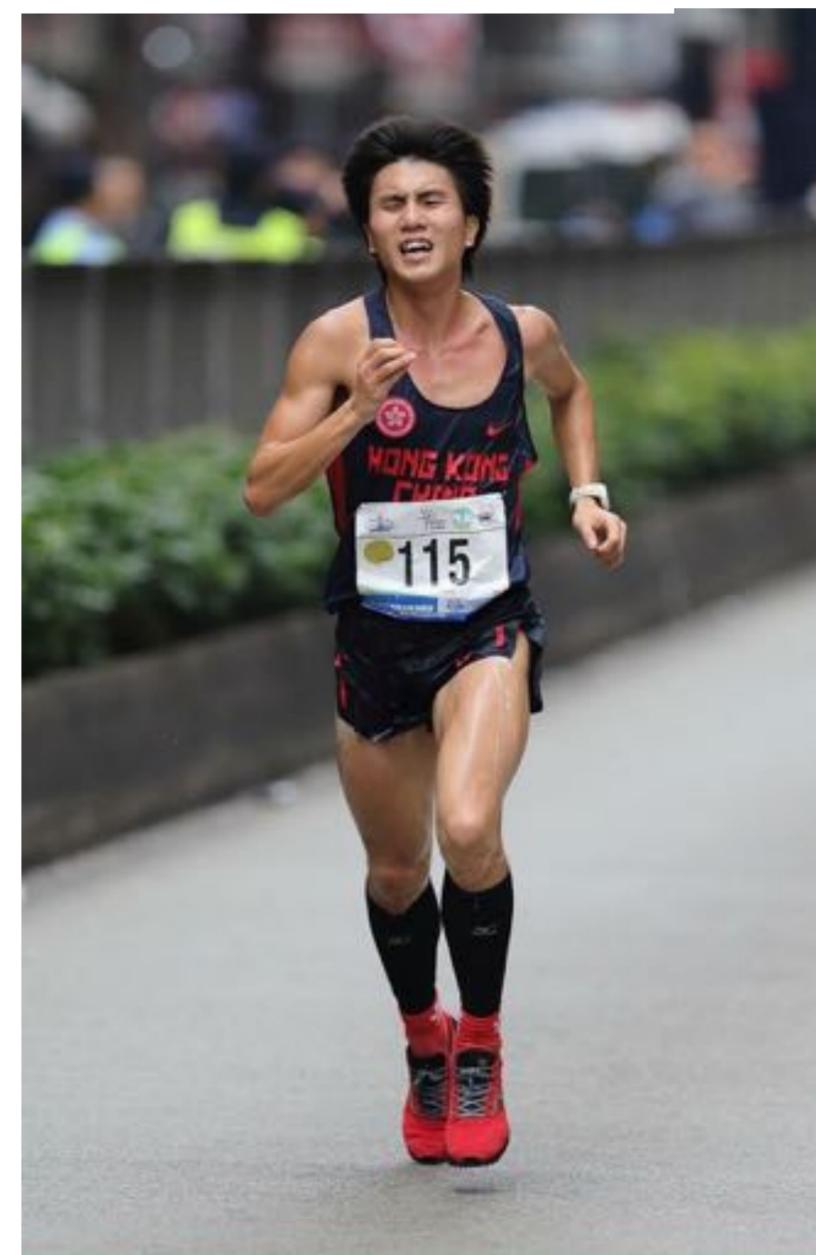
黃曉盈
港隊體操代表



陳偉豪
港隊足球代表



徐志堅
香港全職馬拉松運動員



胡兆康
港隊保齡球代表



黑暗中運動



時間

每節約 **1.5 - 2** 小時 (平日上學期間或放學後、周末)

人數

每班至每級 **20 - 100**人

地點

學校禮堂或有蓋操場

備註

SOCIAL S 將負責工作坊流程、教練及演講者之安排
學校角色為招募，安排工作坊日子和場地

費用

視乎參加人數、日期及時間

全方位學習體驗活動

同學遊樂場

CONTACT US AT
HELLO@SOCIALS.COM.HK
WWW.SOCIALS.COM.HK

MS TINA WONG
CO_FOUNDER