

# 以行動支持健康萬步數碼港助殘疾人士踏上復康之路

「香港復康會」及「數碼港租戶聯會」將於十一月七日聯合舉辦「健康萬步數碼港 2010」，以健康 e 世代為主題，關注長期與電腦作戰的一族，經常出現頭暈眼眩、腰背酸痛等問題，向公眾推廣健康生活及積極人生。藉着賽跑和步行籌募經費，提供復康訓練和諮詢服務予香港及內地的殘疾人士和長期病患者，尤其協助發展社區為本的復康服務。

此活動於二〇〇四年首度舉辦，所籌得善款，以支持香港復康會世界衛生組織復康協作中心於內地推動社區為基礎的復康工作。過去二十多年，透過培訓、臨床指導、講座、小額資助活動及出版刊物，協作中心已為內地培訓超過兩萬名復康工作人員，他們來自全國超過八百間醫院、福利機構、康復中心及社區康復站。此外，中心亦資助內地「體驗式學習」活動，對象為殘疾兒童、智障人士、腦癱兒童和孤兒等。獲資助單位在舉行活動前，各派出兩位老師參與導師培訓，學習如何策劃歷奇活動，透過新奇富有挑戰性和刺激性的活動促進參加者的個人成長，增強他們與人的互信和溝通，激勵其群體合作精神及責任感。

本年度所籌得的善款繼續用於推動內地復康服務的發展，並為內地不同省、市及自治區的醫療衛生機構的復康護士、醫生及治療師提供一系列的培訓班、研討班和學習單元，提高康復專業水準和培訓能力，支持和鼓勵他們在本地區開展康復臨床繼續教育活動，成為有效的康復培訓中心，繼而提高全社會的康復醫學發展和服務水準。另外，透過捐贈電腦及舉辦電腦課程，教導活動能力較低人士運用特別裝置，成功享受網絡世界，結交朋友、與人溝通。

是次活動分為5公里賽跑、4公里步行及1.5公里傷健步行，還有太極示範及電腦族的健體操表演，大家不妨積極參與，支持提倡傷健共融，讓殘疾人士可同樣享受運動的樂趣！

## 「健康萬步數碼港2010」詳情

日期：二〇一〇年十一月七日

時間：上午九時

### 賽跑組別：

十二歲或以下；十三至十五歲；  
十六至十八歲；十九至三十四歲；  
三十五至四十九歲；五十歲或以上

### 獎項：

各組別男/女子、中學隊伍、公開隊伍、  
機構隊伍設冠、亞、季軍；全場男女子  
冠軍（步行組別不設獎項）

### 賽跑及步行最低籌款額：

每位成人\$200 (18歲或以上)；  
學生\$100

參加者可獲大會T恤乙件、  
完成證書及贊助禮品

捐款或報名：[www.cyberun.hk](http://www.cyberun.hk)

電話：2817 2651  
3143 2800

電郵：[cyberun@rehab society.org.hk](mailto:cyberun@rehab society.org.hk)

