

香港康樂管理協會
Hong Kong Recreation
Management Association網址 website:
<http://www.hkrma.com.hk>

Editorial Board 會訊編輯小組

主編: 李世琛博士 Dr Sam Li

編輯: 何詠嘉小姐 Miss Ho Wing Ka
余顯穎小姐 Miss Yue Hin Wing
王靖欣小姐 Miss Kris Wong
魏銘治先生 Mr. Jimmy Ngai

CONTENTS 目錄

News from the Association
最新消息
- 1 -2020-21 Organisation and Office Bearers
2020-21 年度組織及職員表
- 2 -探討特殊需要人士 (SEN) 的康體援助
- 3 -2021 東京奧運之香港運動員
- 5 -電子科技為運動帶來的影響
- 7 -疫情下的運動選擇 - 瑜伽
- 9 -茹素者的運動生涯
- 11 -**News from the Association 最新消息**本年的周年大會將於2021年8月舉行，
詳情請稍後參閱本會網站「最新消息」內的相關資料。**New Member List 新會員名單****Full (Life) Member 基本會員:**

Mr. WONG Yat Long

黃日朗

本會會訊已由2015年5月起全面轉為電子會訊，並將以電郵形式傳送予所有會員，如各會員想更新你的電郵地址以接收本會會訊，請將閣下的最新電郵、會員姓名或編號電郵至 admin@hkrma.com.hk 確認更新。各會員現在亦可透過本會網頁：<http://www.hkrma.com.hk> 瀏覽本會過往及最新的會訊。

本會訊投稿內容純屬投稿者個人意見，並不代表本會立場。

香港康樂管理協會新郵箱地址：香港郵政總局郵政信箱9044號
PO Box 9044, General Post Office, Hong Kong郵箱：香港郵政總局郵政信箱9044號
Mail Box：PO Box 9044, General Post Office,
Hong Kong電子郵件：admin@hkrma.com.hk
E-mail香港康樂管理協會 (Hong Kong Recreation Management Association) 的 facebook 已經成立，請各會員多多支持，日後所有本會新辦活動及課程均會在本會網頁：<http://www.hkrma.com.hk/> 及 facebook 內公佈，敬請留意。Hong Kong Recreation Management Association
香港康樂管理協會2020 - 21 Organisation and Office Bearers
二〇二〇至二一年度組織及職員表Patron 贊助人 霍震霆 GBS, 太平紳士 *The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP*
Founding President 創會會長 容德根博士 *Dr. Dicken Yung*
President 會長 胡偉民先生 BBS *Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS*
Hon. Legal Adviser 名譽法律顧問 王寶榮大律師 *Mr. Wong Po Wing, Barrister***Executive Committee 執行委員會**Chairman 主席 黃達明先生 *Mr. Richard Wong Tat Ming*
Vice Chairman 副主席 劉永松教授 *Prof. Patrick Lau Wing Chung*
Secretary 秘書 陸智剛先生 *Mr. Luk Chi Kwong*
Vice Secretary 副秘書 饒奕明先生 *Mr. Edmond Yiu Yik Ming*
Treasurer 司庫 黃令陶先生 *Mr. Lester Huang Ling To*
Member 委員 陳敏璇女士 *Ms Joyce Chan*
鄭文龍先生 *Mr. Arthur Kwong Man Lung*
林鈞琛博士 *Dr. Michael Lam Huen Sum*
梁景法先生 *Mr. Kelvin Leung King Fat*
李世琛博士 *Dr. Sam Li Sai Sum*
屈旨盈小姐 *Miss Crystal Vut Tsz Ying*
黃嘉儀博士 *Dr. Allison Wong Ka Yee***Sub-committees 小組委員會**Academic 學術小組 陳敏璇女士 *Ms Joyce Chan*
林鈞琛博士 *Dr. Michael Lam Huen Sum*
Finance 財務小組 黃令陶先生 *Mr. Lester Huang Ling To*
林思源先生 *Mr. Lam Sze Yuen*
Marketing 市場推廣小組 鄭文龍先生 *Mr. Arthur Kwong Man Lung*
屈旨盈小姐 *Miss Crystal Vut Tsz Ying*
饒奕明先生 *Mr. Edmond Yiu Yik Ming*
Membership 會員小組 黃嘉儀博士 *Dr. Allison Wong Ka Yee*
游家騰先生 *Mr. Yau Ka Tang*
Newsletter 會訊編輯小組 李世琛博士 *Dr. Sam Li Sai Sum*
何詠嘉小姐 *Miss Ho Wing Ka*
余顯穎小姐 *Miss Yue Hin Wing*
王靖欣小姐 *Miss Kris Wong*
魏銘治先生 *Mr. Jimmy Hgai*
Social and Recreation 社交及康樂小組 梁景法先生 *Mr. Kelvin Leung King Fat*
屈旨盈小姐 *Miss Crystal Vut Tsz Ying*
黃曉盈小姐 *Miss Angel Wong Hiu Ying*
陳愷晴小姐 *Miss Chan Hoi Ching*

**FITNESS
EQUIPMENT
SUPPLIES**

**FUNCTIONAL
FLOORING**

Member Experience

Total Solution To Enhance

**MASTER
TRAINING
PROGRAM**

**COMPREHENSIVE
MAINTENANCE SERVICES**

**ELECTRONIC
LOCKER SYSTEM**



ME Fitness Limited
2/F Olympian City One, 11 Hoi Fai Road, Kln.

T: +852 2271 4144
F: +852 3544 7892

E: info@mefitness.com.hk
W: www.mefitness.com.hk



探討特殊需要人士(SEN)的 康體援助

Kris Wong

隨着社會越來越進步，香港經濟不斷向好發展，特殊需要人士理應在任何層面上都得到更好的支援。在香港平均收入水平上升和醫療設備完善的情況下，大多嬰兒在未出生前已經可以診斷出是否屬於特殊需要人士。有報告指出，在2010年至2019年間，每年的特殊教育學生人數約有7500人至8400多人，而嬰兒出生率則由2010年的885,84名下降至2019年的52,856名。由此可見，特殊需要人士人數不斷上升。而特殊需要人士人數包括：視障、聽障、肢體傷殘、智障等。



雖然香港政府有不斷進步，希望可以幫助特殊需要人士融入社會，提供學習和工作機會，但是特殊需要人士其實和正常人一樣都需要運動和娛樂，究竟政府在康體設施上又有沒有為特殊人士作出考慮和解決方法？



其實在大約10多年前，政府已經聯同康樂及文化事務署為特殊需要人士提供多方面的康體活動，而康文署為了特殊需要人士可以得到更好的設施使用，康文署會和不同的傷殘人士機構共同為特殊需要人士提供相關輔助設施，例如：游泳池中的升降台、出入活動場地的斜台等等。而由2009年開始，在每年八月舉行的「全民運動日」其實

十分歡迎及支持特殊需要人士共同參與，但政府及康文署在宣傳全民運動日時，並沒有主要提及特殊需要人士可參與的活動，故此有很多特殊需要人士及其家人並不知道原來當中所舉辦的康體及教育活動他們亦能參與。不過康文署每年亦會與香港復康聯會合作，響應每年由聯合國所定的「國際復康日」，在當日特殊需要人士及其陪同者都可以免費享用所有體育設施。



另外，康文署每年會為特殊需要人士舉辦多元化的康體活動，包括游泳、田徑、球類、舞蹈、健體等。不過這些活動一般是以初級程度的訓練班和享樂性質為主，其目的是任何程度的特殊需要人士都可以一同參與。康文署數據顯示參與人次在2011-2012年度的65,949人上升至2013-2014年的69,425人。而參與運動，大家都希望可以表現自己，所以部分殘疾人士機構及體育總會為特殊需要人士舉辦一些個別項目的全港性體育比賽，例如：「香港殘疾人士週年田徑錦標賽」、「香港特殊奧運會游泳比賽」及「聾人羽毛球比賽」等。而康文署則會撥款資助和提供場地支援。

經過多年不斷進步和改善，現時康文署轄下的所有主要體育設施都提供無障礙通道及洗手間、方便視障人士使用的引路徑、點字牌及摸讀指示圖等，供特殊需要人士使用，大大增加他們參與體育運動的動機。



總括而言，政府與不同機構多年來共同協力為特殊需要人士提供所需的無障礙設施，以及與多個傷殘人士機構合作舉辦很多體育活動供不同需要人士參與，而且每年亦有數天特殊需要人士可以免費使用場地，但其實他們所需的幫助遠遠大於我們所想。故政府應繼續收納相關機構的意見，作出相對應的解決方法，使特殊需要人士在運動上可以得到更多的幫助。

資料來源：

https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100090/att/B72012FA2020XXXXB0100.pdf
https://www.edb.gov.hk/attachment/en/about-edb/publications-stat/figures/Enrol_2019.pdf
https://www.google.com/search?q=%E7%89%B9%E6%AE%8A%E9%9C%80%E8%A6%81%E4%BA%BA%E5%A3%AB&safe=active&rlz=1C1GCEB_enHK875HK876&sxsrf=ALeKk02YtTfwr62jarV-x4EXWUI4KAA:1621478986046&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi5luT3n9fwAhX1KaYKHeWNCfWQ_AUoAXoECAIQAw&biw=786&bih=569#imgrc=bLMcn2QRYOF13M
<https://www.info.gov.hk/gia/general/201410/22/P201410220334.htm>
https://www.google.com/search?q=%E6%AE%98%E7%96%BE%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E6%A9%9F%E6%A7%8B+%E5%88%A5%E9%A0%85%E7%9B%AE%E7%9A%84%E5%85%A8%E6%B8%AF%E6%80%A7%E9%AB%94%E8%82%B2%E6%AF%94%E8%B3%BD&safe=active&rlz=1C1GCEB_enHK875HK876&sxsrf=ALeKk01R7wNFrQDIn9dWXigPmhV8jL622A:1621487009036&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjApbnpdvfwAhUPrpQKHeZiAasQ_AUoAAnoECAEQBA&biw=786&bih=569

2021東京奧運之香港運動員

Kar Ho



2020東京奧林匹克運動會因為新型冠狀病毒肺炎疫情全球大爆發的關係，在2020年3月史無前例決定延期1年舉辦，將於2021年7月24日至8月8日在日本東京舉行。政府早前宣布購入了東京奧運的香港地區轉播權，免費分予本港5間持牌電視台播放，包括ViuTV、無綫電視、有線電視、NowTV及香港開電視，意味全港市民今個夏天能夠在電視機旁邊免費收睇東京奧運，為香港運動員打打氣。大部分香港的運動員均表示很高興獲得播映權，因為疫情關係，東京奧運可能沒有現場觀眾，能夠通過電視媒體轉播運動員表現是一個很好的方法，讓香港市民能參與其中一同感受現場氣氛和支持香港運動員。

更新至2021年5月13日，香港現時已經擁有35張東京奧運入場券，當中包括十種運動項目：游泳、滑浪風帆、體操、單車、乒乓球、馬術、劍擊、空手道、帆船及賽艇，其中香港單車代表隊在女子凱林賽、女子爭先賽、女子麥迪遜、女子全能賽及男子公路

個人賽共獲得7個奧運名額。香港代表隊當然有不少必看焦點，例如牛下女車神李慧詩，游泳女將何詩蓓及歐鎧淳、男子跳馬體操運動員石偉雄、空手道女子代表劉慕裳、女子重劍代表的江旻憓，以及實力外型兼備的男子花劍隊，也是獎牌希望。

說到實力最強的香港女子運動員，除了李慧詩之外，必數到「女飛魚」何詩蓓。她是多項香港游泳紀錄保持者，也是香港首個獲得東京奧運入場券的運動員，主項包括50米自由



圖片來源：<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news5&id=103575>



泳、100米自由泳及200米自由泳。其中200米自由泳的香港紀錄1分54.89秒更是世界第3快時間，說她是東京奧運獎牌希望絕對不誇張。另一名游泳女將歐鎧淳可以說是最具人氣的香港運動員，自從2008年北京奧運開始，她已經連續第4次出戰奧運游泳項目，由16歲游到27歲。在2016年里約奧運，她更被委任為當屆奧運香港代表團開幕禮持旗手，今屆東京奧運資格是女子100米背泳選手。

香港男子體操運動員「跳馬王子」石偉雄於2012年首戰奧運，成為首位奧運體操香港代表，可惜比賽期間表現失準，以第13名完賽。他的努力終於在2014年仁川亞運有回報，在跳馬項目奪得香港史上第一面體操金牌。相隔9年，今年再次亮相2020東京奧運舞台，29歲的他將以難度最高的「李世光跳」出戰，全力為港爭取獎牌。

空手道運動是首次列入奧運項目，這是香港女子空手道運動員「一姐」劉慕裳爭奪奧運獎牌難得的機會。劉慕裳16歲已代表港隊參賽，她是在國際空手道賽事頒獎台的常客，世界排名最高第3位，於2018年空手道世錦賽勇奪女子個人形銅牌，實現香港空手道代表隊在世錦賽「零的突破」奪香港歷史首面獎牌。現時她世界排名位列第4，預計今屆奧運獎牌將是她與日本、西班牙及意大利之爭。



(左)圖片來源：石偉雄 Stone Shek Facebook

(右)圖片來源：<https://www.sportsroad.hk/archives/248973>



(左)圖片來源：Vivian Kong 江旻憓 Facebook

(右)圖片來源：www.hk01.com/即時體育/623720

香港女子重劍代表「仙氣劍后」江旻憓，曾是2019年女子重劍世界排名第一，在同年7月她在世界劍擊錦標賽摘銅，也是香港歷來首個成年劍擊世錦賽獎牌得主，為香港劍擊打下新一頁。然而好景不常，返港後證實右膝十字韌帶撕裂，需休養3個多月。即使兩年內經歷兩邊膝蓋十字韌帶斷裂要開刀施手術，但江旻憓在東京奧運積分賽期間累積不少分數，無礙她殺入東京奧運為香港力爭獎牌，她將同時出戰重劍個人賽及團體賽。在香港男子花劍隊方面，是近年進步最神速的運動，團體曾經在世界排名第4，最終憑亞洲排名第1獲得團體賽入場券，目標一致，劍指獎牌。

資料來源：

<https://tokyo2020.sportsroad.hk/category/tokyo2020-hkteam/>
<https://www.hkolympic.org/archive/press-release/?currentPage=0&id=622>
<https://www.sportsroad.hk/archives/328187>
<https://www.sportsroad.hk/archives/328143>
<https://www.sportsroad.hk/archives/227380>

相片來源：

<https://olympics.com/tokyo-2020/en/>
<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news5&id=103575>
<https://www.sportsroad.hk/archives/248973>

電子科技 為運動帶來的影響

Jimmy Ngai

截至2017年，全球體育市場收入達910億美元，體育用品市場的收入預計更達到142億美元。在短短數年間不同種類體育遊戲公司紛紛成立，藉此增加運動發展及電子競技的平台。

近年電子科技發展迅速，除了利用科技完善體育館設施、加入體育賽事直播及轉播外，近年更興起與體育相關的電競行業。如球類運動線上比賽，賽車電競比賽及第一身操控遊戲比賽。以足球遊戲為例，玩家可利用虛擬人物角色成為頂尖球員，再加上自身操控技術，參加不同界別的比賽，現今現帶世界級的賽事。

電競比賽雖然仍在討論是否應納入運動項目，但時其實電子科技正正能為不同項目帶來正面的幫助。以賽車項目為例，賽車本身危險性比一般運動項目高，而且維修及營運費用亦高昂，因此利用賽車電競遊模擬器作不同訓練，再加入賽車專用的器材及模擬現場環境令賽車對影像產生非現實的立體深度，增加真實感。現時賽車模擬器更成為了標準訓練器材之一，由於賽車在成本大，出現意外及損耗都需要

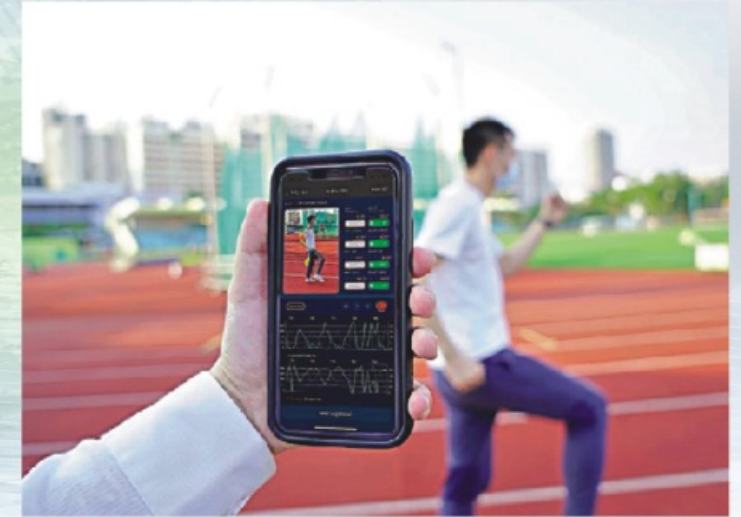
大量金錢維修及保養，利用模擬器則大大減低成本及增加練習的機會。而且除減低項目支出外，更可以吸納更多人加入項目，年青人可以電競賽車運動起步，再轉換成正式賽車手，而且電競運動的門檻將比傳統運動低，相比起對身體要求和技術含量更高的傳統體育。



而且電競運動更打破了傳統體育在地域和時區的限制，例如要在香港要找到足夠的人和場地踢一場足球實不容易，而在電競運動卻能在虛擬的世界齊集五湖四海的玩家，隨時進行比賽。

有見及此，香港亦投放資金推動電競運動產業，一方面增設比賽場地，另一方支持業界的發展，舉辦比賽、培訓計劃及公眾推廣。

除了電競比賽取代傳統比賽外，科技更可仍用在訓練中。香港最近研發一款人工智能（AI）手機應用程式為例，利用人工智能及手機軟件開發，透過人工智能技巧分析跑手步姿及擺動角度，以評估表現及改善跑姿。雖然先進儀器監察已在職業運動項目中出現了一段時間，但儀器成本更大。現今科技的進行，儀器已能用於手機應用程式，透過手機鏡頭拍攝後作出分析，除增加了流動性減低了器材固定於某場地使用，更令運動員可以隨時所拍攝及翻閱動作。令成本下降的同時，亦令成績有所提升。



除了影像模擬器，電競運動比賽外及人工智能動作分析外，應用程式「Shortcourt」更是早期的運動手機應用程式，該應用程式會化身成為訓練師，為不同類型及項目的運動員作出專項訓練，例如為籃球提供運球練習，為其他運動提供反應及敏捷訓練。令大眾市民不再局限於每次練習都需要有訓練師為練習作出建議或到指定場地。

科技發展我進步同時令運動發展進步，在智能手機通行下，不少應用程式為運動項目提出訓練技術，動作分析及教學示範，令大家能在任何地方任何時間都可能進行學習。而模擬器更提供了機會給有興趣的人去感受，當有深入的興趣及基本的技術後，再移師到正式實體訓練。令大眾能在不在限制的情況下得到更多運動分析及進步得機會。

資料來源：

https://www.capital-hk.com/topics/global_topics/%e3%80%90e5%9c%8b%e9%9a%9b%e8%a6%96%e9%87%8e%e3%80%91e7%a7%91%e6%8a%80%e5%8a%a9%e5%8a%9b%e9%ab%94%e8%82%b2%e7%94%a2%e6%a5%ad%ef%bc%8c%e5%a1%91%e9%80%a0%e9%81%8b%e5%8b%95%e6%96%b0%e9%ab%94%e9%a9%97/
<https://www.bschool.cuhk.edu.hk/chi/school-in-the-news/esports-trends-potential-01-1c/>
<https://www.homecourt.ai/>
<http://www.takungpao.com.hk/news/232109/2021/0419/575932.html>

疫情下的運動選擇·瑜伽



許多香港人近年都迷上瑜伽，尤其在疫情下，瑜伽訓練可算是其中一種不受太大影響的運動。可以在家練習，亦可以透過網上訓練，因此其受歡迎的情度在疫情下不跌反升。練習瑜伽可以改變身心靈健康，而且能塑造更好體型，幫助釋放壓力、舒緩緊張，有助血液循環，令身體更健康，認識琳琅滿目不同派別的瑜伽：

Hatha Yoga

哈達瑜伽最常見，是瑜伽種類中最為古老的瑜伽，強調呼吸的控制，有規律的深呼吸達至身心完全放鬆，達到深層次的精神集中狀態，提升每個動作身體的感受度。

Bikram Yoga

熱瑜伽是由26個固定順序的姿勢所組成，必需在室溫約為36-40℃的專業教室進行，每個動作都約莫停10-15秒。在高溫環境下會發現身體柔韌度更加良好，身體從頭到腳每個部位、器官，都會充實的鍛鍊到了，能讓肌肉均衡發展，強化脊椎與背部肌肉避免腰背痛，對於減肥、排毒、雕塑身材都有很好的效果。

Restorative Yoga

修復瑜伽（靜瑜伽）節奏比較慢，以放鬆為主，有助於恢復活動範圍(Range of Motion)，減少腿部腫脹及改善血循環，加快運動後的恢復速度，可刺激副交感神經系統，令人放鬆下來。

Raja Yoga

勝王瑜伽專注於深長的呼吸（尤其是吐氣），透過呼吸達成內在的正位，慢慢進入穩定而放鬆的冥想狀態。勝王瑜伽被公認是最完整、最詳盡的派別，強調身心並進的修練，著重瑜伽體位法、呼吸控制法，包含了瑜珈冥想、禪定和三摩地等心靈與靈性的層次，每一階段也象徵不同修行的次第。

Flow Yoga

動瑜伽是將原有的瑜伽動作串連起來，使用肌耐力、核心肌群、柔軟度三方的動態運動。配合流暢呼吸且不間斷的運動，提升心跳率，身體短時間內產生熱能，投入強烈的專注力與穩定保持流暢的呼吸，增進自我精神的挑戰。

Yin Yoga

陰瑜伽節奏輕緩，保持緩慢自然的呼吸與長時間的動作，如長時間跪姿、坐姿與臥姿等。肌肉完全放鬆的狀態下去訓練骨骼以及締結組織，讓肌肉、韌帶、肌腱及相關接連組織拉長，增加關節活動範圍、提高肌肉收縮，加強肌肉柔韌度，減少受傷及加快運動後的恢復。

Iyengar Yoga

艾楊格瑜伽強調從人體解剖學正確調整身體深層的位置，使身體達到對稱平衡，肌肉要跟骨骼，器官要跟連結組織，身體內部跟外部，身體後部跟前部，器官都調整對位。不同體態身體狀況的人，用瑜珈輔具來幫助身體安全地做到最大極限且準確的伸展姿勢。

Aerial Yoga

空中瑜伽運用懸垂的吊床或掛布在空中懸掛身體，在空中做出倒立、翻轉、騰飛等的各種動作。空中瑜伽不強調呼吸，練習主要鍛鍊身體的核心肌群，改善身體的延展性、柔軟度和以肌肉力量維持平衡平衡感，有助提升新陳代謝、消耗熱量。

Power Yoga

力量瑜伽動作強度高、節奏快，每個動作停留時間較短，亦有難度較高的手平衡及倒立動作，需要消耗大量體力，可促進新陳代謝，提升心肺功能及協調能力，訓練全身肌肉，強化核心肌群，包括臀部、前臂、肩膀等，長期有規律地訓練可有效雕塑體形。

Ashtanga Yoga

阿斯坦加瑜伽(八支瑜伽)重視呼吸與腹部的能量，以強而有利的喉呼吸法為主，有別於一般瑜伽練習的腹式呼吸法。注重力量、肌耐力與柔軟度，手的平衡和倒立的練習非常需要消耗體能

資料來源：

<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/16111709520760280>
<https://www.hellotoby.com/zh-hk/article/service/%E7%91%9C%E4%BC%BD%E5%85%A5%E9%96%80>
<https://www.artlife.com.hk/hatha-yoga-%E5%93%88%E9%81%94%E7%91%9C%E4%BC%BD-%E7%B0%A1%E4%BB%8B-%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC-%E5%A5%BD%E8%99%95/>
<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/17090710454076605>
<https://spaceyoga.withinspace.com/raja-yoga%E7%95%B6%E5%BF%83%E6%99%BA%E9%9D%9C%E6%AD%A2/>
<https://nirvanaiyengar.wordpress.com/%EF%BC%8A%E4%BD%95%E8%AC%82%E3%80%8C%E8%89%BE%E6%A5%8A%E6%A0%BC%E7%91%9C%E4%BC%BD%E3%80%8D-iyengar-yoga-%EF%BC%9F/>
http://www.yogacentral.com.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=20
<http://www.unclesam.cc/blog/restorative-yoga-2/>
<https://www.hk01.com/Sports/68340/%E4%BF%AE%E5%BE%A9%E7%91%9C%E4%BC%BD%E5%BC%8F-%E5%86%AC%E6%97%A5%E7%9D%A1%E5%89%8D%E5%BF%85%E5%82%99-%E5%8E%BB%E8%88%8A%E8%BF%8E%E6%96%B0>
<https://www.yogilini.com.tw/flow-yoga/>
<https://www.cat-fitness.com/2012/04/yin-yoga/>
<https://www.worldgymtaiwan.com/aerobic-class-detail/power-yoga>
<https://www.fitnessbee.com.hk/aerial-yoga-benefit/>



茹素者的 運動生涯

Toby Lee Wing Yan

有留意運動界消息的你應該對以下運動員不陌生吧？

美國健美運動員阿諾施瓦辛格、網球運動員莎蓮娜、有「香港劍后」之稱的江旻憓⁽¹⁾及香港健美運動員徐軒進⁽²⁾等。他們都有一個共通點，並不是指多驚人的運動天賦，而是他們都是「素食者」。到底茹素的運動員在營養吸收上有何分別？他們又可以如何解決這條「不尋常的路」所預視到的問題？今天就讓筆者發表愚見，與大家一起探討素食者容易缺乏的營養素及礦物質以及解決方法吧。



素食者容易缺乏的營養素及礦物質

不少人認為素食的能量攝取不如肉的多，並且茹素的營養吸收較單一，缺乏部份營養⁽³⁾，尤以全素者的影響最深。的確，食物種類的單一令素食者容易缺乏某些營養素及礦物質。但由於素食種類有多種組合模式，故本文只能列舉一般常見缺乏的營養素及礦物質，以供參考。

鐵質

眾所周知，鐵質與血液的製造有着不可劃分的關係，它能幫助製造血紅素，而肌肉中的氧正正是利用紅血球中的血紅素來運輸的⁽³⁾。可是素食運動員會較難吸收足夠的鐵質以供身體使用。儘管植物性食品中都含有豐富的鐵質，可是絕大部份都屬非血紅素鐵，其吸收率較低，缺乏者會引起身體不適，如頭暈，運動耐力下降等情況。

蛋白質⁽⁴⁾

眾所周知，鐵質與血液的製造有着不可劃分的關係，它能幫助製造血紅素，而肌肉中的氧正正是利用紅血球中的血紅素來運輸的⁽³⁾。可是素食運動員會較難吸收足夠的鐵質以供身體使用。儘管植物性食品中都含有豐富的鐵質，可是絕大部份都屬非血紅素鐵，其吸收率較低，缺乏者會引起身體不適，如頭暈，運動耐力下降等情況。

奧米加3(Omega-3)

相信奧米加3(Omega-3)的好處不用多說，它有著幫助維持腦部健康，心臟健康等

功效⁽⁵⁾。當中令人值得關注的為奧米加3(Omega-3)攝取，因大部份奧米加3(Omega-3)含量較豐富的食物都屬深海魚油等⁽⁵⁾，故此一般的素食者未必能攝取足夠的份量。

然而，素食者容易缺乏這些營養素及礦物質又是否代表會造成營養不均的問題？答案自然是否定的。那麼，素食者要如何做才算是「營」？

蛋白質

由於植物性食物中只有少數含有完整的蛋白質，故此建議素食者可考慮不同食物的配搭，同時進食兩種或以上的不完整蛋白質食物，以達致蛋白質互補作用⁽⁵⁾，如米飯(穀類)配豆類食物，穀類含甲硫胺酸和胱胺酸，缺乏離胺酸和酥胺酸；豆類含離胺酸。這樣的配搭，可達致互補不足的目的。⁽⁵⁾

鐵質

成年男性建議每日攝取量為10毫克；女性為15毫克。⁽⁶⁾為了提高鐵質在人體的吸收，素食者可考慮在補充時連同維他命C一同配搭進食⁽⁶⁾。因為在酸性環境下，維他命C可以幫助鐵質的吸收，大大提高鐵質的吸收率，如在飯前或飯後配搭一份含豐富維他命C的水果，如橙，奇異果等。儘量避免同時飲用咖啡、茶等含單寧酸的飲物，不利鐵質吸收。⁽⁶⁾

奧米加3(Omega-3)

根據美國醫藥學會建議，一名成年男性一天應攝取1600毫克的奧米加3(Omega-3)；女性應攝取1100毫克，至於懷孕及哺乳的婦女應增至1400毫克。⁽⁷⁾作為茹素一分子的您，應多進食海藻、亞麻籽、橄欖油、核桃等食物，以上食物含豐富的ALA，而ALA能在體內轉換成DHA和EPA。⁽⁷⁾一茶匙的亞麻籽油便含有2400毫克的ALA。

在營養吸收上，素食者似乎註定走上一條與眾不同的路，特別是對極需要攝取足夠營養的運動員來說，更是難上加難。然而，這情況卻也不是不能解決，只要配搭得宜，茹素者亦能過上「有營生活」。

資料來源：

- (1) Kimmy (2019年6月2日) 打破素食形象! 世界頂級的素食運動員 <https://today.line.me/hk/v2/article/5LQ8BK>
- (2) 原生素W (2018年8月19日) 香港首位90後素食健美運動員，勇奪澳洲全場總冠軍！每日頭條 <https://kknews.cc/zh-hk/sports/v6q2954.html>
- (3) 林志遠 (2001) 素食運動員與營養素之攝取。大專體育，(53)，頁15-20
- (4) 王香生、胡美怡(2009) 營養與運動表現。 http://beta.acsm.org/docs/default-source/default-document-library/acsm-positions-and-policy/translated-position-stands/chinese/ct_nutrition.pdf?sfvrsn=4da44eea_2
- (5) Stella (2017年8月7日) 學會蛋白質互補，「素」出好營養！痞客邦 <https://stellataiwan0322.pixnet.net/blog/post/343411798-%5B%E5%9C%96%E8%A7%A3%E7%87%9F%E9%A4%8A%5D-%E5%AD%B8%E6%9C%83%E8%9B%8B%E7%99%BD%E8%B3%AA%E4%BA%92%E8%A3%9C%EF%BC%8C%E2%80%9C%E7%B4%A0%E2%80%9D%E5%87%BA%E5%A5%BD%E7%87%9F%E9%A4%8A>
- (6) 王心蕙 (2018年5月9日) 狂補鐵不如增吸收率！營養師1招提升63%鐵質吸收。早安健康 <https://www.edh.tw/article/17918>
- (7) Sophia (2020年3月2日) 素食者必讀：如何從植物性飲食中攝取Omega-3? 蔬特羅。 <https://trueteral.com/blog/omega-3-vegan/>