

老師姓名	林國開老師
書籍名稱	《好動旅程 運動全世界》
作者/編者	何海濤
分享感言 (頁一)	<p>香港市民普遍熱愛旅遊，而運動旅遊、歷奇旅遊、地質旅遊、環保旅遊及生態旅遊等都是近年非常熱門的新興旅遊形式。本書一口氣透過圖文并茂的版面並以趣味洋溢的描述將作者動感非凡又豐富多樣的旅遊體驗分享給讀者。</p> <p>本書‘足跡’覆蓋亞、非、歐、美及大洋洲等主要大陸，踏足馬爾代夫、坦桑尼亞、瑞士、法國、西班牙、奧地利、芬蘭、冰島、墨西哥、加勒比海伯利茲、智利、新西蘭及美國（夏威夷）共十三國家。作者所遊歷的地貌包括冰湖、瀉湖、溶洞水道、火山口湖、赤道珊瑚礁海域、加勒比海水底洞、太平洋火山區海域、南半球海底沉船區、熱帶雨林、南北半球三個火山區、非洲第一高山、歐洲第一雪山、北極圈冰川、歐陸鄉郊山地及地中海蔚藍海岸等截然不同的種類。</p> <p>書中示範了全方位的‘好動’體驗，包括潛水、木筏、崖上跳</p>

## 分享感言（頁二）

水、水洞游泳、噴射快艇、遠足、攀洞、跑山、登山、攀冰、滑雪、馬拉松、踏單車、四驅車、雪地摩托車、遊繩、笨豬跳、滑翔傘、降落傘及雨林飛索等，可謂‘海陸空’樣樣齊、歷奇樣樣有。書中圖文也介紹了多種野生動植物和所到之處的人文景貌，也算‘文武俱備’。

本書作者何海濤實力非凡：自助旅遊足跡遍及50國，擁香港大學地球科學系碩士資歷，是前香港田徑代表隊成員（專注長跑已28年），任職中學體育老師已廿年，並獲「行政長官卓越教學獎」，也曾任香港電台節目《運動人生》嘉賓主持和本地雜誌《Sportsoho 運動版圖》專欄作者。我覺得作者的身體力行本身就是對同學們的一個很好的示範和啟發啊！

我誠意推介本書，給大家一個充滿活力和正能量、也遨遊四海的閱讀體驗！

