



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

離島區社區服務諮詢委員會

議程前發言

梁俊傑

2023年9月5日

增設公園健身設施教學短片

公園和休憩區一直是市民開展街頭健身和康體活動的主要場所。近年來，市政署積極翻新和維護位於社區的休憩區，並引入和設置多款適合不同年齡層的健身和康體設施，包括滑步機、扭腰機、大轉輪等，成績值得肯定。

根據觀察，絕大部份使用者在使用公園運動器材時，都沒有仔細閱讀使用說明，不少市民使用健身器材時，也未必以正確的姿勢進行健身運動。錯誤使用健身設施，有可能製造運動傷害。

現時在健身設施上，雖然都附有簡單的使用指引，以指導健身器材使用者正確使用器械，但是根據使用者反映和參照鄰近地區的經驗，使用者在看完文字的使用指引後，仍未必能以正確的姿勢去進行運動。

因此，本人建議未來在翻新和增設公園內的健身設施時，可以邀請具有相關專業資格的人士拍攝正確使用健身設施的教學短片，按照不同的健身設施分類拍攝。有關短片可以以二維碼方式，張貼在健身設施上，方便有需要的使用者透過電子設備查看。同時，有關的短片也可以上載至市政署 EasyGo 平台，供其他人有興趣人士參考。