

Club Balance

Victoria to Peak Challenge

1st October 2009, 7:30am

Central Ferry Pier No.9 (next to Star Ferry)



首屆2009年維港山頂挑戰賽完滿結束

2009年10月1日，香港 – 他們來了、跑了，有些人絆倒了，但最後全部都戰勝逆境。250名平時在辦公室工作的專業人士換上跑步服飾，為的是參與2009年維港至山頂（VTP）挑戰賽，頌揚平衡工作與生活的重要性。

首屆10公里挑戰賽在國慶日天朗氣清的早上於中環天星碼頭展開。在場的跑手充滿堅定不移的決心，男男女女途經了不少港島名勝和歷史地標，例如立法會大樓、香港公園的羅連信樓和香港天主教聖母無原罪主教座堂等，賽事最終以山頂，即各人均在喘氣的地方作為終點。

“我們認為，這條路線是2009年VTP挑戰賽其中一個最吸引之處，所以，該賽事被視為一項盛大的活動。它具備了刺激緊張的賽事的所有必要元素。路線沿途風景怡人，在到達終點前是一條長達400米的上坡路，步行已經是一項挑戰，跑畢整段路就更不用說了，”2009年VTP挑戰賽的籌辦人Club Balance的共同創辦人Edward Yuen說。Edward Yuen是從事私募股本的業務。

與香港舉行的其它賽事不同，VTP挑戰賽是一個由專業人士為追求更平衡而健康的生活模式而舉行的賽事。蘇格蘭皇家顧資銀行中國區主管及2009年VTP挑戰賽的籌辦人Club Balance的共同創辦人岑樂中說，“根據企業社會責任亞洲（CSR Asia）去年進行的調查，香港有75%就業的專業人士由於工時長而沒有做運動，而金融界在工作與生活的平衡方面的得分，在五分之中僅得一分。這是個非常不健康的趨勢，我們Club Balance的成員目前希望改變同儕的想法。我們希望讓他們知道，在努力工作之餘，也可盡情玩樂，這全部都是時間的利用和人生目標的編排問題，”。

年屆62歲的律師St John Flaherty和2009年VTP挑戰賽的一名跑手對此深表認同。“作為律師，我的時間表排得密密麻麻。但是，我在晨早上班之前會抽空去跑步。我覺得跑步能使我的頭腦清醒。對於我多次在小徑之上想出不同的方法來辯論案件，教人感到驚訝，”Flaherty說。

香港大學助理教授及女子組總季軍Melody Lo以跑步和行山來保持身材苗條。“秘訣是走出室外。只要你穿上了跑鞋，走在戶外，就很容易做得到。同時，只要你開始持之以恆，就幾乎可以成為習慣。這也是個舒緩壓力的好方法，”Lo說。

VTP挑戰賽的另一獨特之處就是建立一份友情。跑手通常在賽事後便各自離去，但是VTP的跑手則於山頂采蝶軒享用豐盛而豪華的自助早餐之際交流賽事的心得，場面洋溢著歡樂的節日氣氛。

“為跑手提供早餐，背後的理念是讓志趣相投的跑手能聚首一堂。我們發現，當大家都是朋友時，做運動就變得更容易，”岑說。

財務分析師和VTP挑戰賽的跑手Jeff Wong表示同意，“我通常與夥伴一起去跑步。有了推動作用，你在持續的壓力驅使之下會跑得更快、做得更好。這也是跑步的一個好處。與一群人一起跑步，開始時先試跑短距離，然後隨著時間而慢慢增長。”

在2009年VTP挑戰賽完滿地結束後，Club Balance已期待著下一個活動的來臨。“我們準備將VTP挑戰賽變為一年一度的賽事，並且正在研究我們可為大眾籌辦的、帶來更積極的生活方式的各種活動。肯定的是，尋求工作與生活平衡的專業人士越來越多。他們所需要的是一些鼓勵。而我們Club Balance的成員正希望使同儕能走出辦公室，儘量可以時常到小徑遊走，”岑補充說。

如欲獲得更多的資料，請與Manifesto的Jennifer Tow聯繫，電郵：jennifer@manifesto.co.hk 或電話號碼：+852 2526 1972。

Club Balance

Victoria to Peak Challenge

1st October 2009, 7:30am

Central Ferry Pier No.9 (next to Star Ferry)



關於Club Balance

Club Balance是由一群熱愛運動的專業人士於2009年創立的一個非牟利和以自願人士為基礎的組織。我們的成員來自各行各業，由牙醫業到銀行業和法律界都有。創辦人早於1995年非正式地開始每週一同跑步，最終發展到成立一個全力在香港專業社群中提倡平衡工作與生活的組織。

Club Balance的活動為參與者提供一個平台，可讓他們和家人、朋友一起參與有趣的活動和/或聚餐。我們亦鼓勵參與者邀請其摯愛，為其參與的Club Balance的活動提供協助和給予精神上的支持。

Club Balance歡迎各階層的專業人士參與。有興趣入會的人士，請瀏覽www.clubbalance.org的網站。