

女兒：
在疫情的時候沒有傭人
我們很忙碌
甚至要幫三歲的妹妹洗澡
但是我那時候體會到什麼是責任和包容
就是這些細微的細節
砌出我這個獨一無二的家

極地越野運動家庭 – 曾令令家庭

旁白：
曾令令家庭一家都熱愛運動
與兒子一起由社區跑步至
參加極地超級馬拉松
他們對運動的熱情
不單令家庭關係更密切
更將運動精神轉化為
堅毅、信任等家庭價值
用行動感染身邊的人

媽媽：
我想陪伴兒子成長
我想陪伴他一起運動
我希望他長大後不會嫌棄我
於是我透過體能和做運動鍛鍊自己
兒子表示這樣好像很有趣
問有沒有一些較簡單的比賽

我找到一個蒙古 3 日 100 公里的比賽

他說很想嘗試

於是我帶他參加

兒子：

當時我和媽媽一起跑超馬

我們互相支持

我們去到不同補給站時

有時我們速度不同

跑得快的會幫落後的取水

拿香蕉和補充食品

我們就像拍檔一樣支持和鼓勵對方

軟式曲棍球家庭 – 羅培奇家庭

旁白：

羅培奇家庭有五位成員

對他們來說軟式曲棍球

不單是一項運動

更是凝聚親情的紐帶

爸爸因為妹妹對這項運動的熱愛

更親自創立了香港軟式曲棍球總會

他們將在球場上學到的

尊重、包容和團隊精神

帶入家庭生活當中

幫助小朋友在人生路上的成長

爸爸：

我們希望小朋友可以
透過軟式曲棍球學會
堅毅不屈、團結合作和尊重對手
將這份體育精神
在他們的日常生活和將來發展中實踐

女兒：

我們一家人一起打球
感受到這項運動的樂趣和團隊精神
我們一定會將這項運動的熱愛
轉化為推廣的使命