



動起來！

奧運、運動會雖然過去，但別讓心中那團火熄滅！燃燒你的體育魂！

保持活躍絕對有益身心。
心肺耐力鍛鍊運動：游泳、遠足、踏單車等。
肌肉鍛鍊運動：器械健體。
伸展運動：身體不同部位的靜態伸展運動。

北區有很多行山路線，蝴蝶山行山徑老少咸宜。起點接近粉嶺港鐵站，路程只需1小時！



體路 報導香港體壇新聞、專訪、最新運動專門產品，香港精英運動員親撰網誌。感受體育運動的正能量。

<https://www.sportsroad.hk/>

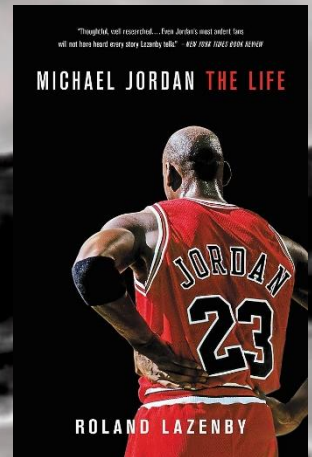
1/12-21/12
「文字·熱血」專題展覽
以閱讀鍛鍊身心



書架的貪新戀舊

Michael Jordan: The Life Roland Lazenby

Michael Jordan is the greatest basketball player in history. The list of trophies, accolades, and titles is endless. The first truly definitive study of Jordan: the player, the icon, and the man.



赤道上的金牌

蘇樺偉

四次參賽殘奧，26面金牌，5次打破世界紀錄。

廿多年來，與身邊的家人、學校及工作上的點點滴滴，還有笑容背後鮮為人知的絕望心情。



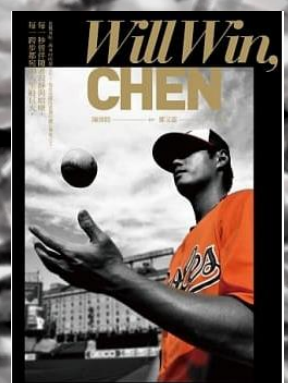
摘金背後——十個運動員的成長故事

李穎詩、俞越

「台上一分鐘，台下十年功」，我們看到的，只是運動員在頒獎台上光輝的一剎那，然而，他們背後有多少年艱苦嚴苛的訓練，流過多少血和淚？



想看更多?別忘記香港公共圖書館 HyRead 電子書(<https://hkpl.ebook.hyread.com.tw/>)，登記成為香港公共圖書館網上讀者即可使用。想申請成為網上讀者，可瀏覽[香港公共圖書館網上讀者登記服務](#)。



下期預告：中華文化