



南豐集團「世界之約」2023 年度主題【約好運動 Sports Date】
//為自己與美好相約，為萬變的世界作好準備//

Cloud 雲浩影、童童@小薯茄、阮子健、杰寧、葉姵延、Charlotte Lam
於南豐紗廠訴說失敗故事 分享如何與失敗同樂

[按此](#) 下載新聞稿及活動照片



(即時發佈 — 2023年6月15日) 南豐集團(南豐)社區項目「世界之約」本年度以「約好運動 Sports Date」為主題，重點關注大眾的身心健康。運動除了可促進健康，亦可提升抗逆能力；為推廣全民運動，「世界之約：約好運動 Sports Date」會於南豐旗下的將軍澳廣場、南豐紗廠及啟德AIRSIDE舉辦「約好運動會」與眾同樂。從3月起，「世界之約：約好運動 Sports Date」於多個社區策劃連串關懷不同界別人士身心健康的活動，包括探討打工仔精神狀態的「南豐紗廠：失敗同樂會」、與銀髮族及家庭共同學習良好健康姿勢的「將軍澳廣場：姿整俱樂部」等。除此之外，世界之約亦夥拍多個運動組織，舉辦球衣製作工作坊；又與社區連結，製作香港情緒地圖，邀約大家「為自己與美好相約，為萬變的世界作好準備」。

【世界之約 2023 — 約好運動 Sports Date】約好自己做好自己 推動身心健康，透過運動成就 Better Me

從易經的「安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘亂」到黃霑的「知否世事常變，變幻原是永恆」，都在提醒我們世界以至日常生活無一不在變動。世界之約總策展人盧樂謙說：「有時我們不禁會問『這個時代有什麼約定是可確定的？』圓滿美好的東西不會從天而降，既然前路未知，世界又太跳脫，我們就先『約好自己』，在能力範圍內做好本份。」

世界之約希望藉「約好運動」在社區成為推動者，除籌劃不同種類的體育活動和訓練外，亦會透過建立社群平台帶動關注身心健康的社會氛圍，讓不同界別的參加者和持份者透過運動了解自己，從中理解更多運動背後與精神層面相關的知識。

【南豐紗廠：失敗同樂會】約好與失敗同樂

Cloud 雲浩影、童童@小薯茄、阮子健、杰寧、葉焯延（黑妹）、Charlotte Lam
於「失敗認領所」放下失敗故事，重啟人生



世界之約向來關注打工仔的身心健康，根據聯合國2023年3月發表的《全球幸福報告》顯示，在137個國家和地區中，香港排第82位，較去年跌了一名，可見香港人的身心健康不容忽視。有見及此，「世界之約：約好運動」於南豐紗廠策劃「失敗同樂會」主力探討「失敗」這人生課題，透過活動邀請大家重新解讀成功與失敗的定義。

今年3月，世界之約舉辦了一連186場由甄拔濤編導的遊走體驗「閃亮搖曳的雪」，邀請打工仔在南豐紗廠自行遊走，透過文字、影像及音樂跨越心中積存已久的壓力及傷口。

緊隨其後，世界之約位於南豐紗廠的織刻生活店將於6月15日至8月1日開設「失敗認領所」，細說多個失敗故事，歌手Cloud 雲浩影、YouTuber 童童@小薯茄、歌手 Luna Is A Bep、903DJ 阮子健、主持/心理輔導師潘杰寧、香港羽毛球隊代表葉焯延（黑妹）及瑜伽

導師Charlotte Lam等，更會展示對他們意義重大的「失物」，透過這些失敗物件道出各自的失敗經歷，以及他們如何重啟人生、與失敗同樂。



「2022年是我出道的第一年，收獲的成績還算不俗，甚至可說是非常驚喜，感激可以得到出席各個大頒獎典禮的入場券，還有在頒獎禮中極重要的表演機會。但我不滿足。

不滿足的地方在於，我認為自己表演的表現未如理想：頒獎禮當晚我的演出狀態未Ready，心情未Ready，自己本人亦未Ready…上台表演後感覺自己失準了，比平日的發揮來得強差人意，未有達到心中滿意的標準，一離開舞台，情緒就突然襲來，忍不住哭了。接著整晚的頒獎禮，我都鬱鬱不歡，對剛才的表現耿耿於懷，當被人恭賀時，竟也沒有展露歡顏好好答謝對方，也沒有好好感受當下獲獎的喜悅心情。

這次的失敗經歷，是一記當頭棒喝的教訓，使我記住有很多事情可以預先構想，然後一定要做更充足的事前準備，只有準備好最好的自己，才能有信心去迎接任何突發情況和最不可能的挑戰。

在挫折過後，亦無須沉瀝在悲傷之中，反而卻要記住自己此時此刻的感受，活在當下，並且不要錯過身邊其他美好的事物，享受好的，反省壞的，一切都好好經歷…畢竟有些事情，錯過了就不能重來，就讓一切甜酸苦辣都化作繼續向前行的動力吧！」

——歌手 Cloud 雲浩影

「失敗於……在一段關係中迷失了自己。這單隻玻璃杯原來屬於一對，是朋友當年送給我的結婚禮物。我非常鍾愛這對杯，因為它們的出產地正是我結婚的地方，饒有意義……這段婚姻沒有走到最後，杯子卻留了下來。

直到關係完結後的某天，我在整理家居時不小心摔破了其中一隻玻璃杯，只餘下現在展出的這一隻。那刻我頓時感覺過往生活的重心，就好像這一隻玻璃杯般，彷彿必須湊成雙雙對對，活著才有價值，只剩一隻時就失去了自己……

現在的我想，無論是一雙還是一隻，杯子自有杯子的價值，只要杯子能繼續盛水，滋養口渴的人，就是一隻有用的好杯子，何況喝水時也不會一人用兩隻杯子吧～」

——主持/心理輔導師 杰寧





「我想分享嘅失敗故事係有關上年演出小蕃茄6周年舞台劇《IT'S PARTY TIME!》時遇到嘅小小挫折……」

故事詳細請見附件

「呢個經歷就好似書簽咁，每一次後來嘅工作，每一次演出，就好似攤開一本書，然後呢個書簽就會提醒我應有嘅工作態度，勉勵我要全力做好，相信自己會做到！唔好鬆懈，亦都唔好害怕失敗。失敗是必經嘅過程，唔需要過分害怕失敗，因為失敗可以帶到養分和燃料俾我哋重新振作。希望大家都有勇氣面對失敗，因為失敗個個都經歷過，其實並不是想像中咁可怕！」

—— 童童@小蕃茄

「如果問我人生最失敗的時間是什麼時候我會毫不猶豫告訴你：「中學」。那是一個別人充滿青春氣息最值得回味的階段，可是對我來說卻是最失敗的時候。

中學的失敗從數字上可見一斑。我是在舊制度 A-Level 年代成長的(九十年代)，一般人中學需要讀七年，而我卻用上了九年時間。一般人讀中學一間起兩間止。我卻讀了六間中學。

地域上由先在香港再回中國大陸然後再到英國。失敗的中學階段，有部份源於對教育制度的不適應，有部份源於身邊遇到的人，不過最大問題是出於自己：懶惰、無目標、自我形象低落、缺乏溝通技巧，都是失敗的主因……」

故事詳細請見附件

「運動不是一天就改變了我的人生，但我人生因為運動而改變。」

—— 節目主持阮子健





「失敗總是刻骨銘心，令人留下無法彌補的遺憾。」

2006年19歲的我代表香港出戰多哈亞運會，在女子單打準決賽中奪銀。當時年紀輕輕的我獲得獎牌後士氣大振，下定決心要盡全力迎戰兩年後的北京奧運會。每位運動員都希望自己的表現能更上一層樓，我也不例外，希望自己能再進步多點，以更佳狀態出戰奧運，因此對自己的要求更嚴厲更高。

我知自己天份不足，能在多哈亞運會獲得佳績是全靠後天努力，深信努力是成功的不二法門，所以當時就逼迫自己要更加努力，才可更接近奧運獎牌這個遠大目標。我在日常的操練外再加強和加多練習，除了教練安排的日程，我還抽時間進行額外的體能訓練，祈望可加倍提升自身能力。另外跑動的速度也至關重要，體重高有機會拖慢移動速度，所以加練的同時我亦進行了節食減重。加練和減重是兩個截然不同的操練策略，同時進行令我當時的體重在很短時間內急降：六個月內掉了十多公斤。

去到後期身體開始感覺有異樣，連教練都忍不住囑咐我要注意體重過輕，但當時的我沒大多為意，只一心專注操練，一心想著如何勤加練習，提升球技，到後來自己也感覺不妥當，開始增加食量，注意體重時，就已經太遲了……」

故事詳細請見附件

——香港羽毛球隊代表葉焯延(黑妹)

世界之約更邀請他們以「失敗是……」為題，以刺繡方式即場創作綿製T恤，成品將於「失敗認領所」展示，大家除了能一睹他們的刺繡手藝，亦能從中思考失敗為何物。





「世界之約 2023：約好運動 | 失敗同樂會 @ The Mills」

日期：2023年6月15日至8月1日

時間：星期三至日；12:00 - 18:00

地點：織刻生活店 @the.store.in.time（荃灣白田壩街45號南豐紗廠地下 G16 舖）

而9月開始，世界之約邀請了自然活動導師、註冊藝術（表達藝術）治療師、註冊戲劇治療師為我們設計了不同的藝術治療工作坊，如辦公室應用劇場 (Applied Theatre)、表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 及食物相處工作坊，與一眾經常要面對挫敗的打工仔共同建立情緒自我修復能力。世界之約即日起誠邀一眾有「失敗」經驗的打工仔加入，一齊為「失敗」重新定義，工作坊報名詳情稍後於世界之約的社交平台公佈。

【將軍澳廣場：姿整俱樂部】與銀髮族約好姿整 培育銀髮族成「姿整教練」，投入社區助他人改善步姿



銀髮族的身心健康同樣不容忽視，故此「世界之約：約好運動」從6月起於將軍澳廣場成立「姿整俱樂部」，並設計了姿整課程讓區內的銀髮族參加，一同學習走路和運動的正確姿勢。完成課程後，他們可進階報讀「姿整教練班」，在9小時的伸展課程中，由淺入深地學習如何成為「姿整教練」。

世界之約稍後會於將軍澳社區建立流動的「姿整急救站」，邀請一眾學有所成的「姿整教練」出動幫助其他銀髮族和家庭，建立可持續的運動習慣。此項目以「時間銀行」運作的方式與「織福 — 長者互助發展計劃」合作，透過「姿整俱樂部」讓銀髮族投入義工行列，服務社區，亦能從中找到樂趣。

【約好運動會 Sports Day】約好一起做運動

將軍澳廣場、南豐紗廠及 AIRSIDE 設小型競技場 共享運動樂趣

本地設計工作室 Kacama 大玩環保創意，為社區設計多個流動運動行李箱

世界之約邀請了本地設計工作室 Kacama 為「約好運動會」創作多項競技項目，如「足球哥爾夫」、「足球 88 地盤戰」、「足球過三關」、「乒乓彈雞蛋仔」、「飛盤攻防戰」、「瑜伽大電視」、「無障礙戰車飄移樂」等，歡迎公眾組隊參加，共享運動樂趣；同時設計多架流動運動行李箱，讓更多公司及學校的不同團隊可在任何地方舉辦相關的運動體驗。

為了迎接於不同場地舉辦的「約好運動會」，世界之約與四隊本地運動隊伍：**深水埗體育會足球隊、中國香港棍網球總會、中國香港飛盤總會及香港欖球總會**合作，為參加者提供更多機會接觸不同類型的運動及相對專業的訓練。

首個「約好運動會」已率先於 6月9日至11日已舉行。我們將數個競技項目移師將軍澳廣場，並邀請了深水埗體育會足球隊、中國香港棍網球總會、中國香港飛盤總會、Polar運動健身器材公司及一鳴筋肌舒展理療中心公司帶來各種運動遊戲，在專人的指導下讓大家對一些不常參與的運動來一次輕鬆初體驗。



我們邀得香港羽毛球隊代表葉佩延和香港足球教練郭嘉諾即場試玩棍網球，葉佩延興奮表示首次接觸棍網球，感覺很有趣，無論打法和技巧都跟羽毛球截然不同。她又鼓勵大家不

要怕做運動，她指：「很多人都怕做運動，找很多藉口，但其實運動有很多選擇，有些辛苦一點，有些則輕鬆一點，最重要還是讓自己嘗試做運動，或許從中會對運動產生興趣。」郭嘉諾表示很早已認識棍網球，亦知道香港隊有好成績，但一直未有機會親身接觸棍網球。他指透過這次「約好運動」的商場活動，讓大家可以旁觀或試玩，對於推廣這項運動，已有很大的幫助。

主持心理輔導師潘杰寧跟隨導師即場進行拉筋練習，由於拉動了日常很少伸展的筋膜，坦言過程並不輕鬆。她又指拉筋跟情緒一樣，當我們觸碰到深層痛處時往往想要逃避，但愈逃避愈崩緊，最後更易受傷。她鼓勵大家要勇敢面對，正視自己的身心健康。



透過運動 探索自己及身邊人的情勢 創不同協作及Talking Mental 喚起大眾關注身心靈健康

運動有助增強情緒調節和抗逆能力。為了讓大家探索運動帶來的各種情緒，「創不同協作」及一眾合作單位亦於將軍澳廣場的「約好運動會」舉辦工作坊及活動，邀請參加者藉此理解身邊不同社群的背景，學習從他人的角度靈活看待事情的方法。

此外，繼三月首次與Talking Mental 合辦「世界之約 x Walk and Talk」散步傾心事活動後，世界之將再次於將軍澳廣場的「約好運動會」中與他們再度攜手舉辦題為「身份對換」活動，邀請家長及小朋友認識如何從對方的角度理解各自的角色，繼而梳理當中之間溝通的問題。兩次活動反應熱烈，參與人數合共約 300 人。其後的「約好運動會」將分別於 9 月及 11 月在南豐紗廠及啟德AIRSIDE舉行，更多內容將稍後公佈。



建立歸屬感 自己球衣自己整 連結社區 畫出香港情緒地圖

世界之約為了幫助不同社群建立歸屬感，特意與Atacar球衣製作公司合作，邀請多個社群參加球衣製作工作坊，從創作球衣中尋找社群共同身份及特色。我們早前安排了**深水埗體育會足球隊**的一眾小球員自製球衣，他們更會穿上這些自製的專屬球衣，以球童身份亮相於銀牌賽，大家拭目以待。

推動社區發展是世界之約的重要方針，今年將緊扣本年度關注身心健康的主題，與不同社群及NGO合作，製作香港各區及社群議題的情緒地圖，希望讓大眾能夠從更多不同的途徑理解及梳理日常生活當中累積的情緒問題。



「世界之約：約好運動」實踐南豐集團「SEWIT」可持續發展理念 關注社區及持份者的「全人健康」

南豐集團一直竭力締造永續的社區及環境，積極透過「SEWIT」— 以社區共融（Social Cohesion）、環境保護（Environment）、全人健康（Wellness）、創新（Innovation）及科技（Technology）五大戰略性支柱的集團可持續發展框架，建設一個具有社會凝聚力、可持續發展和韌性的城市。「世界之約：約好運動 Sports Date」連串活動關注不同年齡及界別人士的全人健康，鼓勵大眾投入運動的樂趣，促進身心健康，提升抗逆能力。

如欲了解更多關於「世界之約：約好運動 Sports Date」的資訊，請瀏覽世界之約網站及追蹤社交媒體專頁。

網站：<https://www.intimeof.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/InTimeOf>

Instagram: <https://www.instagram.com/intimeofhk/>

媒體查詢

Design Change Limited

Daniel So (T: +852 9167 6062)

Karen Fok (T: +852 9521 4551 WhatsApp)

南豐集團

Amanda Lee

E: Amanda.lee@nanfung.com

T: +852 2825 7342

關於「世界之約」

「世界之約」由南豐集團（「南豐」）創立，是一個以可持續發展、社區設計及文化創意產業為主軸的社區項目。南豐期望善用其在社會上的領導性地位為非牟利組織、社會企業及社區設計師等持份者提供實質支援，實踐社會賦權，加強社區可持續性和資源運用效率。

「世界之約」的創立亦回應了近年於國際間流行的「韌性城市」概念，旨在加強城市在社會、經濟、自然環境、技術體系及基礎建設等層面應與外來風險擁有共存能力，從而帶領香港的永續發展。「世界之約」透過夥拍本地各類型的社會團體，以展覽、講座、工作坊、藝文活動及城市導賞等多元渠道，創造特色社區資本，推廣可持續生活的價值觀，從而啟發市民回饋大自然。南豐集團承諾與大眾一起從生活最微細的地方開始作出改變，實踐與世界共生的理念。

關於南豐集團

南豐發展有限公司，為南豐集團旗下的子公司，是香港其中一家最大的私營綜合企業，業務遍及世界各地，主要包括地產項目、金融投資、酒店及航運等。集團由 1954 年創辦至今在香港已投資與開發的地產項目超過 165 個，其中包括住宅、辦公樓、商業、酒店與工業物業等。除本港地產項目外，集團亦策略性拓展中國內地一線城市房地產業務，亦積極在紐約、倫敦等城市投資海外房地產。

近年，集團積極推動三創（創新，創意與創業）有關之業務，其代表作為南豐紗廠項目，將集團歷史悠久的舊紗廠建築活化成一個集體驗式零售、初企孵化基地及文化藝術館於一身的多元平台，重塑本地 techstyle（時尚潮流與科技之融合）行業的未來。除此以外，集團通過其美國 VC 平台 Pivotal 大力投資於生物科技；集團在內地則透過其關聯公司新風天域（New Frontier）發展醫療、養老、教育與高科技行業之初創企業。