



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 -

大型活動如何減廢

- 3 -

露營地與土地問題

- 5 -

從空手道看香港的體育總會

- 7 -

港運會知多D

- 9 -

全民運動日

- 11 -

運動博覽 2018

- 13 -

## News from the Association 最新消息

### Life (Full) Member 永久基本會員:

Mr. Lee Tsz Hang  
Mr. Yeung Wai  
Mr. Cheng Ho Kwan  
Mr. Tang Ho Ming

李子恆  
楊威  
鄭浩君  
鄧浩明

### Associate (Life) Member 贊助會員:

Mr. Lam Wai Lun Antony  
Mr. Tong Kin Ping

林璋璘  
湯健平



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 *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

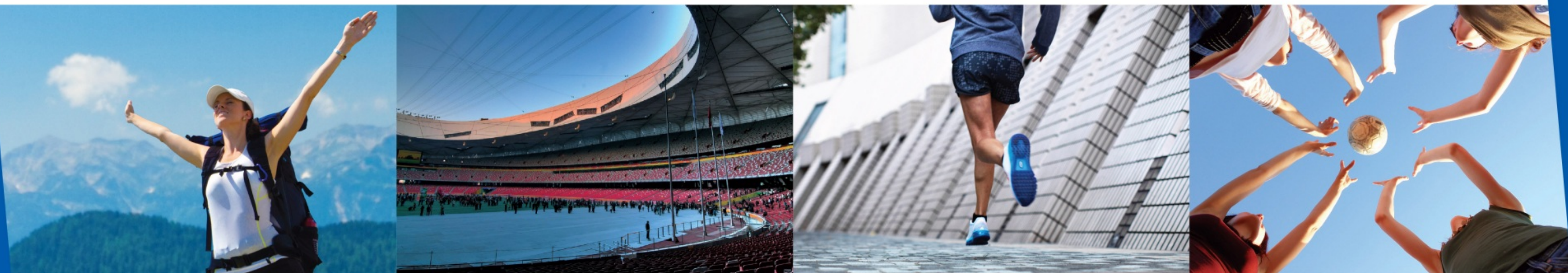
Chairman 主席 胡偉民先生 BBS *Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS*  
Vice Chairman 副主席 張國基先生 *Mr. Paul Cheung Kwok Kee*  
Secretary 秘書 黃達明先生 *Mr. Richard Wong Tat Ming*  
Treasurer 司庫 黃令陶先生 *Mr. Lester Huang Ling To*  
Member 委員 陳敏璇女士 *Ms Joyce Chan*  
鄭文龍先生 *Mr. Arthur Kwong Man Lung*  
林綯琛博士 *Dr. Michael Lam Huen 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 鄭文龍先生 *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*

**11月開課**  
截止報名：9月30日

# 休閒、康樂及運動管理專業文憑



- 課程理論與實務並重，提升從業員所需知識、技能及專業態度
- 授課模式多元互動，包括案例分析、實地考察及小組討論等
- 兼讀制，7科共210小時 (15個月)
- 為繼續進修或晉升管理層做好準備
- 畢業生可申請成為香港康樂管理協會基本會員或基本 (永久) 會員

## 科目

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| • 康樂及運動設施管理     | • 運動會籌劃  |
| • 康樂及休閒服務管理     | • 戶外領導力  |
| • 康樂及運動管理和督導    | • 康樂活動規劃 |
| • 現代社會之休閒、康樂及運動 |          |



級別：4 資歷名冊登記號碼：15/000068/L4  
登記有效期：28/01/2015 至 登記持續有效

## 課程講座

日期：9月20日(四)  
時間：晚上7時  
地點：尖沙咀教學中心一  
尖沙咀彌敦道136號A5樓



香港作為盛事之都，每年都會舉辦大大小小的文化藝術或體育活動，吸引本地甚至遊客參與；如渣打馬拉松、七人攬球賽、歌+飛（Clockenflap）音樂及藝術節、香港美酒佳餚巡禮、巴塞爾藝術展等都成為本地人甚至遊客每年必定參與的節目之一。但每年活動完結後所製造的垃圾一直為人垢病，如何減廢，把環保概念注入活動本身，為活動帶來的“LEGACY”多一層意義，也是主辦單位需要考慮的重要因素之一。

以下是一些建議，對主辦單位或參加者提供多一個選擇，如何參與活動的同時，為環保出一分力。



### 與環保機構合作（如世界自然基金會、地球之友、綠色力量等）

由於環保機構已有固定及成熟的團隊，透過與機構合作，舉行工作坊、探訪，或增設遊戲區，更有效地向公眾宣揚環保概念，無形中亦能增加活動的宣傳效用，可令事情事半功倍。



### 與市場上餐用具租借公司合作（如WEUSE）

透過繳付按金，參加者可租用循環再用餐具，並於活動完結後退還以領回按金，餐用具租借公司每日定時運走餐用具清潔再循環再用。此服務對美食展、年宵或音樂節等高需求活動尤其適合，但必需配合廣泛宣傳及配套，令場內商戶及市民事前知悉相關安排，才能彰顯成效。



### 與商戶合作，鼓勵自攜器皿

以自攜器皿盛載飲料或食物，會得到折扣優惠，鼓勵入場人士自攜器皿。



### 場內增設飲水機，減少使用即棄器具



### 場內增設回收箱，並聘用義工以講解如何正確回收



### 推行電子門票及網站

主辦單位應推行電子門票、並以應用程式或電郵替代印刷產品如門票及宣傳單張。

另外，環境保護署（環保署）於二〇一七年推出《大型活動減廢指南》（《指南》），協助活動主辦單位制訂廢物管理措施，實踐減廢和推動乾淨回收。指南提到如何管理廢物，並提供可合作夥伴以更容易達致減廢目的。指南可透過環保署網址下載。

環境保護與人文生活是息息相關、環環相扣的，不能只取其一，共同攜手，才能延續綠色生活。




圖片來源：《大型活動減廢指南》

# 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





**FITNESS  
EQUIPMENT  
SUPPLIES**



**FUNCTIONAL  
FLOORING**




**Member  
Experience**  
Total Solution To Enhance



**MASTER  
TRAINING  
PROGRAM**



**COMPREHENSIVE  
MAINTENANCE SERVICES**



**ELECTRONIC  
LOCKER SYSTEM**



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

T: +852 2271 4144  
F: +852 3544 7892

E: [info@mefitness.com.hk](mailto:info@mefitness.com.hk)  
W: [www.mefitness.com.hk](http://www.mefitness.com.hk)

# 露營營地與土地問題

Yue

自從沙士過後，香港人愈注重衛生健康及本地旅遊。港人興趣由行山、跑步、單車，發展至喜愛露營。這是正常和健康的發展趨勢，對郊外活動的需求的質和量都在改變，而露營營地正是其中最缺乏的設施之一。

有報道指，內地遊客在五一黃金週期間「逼爆」貝澳露營營地，又有人長洲東灣泳灘違法紮營，令當區居民不勝其擾。其實，此等情況在五六年已經出現，靠著內地露營友在網上熱烈討論而愈趨流行。自開放自由行後，每逢五一黃金週，由「逼爆」商業區、水貨區，到現在改為露營區。由自由行剛開始時，只有部份先富起來的人蜂擁購買奢侈品，到後來其他旅客到來購買日用品，至近日愈來愈多內地旅客來欣賞香港的山光水色。內地客來港已非單純消費購物，不少人更鍾情香港自然風光，反映內地客訪港目的漸趨多元化。香港與其批評內地露營友帶來滋擾，更關鍵的其實是香港政府應作出更好安排，減少阻礙居民。

其實漁農署及康文署的指定露營地點經過不少變更，一些沒有公共交通工具可到達，必須徒步一小時或以上才能到達的營地，往往因為使用量極少而被廢置，但一些交通方便、設施完備的營地則早於自由行流行露營前已經常爆滿，例如：貝澳、鶴藪、扶輪、荃錦、南山、大網仔、灣仔南、灣仔西等。這些均是能坐公共交通工具到達，適合一家大小一起露營的地點。開發新營地的工作與使用者數量增長並非同步，這正反映現時營地供求錯配的情況。然而政府相關部門卻後知後覺，至近日方漁農署方就郊野公園和特別地區的康樂及教育潛力進行研究，預料2018年完成整項研究。



《泳灘規例》列明康文署轄下泳灘不可紮營，而按《郊野公園及特別地區規例》，在指定地點以外露營和建立帳幕同屬違法。社會固然不滿遊客破壞法例，而更令港人不滿的，是相信有內地人霸佔營地出租帳篷賺錢，涉嫌違規之餘，更令一心享受野外樂趣的港人更難找得營位。

在灣仔南、鶴藪等營地，每逢秋冬假日都搭滿營帳，營帳之間彷彿一條條街，隨時和市區一樣擠逼，更有人因營地爆滿而在旁邊非法露營，此時灣仔南和貝澳營地卻閉營維修。同樣受歡迎的還有塔門、大東山等非指定露營地方，不少人冒被檢控危機也要在此借宿一宵。另一邊廂，卻有指定營地因設施不足、環境欠佳而乏人問津。



除營地設施不足外，營地的管理亦欠理想。灣仔南營地去年被發現有露營人士長期紮營，引起網民不滿，指其長期佔據景色優美位置，但現時除康文署轄下的貝澳營地有限制露營天數，其他營地都無限制。在西貢郊野公園的水浪窩，今年4月更出現十多個空置帳篷，營外留有紙條寫着2名深圳聯絡人電話，疑有內地人士霸佔營地出租帳篷牟利，漁護署回應指加強巡邏下未有發現。

現時全港共有44個營地，當中八仙嶺鶴藪、灣仔南營地等，因交通方便、營地大、設施齊全而較受歡迎，每逢周末便人頭湧湧。至於八仙嶺鶴藪營地，平日不少學校會來到旅行，假日亦有制服團體露營，營地時常爆滿，有人曾因而在營區外非法露營，最終被檢控。

除自行擴展露營範圍，亦有人在郊遊熱點發掘新的露營勝地，如塔門、大東山，甚至是南生圍，但這些地方並非指定營地，亦缺乏露營設備。漁農自然護理處回應指，市民並非郊野公園範圍，他們沒有權限在該處設置營地。設置營地時，當局會考慮選址的可達性、水源及配套設施是否足夠，以及對附近村民及環境的影響。

就露營地點的開發和規劃，政府需首先改變過去觀念。現時參與露營的人士除了當年十分專業的行山愛好者，現時需求急增的是以康樂休閒為主的家庭和青少年。他們需要的是不同的性質的場地。政府不能以一些偏遠的營地使用率低而辯稱營地使用率不足，或是推搪著家庭用家可到難度較高的營地。若然政府認為現時的露營活動已超過郊外的負荷，不能再開發，則應限制遊人進山或露營，而非單純撒手不管，由得他們迫不進去，自己打退堂鼓。若非，則應針對需求大的家庭使用者，開發接近公共交通工具的營地，提供合適的水源、洗手間配套。



## 參考資料:

- <https://www.hk01.com/01%E5%8D%9A%E8%A9%95-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%9C%B0/89952/%E4%B8%AD%E6%B8%AF%E7%9F%9B%E7%9B%BE-%E4%BE%86%E7%A8%BF-%E9%9C%B2%E7%87%9F%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E9%80%BC%E7%88%86-%E6%87%89%E9%96%8B%E7%99%BC%E6%96%B0%E7%87%9F%E5%9C%B0%E6%88%96%E9%99%90%E5%88%B6%E9%80%B2%E5%B1%B1%E4%BA%BA%E6%95%B8>
- <https://www.hk01.com/01%E8%A7%80%99%BB%9E/87966/01%E8%A7%80%99%BB%9E-%E9%9C%B2%E7%87%9F%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E9%80%BC%E7%88%86-%E5%8D%83%E9%8C%AF%E8%90%AC%E9%8C%AF%E9%83%BD%E6%98%AF%E8%87%AA%E7%94%B1%E8%A1%8C%E7%9A%84%E9%8C%AF>
- <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/50729/%E9%9C%B2%E7%87%9F%E9%9B%A3-%E7%86%B1%E9%96%80%E5%9C%B0%E9%BB%9E%E9%95%B7%E6%9C%9F%E9%80%BC%E7%88%86%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E9%BB%9E-%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%8F%A6%E9%97%A2-%E7%87%9F%E5%9C%B0-%E6%98%93%E7%8A%AF%E6%B3%95>
- <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/191369/%E5%85%A7%E5%9C%B0%E5%AE%A2%E5%81%87%E6%9C%9F%E9%80%BC%E7%88%86%E6%B8%AF%E9%9C%B2%E7%87%9F-%E6%BC%81%E8%AD%B7%E7%BD%B2%E7%A0%94%E5%BC%95%E5%85%A5%E9%A0%90%E7%B4%84%E6%A9%9F%E5%88%B6-%E5%B9%B4%E5%85%A7%E5%85%AC%E7%9C%BE%E8%AB%AE%E8%A9%A2>
- <https://www.hd.stheadline.com/news/realtime/hk/906198/>

# 從空手道看香港的體育總會

Kar



在本年初，中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（奧委會）裁定空手道總會（空總）行政失當及選拔不公，擾攘多時，終有定案。中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協）於六月舉行特別會員大會，並投票表決通過無限期暫停空總的會員資格，即時生效。港協隨即宣布就八月雅加達亞運，成立獨立臨時委員會遴選參加亞運的運動員，成為本港首個遭暫停會籍的體育總會。

歷盡總會行政風波，香港空手道代表隊亞運名單終於塵埃落定，經核實各人的參賽資格後，今屆派出4女3男運動員參賽，當中包括情侶檔鄭子文及曾綺婷，以及去屆摘銀、讓空手道得以繼續保留精英項目地位的李嘉維及剛剛升上世界排名第5的劉慕裳，誓要改寫4年前成績，準備好再創高峰。



（圖片來自：香港體育學院Facebook專頁）

港協在2017年至2018年期間，先後接獲約50宗運動員及教練投訴，指空總的行政混亂，有人一人出任多職。此外，投訴亦指遴選準則不公，小圈子選舉，導致多名原本獲體院資助的精英運動員，無法繼續接受體院精英培訓。以上可能只是在體壇發生的冰山一角，除了空總外，各種各項的體育總會亦存在相同問題，領導層建立體制後不斷拉幫結派，以致運動員面對種種困難，成為了運動發展的最大阻礙。

雖然香港體育總會的宗旨包括為運動員提供機會參與本地及外地的各項賽事，但卻有財力雄厚的體育總會收取高昂的參賽費用，令原本合資格、但負擔不到的基層青少年運動員痛失代表香港的機會。另一方面，中國香港跳繩總會代表隊在世界跳繩錦標賽上勇奪88面獎牌，但仍然多年未獲政府認可成為體育總會，令到運動員難以解決長期欠缺經費問題，最寧終願選擇以透過眾籌資金作為支助運動員參賽，以及日後發展之用。



（圖片來自：Hong Kong Rope Skipping Association, China Facebook專頁）

改變體育政策已經討論多時，但真正高層次和有效用的體育政策仍然欠奉。社會大眾一直希冀香港運動員成績彪炳、揚威國際，但其實運動員在硬件和軟件上得到的支援真是少之有少，例如香港體育訓練場地不足、對現役運動員進修及退役運動員就業支援不足，漠視運動員專業的身份、以及學校不重視學生體育成績等等。歸根究底，這關乎到政府與各個體育總會的矛盾和理念衝突，必須由更完善的機制方能妥善處理。此外，全面的體育政策必須有廣泛性，協調社區，學校和大眾傳媒等各方面，營造一個尊重體育的氣氛，讓市民感受到參與運動的重要性。

#### 參考資料:

- <http://sportsroad.hk/archives/210742>
- <http://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/1175175/>
- [https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web\\_tc/article/20180809/s00006/1533811600620](https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20180809/s00006/1533811600620)
- <https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20180125/20285019>
- <https://hk.sports.appledaily.com/sports/realtime/article/20180714/58442858>
- <https://hk.news.yahoo.com/%E6%B8%AF%E5%8D%94%E6%9A%AB%E5%81%9C%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93%E7%B8%BD%E6%9C%83%E6%9C%83%E7%B1%8D-214500526.html>
- [https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/220991/%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E9%9A%A9%E4%B8%96%E7%95%8C%E9%8C%A6%E6%A8%99%E8%B3%BD%E5%A5%AA%88%E7%8D%8E%E7%89%8C-%E6%94%BF%E5%BA%9C%E7%84%A1%E8%B3%87%E5%8A%A9-%E6%96%B0%E6%99%89%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%86%A0%E8%BB%8D-%E5%B0%91%E5%B0%91%E5%A4%B1%E6%9C%9B?utm\\_medium=Social&utm\\_source=fbpost\\_link&utm\\_campaign=news](https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/220991/%E8%B7%B3%E7%B9%A9%E9%9A%A9%E4%B8%96%E7%95%8C%E9%8C%A6%E6%A8%99%E8%B3%BD%E5%A5%AA%88%E7%8D%8E%E7%89%8C-%E6%94%BF%E5%BA%9C%E7%84%A1%E8%B3%87%E5%8A%A9-%E6%96%B0%E6%99%89%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%86%A0%E8%BB%8D-%E5%B0%91%E5%B0%91%E5%A4%B1%E6%9C%9B?utm_medium=Social&utm_source=fbpost_link&utm_campaign=news)

# 港運會知多D



全港運動會  
Hong Kong Games



圖片來自：The 7th Hong Kong Games 專頁

兩年一度的港運會（全名：全港運動會）於2007年首次舉辦，由體育委員會主辦，並由轄下的社區體育事務委員會統籌，聯同十八區區議會、康樂及文化事務署（康文署）、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）及相關的體育總會合辦。這個本地大型綜合運動會以十八區作為參賽單位，目的是在社區上提供更多體育參與、交流和合作機會，鼓勵市民積極參與體育運動，從而進一步推廣社區「普及體育」的文化。此外，還可以促進十八區的溝通和友誼，增加市民對居住地區的歸屬感和社區凝聚力。

第七屆港運會的區際比賽將於2019年4月28日至6月2日期間舉行，口號「全港運動全城躍動」，並首設七人欖球列為本屆港運會的示範項目。為了讓更多市民可以透過不同形式參與及支持港運會，主辦機構舉辦了一連串多元化活動，包括十八區啦啦隊大賽、輪椅籃球挑戰賽和全城躍動活力跑等等。在2007年第一屆港運會只設有乒乓球、籃球、羽毛球和田徑四個體育項目，至今第七屆港運會已設有八個體育比賽項目，包括田徑、羽毛球、籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球和排球。



圖片來自：The 7th Hong Kong Games 專頁

第六屆港運會（上屆）共有3269名十八區運動員參加比賽，吸引逾50萬人次觀賞比賽及參與相關的活動，較第五屆港運會整體參與人數增加大約兩成。雖然數字上參與人數均有明顯的增長，但各個體育項目賽事初賽階段反應非常冷淡，例如在將軍澳運動場舉行的田徑賽事一決賽階段第一場，即使政府推出「入場送機票」抽獎活動來催谷觀眾入座率，但現場仍然冷清，觀眾只佔了約六分一個看台，大部分現場觀眾都是運動員及他們的親友。



圖片來自：The 7th Hong Kong Games 專頁

有市民認為子女如果非參賽運動員，不會知道政府最近舉辦港運會，亦沒有興趣觀賽。亦有運動員表示政府斥資數千萬元與實際效果不成正比，認為政府在宣傳港運會及推廣運動方面失敗，並指港運會未有做到全港運動普及化。上屆港運會用400萬在紅館舉行開幕禮，並透過免費電視台作個半小時的直播。這個宣傳方法的確是最直接令市民大眾得到港運會的資訊，但有運動員及市民批評典禮邀請了中國運動員主持燃點聖火儀式，並沒有感受到對香港運動員的尊重；節目以歌手表演為重心，精英運動員上台分享都不過一分鐘就讓靠邊站，冷落了本地運動員。鼓勵市民多參與運動原是好事，但政府斥資逾3400萬元籌備港運會，結果卻是被批評活動缺乏宣傳，令市民難以投入；更讓公眾認為政府對香港運動員呼之則來揮之則去，不被尊重，實際效果絕對不成正比。



參考資料:

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201806/19/P2018061500595.htm>  
[https://www.lcsd.gov.hk/en/csccommittee/common/form/csc\\_paper\\_04\\_18.pdf](https://www.lcsd.gov.hk/en/csccommittee/common/form/csc_paper_04_18.pdf)  
<http://www.hongkonggames.hk/hkg2019/tc/content/about-hkg/overview.html>  
<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20170430/20006583>  
<http://sportsroad.hk/archives/203850>





# 全民運動日

康樂及文化事務署（康文署）於2018年8月5日（星期日）舉行「全民運動日2018」，以鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士多參與不同種類的體育活動，養成每日運動三十分鐘的良好習慣，積極投入健康的生活模式。為了讓「全民運動日」更深入民心，並加強市民勤做運動的意識，今年配以清晰

易記的口號「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」，提醒大家每天運動能夠強身健體，也可保持心情愉快，從而鼓勵大眾多做運動。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。



康文署在「全民運動日」當天免費開放多項收費康樂設施供市民使用，包括：

- **室內康樂設施：**羽毛球場、網球場、籃球場、投球場、排球場、壁球場、乒乓球檯、美式桌球檯、英式桌球檯、運動攀登牆、草地滾球場、高爾夫球設施、健身室、活動室、舞蹈室和單車賽道



- **戶外康樂設施：**網球場、網球練習場、草地滾球場、棒球練習場、運動攀登牆、射箭場、繩網陣和高爾夫球設施（不包括營地設施、運動場、人造草地球場和天然草地球場）
- **公眾游泳池（不包括灣仔游泳池）**
- **水上活動中心艇隻**



市民能在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站）預訂以上康樂設施。每人只限預訂一節免費設施，不論設施類別，先



到先得。泳池設施則無須事先預約，市民只須於「全民運動日」當天在泳池入口處排隊進場，先到先得，額滿即止。

市民亦可前往康文署各分區康樂事務辦事處或指定場地報名參加免費康體活動，先到先得。免費康體活動包括：

- 健康講座及運動示範
- 親子體育活動
- 殘疾人士活動
- 健體閣
- 體育同樂活動
- 足毬示範及同樂活動

為加強「全民運動日」在社區的協同效應，康文署亦邀請十八區區議會、各體育總會、地區體育會、社區體育會、社區體育團體和全港各大私營體育團體及健體中心，呼籲他們在「全民運動日」舉辦不同類型的康體活動或開放場地設施，以響應「全民運動日」。

「全民運動日2018」協辦機構包括衛生署、香港中文大學運動醫學團隊、香港中文大學運動醫學及健康科學舊生會、中國香港體適能總會、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會、香港智障人士體育協會，以及香港足毬總會有限公司。今年「全民運動日」以足毬為推廣運動項目，早前舉行的「2018學校體育推廣計劃頒獎典禮暨嘉年華」亦有

足毬示範，鼓勵同學「日日運動半個鐘」。大會當日安排了4位專業足毬教練在台上示範各類足毬的基本動作及網毬競賽動作，動作乾脆俐落，凌空踢毬攻擊時爆發力十足，看得全場鼓掌讚好。於足毬同樂時段，教練即場教授學生腳內側踢、膝踢等小技巧，並透過小遊戲訓練學生發毬及接傳技術。



政府自01年起開始推廣全民運動，去年的「全民運動日」，逾23萬人次參加在全港指定政府場地免費使用康體設施或活動。「運動」一直不被港人重視，客觀上，港人工時長，空餘時間少，未有充裕時間和體力做運動。至於配套方面，本港公共運動設施數目不足，訂場時經常出現「爭崩頭」情況，而政府一直不重視本土體育發展，難以推動市民主動參與運動。

有報導指，「全民運動日」早上到九龍公園游泳池，現場所見人流未算特別多。其實政策已推出數年，政府想以每年一次的「全民運動日」鼓勵市民多做運動，但「全民運動日」只有一天，屬口號式，實際作用不大。其他客觀問題依然存在，如軟、硬件不足，政府又欠缺宣傳與教育，未能成功營造「全民運動」的社會氣氛。

另外，財政預算案提出撥款一億元，開展為期5年的地區體育活動資助計劃，鼓勵更多市民參與。不過，每年每個地區僅獲得約一百萬元，可能未能達到政府預期成效。政府運動場地不足一直困擾不少地區團體，不少市民反映室內場地「一場難求」

，建議政府可以提供誘因，令更多學校和社區機構願意提供場地。如果部分康文署的基礎訓練班搬去學校，讓現在「散租」的場騰空出來給市民去租用，令更多人享受到康樂設施。有立法會議員要求撥款加碼至數億元，「令到全港18區都有足夠的財政資源去推廣體育活動，對下一代身心同家庭健康，都係一件好事。」地區對全民運動會亦有相當付出，運動員培訓，教練費，場地費都是由區議會負擔，所以預算案一百萬是極少，我們香港在社區體育的投入，與其他地方比較實是『小巫見大巫』。場地規劃方面，政府可以調低人口及康樂設施之間的比例，改善硬件配套，適當增加區內設施，例如跑步徑、海濱長廊及公園內健身設施。

不過，「全民運動日」都可增加市民做運動的誘因，可鼓勵平時少運動的市民參與，政府應該多舉行同類型的體育活動。全民運動日的原意良好，可誘使市民做運動，如每月都舉行一次相近活動，或是將「全民運動日」又改為「全民運動市週」，一日改為一星期，讓更多市民能免費享用康體設施，相信可以更加鼓勵市民做運動。

#### 參考資料:

- <https://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2018/index.html>
- <http://www.info.gov.hk/gia/general/201806/21/P2018062000713.htm>
- <http://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/1246605/>
- <https://www.weekendhk.com/blog/%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%97%A5-%E9%81%8B%E5%8B%95-%E5%BA%B7%E6%A8%82%E5%81%8A%E6%96%87%E5%8C%96%E4%BA%8B%E5%8B%99%E7%BD%B2/5/>
- <https://hk.ulifestyle.com.hk/activity/detail/111125/5-8-2018-%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%97%A5-%E5%A4%9A%E9%A0%85%E5%BA%B7%E9%AB%94%E6%B4%BB%E5%8B%95-%E5%BA%B7%E6%A8%82%E8%A8%AD%E6%96%BD%E5%85%8D%E8%B2%BB%E4%BB%BB%E7%8E%A9/4>

- [http://the-sun.on.cc/cnt/news/20120806/00661\\_001.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20120806/00661_001.html)
- <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/219044/%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%97%A5-%E5%BA%B7%E9%AB%94%E8%A8%AD%E6%96%BD%E5%85%8D%E8%B2%BB%E7%94%A8-%E5%B8%82%E6%B0%91%E6%8C%87%E6%88%90%E5%81%9A%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%AA%98%E5%9B%A0-%E5%8F%AF%E6%8F%8F%E6%9C%88%E8%88%89%E8%A1%8C>
- [http://www.metrodaily.hk/metro\\_news/%E6%9D%AF%E6%B0%B4%E8%B-B%8A%E8%96%AA-1%E5%84%84%E9%AB%94%E8%82%B2%E5%9F%BA%E9%87%91%E9%9B%A3%E5%8A%A9%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95/](http://www.metrodaily.hk/metro_news/%E6%9D%AF%E6%B0%B4%E8%B-B%8A%E8%96%AA-1%E5%84%84%E9%AB%94%E8%82%B2%E5%9F%BA%E9%87%91%E9%9B%A3%E5%8A%A9%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95/)



# 運動博覽2018

第七屆「運動博覽SportsExpo」於2018年8月17日至19日在香港九龍灣國際展貿中心舉行。過去六屆，「運動博覽SportsExpo」已成為每年盛夏必玩活動，激發大家的運動因子。今屆以「運動遊樂場」為主題，繼續加入充滿新鮮動感的運動元素，吸引全港貪玩的好動份子來感受運動的魅力。

場內有很多精彩活動，不同類型運動體驗班給大家嘗試。

例如在60分鐘的爆汗 Power Dance 體驗班能減壓、鍛鍊肌肉、增強靈活性、消耗卡路里、提升心肺功能。Funky Dance不但易學，有趣，更能迅速減壓，有效在短時間消耗大量卡路里。Power Cardio Workout則結合高強度cardio dance同全身肌力訓練，在60分鐘爆汗過程中，幫我們鍛鍊肌肉線條，提升新陳代謝，教練在強勁的音樂節拍下，帶領大家享受舞蹈、健身、力量的帶氧運動，令我們瞬間充滿活力。而在飛鏢體驗工房中，飛鏢運動看似靜態，但講求專注力、精準度、手眼腳協調等，團體比賽更可鍛鍊默契和合作精神，我們能透過體驗班重新了解這種運動。另外，Strong by Zumba®是一個全新的HIIT訓練，配合運動與強勁的音樂，為喜歡挑戰體能的參加者帶來新的體驗。還有伸展瑜珈教室透過入門級的伸展瑜珈，教練與參加者齊齊放鬆身心，強化肌肉和關節。瑜珈體驗班則是活力感十足的動態瑜珈體驗班，除了透過瑜珈訓練耐力和肌肉協調，還感受正面的運動態度。Piloxing x Core Training體驗班在澎湃的音樂節拍

和高漲氣氛下學習如何運用核心肌群，透過教授PILOXING (Boxing, Pilates, Dance)，在運動中提高身體穩定度，鍛煉肌肉線條，強化核心體能。

運動博覽今年再次為小朋增添運動體驗班，兒童柔道對小朋友身心發展有一定幫助，在暑假期間小朋友可體驗安全又實用的兒童柔道。特色體能訓練班用有趣的健身方法、互動的方式，以及教導小朋友強心又防身的小童以色列自衛術，有助大家迅速提升運動表現，減少受傷機會，訓練方式亦層出不窮，小朋友也適合玩。

運動博覽2018更邀請多位骨科專科醫生，舉辦三場 Know Pain Know Gain運動創傷講座，包括肩關節運動創傷，籃球運動常見傷害與處理，解構下肢運動創傷 — 防治與康復，解構各種常見關節痛症及運動創傷，分享預防和治療方法，因為無論是恆常運動員，還是間中以運動消閒的人士，都有機會遇到關節勞損和各類骨骼健康問題。而運動品牌2XU擺設攤位舉行 Mega Sale，運動裝備低至四折發售，很多運動愛好者也趁這機會買很多型格運動裝備。除此之外，運動博覽的主舞台有40個不同類型的舞台節目，邀請了不同運動團體作精彩表演和分享運動心得，為致力推廣運動的團體提供交流平台，有機會認識更多運動和品牌，又有互動遊戲給台下觀眾參與。

是次運動博覽舉辦得十分成功，正值暑假成功吸引大量市民及支家長帶同其子女，特別是有運動習慣的朋友來參與這展覽，十分熱鬧。

## 給予主辦單位的建議：

筆者參與了多年的運動博覽，在此亦希望給予主辦單位一些建議：

- 1 可突破規模，增加空間，給予體育總會優惠或免費，供他們在場內以優惠價招生，讓市民方便及多點機會接觸不同運動。
- 2 給予空間及模式，讓一些私人運動教練可展出自己的教學照片及招生。
- 3 與大型運動品牌合作outlet展區，給市民買個痛快的機會。
- 4 與18區體育會合作，讓他們機會招攬自己地區的運動愛好者。
- 5 與旅發局合作、或在電視賣廣告宣傳一下運動博覽。

參考資料：

<https://expo.sportsoho.com/zh-hant/expo>

<https://www.google.com/url?sa=i&rcct=j&q=&esrc=s&source=imag->

<https://www.google.com/url?sa=i&rcct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwip6dTH0OvcAhWV7WEKHTIUALMQjRx6BBAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.advboom.com%2F%25E9%2581%258B%25E5%258B%2595%25E5%258D%259A%25E8%25A6%25BD2018-%25EF%25BC%258D%25E5%2584%25AA%25E5%2585%2588%25E5%2585%258D%25E8%25B2%25BB%25E7%2599%25BB%25E8%25A8%2598%25E5%2585%25A5%25E5%25A0%25B4%25EF%25BC%2581%2F&psig=ACovVaw1Kva1a7GZOliRgEP9Z-Iny&ust=1534304647572167>