

香港康樂管理協會  
Hong Kong Recreation  
Management Association網址 website:  
<http://www.hkrma.com.hk>

Editorial Board 會訊編輯小組

主編: 李世琛博士 Dr Sam Li  
編輯: 何詠嘉小姐 Miss Ho Wing Ka  
余顯穎小姐 Miss Yue Hin Wing

## CONTENTS 目錄

News from the Association  
最新消息  
-1-2017-18 Organisation and  
Office Bearers  
2017-18 年度組織及職員表  
-2-2017 香港康樂管理協會週年晚宴  
-3-2017 香港康樂管理協會週年晚宴/  
週年大會 剪影  
-4-學懂欣賞單車比賽  
-6-功能健身訓練 - 壺鈴  
-10-經濟效益與傳統體育設施  
-12-

## News from the Association 最新消息

## Life (Full) Member 永久基本會員:

Mr. Yeung Wai Chung Chris	楊偉忠
Dr. Lee Kai On	李啟安
Miss Vut Tsz Ying	屈旨盈
Mr. Mo Tat Wa	毛達華

## Associate (Life) Member 贊助會員:

Ms. Chan Sau Man Sammi	陳秀雯
------------------------	-----

## Corporate Member 公司會員::

Hong Kong College of Technology



本會會訊已由2015年5月起全面轉為電子會訊，並將以電郵形式傳送予所有會員，如各會員想更新你的電郵地址以接收本會會訊，請將閣下的最新電郵、會員姓名或編號電郵至 [admin@hkrma.com.hk](mailto:admin@hkrma.com.hk) 確認更新。各會員現在亦可透過本會網頁: <http://www.hkrma.com.hk> 瀏覽本會過往及最新的會訊。

香港康樂管理協會新郵箱地址: 香港郵政總局郵政信箱9044號  
PO Box 9044, General Post Office, Hong Kong



香港康樂管理協會 (Hong Kong Recreation Management Association) 的 facebook 已經成立，請各會員多多支持，日後所有本會新辦活動及課程均會在本會網頁: <http://www.hkrma.com.hk/> 及 facebook 內公佈，敬請留意。

郵箱: 香港郵政總局郵政信箱9044號  
Mail Box: PO Box 9044, General Post Office,  
Hong Kong  
傳真: 2319-5834  
Fax  
電子郵件: [admin@hkrma.com.hk](mailto:admin@hkrma.com.hk)  
E-mail

Hong Kong Recreation Management Association  
香港康樂管理協會2017 - 18 Organisation and Office Bearers  
二〇一七至一八年度組織及職員表

Patron 贊助人	霍震霆 GBS, 太平紳士 <i>The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP</i>
Hon. President 名譽會長	洪祖杭 GBS, SBS, 太平紳士 <i>Dr. Hung Chao Hong, GBS, SBS, JP</i>
	林建名博士 <i>Dr. Lam Kin Ming</i>
President 會長	容德根博士 <i>Dr. Dicken Yung</i>
Hon. Legal Adviser 名譽法律顧問	王寶榮大律師 <i>Mr. Wong Po Wing, Barrister</i>

## Executive Committee 執行委員會

Chairman 主席	胡偉民先生 BBS <i>Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS</i>
Vice Chairman 副主席	張國基先生 <i>Mr. Paul Cheung Kwok Kee</i>
Secretary 秘書	黃達明先生 <i>Mr. Richard Wong Tat Ming</i>
Treasurer 司庫	黃令陶先生 <i>Mr. Lester Huang Ling To</i>
Member 委員	陳敏璇女士 <i>Ms Joyce Chan</i>
	鄺文龍先生 <i>Mr. Arthur Kwong Man Lung</i>
	林絢琛博士 <i>Dr. Michael Lam Huen Sum</i>
	劉永松教授 <i>Prof. Patrick Lau Wing Chung</i>
	梁景法先生 <i>Mr. Kelvin Leung King Fat</i>
	李世琛博士 <i>Dr. Sam Li Sai Sum</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	黃嘉儀博士 <i>Dr. Allison Wong Ka Yee</i>

## Sub-committees 小組委員會

Academic 學術小組	劉永松教授 <i>Prof. Patrick Lau Wing Chung</i>
	林絢琛博士 <i>Dr. Michael Lam Huen Sum</i>
	陳敏璇女士 <i>Ms Joyce Chan</i>
Marketing 市場推廣小組	鄺文龍先生 <i>Mr. Arthur Kwong Man Lung</i>
	黃啟雄先生 <i>Mr. Patrick Wong Kai Hung</i>
Membership 會員小組	黃嘉儀博士 <i>Dr. Allison Wong Ka Yee</i>
	陳愷晴小姐 <i>Miss Chan Hoi Ching</i>
	游家騰先生 <i>Mr. Yau Ka Tang</i>
Newsletter 會訊編輯小組	李世琛博士 <i>Dr. Sam Li Sai Sum</i>
	何詠嘉小姐 <i>Miss Ho Wing Ka</i>
	余顯穎小姐 <i>Miss Yue Hin Wing</i>
Social and Recreation 社交及康樂小組	梁景法先生 <i>Mr. Kelvin Leung King Fat</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	黃曉盈小姐 <i>Miss Angel Wong Hiu Ying</i>
Finance	黃令陶先生 <i>Mr. Lester Huang Ling To</i>
	林思源先生 <i>Mr. Lam Sze Yuen</i>



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會



## 2017 HKRMA Annual Dinner

### Acknowledgement

( In Alphabetical Order )



#### Sponsorship in Cash

Life Fitness Asia Pacific Ltd.		\$10,000
ME Fitness Ltd.		\$20,000
Parks Supplies Co. Ltd.	栢溢名基康體設備有限公司	\$20,000
Play Concept Ltd.	建樂康體設備有限公司	\$15,000

#### Sponsorship in Kind

Hawley & Hazel Chemical Co. (HK) Ltd	香港好來化工有限公司
Kar Wo Fertilizer and Seed Company	嘉禾田料種子公司
Milton Technologies Ltd.	
Sports Technology International (Asia) Ltd.	亞洲體育科技有限公司
Sunwall International Ltd.	世益建材有限公司

# 2017年香港康樂管理協會週年大會 剪影



# 專供世界 頂級運動及康樂設備

# The Professionals in Sports, Recreational & Landscaping Facilities



Kellett School Skypitch Sports Ground,  
Kowloon Bay, KLN



The Repulse Bay "Play Street",  
101 Repulse Bay Road, HK



Fu Hong Street Sitting Out Area,  
Siu Sai Wan, HK



The Repulse Bay "Waterscape",  
Island South, HK

Tel: +852 2390 6833 | Fax: +852 2390 6866 | [www.parks-supplies.com](http://www.parks-supplies.com)

知我名者 齊來建基

*Our Branding Your Foundation*



### Our VISION

- ❖ Cultivating "Sport For All" and "Play For All"
- ❖ Playgrounds as Second Classrooms for Children



**栢溢名基康體設備有限公司**

**Parks Supplies Company Limited**

地址: 香港上環皇后大道中208號勝基中心11樓A室  
Address: Rm A, 11<sup>th</sup> Floor, Winbase Centre,  
208 Queen's Road Central, Sheung Wan, Hong Kong  
Email: [hq@parks.com.hk](mailto:hq@parks.com.hk)

### Our MISSION

- ❖ Introducing Sports and Recreational Facilities of the Best Quality from all over the world
- ❖ Providing Professional Customer Service



# 學懂欣賞單車比賽

Kar Ho

近年香港掀起了一股單車熱潮，在主流媒體上愈來愈多有關單車的介紹，證明單車在香港這個都市越見普及。單車運動無論在香港，以至整個亞洲也愈來愈受注目，除了是受歡迎的休閒單車活動外，更有不同種類的單車項目提供給不同人士參與，包括公路單車、場地單車、小輪單車、山地單車及室內單車等等，有些項目更發展成為了年度的國際體壇盛事。



## Road Cycling

Road cycling is an activity most commonly performed on a bicycle. Road cycling has been part of the Olympic Games programme since its first edition in 1896. There are two different disciplines for road cycling at the Olympics Games which is the road race and time trial. Each of those disciplines are competed in both the men's and women's category.

### ROAD RACE:

The maximum distance allowed for any one-day road race under the UCI's rules and regulations is between 250 – 280 km for men and 120 – 140 km for women. The road race is an Olympic event where all road cyclists set off in one mass start and the first one to complete the race and cross the finish line wins the gold medal.

### INDIVIDUAL TIME TRIAL:

In the time trial, the race is over 40 – 50 km. The rider race against the clock, leaving the starting ramp individually at intervals of 90 seconds. The rider completing the course in the fastest time is the winner.



## 場地單車

場地單車就像是單車的「徑賽」，有各式各樣的競賽模式，在特殊的場地內進行。場地單車比賽項目均在一個鑊形的單車場內進行比賽，場地車場的彎道設計，目的是抵消車手過彎時的離心力，讓車手可以不用減速的繼續進行。目前場地單車世界錦標賽及奧運都是採用 250公尺的車場。

場地單車結構方面，亦有別於一般的單車，單車上沒有配備制動裝置、傳動系統亦沒有飛輪及變速器，後輪只安裝了一個固定的齒輪。簡稱「無煞車」、「單速」、「死齒」。



場地單車的賽事大約於1870年代開始，很早就開始在歐洲風行。除了四年一次的奧運外，最受到矚目的場地賽事，必定是UCI的世界盃巡迴賽以及世界錦標賽了。

場地單車的項目需要考驗運動員的速度、爆發力、個人的技術及零活的戰術運用。場地單車賽比賽項目五花八門，可分為兩類，第一類是速度項目，第二類則是耐力項目。

### 速度項目

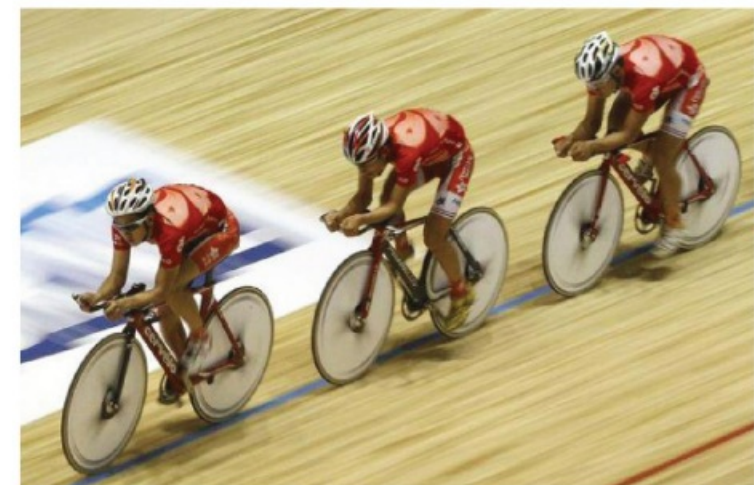
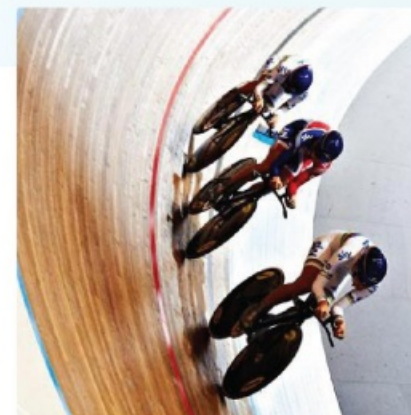
男子1公里個人計時賽、女子500米個人計時賽、爭先賽及競輪

### 耐力項目

男子4公里個人追逐賽、女子3公里個人追逐賽、團體追逐賽、奧林匹克競速賽、記分賽及麥迪遜賽

當中「計時賽」是場地單車比賽中最基礎的項目之一，基本上是與時間競賽的項目，以最短時間完成指定距離者獲勝。「計時賽」是最為香港人熟悉，因為這是「牛下女車神」李慧詩於2010年廣州亞運奪得首面金牌的項目，亦是她首次榮登世界冠軍的項目。

現時香港的場地單車場有：香港單車館（將軍澳寶康路）及白石單車鑊場（馬鞍山）





## 小輪單車

「小輪車」簡稱BMX，全名為Bicycle Motorcross，它是在70年代中後期在美國興起的一種單車運動。BMX小輪車的車輪直徑只有20英寸，體積相對較小，它們適合低齡兒童和追求控制感的單車愛好者，統稱小輪車。

BMX小輪車十分易於操作，車身一般採用合金製成，可以承受從幾米高的地方摔下的衝力，車手可以很方便地進行跳躍或做花式動作。因為車輪較小，車把位置高，身體的活動空間大大增加，可以更自由地活動。小輪車主要分兩種：競速小輪車（BMX Racing）和自由式小輪車（Freestyle BMX）。



### 競速小輪車

競速小輪車賽道約4.6米寬；車手會由起步點出發，在泥土做成的各種坡段和彎曲的賽道上進行比賽，而獨特傾斜及彎曲的賽道使車手能發揮更快速度。

### 自由式小輪車

這項賽事以考驗車手技巧為主，自由式小輪車包括五個不同類型的比賽，不同的地形對車手的技術要求也不相同。分別是：泥地跳躍比賽(Dirt Jump)、平地花式(Flat Land)、街道(Street)、半管道(Half - Pipe)及公園(Park)。

競速小輪車與自由式小輪車有著明顯的不同。自由式小輪車通常使用U型的制動系統（車閘），軸距較短能使單車有更快速的轉向；而競速小輪車通常使用V型的制動系統（車閘），為競速小輪車在高速前進時需要保持穩定性。

「香港賽馬會國際小輪車場」是香港首座及唯一一座符合國際標準的小輪車訓練及比賽場地，位於香港新界葵涌醉酒灣葵喜街91號。



## 山地單車

山地車又稱爬山車或登山車，山地單車是一項新興的時尚運動項目，深受世界各地的青少年歡迎。於90年代初，山地單車從鮮為人知的運動轉變為主流，並活躍於國際性賽車場地和世界錦標賽的體育運動。山地車主要分為三個比賽項目，分別是：越野賽（Cross Country），落山賽（國內稱速降賽 — Downhill）及技巧障礙賽（Trial）。器材方面亦因不同的山地項目而有所差別。



## 越野賽

其中XCO（Cross-country Olympic）是越野賽當中最主流的項目，是以集體出發的方式進行，就像公路繞圈賽一樣，只不過場地轉移到狀況更多樣化越野路面，以繞圈的方式進行。每4至6公里一圈，依照不同的組別有不同的時間設定，大約是1個半小時左右。

## 落山賽

落山賽是在陡峭的山坡上進行。賽道是路面崎嶇不平，極度傾斜，路程較短的軌道（速降的時長多數少於5分鐘）。車手需要帶好頭盔（越野摩托車頭盔類）以及其他護具（護手掌，護膝，護肘）。落山單車是最重型的單車，車架和避震前叉的設計和構造較為堅硬，因為要應付難度高及崎嶇的山路和障礙。



## 室內單車

室內單車由「單車花式」及「單車球」兩個項目組成，兩者都是在11米乘14米的室內場地進行。

### 「單車花式」(Artistic Cycling)

在眾多單車項目當中，室內單車花式無疑是最具觀賞性的單車項目之一。單車花式是一項充滿動感，極富挑戰，考驗體能，訓練平衡及反應的單車運動。除了講求車手的技巧之外，穩定性和平衡力也是決定車手能否成功的主要因素。室內花式單車與一般公路單車不同，它的設計沒有離合器（剎車設置），車手須憑感覺控制速度。而且坐位、把手和車架都經過特別設計，有利於車手做出一些高難度動作。室內花式單車賽要求運動員須在5分鐘內完成最多30個動作。每個動作都有不同的分值。



### 「單車球」(Cycle-Ball)

單車球是一種單車球類運動，是唯一一項只限男士參加的室內單車運動。球員要在室內場地以單車的前輪控球、傳球、搶球等，務求將球射進對方龍門。單車球著重基本功：在專用單車上平衡站穩、彈跳、射球及原地急速轉向等。單車球不單講求體力、反應和控車技巧，隊員間更要有高度合作的精神。



資料來源：

<http://bikingtolive.com/wp-content/uploads/2013/03/How-To-Start-Road-Cycling.pdf>  
<http://cyclingtime.com/tw/documents/1231.html>  
<http://hkopen2010.hk-icycling.net>  
<https://mpora.com/road-cycling/22-things-female-road-cyclists-will-understand>  
[#UdqIX4Wdk7IMh3qE.97](https://mpora.com/road-cycling/22-things-female-road-cyclists-will-understand/#UdqIX4Wdk7IMh3qE.97)  
<https://sportsroad.hk/>  
<http://www.cycling.org.hk/>

<http://www.hk-icycling.net/chi/main.html>  
[http://www.hkolympic.org/images/products/OlympicVoice\\_Issue3\\_np.PDF](http://www.hkolympic.org/images/products/OlympicVoice_Issue3_np.PDF)  
[http://www.mevents.org.hk/tc/events\\_cycling\\_bg.php](http://www.mevents.org.hk/tc/events_cycling_bg.php)  
<http://www.td.gov.hk/filemanager/tc/publication/cyclingstudy-chinese.pdf>  
<http://www.trackworldchamp.hk/>  
<http://www.usacycling.org/usa-cycling-rule-book.htm>



**YOU NEED THE RIGHT SOLUTION.**  
THREE REASONS WHY PREVA IS THE BEST CHOICE.

**1** Unparalleled user experience. It's all about a user experience that is simple and elegant. There is no ramp-up time or cluttered screens to navigate with Preva. It's simple to get started, yet rich and infinitely expandable to keep exercisers engaged. Whether exercisers choose the featured workout of the day, read their favorite content feed or surf the web, there's simply no other experience in the industry like it.

**2** Innovative cloud-based technology. Preva follows the Precor legacy of true fitness innovation. Designed from the beginning as a complete "cloud-based" platform, the entire Preva experience is designed to take full advantage of the power of the Internet. Preva doesn't take shortcuts, no proprietary servers or cumbersome USB keys are required. Everything from asset management to Preva Net to remote software updates to new features rely on cloud-based computing, just like other industry-leading technology companies outside of the fitness industry.

**3** Partnership and industry leading support. We're there with you. Your investment in Preva is not just a one time transaction, but a business partnership. We are committed to your success. It should provide you with peace of mind knowing that you are teaming with the fitness provider rated as the industry's leader in customer support.

**Launched new Experience Series™ cardio equipment and Preva™ networked fitness**



Model Number  
**SK9100**

**BH**  
& **ELLIPTICAL & TREADMILL**

Model Number  
**G6820A**



**STRENGTH EQUIPMENT**

Model Number  
**L410**



Model Number  
**L400**



Model Number  
**L370**



Model Number  
**L550**



ME Fitness Limited  
2/F Olympian City One,  
11 Hoi Fai Road, Kowloon  
[www.mefitness.com.hk](http://www.mefitness.com.hk)  
T: 852.2271.4144 F: 852.3544.7892

# 功能健身訓練 - 壺鈴

壺鈴（英語：Kettlebell）源於18世紀的俄羅斯，是一種俄國傳統拿來訓練全身力量及體能的工具。壺鈴是一種舉重及負重訓練的器材，一般以鑄鐵或鑄鋼製成，主要用作提升肌力、耐力、爆發力，以及心肺功能。壺鈴的重心伸出鍛鍊者的手掌之外，遠離握把位置，因此能夠做出耐久長時間並包含大量核心肌群參與的訓練，可以在短時間內造就相當可觀的訓練量並打造出非常良好的體能。



Veronica

## 壺鈴訓練的優點：

### 有趣、多變化、不無聊的運動

壺鈴運動能同時刺激增進有氧及無氧能力，增進關節及動作活動度、協調性、平衡感等，增進運動表現與生活機能，增進肌力、並增加具功能性的肌肉、強化核心力量，擁有無與倫比的訓練量、減重效果顯著。

### 訓練更多肌耐力

傳統的壺鈴訓練如壺鈴蹲舉、壺鈴上博、壺鈴上挺都不能做得太過緩慢，更加強調在肌耐力的訓練上，不同於肌力訓練，肌耐力訓練是指一段時間你能夠做出同樣動作的次數，而肌力訓練則是你對抗阻力的程度，如你可以舉起一百公斤的槓鈴臥推。但其實肌力訓練跟肌耐力訓練是一樣重要的，也建議穿插在你的訓練課表中。壺鈴運動能在不增加大量肌肉量的情況下增加肌力，壺鈴訓練是全身平衡的，不是要大量增重，這是一項很吸引女性的特點。

### 從頭到腳的訓練

訓練包含了全身性訓練，讓身體學會如何溝通協調並促進動作表現，是優於機械訓練、單獨肌群訓練的，也不太容易受傷。

### 節省金錢

健身房會員或是個人教練是有點昂貴的，但是有了壺鈴你可以隨時在家運動，是相對節省金錢的辦法。

### 節省時間

在健身房用壺鈴做訓練非常省時，因為它能一次訓練非常多的肌群及能量系統，一個快速有效率的訓練法會讓我們更有動力。

### 容易學習

動作都不會太過艱難，只要把動作做對，不管高矮胖瘦是老還是年輕都可以進行壺鈴訓練。

### 改善下背疼痛

訓練強調在臀部肌群很多，不只是訓練肌群，也同時喚醒他，假如你沒有正確使用臀部肌群代表你借用了太多下背的力量，透過訓練學習到正確使用臀部肌群就能改善過度使用下背而造成的疼痛了。

### 有效燃燒卡路里

研究指出，在燃燒體內脂肪方面，壺鈴運動的效果非常理想。美國運動協會的報告指出，每20分鐘的壺鈴運動可以燃燒大約400卡路里的熱量，這相當於6分鐘跑步1.6公里的效果。相對於動作舉上至放下的訓練，壺鈴訓練更多的是側邊至側邊，有內而外的運動，活動度更大於槓鈴以及啞鈴，也更貼近現實生活的動作。

## 壺鈴與啞鈴的差別：

### 1. 有更平滑的手把

啞鈴傳統上在握把處有著顆粒防滑，為了讓人做運動可以牢牢抓緊啞鈴，但是壺鈴卻不是。壺鈴有著平滑的手把，原因很簡單，需要有平滑的表面讓我們訓練時可以甩盪，多肌群的運動像是甩壺、壺鈴蹲舉、壺鈴上博。相反地啞鈴的防滑設計在單獨肌群的運動如二頭彎舉、前三角肌平舉或是肩推時有更好的抓握效果。當然有些人也會使用啞鈴蹲舉，但時常會將手掌磨痛，並不是很理想的方式。

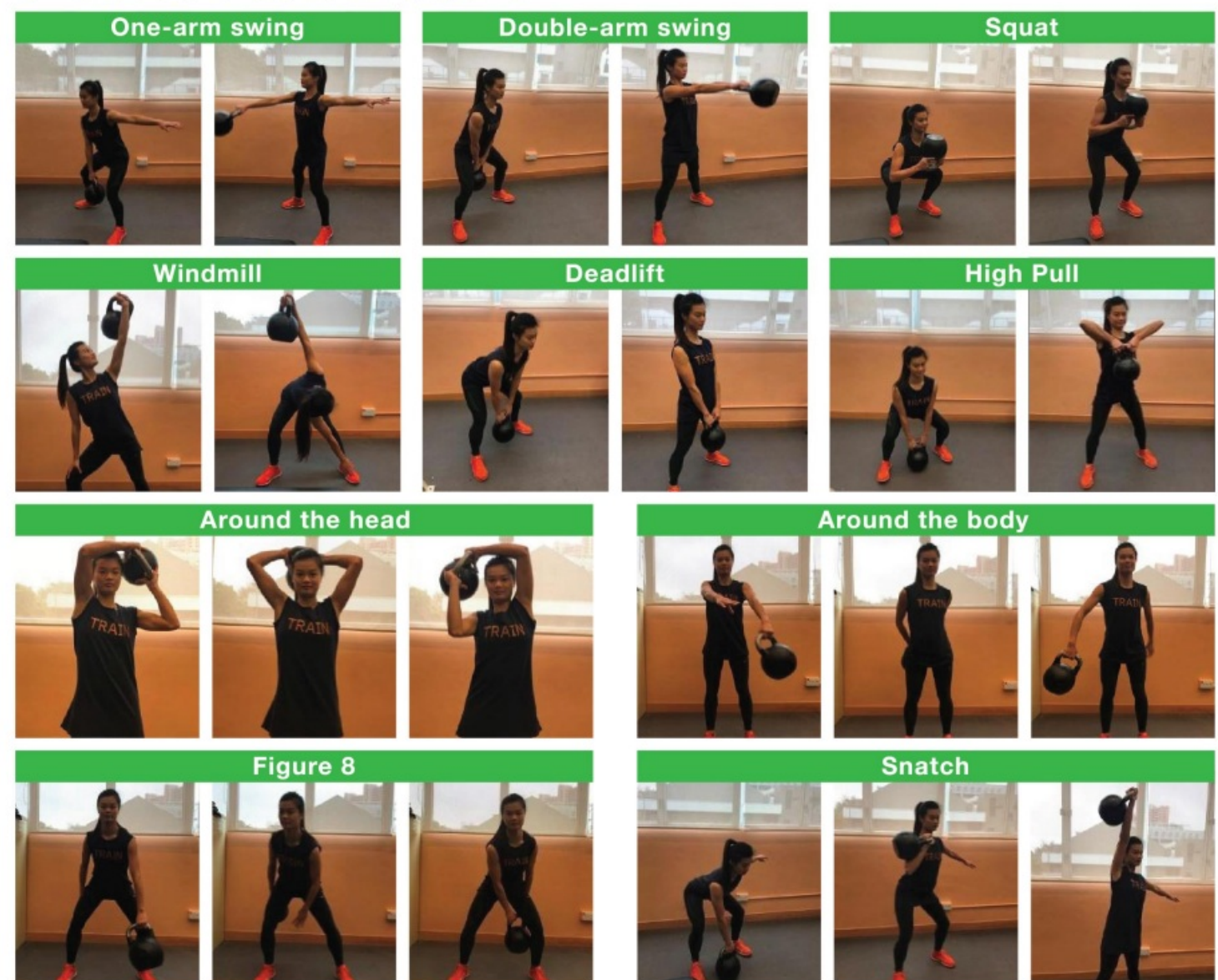
### 2. 握法變化式較多

除非你想用很危險的方式握住啞鈴，不然啞鈴的握法通常只有一種。而壺鈴有著圓弧形的手把以及球形的本體，讓你能夠用很多方式握住訓練。同時訓練也會鍛鍊你前臂及握力，有手槍式握法、側握法等等。

### 3. 壺鈴的不平衡感

最大的差別應該體現在這點上，手把的重量是遠少於球體的重量，但啞鈴握著手把時重量是平均的，在變化不同握法的同時也能訓練不一樣的刺激度。試問日常生活中有甚麼東西是剛好平均重量的，比如搬箱子可能不平衡，而壺鈴更接近於平時的情況，不完美中有完美。

## 十個壺鈴常用的訓練動作：



資料來源：  
<https://www.taiwannutrition.com/blog/all-about-kettlebell-training/>  
<https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E5%A3%BA%E9%88%B4>  
<https://www.joiup.com/knowledge/content/505>



# 經濟效益與傳統體育設施 - 改建灣仔運動場

[https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20170119/s00001/1484763191902](https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170119/s00001/1484763191902)

【明報專訊】《施政報告》提出最快於2019年改建灣仔運動場作綜合發展，包括會議展覽用途及康體設施，貿發局負責可行研究，暫未知新場地會提供哪些康體設施及佔地比例。香港業餘田徑總會憂改建影響訓練及比賽場地，盼政府改建灣仔運動場時，於港島區提供可作代替的運動場。立法會議員陳淑莊質疑，由貿發局負責研究或有利益衝突。

## 改建後或設攀石室內滑冰

政府消息人士稱，改建後的體育場館將涵蓋新穎項目，如攀石及室內滑冰，要諮詢再決定。施政報告另指出，啟德體育園前期工作接近完成，將設5萬個座位主場館及5000個座位戶外場地。消息人士估計體育園於2022年建成後，大型本地及國際賽事將移師啟德，香港大球場定位需調整，初步構思包括重設跑道，改為公眾運動場。

## 委貿發局研究 陳淑莊質疑衝突

立法會議員陳淑莊質疑，貿發局是會議展覽中心的發展者，也是會議展覽業的主要市場參與者，委託其作可行研究，極可能存在角色和利益衝突。

## 學者倡大球場改建後灣仔方動工

香港業餘田徑總會主席關祺稱，灣仔運動場為該會近萬名會員的主要訓練場地；而港島區僅有3個場地適合學校辦陸運會，灣仔及小西灣運動場均已飽和，憂慮若無周詳計劃，在改建灣仔運動場前確保港島另一場地可即承接陸運會及運動員訓練需求，「爭崩頭」情況將更嚴重。浸大體育學系副教授雷雄德建議，待啟德體育園及大球場分別建成及改建後，才開展灣仔運動場工程，屆時港島居民及學校便有代替場地，免出現真空期。他建議綜合發展區部分場地同時用作展覽及康體用途，按需要隨時變換。

港隊馬拉松運動員姚潔貞稱，灣仔運動場交通方便，為主要比賽場地。她曾在該運動場創下不少個人最佳時間，累積了感情，對其或步入歷史感愕然。

灣仔區議會主席吳錦津稱贊成擴建會展，亦關注康體設施會否減少。他說昨聯絡民政事務局長劉江華，獲對方承諾區內康體設施「只會做得好啲」。吳稱，初步了解，因應港鐵沙中線會展站工程已拆卸重建的灣仔游泳池及港灣道體育館，新計劃下會獲保留。

貿發局回覆表示，歡迎於灣仔建更多會展設施。

## 200億新建或重建26設施

此外，施政報告擬撥200億元在未來5年新建或重建26項體育及康樂設施，其中5項今個立法年度交財委會審議。惟屯門區議員譚駿賢指出至少4個項目非新猷，例如屯門第16區運動場及休憩用地數年前提出，當時區議員建議增座位至5000個，拖延多時。他批評政府「以為居民不記得，寫在施政報告便當是新項目」。



相片來源：  
[http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20170314/bkn-20170314181230253-0314\\_00822\\_001.html](http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20170314/bkn-20170314181230253-0314_00822_001.html)

# 大家可再由立法會議員羅冠聰的撰文中看看他的【反對清拆灣仔運動場五大理由】：

1

## 運動員齊聲反對：無法取代嘅田徑賽場

對好多運動員而言，灣仔運動場唔只係集體回憶，更係一個拼命努力想攀上嘅田徑高峰嘅田徑賽場。無論將軍澳運動場，定係同區其他符合田聯要求嘅場地，都無法達到灣仔運動場嘅水準。多年來灣仔運動場亦創造出好多學界、香港田徑紀錄，有前港隊代表表明拆卸運動場係「隊冧香港田徑」，「拆灣仔猶如拆屋企」，可見清拆灣仔賽場絕對會為香港體育發展帶來傷害。

2

## 港島運動場本身已短缺，應該增建而非取替

根據《香港規劃標準與準則》，香港島應該要有5個運動場，但而家只有4個，仲要有1個唔符合田聯標準，偏偏施政報告嘅五年計劃都無打算增建運動場。政府現時打算清拆灣仔運動場，更會導致港島區缺少2個運動場，違反《規劃準則》。而家其實應該係興建更多運動場，而唔係拆卸！

3

## 灣仔居民無得跑，當區運動更困難

灣仔運動場係港島區唯一一個符合國際田聯規格嘅運動場（銅鑼灣運動場並不符合標準），如果政府2019年真係清拆灣仔運動場，灣仔區學生同街坊就少咗個標準場地跑；同時香港大球場改建最快要等到2022年（啟德落成後）先動工，換言之灣仔區至少將有三年時間缺乏合適嘅田徑場地，絕對會影響當區居民、學校，以及運動員嘅體育活動。

4

## 清拆灣仔運動場（擴建會展）無根據，顧問報告另有方案

《香港新會議及展覽設施需求研究》顧問報告中，根本無建議清拆灣仔運動場，只提及若果要擴建，可以改建「會展站上蓋興建專為會議而設嘅會議設施」。所以，政府清拆灣仔運動場擴建會展全無理據！政府嚟毫無預兆、無做諮詢下憑空作出建議，令人聯想故宮事件鬼崇做晒顧問報告、前期工作，再霸王硬上弓強迫香港市民接受政府嘅決定。

5

## 重建後無法取代原有功能，非居民所需

政府表示，重建後潮玩項目可以補償原有休憩空間，但所謂「潮玩項目」其實係室內滑雪場、泡泡足球及室內五人足球場，以上並非《香港規劃標準與準則》所指嘅主流康樂活動。現時港島區所欠缺正正是田徑跑道。我地唔反對新潮項目，但以此取代傳統項目並不合理。

其實，無論體育界定地區人士，大多反對清拆灣仔運動場。我希望保皇黨議員能從善如流，尤其係各位港島區立法會議員（包括上述議案投反對票嘅民建聯張國鈞議員），呢次唔好「為反而反」！我會繼續跟進，要求政府提交有關建議嘅諮詢時間表，以及目前港島區康樂設施嘅資料。我亦希望大家可以轉發呢篇文章，說服身邊嘅朋友支持保留灣仔運動場。

資料來源：  
<https://zh-hk.facebook.com/NathanLawKC/posts/902220319929302>

當舊有規畫對未來發展產生阻礙的時候，目前的政府，應該怎樣去衡量？以經濟效益、體育貢獻、還是市民、學生需要做大前題？身為康體界的一份子，你又能否撇除政治考慮，好好去表達一下你的個人意見，為香港康體界出一分力？