

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  
王詩韻小姐 Miss Muse Wong

## CONTENTS

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 Residential Clubhouse  
Management Award  
-3-運動預防流感  
-7-平昌冬季奧運 - 香港籌工  
-8-冬季奧運小知識  
-9-認識單車多一點 -  
國際標準場地單車館  
-11-

## News from the Association 最新消息

Life (Full) Member 永久基本會員:

Mr. Cho Chun On  
Miss Tam Mei Ling曹鎮安  
譚美玲本會會訊已由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-mailHong 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 The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP
Hon. President 名譽會長	林建名博士 Dr. Lam Kin Ming
President 會長	容德根博士 Dr. Dicken Yung
Hon. Legal Adviser 名譽法律顧問	王寶榮大律師 Mr. Wong Po Wing, Barrister

## Executive Committee 執行委員會

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

## Sub-committees 小組委員會

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

With the support of the property management companies, we received 28 written submissions for the 2017 Residential Clubhouse Management Award by the deadline on 30 November 2017, with a total of 10 submissions for Category I and 18 submissions for Category II. The Category I is for the property with the total number of households at 1000 or below, and Category II is for the total number of household over 1000.

Members of the Reviewing Committee (RC) held two meetings in December and early January respectively to review all written submissions. These submissions were reviewed in detail by us on the nine criteria: environmental quality, security, maintenance, sanitation conditions, team management, diversity and attraction of the organised activities, customer service, facilities utilization, and sustainable development plans. We found that the applicants had provided full details in their written submissions on each criterion. This showed that they had devoted time and effort for preparing their submissions. We were impressed by the performance of most clubhouse management as they had not only maintained their facilities to the highest standard to meet the needs of residents, but also had developed sustainable plans for the future. After thorough deliberations, we selected six clubhouses under each Category to enter into stage 2. A list of selected clubhouses is as follows:

### Category I

1. 天璽會所 (d'Oro Private Club, The Cullinan)
2. 天巒會所 (Valais Clubhouse)
3. 比華利山別墅會所 (The Beverly Hills Clubhouse)
4. 海明軒會所 (Harbourfront Landmark Clubhouse)
5. 爾巒 (Club Arno)
6. 瓏璽會所 (Club Vendome)

(The above is arranged by the number of strokes of a Chinese character“按中文字筆劃排列”)

### Category II

1. 半島豪庭會所 (Royal Peninsula Clubhouse)
2. 海怡半島住戶俱樂部 (South Horizons Residents Club)
3. 萬景峯會所 (World Club)
4. 譽·港灣會所 (The Latitude)
5. 囍匯會所 (The Avenue Clubhouse)
6. Yoho Midtown 會所 (Club Midtown)

(The above is arranged by the number of strokes of a Chinese character “按中文字筆劃排列”)

The above clubhouses located throughout the territory and this took us two full days to complete the visit. During the visit, we divided ourselves into two groups: one group to inspect the records, while the other group to view the facilities. We were glad to see that the clubhouse staff had prepared fully for our visit. They provided us a complete set of records for inspection including the maintenance records, the activities organised and customer feedback on these activities, swimming pool water test reports, potable water test reports, and certificates of their achievements etc. Moreover, they also assigned staff to take us through the documents and explained to us when we had doubt. This demonstrated their professionalism in keeping full documents for our inspection.

As regards the facilities, the management arranged dedicated staff to guide us for the visit. Questions were posed to these staff on how they managed the facilities to the highest standard. The staff showed their full understanding of the operational details with good knowledge of work. Some clubhouse management also invited representatives of the Owners' Committee to be present to elaborate further on their performance. After the visit, a decision was made to recommend four clubhouses for each Category to enter into the final stage to be judged by the Panel of Judges for the award.

We were delighted that all participants had contributed tremendous efforts to prepare for this competition. For those clubhouses that we visited, the feedback we received was that the management took a positive attitude towards this competition. They considered that this had given them a good opportunity to review their current standard of management for further enhancement. The strong dedication of the participants was fully appreciated by us and we were impressed by their passion for achieving the best. We sincerely hope that those clubhouses entering into the final stage would continue to maintain the momentum and showcase their management skills in front of the Panel of Judges at a meeting to be held on 24 March 2018 at the Royal Hong Kong Yacht Club. The winner of each Category will be invited to share the experience on management of clubhouse during the presentation session at the Hong Kong Recreation Management Association Annual Dinner to be held on 5 May 2018 when the results of the award are announced during that occasion.




# 2017 Residential Clubhouse Management Award



# 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





# 運動 預防流感



Kris

近這2-3個月來，流感病大爆發，不論男女老幼受感染的人數都不斷上升，更有死亡數字出現在兒童身上。中大醫學院院長更指出「醫院裏眼見的病房走廊就像街市和戰場」。因為病毒不斷變化，根本就沒有徹底預防和立即根治的方法，當連疫苗都不一定可以完全保障健康時，那我們還有甚麼方法可以保護自己呢？



有很多說法都指出做運動可以減少患上流感和疾病的機會，其實運動並不是靈丹妙藥，生病後更不是一做運動便會痊癒，但適量的運動可以是我們在病毒爆發前做好保護自己的安全措施。因為我們受到病毒入侵身體的最主要原因是免疫力下降，導致「打敗仗」。但有研究指出只要持續做適量的運動，在流感高峰期因感染而死亡的風險便可減少38%。

但其實做運動也要講時機和編制合適自己的一套方法，否則只會弄巧反轉。例如在感冒其間或發病前應暫停運動多休息，待康復後數天才漸漸恢復運動，因為發病前自身的免疫力已低於平常，而一般在運動後身體的免疫力更會低於正常水平——即「禦窗外露」，要數小時內才會慢慢回復，若繼續進行運動便有機會使病情更嚴重。

另外，合適的運動量也十分重要，如果一般市民開始運動時不應做太長時間和太大強度的運動，因為劇烈運動會令身體大量體力消耗，處於極度疲勞狀態，便會對免疫系統有負面影響。所以醫生建議從沒或甚少運動的市民應一週運動3次，每次約30分鐘，不多於一小時。

適量的運動可以強化免疫系統功能，減少上呼吸道系統感染的機會，亦比起零運動者，發病日數亦會縮短。雖然做運動都不一定可以確保不患上任何疾病，但有充足的運動可以減少患病機會、更快痊癒、減低患上致命疾病風險和降低因患病而導致死亡的機會。

參考資料:

- <https://www.hk01.com/%E6%B8%AF%E8%81%9E/161152/-%E5%86%AC%E5%AD%A3%E6%B5%81%E6%84%9F-%E4%B8%AD%E5%A4%A7%E9%86%AB%E5%AD%B8%E9%99%A2%E9%99%A2%E9%95%B7%E7%97%85%E6%88%BF%E7%9B%B4%E6%93%8A-%E6%85%98%E4%B8%8D%E5%BF%8D%E7%9D%B9-%E9%80%BC%E7%88%86%E7%8C%B6%E5%A6%8280%E5%B9%B4%E4%BB%A3>
- <https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20080510/11090655>
- <https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20150205/19030268>
- <https://www.am730.com.hk/column/%E5%81%A5%E5%BA%B7/%E6%8A%97%E6%B5%81%E6%84%9F-%E9%81%A9%E9%87%8F%E9%81%8B%E5%8B%95-%E5%A2%9E%E6%8A%B5%E6%8A%97%E5%8A%9B-12054>
- <https://www.cdc.gov.tw/Professional/DiseasePrologue.aspx?did=680&lid=960C589FBCC5C017&treeid=8208EB95DDA7842A&nowtreeid=8208EB95DDA7842A>



ME Fitness Limited  
2/F Olympian City One, 11 Hoi Fai Road, Kln.

T: +852 2271 4144 E: info@mefitness.com.hk  
F: +852 3544 7892 W: www.mefitness.com.hk



# 平昌冬季奧運 - 香港義工

Muse

繼2002年香港首次有運動員參與冬季奧運會，今屆已是連續第五屆有香港運動員參賽。在南韓平昌舉行的第二十三屆冬季奧運會，香港派出16歲的吳一里出戰高山滑雪的大迴轉及迴轉兩項目，雖然未能完成小迴轉賽事，但於大迴轉賽事最終亦以第56名完成，為運動員生涯汲取寶貴的經驗。

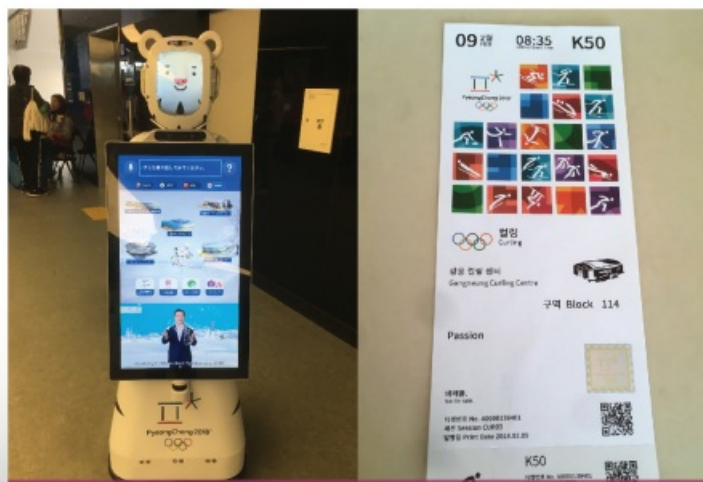
運動員為了參與四年舉辦一次的奧運默默耕耘外，賽事中的義工團隊亦為舉辦完美賽事而默默付出。奧運義工申請者必需通過面試及語言能力測試並接受訓練才能正式成為奧運義工。Josie是其中一位於平昌冬奧擔任義工的香港人，主要負責於江陵冰上運動場擔任不同職責的崗位，是次經驗令她認識更多志同道合的朋友，韓國市民的團結亦令她大開眼界；入場支持的學生、年輕人、老人和義工，無不為韓國舉辦的奧運而感到驕傲。良好的運動風氣，贊助商的支持、教練團隊的專業及市民大眾的諒解尊重，也值得香港借鏡學習。



來自香港的義工，有學生、牙醫、護士、亦有從事運動行政



Josie於賽事中留影



場館設有全自動機械人為觀眾提供場館信息（圖左）奧運門票（圖右）



平昌冬奧義工經歷為JOSIE帶來難忘的回憶

\*照片由Josie Ng提供

# 冬季奧運 小知識

Yue



冬季奧林匹克運動會，簡稱冬季奧運會、冬奧，每隔4年舉行一屆，賽事的主要特徵是在冰上和雪地舉行的冬季運動，如滑冰、滑雪等適合在冬季舉行的項目。第一屆冬季奧林匹克運動會於1924年1月25日在法國的夏慕尼舉行。而2018年的平昌冬奧是第23屆。下一屆冬奧將於2022年在中華人民共和國北京舉行。

平昌保有純淨無污染的自然環境，在歷經三次冬季奧運會的申辦挑戰後，終於獲選為2018年冬季奧運會舉辦地點。平昌是座以茂密森林、純淨江水、自然風光優美著名的都市，平昌為韓國最大的多雪區域，景色十分美麗，因此從很久以前就已是冬季運動聖地，每年都有許多冬季運動愛好者前來享受冬季運動的樂趣。



本次平昌冬奧可謂是最「重量級」的一屆，因其金牌由99.99%純銀打造，為奧運史上純度最高的獎牌，且重量達586公克也是奧運史上最重。而獎牌表面製造出動態斜線視覺感，且繪有奧運會徽，象徵著運動員的決心及奧運悠久的歷史。



## 冷知識

### 夏奧會和冬奧會雙料冠軍僅一人

美國人埃迪·伊根是唯一一位獲得過夏季奧運會和冬季奧運會金牌的運動員。在1920年的安特衛普夏季奧運會上，他獲得了拳擊金牌，隨後他又在1932年冬奧會上奪得四人有舵雪橇的金牌。

據悉埃迪·伊根是一位曠世奇才，在奪得拳擊金牌之後，先後在哈佛和耶魯學法律，僅訓練三周就奪得了冬奧會冠軍，隨後又到英國牛津繼續深造，參加二戰時還當上了上校。



### 冬奧會居然“重男輕女”？

冬奧會有些項目很長時間都拒絕女運動員，比如越野滑雪和跳台滑雪，其中跳台滑雪直到2014年冬奧會才向女性全面解禁。雖然女運動員現在可以參加越野滑雪和跳台滑雪，但由這兩個項目聯合組成的北歐全能比賽，還是只向男運動員開放。

### 昔日霸主今何在？

那些年曾經長期盤踞在冬奧會獎牌榜前10的國家裡，有兩個國家今天已經不存在了，那就是蘇聯和東德，雖然東德和西德合體以後變得更加強大，而蘇聯在解體以後各個國家經常起爭端，但為了和美國隊抗衡，還是可以組織起一個強大的聯隊。



參考資料：

<https://cdn2.ettoday.net/images/3051/d3051060.jpg>  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%86%AC%E5%AD%A3%E5%A5%A5%E6%9E%97%E5%8C%B9%E5%85%8B%E8%BF%90%E5%8A%A8%E4%BC%9A>  
<https://www.ettoday.net/news/20180209/1111020.htm>  
<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20180124003834-260403>  
[https://big5chinese.visitkorea.or.kr/cht/ST/ST\\_CH\\_2\\_7\\_5\\_1\\_2.jsp](https://big5chinese.visitkorea.or.kr/cht/ST/ST_CH_2_7_5_1_2.jsp)  
<https://kknews.cc/zh-hk/sports/yg5bmn.html>  
[http://k.sina.cn/article\\_6415275950\\_17e6157ae00100395n.html?kfrom=sports&local=&subch=19&vt=1](http://k.sina.cn/article_6415275950_17e6157ae00100395n.html?kfrom=sports&local=&subch=19&vt=1)

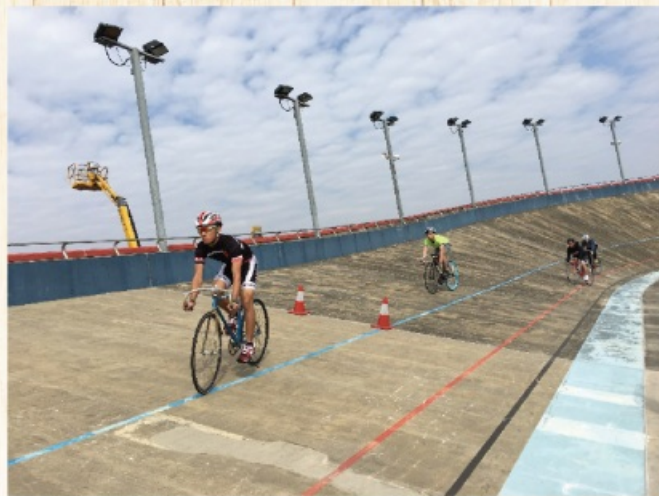
# 認識單車多一點 - 國際標準場地單車館

Kar



隨著科技的發達，市民對健康與運動意識逐漸提昇。近年來，世界各地都大量興建了各種運動設施供給市民使用，有比賽用的大型體育館場，亦有休閒健身用的運動公園或運動中心。但不論任何用途的運動設施都必須考慮其可用性、安全性及便利性。在興建體育館場時，場地及設備規格亦必須符合國際規範標準，作最完善的規劃設計。

單車比賽是一項結合耐力、速度及技術的運動，大致可分為場地賽、公路賽及越野賽等。單車場地賽所包含的項目比公路賽及越野賽多，國際單車場地賽可分成室內及室外兩種，建築設計與建造標準都需符合國際自由車總會的規格。



根據國際單車聯盟（UCI）網站指室內場地跑道為250米，跑道採用木質地板居多，木材原料來自亞伯利亞的歐洲赤松；室外跑道為333米，場地則有水泥及瀝青兩種。在單車世界錦標賽和奧運會使用的場地長度必須是在250米至400米，場地長度是經跑道內沿向上200毫米處進行測量的，而寬度不得小於7米。在外形方面，內部由兩個彎道連接兩個平行的直道組成。彎道的部分設計有坡度，直道及彎道處的傾斜度，斜度則為12度至最斜的42度。場地表面需要完全平坦，跑道表面平整度可允許2毫米內有5毫米的誤差。

## 標準場地由下而上分為5部分：

**安全區** 設於藍區內沿，要有一條至少3.5米寬的安全保護帶。當有運動員在跑道上比賽時，除了裁判、上道運動員和他的教練外，不得有其他人或物體（包括起跑器）進入安全區域；

**藍區（Blue band）** 寬度不能小於跑道寬度的10%，表面必須有同樣性質的塗層，這個區域不得有廣告字跡；

**測量線（Measurement Line）** 設於沿跑道的內緣向上200毫米處，若場地底色是淺色，該線要劃黑色，若場地底色是深色，該線要劃白色。用作測量賽道實際長度，即為250米長。該線每間隔5米要做一個標記，並且每10米需標上距離數；

**快速騎行線（Sprinter's Line）** 為跑道內緣向上0.85米處劃出一條紅線，0.85米的距離要測量至紅線的外緣；

**摩托領騎線（Stayer's Line）** 是離跑道外沿最小2.5米處，劃出一條藍線在整個跑道寬度的1/3處。

在2013年12月30日，香港首個室內場地單車館正式啟用，香港單車館（Hong Kong Velodrome）位於將軍澳運動場旁。香港單車館獲世界單車總會（International Cycling Union，簡稱：UCI）認可，內有一條符合國際比賽標準、長250米的木製單車賽道連配套設施，可容納3000名觀眾。在2016年，「世界盃場地單車賽」首次在港舉行，有38隊國家隊及7隊職業隊報名參戰，當中包括英國、日本、丹麥、德國、哈薩克等國家隊，是一個國際性的大型賽事。



### Photo Reference:

<http://www.uci.ch/track/news/article/track-cycling-question-direction-why-counter-clockwise/>  
[http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/photo/SK/hkv\\_4.jpg](http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/photo/SK/hkv_4.jpg)  
[http://k.sina.cn/article\\_6415275950\\_17e6157ae00100395n.html?kfrom=sports&local=&subch=19&vt=1](http://k.sina.cn/article_6415275950_17e6157ae00100395n.html?kfrom=sports&local=&subch=19&vt=1)

### Reference:

<http://www.uci.ch/>  
[http://www.uci.ch/mm/Document/News/News/18/53/79/CompetitionGuide\\_APEL2018\\_Updatedasof23.02.18\\_Neutral.pdf](http://www.uci.ch/mm/Document/News/News/18/53/79/CompetitionGuide_APEL2018_Updatedasof23.02.18_Neutral.pdf)  
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitieslist/facilities.php?ftid=0&did=8>  
[http://www.tpenoc.net/wp-content/uploads/2016/08/book3\\_21.compressed.pdf](http://www.tpenoc.net/wp-content/uploads/2016/08/book3_21.compressed.pdf)  
<https://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/f1512116554046.pdf>  
<https://www.rocsf.org.tw/rules/%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E8%B3%BD.pdf>  
運動場地設施國際標準規範參考手冊