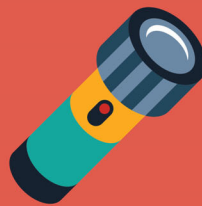
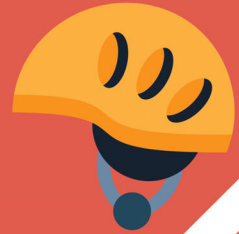


# 運動與安全

## Sports and Safety



## 引言

近年，市民大眾愈益關注身體健康，社會亦掀起一股運動熱潮。除了健身場所大受歡迎外，瑜珈和普拉提等興趣班的廣告亦隨處可見，新興運動更是五花八門。然而，不當的運動習慣對身體卻是有害無益。不論是運動前熱身不足或運動時姿勢不當，又或未有補充足夠水分，都可能導致身體不適甚或危及性命。有見及此，我們舉辦「運動與安全」書籍展覽，介紹與運動相關的資訊，以期提高大家的運動安全意識。

## **Introduction**

With the public becoming increasingly health conscious in recent years, there has been a craze for sports in our city. Not only are fitness centres widely popular, but there are also ubiquitous advertisements for yoga and Pilates classes as well as a diverse range of newly emerged sports. That said, improper habits in playing sports can be harmful. Be it the lack of warm-up routines, the adoption of wrong postures or not drinking enough water when exercising, all can cause discomfort or even put our life at risk. In this connection, we are holding the “Sports and Safety” book display to introduce relevant information on sports, with a view to enhancing our awareness of sports safety.

# 運動與安全

## Sports and Safety

目錄	Content	頁 Page
I.	中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books	P. 2-6
II.	英文書籍及電子書 English Books & e-Books	P. 7-10
III.	電子資料庫 e-Databases	P. 11
IV.	網上資源 Web Resources	P. 12

經香港公共圖書館網頁，可使用圖書館目錄查閱館藏狀況。

Please visit HKPL website to check library catalogue for library locations and status of the materials.

## I. 中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books

📖 圖書館目錄 Library Catalogue

📖 電子書 e-Book

### a. 中文書籍及電子書

《[日常全方位運動指南](#)》。香港：香港理工大學出版社，2023。

📖 索書號：411.1 6980

《[做拉伸運動趕走身上酸痛](#)》。新北市：人類智庫數位科技股份有限公司，2020。

📖 索書號：528.93 2523

中野詹姆士修一著。《[醫生說「請你運動！」時，最強對症運動指南：日本首席體能訓練師教你：1次5分鐘，釋放身體痠痛疲勞，降中風、心臟病死亡率！](#)》。新北市：方舟文化，2022。

📖 索書號：418.92 5624

📖 [OverDrive 中文電子書 \(繁體\)](#)



加洛韋著。《[不受傷，跑到 100 歲](#)》。香港：商務印書館(香港)有限公司，2013。

📖 索書號：528.94 6077



安保雅博著。《[好好走路不會老：走五百步就有三千步的效果，強筋健骨、遠離臥床不起最輕鬆的全身運動](#)》。新北市：聯經出版事業股份有限公司，2020。

📖 索書號：411.1 3274

好好走路  
不會老



李慧明著。《[原力覺醒：運動物理治療師使用說明書](#)》。香港：花千樹出版有限公司，2023。

📖 索書號：418.92 4056



岩時攀岩著。《[攀石技術全攻略：從新手提升為高手](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2020。

📖 索書號：993.819 2642

📖 [SUEP 電子書](#)



林冠廷著。《[高年級體育課：對症運動，改變人生故事](#)》。

台北市：遠流出版事業股份有限公司，2020。

📖 索書號：544.8 4431



波塔奇著。《[全圖解運動傷害預防·修復訓練全書：增強肌力耐力 X 損傷功能修復 X 運動效能提升，體能教練、健身者、防護員、專項運動員必備專書](#)》。台北市：創意市集，2024。

📖 索書號：418.92 1030

金修然著。《[鬆筋膜·除痠痛·雕曲線的強肌伸展解痛聖經：不吃藥、免手術，有效改善激痛點的 114 個修復運動](#)》。新北市：聯經出版事業股份有限公司，2020。

📖 索書號：528.93 8022

高橋由紀著。《[放鬆筋膜終結痠痛沾黏：超圖解骨盆運動，平衡身心一次到位！](#)》。新北市：出色文化，2024。

📖 索書號：528.93 0452

普萊奧著。《[跑步解剖書：徹底解析人體在跑步過程中的運動機制 = Running anatomy](#)》。新北市：楓樹林出版事業有限公司，2011。

📖 索書號：528.945 1574

馮華添著。《[九十天練成馬拉松](#)》。香港：紅出版(青森文化)，2012。

📖 索書號：528.945 3143



黃瑞明著。《[香港馬拉松挑戰十公里](#)》。香港：紅投資有限公司（青森文化），2012。

📖 索書號：528.945 4416

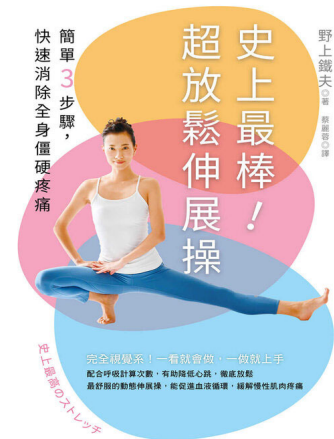


詹元碩著。《[動出孩子的專注力：簡單·安全·有效的兒童居家注意力運動訓練計畫](#)》。台北市：新手父母出版，2020。

📖 索書號：528.2 2711

野上鐵夫著。《史上最棒!超放鬆伸展操：簡單3步驟，快速消除全身僵硬疼痛》。新北市：方舟文化，2020。

📖 [OverDrive 中文電子書 \(繁體\)](#)



磐田振一郎著。《擁有好膝力！逆轉退化性膝關節炎：最強膝蓋診治保健法，告別疼痛，找回蹲坐行走自如的雙腿！》。台北市：原水文化，2020。

📖 索書號：416.6 2651

📖 [OverDrive 中文電子書 \(繁體\)](#)

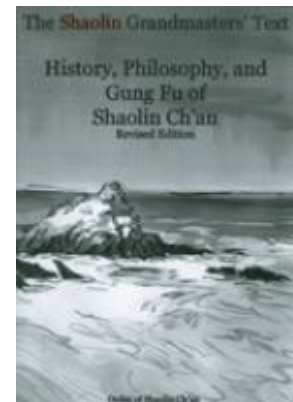


## II. 英文書籍及電子書 English Books & e-Books

### a. English Books & e-Books

[\*The Shaolin grandmasters' text: history, philosophy, and gung fu of Shaolin Ch'an.\*](#) Beaverton, Or.: Order of Shaolin Ch'an, c2006.

📖 Call number: 796.815 SHA



Arseneault, Keven., *The Complete Guide to Strength Training Methods*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2024.

📖 [eBooks on EBSCOhost](#)



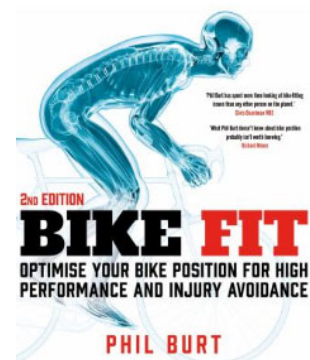
Bannister, Susan., *Pediatric Collections: Sports Medicine Playbook*. American Academy of Pediatrics, 2021.

📖 [ProQuest Ebook Central](#)



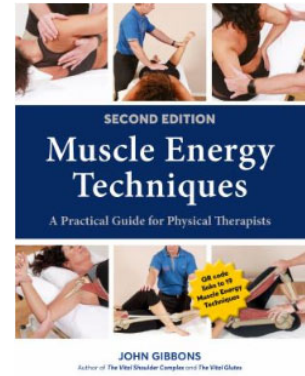
Burt, Phil., *Bike Fit: Optimise Your Bike Position for High Performance And Injury Avoidance (2nd Edition)*. London: Bloomsbury Sport, 2022.

📖 [eBooks on EBSCOhost](#)



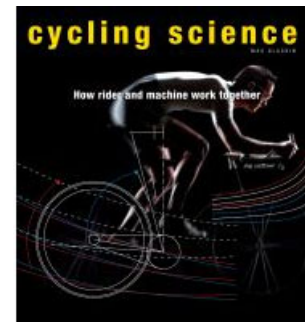
Gibbons, John., *Muscle Energy Techniques, Second Edition: A Practical Guide for Physical Therapists*. Chichester, England: North Atlantic Books, 2022.

 [eBooks on EBSCOhost](#)



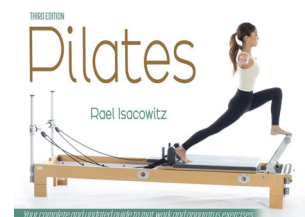
Glaskin, Max., *Cycling science: how rider and machine work together*, London: Frances Lincoln Limited, 2016.

 Call number: 796.6 GLA



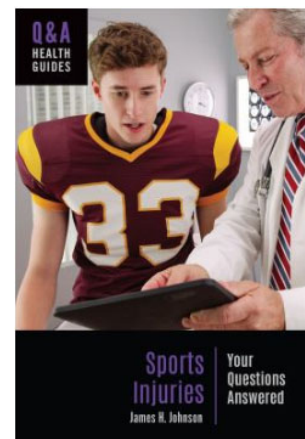
Isacowitz, Rael., *Pilates*. Human Kinetics, 2022.

 [eBooks on EBSCOhost](#)



Johnson, James H., *Sports Injuries: Your Questions Answered*. Q&A Health Guides, 2021.

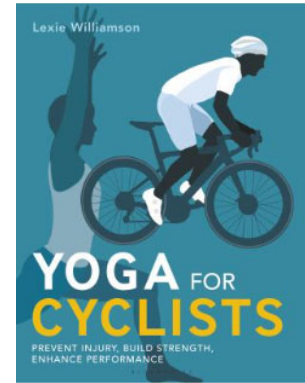
 [eBooks on EBSCOhost](#)



Lexie, Williamson., *Yoga for Cyclists: Prevent Injury, Build Strength, Enhance Performance*. London: Bloomsbury Sport, 2023.

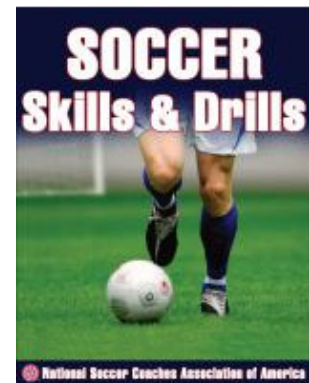
📖 Call number: 613.7 WIL

📖 [eBooks on EBSCOhost](#)



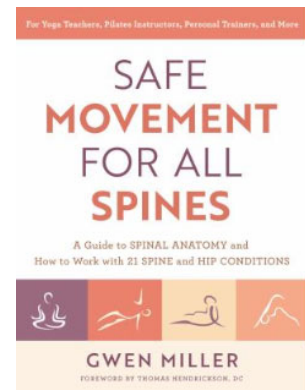
Lennox, James W., *Soccer skills & drills / National Soccer Coaches Association of America*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2006.

📖 Call number: 796.334 LEN



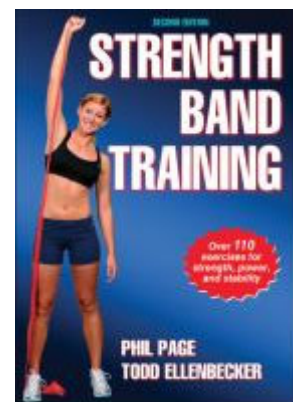
Miller, Gwen., *Safe Movement for All Spines: A Guide to Spinal Anatomy And How to Work with 21 Spine And Hip Conditions*. Chichester, England: North Atlantic Books, 2023.

📖 [OverDrive eBooks](#)



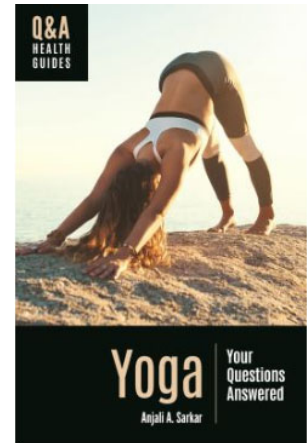
Page, Phillip, *Strength band training*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011.

📖 Call number: 613.7149 PAG




Sarkar, Anjali A., *Yoga: Your Questions Answered*. California: Greenwood, 2021.

 [eBooks on EBSCOhost](#)



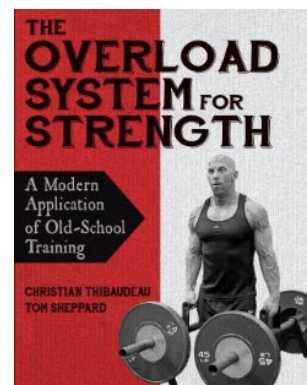
Sun, Fen, *Kung Fu and science*. Hong Kong: City University of Hong Kong Press, 2016.

 Call number: 796.8159 SUN



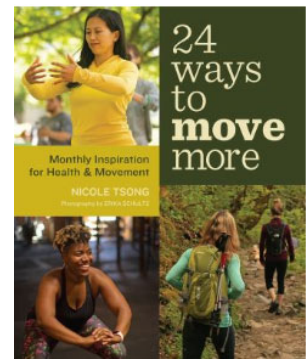
Thibaudeau, Christian., *The Overload System for Strength: A Modern Application of Old-school Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2024.

 [eBooks on EBSCOhost](#)



Tsong, Nicole., *24 Ways to Move More: Monthly Inspiration for Health and Movement*. Mountaineers Books, 2020.

 [OverDrive eBooks](#)



### III 電子資料庫 e-Databases

“How to use this guide.” Men's Fitness Guide, February 2026, 6. Gale In Context: Science.

“Jogging and Running.” In Gale Elementary Online Collection. Gale, part of Cengage Group, 2022. Gale In Context: Elementary.

“The hidden dangers lurking in the sea -- and how to swim safely; The recent tragic drownings in Bournemouth have shown the dangers posed by the sea. We asked the experts for their advice on staying safe.” *Telegraph Online*, June 9, 2023. Gale In Context: Biography.

Hall Jr., Owen P. 2021. “Editorial: How AI Can Help Reduce Sports Injuries.” *Graziadio Business Review* 24 (1): 1–6. Business Source Complete.

Michael A. McCrea, Lindsay D. Nelson, and Julie K. Janecek . “Sport-related concussion,” last reviewed in August, 2024. AccessScience.

Tatlibal, Pınar. 2023. “Sports Injuries, Types and Causes in Turkish Elite Artistic Gymnasts.” *Scientific Chronicles / Epistimonika Chronika* 28 (2): 139–50. Business Source Complete.

汪旭。〈老年人廣場舞運動安全指南〉。《體育世界》，2025年，第12期。中國期刊全文數據庫。

黃世麗。〈你的功，練對了嗎〉。《健身氣功》，2026年01期。龍源期刊網。

張興持。〈基於校園安全視角的小學體育運動傷害預防策略研究〉。《冰雪體育創新研究》，2026年4月，第7期，頁196-198。中國期刊全文數據庫，doi：  
10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2026.04.064。

黎柏孺編。〈預防受傷的鍛煉方式〉。《彭博商業周刊/中文版》，2022年4月，第245期。  
Kono Libraries。

## **IV 網上資源 Web Resources**

中華人民共和國香港特別行政區政府  
教育局

The Government of the Hong Kong Special Administrative Region of the People's Republic of China  
[https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/safety-guidelines/index.html](https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/index.html)

香港中文大學醫院  
CUHK Medical Centre

<https://www.cuhkmc.hk/tc/health-corner/healthy-living/stretching/exercise-procedure>

香港特別行政區政府  
衛生署長者健康服務  
Elderly Health Service  
Department of Health

The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/physical\\_activities/ex\\_safe.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/physical_activities/ex_safe.html)

香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務  
Centre for Health  
Department of Health

The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_pe/health\\_pe\\_ekf.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html)

香港特別行政區政府  
衛生署 衛生防護中心  
Centre for Health Protection  
Department of Health

The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90004.html>

香港賽馬會好動城市計劃  
JC Fit City

[https://jcfitycity.hk/zh-Hant/health-tip/benefits\\_of\\_regular\\_exercise/](https://jcfitycity.hk/zh-Hant/health-tip/benefits_of_regular_exercise/)

職業安全健康局  
Occupational Safety & Health Council

[https://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/stretching\\_exercise/](https://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/stretching_exercise/)

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：  
For any enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address: 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館  
Reference Library, 8/F & 9/F, HK Central Library  
電話 Tel: (852) 2921 0222  
電郵 Email: [hkcl\\_ref@lcsd.gov.hk](mailto:hkcl_ref@lcsd.gov.hk)  
網址 Website: <http://www.hkpl.gov.hk>



本刊物由香港公共圖書館於 2026 年 6 月編印  
Published by the Hong Kong Public Libraries in Jun 2026



香港公共圖書館  
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 · 參考圖書館

Hong Kong Central Library · Reference Library

LCSD  
**edutainment**   
CHANNEL 康文署寓樂頻道

**101** academy   
入門教室