

辛建國：以運動為橋 構築ESG共融新起點

【明報專訊】筆者離開理大校園這些年，常在深夜做報告的間隙，想起運動場上傍晚的夕陽。如今看到母校即將於7月26日舉行「校友．理動樂」活動，突然明白：那些年在運動場上揮灑的汗水，早已悄悄為我們埋下了「可持續生活」的種子。作為曾在這裏度過青春的理大舊生，筆者在本文和大家從ESG（環境、社會、治理）角度探討這場活動為何值得我們用心參與，它不止是一場體育聚會，更是一次重新連接自我、社群與環境的珍貴機會。

綠色運動場：科技與環保共舞

或許有人覺得，體育活動與環境保護相距甚遠，但這次活動裏的每個細節，都藏着理大對「環境責任」的巧思。例如「全球單車挑戰賽」的設計，是來自世界各地的校友毋須跨洋飛行，只需通過線上平台同步參與，既能共享運動的歡樂，又大幅減少了碳足跡。

這讓我想起當年在理大做項目時，老師常說「最優方案從來不是最複雜的，而是最節約的」。如今這句話在運動場上照樣成立：真正的活力，從不該以犧牲環境為代價。

共融運動場：用汗水澆灌社群紐帶

ESG中的「社會」一詞，講的正是社群的凝聚力。這次活動最打動我的，是它對「全齡友好」的堅持——不論你是年過半百的師兄師姊，還是帶着幼兒的學弟學妹，都能找到屬於自己的位置。長者可以在地板冰壺區慢慢切磋技巧，孩子們能在迷你奧運會裏盡情奔跑，愛好競技的校友能在羽毛球場上一較高下。這種包容，不正是我們畢業後在社會中最需要的品質嗎？

身心運動場：給自己可持續「健康投資」

談到ESG的「治理」層面，很多人會想到企業管理，卻忽略了「個人治理」的重要性——對自己的身心負責，才是一切成就的根基。這次活動中的健康工作坊，簡直是為我們這些「都市打工人」量身訂做的。

徐恩教授的「身心控壓攻略」，針對的正是我們長期面對屏幕、反覆修改方案的職業壓力；劉建希先生的「運動與視覺」講座，則提醒着每天盯着代碼、報表的我們：眼睛也需要「休息模式」。

團體瑜伽課程更是讓我心動。畢業後總以為「忙碌才是成功」，年紀漸大才明白身體就像運行多年的電腦，不定期「維護」遲早會崩潰。瑜伽墊上的拉伸，不止是放鬆肌肉，更是給大腦騰出喘息的空間。像寫程序要留緩存，人生也要有留白——這或許就是「身心靈健康」最樸素的道理。

邀你同行：在運動場寫下ESG答案

離校愈久，愈懂得母校教給我們的不止是知識，更是「平衡」的智慧。這次「校友·理動樂」活動，就是一次實踐這種智慧的機會。在此，我想以一個舊生的身分，邀請各校友在7月26日，讓我們暫時關掉工作群，帶上家人回到紅磡的校園。去體驗區看看學弟學妹們研發的健康科技，在團體項目中找回當年做課題時的團隊默契，聽聽健康講座給生活做一次「系統升級」。通過art-mate平台報名很簡單，掃個碼就能預約心儀的活動——但這簡單的一步，卻是我們對自己、對社群、對環境的一次鄭重承諾。

畢竟，ESG從來不是抽象的概念，而是具體的選擇：選擇節約資源，選擇接納他人，選擇照顧自己。期待在活動當天，能與各位在校園的綠蔭下重逢，讓運動的汗水澆灌出更可持續的生活，也讓這份來自理大的溫暖，繼續照亮我們前行的路。

亞洲金融科技師學會副主席

[辛建國 全民造ESG]

日報新聞-相關報道：

黃雯怡：紫金礦業暫上望22元 (2025-07-15)

岑兆基：從商業管理視角看泡泡瑪特（二之一） (2025-07-15)

相關字詞：辛建國 辛建國 全民造ESG