

今日香港 + 全球化



全球各地都有選手打扮成特別造型參賽，圖為廈門國際馬拉松。資料圖片

馬扮鬼扮步跑 潮鬥快鬥比賽

近年跑步運動在多個群體日漸成為熱潮，渣打馬拉松除了成為香港最大的戶外比賽項目，賽道更被國際田聯評為金級道路賽事，除了吸引不少國際跑手參賽，亦帶動了本地的跑步熱潮。然而，跑步比賽近年日漸「嘉年華化」，加上一些另類的跑步運動——主題跑大行其道，令市民在參與運動時掉以輕心，在欠缺預備及錯誤評估下構成安全風險。

■李啟豪老師（青松侯寶垣中學）

新聞背景

嘉年華模式 客戶大眾化

主題跑在世界各地早已盛行，而香港近年亦舉辦了不少主題跑，單就本年度計算，以卡通人物、英雄系列及變裝 (Cosplay) 等主題形式的跑步比賽不下 10 個，而且報名踴躍，可見主題跑的需求甚大。

這些主題跑一般以嘉年華模式舉行，在比賽前會派發紀念衣物及限定禮品，在比賽完結後亦會舉行派對或音樂會，並提供紀念品銷售或攤位遊戲，供參賽者消閒玩樂。

一般主題跑的客戶群較大眾化，除了一般長途跑外，亦設有親子組別或較短路程的組別，適合一家大小參與進行。

相反，有部分活動會在比賽中加入障礙及主題元素，例如喪屍障礙路賽就是要部分參加者扮演喪屍阻礙其他跑手前進，吸引追求刺激及新鮮感的參加者。儘管部分比賽不設計時及名次，但由於有競賽或比拼成分，參賽時亦會有一定風險。

本年 11 月社企「全城街跑」擬訂舉行「啤酒跑」，參賽者需於每 400 米飲一罐啤酒，全場賽程 1.6 公里，即全程要飲 4 罐。

惟醫學界指出酒後運動對健康及人身安全有危害，而且「啤酒跑」變相鼓勵市民飲酒，而非推廣跑步，首三名選手計時亦有競賽意味，可能會造成混亂或意外。衛生署更連同多個機構去信主辦單位，表明不鼓勵活動以該形式舉行。最終主辦單位考慮到活動引起社會爭議，決定取消在比賽時派發啤酒及考慮取消計時。



2015 年的渣馬就出現了烏龜造型跑手。資料圖片

事件在社會反應兩極，有市民認為不同的主題跑在其他地區均順利舉行，反映香港人思想較守舊，停留在家長式的管治；有市民認為應糾正社會歪風，避免健康的運動被用作推廣商品，並保障市民的健康。

事件在社會反應兩極，有市民認為不同的主題跑在其他地區均順利舉行，反映香港人思想較守舊，停留在家長式的管治；有市民認為應糾正社會歪風，避免健康的運動被用作推廣商品，並保障市民的健康。

正反對對碰

風險自己負責 市民或會跟風

啤酒跑應否在比賽期間提供啤酒？

正面

反面

1. 個人自由

有意見認為活動已限制了年齡，禁止未成年人參與。成年人應具有自制及判斷力，亦可對個人的行為評估風險及負責，機構亦已設休息區予未能完成飲用量的人，並讓參賽者選擇飲水或啤酒，因此參與者應有自由決定是否飲用機構提供的啤酒，而非由社會輿論決定禁止。

2. 有先例可循，而且少有意外

有指「啤酒跑」是上世紀 90 年代起源於加拿大，在國內外十分普及。世界各地亦有不同的啤酒一英里跑，賽制與本地啤酒跑相若，英國更分男女子組進行，設有比賽計時。在內地，青島就在去年舉行了首屆啤酒跑。而香港亦非首屆舉行，過去亦有「啤走里 2016」，活動形式相同，而且順利完成，更有媒體報道，當時亦未有任何非議。可見活動風險與個人生活習慣及體質相關，應由參加者自量而非限制。

嘉年華化是好是壞？

正面

反面

1. 培養運動習慣，維繫人際網絡

儘管部分形式的主題跑較具爭議，但跑步嘉年華無疑對社會有其正面作用。主題跑不時順應潮流，利用當紅的人物或卡通作招徠，吸引了不少追求潮流及卡通愛好者加入運動行列，培養運動習慣。

除此之外，主題跑亦加強了親子關係，不少家長與子女一同參與，享受天倫之樂。朋輩間亦會因愛好共同主題相約一同參與，對維繫人際關係起正面作用。主題跑除了能推廣運動，更可透過銷售及活動帶來經濟收益及廣告宣傳之用。大型比賽如渣打馬拉松更能吸引世界各地好手參與及觀賽，提升國際形象。



造型特別的跑手漸成各屆渣馬的其中一個亮點。資料圖片

1. 糾正社會歪風

雖說飲用與否及健康是個人問題，但集體行為亦會影響社會風氣，尤其活動涉及大量宣傳，即使沒有參與亦可能因宣傳而仿效，變相鼓勵市民飲酒。再者，雖然主辦機構指活動原意是吸引本身不運動的人做運動，但最終吸引參賽者的是「啤酒嘉年華」，而非鼓勵了運動，反而是以跑步「包裝」飲酒行為，可見商業意義大於運動意義，不應鼓勵。

2. 保障市民健康

比賽在短短 1.6 公里要求參加者飲用 4 罐啤酒，相等於 1.3 公升，醫生指出飲酒跑步有風險及危險，人體吸收酒精後會造成血管擴張、血壓降低、脫水等現象，容易暈倒及加劇猝死風險。跑步期間飲酒更會影響集中力，增加跌倒受傷以至骨折的風險，可見活動危險性遠較一般跑步大，因此為了市民健康應該禁止。

1. 忽視運動風險

主題跑參賽者的年齡及經驗差距較大，而且成人與小童的步伐不同，孩童亦較難控制自己的跑速，因此親子或短途跑其實亦有一定風險。前食物及衛生局局長高永文就曾在兩公里賽事起步時被小童絆倒受傷。

過往渣打馬拉松比賽亦有不少人受傷或不適，其中 2007 年受傷或不適人次更高達 6,249 人，佔整體比賽人數一成多，雖然去年已下降至 853 人，但可推斷當中仍有不少訓練不足的參賽者，市民往往受氣氛影響錯誤評估個人狀況，抱着人跑我跑的心態參加比賽，加劇了受傷或不適的風險。更嚴重的是為了「呢 like」忽視了安全。

渣打馬拉松就曾在有人在比賽時自拍，引致十多人受傷。

總結

總括而言，不少主題跑也會較傳統比賽承受較高風險，例如變裝跑可能因裝扮過分局促，造成中暑，但總不能依靠禁止相關活動或行為保障市民。

其實比賽本身與嘉年華或派對化並無衝突，只要市民在活動前做好預備，配合適當的運動訓練及裝備，在比賽時亦應保持警覺及留意個人行為及體能情況，量力而為。在參加親子活動時更應格外留神，避免意外發生，這些預防方法比單純禁止活動，更能保障個人安全。

小知識

變裝跑 (Cosplay Run)

現時不少跑步比賽中，均有參賽者打扮成不同的卡通人物或動物，而部分主題跑更設有變裝組別及最佳造型獎，以鼓勵參賽者悉心打扮，增添嘉年華氣氛。台灣在 2014 年已有變裝跑活動，馬來西亞去年亦舉辦了當地首屆變裝跑，參加者必須裝扮或角色扮演，並完成 5 公里路程。可見變裝跑在各地愈見普及。

馬拉松 (Marathon)

馬拉松全程 42.195 公里，在 1896 年的首屆奧林匹克運動會中成為競賽項目。由於是長距離比賽，因此需要長期訓練，一般馬拉松比賽須參賽者有完成 10 公里或半馬拉松經驗才可報名。

現時全世界每年有超過 800 個馬拉松比賽，其中香港渣打馬拉松是世界 20 個黃金賽事之一。

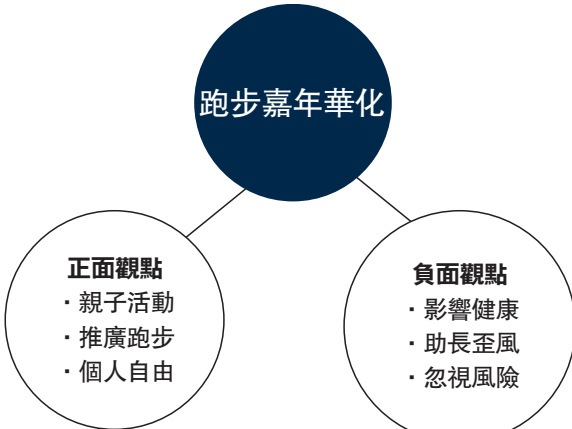
想一想

1. 根據資料，試指出賽跑比賽嘉年華化有什麼問題。
2. 承上題，你認為這些問題足夠成為禁止賽跑比賽嘉年華化的理由嗎？
3. 有評論指啤酒跑影響市民健康，不應舉辦，亦有人認為市民可以自行決定是否參加啤酒跑，因此不應該對其多加評論，你較認同何者的說法？

答題指引

1. 本題同學需根據資料作答，指出嘉年華化的問題，如影響市民健康、包括跑步風險等。
2. 本題同學需要評論題一的問題是否構成足夠理由去禁止嘉年華化的賽跑比賽，重點在於「足夠理由」四字。當然，嘉年華化有其問題，但是否去到應該禁止的地步，就值得商榷，同學應先指出嘉年華化的確有一定的風險，至於是有危險就應該禁止，還是參加者自行注意風險即可，就由同學自行評論。
3. 本題需針對啤酒跑作出評論，同學如贊成應該禁止，可以提出助長飲酒風氣、對市民健康有影響等觀點，指出活動變相鼓勵飲酒。若反對禁止，同學就應提出啤酒跑在多個地方已曾舉行，並沒有城市認為這對身體有影響，亦沒有特別嚴重的事故發生，純屬是香港人過度緊張。

概念圖



延伸閱讀

1. 《啤酒跑變萬聖跑 提前至 10 月舉行》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/08/17/HK1708170036.htm>
2. 《烏龜蕉茄也跑》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/02/13/SP1702130005.htm>
3. 《萬聖節街跑@九龍東》，全城街馬網頁
<http://runourcity.org/zh-hk/Home/HalloweenStreetathon>