

Date 日期	: 21 / 7 / 2018 (星期六)
Time 時間	: 1pm – 2pm
Venue 地點	: Sports Arena, Hall 5E, HKCEC 香港會議展覽中心展覽廳 5E 動感競技場
Language 語言	: Cantonese 廣東話

Time 時間	Programme 程序表
1pm – 1:45pm	分享時段 講者: - 香港田徑隊隊員及教練 陳家豪先生 - 香港女子田徑運動員 姚潔貞小姐 - 攀登運動員 鄭麗莎小姐
1:45pm – 2pm	問答環節 (由台下觀眾發問)

About the Speaker 講者簡介



陳家豪

香港田徑隊隊員及教練。他是多項香港紀錄保持者，包括香港 3000 米障礙賽及 4x1500 米，亦曾多次代表香港參加海外國際賽事。並多次由香港業餘田徑總會頒發全年最傑出運動員獎項及 2013 年新晉教練獎。家豪曾於 2006,2008 奪得渣打馬拉松半馬拉松全場第一名，及於 2012 渣打馬拉松奪得 10 公里全場第一名。



姚潔貞

香港女子田徑運動員，專攻中長跑項。她是多項香港紀錄保持者，包括 10 公里、15 公里、20 公里、半馬拉松、3,000 米障礙賽及 4 × 1,500 米。曾於 2009、2013 及、2016 及 2017 年度獲香港業餘田徑總會頒發全年傑出運動員及 2013 年全年最佳女子運動員。2015 年成為香港史上第四位達奧運標準的馬拉松選手，並於 2016 年出戰里約熱內盧奧運會馬拉松賽事。



鄭麗莎

人稱百足多爪蜘蛛女。為運動、夢想不斷向上攀登。一九九八年至今，獲得近一百多面獎牌及三十多個個人單項冠軍，並多次登上世界冠軍的寶座，造出驚人創舉。曾同時身為香港健美、攀石、體操隊代表成員，擁有健身、攀石、體操、拳擊、泰拳、健康舞、健康球、肚皮舞教練的資格，更擔任多間大專院校為客席講師，電視節目主持，品牌代言人，寫作專欄作家，模特兒，舞台劇演員及動作特技演員等。身為人母的蜘蛛女自小的目標是生夠六個，同時繼續迎接多方面的工作，做到家庭事業兩兼備。2017 年，Lisa 重踏健美比賽的舞台，參加亞洲健美比賽勇奪健體小姐軍及健身小姐殿軍。

備註 Remarks:

- Visitors holding valid tickets of the HK Book Fair 2018 (which could also visit HK Sports and Leisure Expo) could join the sharing session. 持有當日有效的香港書展門票人士，可同時入場參觀香港運動消閒博覽，參與分享會。
- Seats are granted on a first-come-first-served basis. 座位有限，先到先得。
- The Organiser reserves the right to make any changes without prior notice. 主辦機構保留任何更改之權利而不作另行通告。