



南丰集团「世界之约」2023 年度主题【约好运动 Sports Date】
//为自己与美好相约，为万变的世界作好准备//

Cloud 云浩影、童童@小薯茄、阮子健、杰宁、叶颯延、Charlotte Lam
于南丰纱厂诉说失败故事 分享如何与失败同乐

[按此](#) 下载新闻稿及活动照片



(实时发布 — 2023年6月15日) 南丰集团(南丰)小区项目「世界之约」本年度以「约好运动 Sports Date」为主题，重点关注大众的身心健康。运动除了可促进健康，亦可提升抗逆能力；为推广全民运动，「世界之约：约好运动 Sports Date」会于南丰旗下的将军澳广场、南丰纱厂及启德AIRSIDE举办「约好运动会」与众同乐。从3月起，「世界之约：约好运动 Sports Date」于多个小区策划连串关怀不同界别人士身心健康的活动，包括探讨打工仔精神状态的「南丰纱厂：失败同乐会」、与银发族及家庭共同学习良好健康姿势的「将军澳广场：姿整俱乐部」等。除此之外，世界之约亦伙拍多个运动组织，举办球衣制作工作坊；又与小区连结，制作香港情绪地图，邀约大家「为自己与美好相约，为万变的世界作好准备」。

【世界之约 2023 — 约好运动 Sports Date】约好自己做好自己

推动身心健康，透过运动成就 Better Me

从易经的「安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱」到黄沾的「知否世事常变，变幻原是永恒」，都在提醒我们世界以至日常生活无一不在变动。世界之约总策展人卢乐谦说：「有时我们不禁会问『这个时代有什么约定是可确定的？』圆满美好的东西不会从天而降，既然前路未知，世界又太跳脱，我们就先『约好自己』，在能力范围内做好本份。」

世界之约希望籍「约好运动」在小区成为推动者，除筹划不同类型的体育活动和训练外，亦会透过建立社群平台带动关注身心健康的社会氛围，让不同界别的参加者和持份者透过运动了解自己，从中理解更多运动背后与精神层面相关的知识。

【南丰纱厂：失败同乐会】约好与失败同乐

Cloud 云浩影、童童@小薯茄、阮子健、杰宁、叶颯延（黑妹）、Charlotte Lam
于「失败认领所」放下失败故事，重启人生



世界之约向来关注打工仔的身心健康，根据联合国2023年3月发表的《全球幸福报告》显示，在137个国家和地区中，香港排第82位，较去年跌了一名，可见香港人的身心健康不容忽视。有见及此，「世界之约：约好运动」于南丰纱厂策划「失败同乐会」主力探讨「失败」这人生课题，透过活动邀请大家重新解读成功与失败的定义。

今年3月，世界之约举办了一连186场由甄拔涛编导的游走体验「闪亮摇曳的雪」，邀请打工仔在南丰纱厂自行游走，透过文字、影像及音乐跨越心中积存已久的压力及伤口。

紧随其后，世界之约位于南丰纱厂的织刻生活店将于 6月15日至8月1日开设「失败认领所」，细说多个失败故事，歌手Cloud 云浩影、YouTuber 童童@小薯茄、歌手 Luna Is A Bep、903DJ 阮子健、主持/心理辅导师潘杰宁、香港羽毛球队代表叶颯延（黑妹）及瑜伽导师Charlotte Lam等，更会展示对他们意义重大的「失物」，透过这些失败对象道出各自的失败经历，以及他们如何重启人生、与失败同乐。



「2022年是我出道的第一年，收获的成绩还算不俗，甚至可说是非常惊喜，感激可以得到出席各个大颁奖典礼的入场券，还有在颁奖礼中极重要的表演机会。但我不满足。

不满足的地方在于，我认为自己表演的表现未如理想：颁奖礼当晚我的演出状态未Ready，心情未Ready，自己本人亦未Ready…上台表演后感觉自己失准了，比平日的发挥来得强差人意，未有达到心中满意的标准，一离开舞台，情绪就突然袭来，忍不住哭了。接着整晚的颁奖礼，我都郁郁不欢，对刚才的表现耿耿于怀，当被人恭贺时，竟也没有展露欢颜好好答谢对方，也没有好好感受当下获奖的喜悦心情。

这次的失败经历，是一记当头棒喝的教训，使我记住有很多事情可以预先构想，然后一定要做更充足的事前准备，只有准备好最好的自己，才能有信心去迎接任何突发情况和最不可能的挑战。

在挫折过后，亦无须沉溺在悲伤之中，反而却要记住自己此时此刻的感受，活在当下，并且不要错过身边其他美好的事物，享受好的，反省坏的，一切都好好经历…毕竟有些事情，错过了就不能重来，就让一切甜酸苦辣都化作继续向前的动力吧！」

——歌手 Cloud 云浩影

「失败于……在一段关系中迷失了自己。这单只玻璃杯原来属于一对，是朋友当年送给我的结婚礼物。我非常钟爱这对杯，因为它们的出产地正是我结婚的地方，饶有意义……这段婚姻没有走到最后，杯子却留了下来。

直到关系完结后的某天，我在整理家居时不小心摔破了其中一只玻璃杯，只余下现在展出的这一只。那刻我顿时感觉过往生活的重心，就好像这一双玻璃杯般，仿佛必须凑成双双对对，活着才有价值，只剩一只时就失去了自己……

现在的我想，无论是一双还是一只，杯子自有杯子的价值，只要杯子能继续盛水，滋养口渴的人，就是一只有用的好杯子，何况喝水时也不会一人用两只杯子吧～」

——主持/心理辅导师 杰宁





「我想分享嘅失败故事系有关上年演出小薯茄6周年舞台剧《IT'S PARTY TIME!》时遇到嘅小小挫折……」

故事详细请见附件

「呢个经历就好似书签咁，每一次后来嘅工作，每一次演出，就好似摊开一本书，然后呢个书签就会提醒我应有嘅工作态度，勉励我要全力做好，相信自己会做到！唔好松懈，亦都唔好害怕失败。失败是必经嘅过程，唔需要过分害怕失败，因为失败可以带到养分和燃料俾我哋重新振作。希望大家都有勇气面对失败，因为失败个个都经历过，其实并不是想象中咁可怕！」

——童童@小薯茄

「如果问我人生最失败的时间是什么时候我会毫不犹豫告诉你：「中学」。那是一个别人充满青春气息最值得回味的阶段，可是对我来说却是最失败的时候。

中学的失败从数字上可见一斑。我是在旧制度A-Level年代成长的(九十年代)，一般人中学需要读七年，而我却用上了九年时间。一般人读中学一间起两间止。我却读了六间中学。

地域上由先在香港再回中国大陆然后再到英国。失败的中学阶段，有部份源于对教育制度的不适应，有部份源于身边遇到的人，不过最大问题是出于自己：懒惰、无目标、自我形象低落、缺乏沟通技巧，都是失败的主因……」

故事详细请见附件

「运动不是一天就改变了我的的人生，但我人生因为运动而改变。」

——节目主持阮子健





「失败总是刻骨铭心，令人留下无法弥补的遗憾。」

2006年19岁的我代表香港出战多哈亚运会，在女子单打准决赛中夺银。当时年纪轻轻的我获得奖牌后士气大振，下定决心要尽全力迎战两年后的北京奥运会。每位运动员都希望自己的表现能更上一层楼，我也不例外，希望自己能再进步多点，以更佳状态出战奥运，因此对自己的要求更严厉更高。

我知自己天份不足，能在多哈亚运会获得佳绩是全靠后天努力，深信努力是成功的不二法门，所以当时就逼迫自己要更加努力，才可更接近奥运奖牌这个远大目标。我在日常的操练外再加强和加多练习，除了教练安排的日程，我还抽时间进行额外的体能训练，祈望可加倍提升自身能力。另外跑动的速度也至关重要，体重高有机会拖慢移动速度，所以加练的同时我亦进行了节食减重。加练和减重是两个截然不同的操练策略，同时进行令我当时的体重在很短时间内急降：六个月内掉了十多公斤。

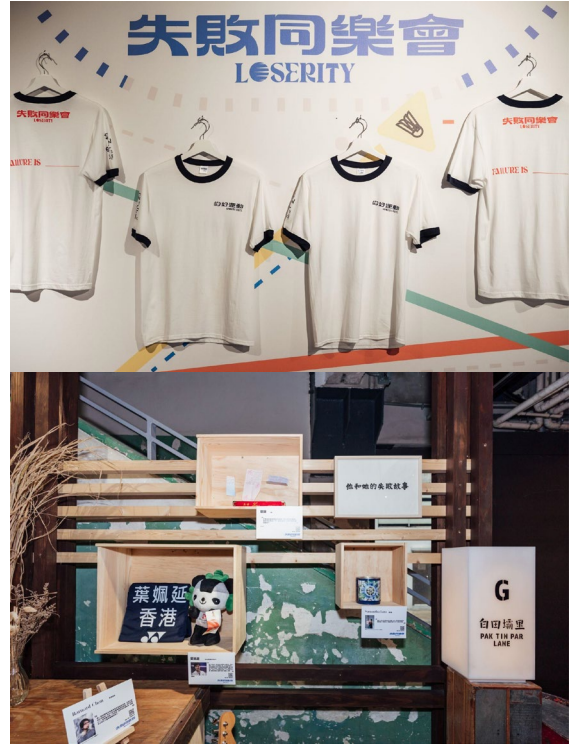
去到后期身体开始感觉有异样，连教练都忍不住嘱咐我要注意体重过轻，但当时的我没大多为意，只一心专注操练，一心想着如何勤加练习，提升球技，到后来自己也感觉不妥当，开始增加食量，注意体重时，就已经太迟了……」

故事详情请见附件

——香港羽毛球队代表叶嫻延（黑妹）

世界之约更邀请他们以「失败是……」为题，以刺绣方式即场创作绵制T恤，成品将于「失败认领所」展示，大家除了能一睹他们的刺绣手艺，亦能从中思考失败为何物。





「世界之约 2023：约好运动 | 失败同乐会 @ The Mills」

日期：2023年6月15日至8月1日

时间： 星期三至日； 12:00 - 18:00

地点： 织刻生活店 @the.store.in.time （荃湾白田坝街45号南丰纱厂地下 G16 铺）

而9月开始，世界之约邀请了自然活动导师、注册艺术（表达艺术）治疗师、注册戏剧治疗师为我们设计了不同的艺术治疗工作坊，如办公室应用剧场（Applied Theatre）、表达艺术治疗（Expressive Arts Therapy）及食物相处工作坊，与一众经常要面对挫败的打工仔共同建立情绪自我修复能力。世界之约即日起诚邀一众有「失败」经验的打工仔加入，一齐为「失败」重新定义，工作坊报名详情稍后于世界之约的社交平台公布。

【将军澳广场：姿整俱乐部】与银发族约好姿整
培育银发族成「姿整教练」，投入小区助他人改善步姿



银发族的身心健康同样不容忽视，故此「世界之约：约好运动」从 6月起于将军澳广场成立「姿整俱乐部」，并设计了姿整课程让区内的银发族参加，一同学习走路和运动的正确姿势。完成课程后，他们可进阶报读「姿整教练班」，在 9小时的伸展课程中，由浅入深地学习如何成为「姿整教练」。

世界之约稍后会于将军澳小区建立流动的「姿整急救站」，邀请一众学有所成的「姿整教练」出动帮助其他银发族和家庭，建立可持续的运动习惯。此项目以「时间银行」运作的方式与「织福 — 长者互助发展计划」合作，透过「姿整俱乐部」让银发族投入义工行列，服务小区，亦能从中找到乐趣。

【约好运动会 Sports Day】约好一起做运动

将军澳广场、南丰纱厂及 AIRSIDE 设小型竞技场 共享运动乐趣

本地设计工作室 Kacama大玩环保创意，为小区设计多个流动运动行李箱

世界之约邀请了本地设计工作室 Kacama 为「约好运动会」创作多项竞技项目，如「足球哥尔夫」、「足球 88 地盘战」、「足球过三关」、「乒乓弹弹鸡蛋仔」、「飞盘攻防战」、「瑜伽大电视」、「无障碍战车飘移乐」等，欢迎公众组队参加，共享运动乐趣；同时设计多架流动运动行李箱，让更多公司及学校的不同团队可在任何地方举办相关的运动体验。

为了迎接于不同场地举办的「约好运动会」，世界之约与四队本地运动队伍：深水埗体育会足球队、中国香港棍网球总会、中国香港飞盘总会及香港榄球总会合作，为参加者提供更多机会接触不同类型的运动及相对专业的训练。

首个「约好运动会」已率先于 6月9日至11日已举行。我们将数个竞技项目移师将军澳广场，并邀请了深水埗体育会足球队、中国香港棍网球总会、中国香港飞盘总会、Polar运动健身器材公司及一鸣筋肌舒展理疗中心公司带来各种运动游戏，在专人的指导下让大家对一些不常参与的运动来一次轻松初体验。



我们邀得香港羽毛球队代表叶颯延和香港足球教练郭嘉诺即场试玩棍网球，叶颯延兴奋表示首次接触棍网球，感觉很有趣，无论打法和技巧都跟羽毛球截然不同。她又鼓励大家不要怕做运动，她指：「很多人都怕做运动，找很多借口，但其实运动有很多选择，有些辛苦一

点，有些则轻松一点，最重要还是让自己尝试做运动，或许从中会对运动产生兴趣。」郭嘉诺表示很早已认识棍网球，亦知道香港队有好成绩，但一直未有机会亲身接触棍网球。他指透过这次「约好运动」的商场活动，让大家可以在旁观赏或试玩，对于推广这项运动，已有很大的帮助。

主持/心理辅导师潘杰宁跟随导师即场进行拉筋练习，由于拉动了日常很少伸展的筋膜，坦言过程并不轻松。她又指拉筋跟情绪一样，当我们触碰到深层痛处时往往想要逃避，但愈逃避愈崩紧，最后更易受伤。她鼓励大家要勇敢面对，正视自己的身心健康。



透过运动 探索自己及身边人的情势 创不同协作及Talking Mental 唤起大众关注身心灵健康

运动有助增强情绪调节和抗逆能力。为了让大家探索运动带来的各种情绪，「创不同协作」及一众合作单位亦于将军澳广场的「约好运动会」举办工作坊及活动，邀请参加者藉此理解身边不同社群的背景，学习从他人的角度灵活看待事情的方法。

此外，继三月首次与Talking Mental 合办「世界之约 x Walk and Talk」散步倾心事活动后，世界之将再次于将军澳广场的「约好运动会」中与他们再度携手举办题为「身份对换」活动，邀请家长及小朋友认识如何从对方的角度理解各自的角色，继而梳理当中之间沟通的问题。两次活动反应热烈，参与人数合共约 300 人。其后的「约好运动会」将分别于 9 月及11月在南丰纱厂及启德AIRSIDE举行，更多内容将稍后公布。



建立归属感 自己球衣自己整 连结小区 画出香港情绪地图

世界之约为了帮助不同社群建立归属感，特意与Atacar球衣制作公司合作，邀请多个社群参加球衣制作工作坊，从创作球衣中寻找社群共同身份及特色。我们早前安排了深水埗体育会足球队的一众小球员自制球衣，他们更会穿上这些自制的专属球衣，以球童身份亮相于银牌赛，大家拭目以待。

推动小区发展是世界之约的重要方针，今年将紧扣本年度关注身心健康主题，与不同社群及NGO合作，制作香港各区及社群议题的情绪地图，希望让大众能够从更多不同的途径理解及梳理日常生活当中累积的情绪问题。



「世界之约：约好运动」实践南丰集团「SEWIT」可持续发展理念 关注小区及持份者的「全人健康」

南丰集团一直竭力缔造永续的小区及环境，积极透过「SEWIT」— 以小区共融（Social Cohesion）、环境保护（Environment）、全人健康（Wellness）、创新（Innovation）及科技（Technology）五大战略性支柱的集团可持续发展框架，建设一个具有社会凝聚力、可持续发展和韧性的城市。「世界之约：约好运动 Sports Date」连串活动关注不同年龄及界别人士的全人健康，鼓励大众投入运动的乐趣，促进身心健康，提升抗逆能力。

如欲了解更多关于「世界之约：约好运动 Sports Date」的信息，请浏览世界之约网站及追踪社交媒体专页。

网站: <https://www.intimeof.com/>

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

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

媒体查询

Design Change Limited

Daniel So (T: +852 9167 6062)

Karen Fok (T: +852 9521 4551 WhatsApp)

南丰集团

Amanda Lee

E: Amanda.lee@nanfung.com

T: +852 2825 7342

关于「世界之约」

「世界之约」由南丰集团（「南丰」）创立，是一个以可持续发展、小区设计及文化创意产业为主轴的小区项目。南丰期望善用其在社会上的领导性地位为非牟利组织、社会企业及小区设计师等持份者提供实质支持，实践社会赋权，加强小区可持续性和资源运用效率。

「世界之约」的创立亦回应了近年于国际间流行的「韧性城市」概念，旨在加强城市在社会、经济、自然环境、技术体系及基础建设等层面应与外来风险拥有共存能力，从而带领香港的永续发展。「世界之约」透过伙拍本地各类型的社会团体，以展览、讲座、工作坊、艺文活动及城市导赏等多元渠道，创造特色小区资本，推广可持续生活的价值观，从而启发市民回馈大自然。南丰集团承诺与大众一起从生活最微细的地方开始作出改变，实践与世界共生的理念。

关于南丰集团

南丰发展有限公司，为南丰集团旗下的子公司，是香港其中一家最大的私营综合企业，业务遍及世界各地，主要包括地产项目、金融投资、酒店及航运等。集团由 1954 年创办至今在香港已投资与开发的地产项目超过 165 个，其中包括住宅、办公楼、商业、酒店与工业物业等。除本港地产项目外，集团亦策略性拓展中国内地一线城市房地产业务，亦积极在纽约、伦敦等城市投资海外房地产。

近年，集团积极推动三创（创新，创意与创业）有关之业务，其代表作为南丰纱厂项目，将集团历史悠久的旧纱厂建筑活化成一个集体体验式零售、初企孵化基地及文化艺术馆于一身的多元平台，重塑本地 techstyle（时尚潮流与科技之融合）行业的未来。除此以外，集团通过其美国 VC 平台 Pivotal 大力投资于生物科技；集团在内地则透过其关联公司新风天域（New Frontier）发展医疗、养老、教育与高科技行业之初创企业。