



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 目錄

- News from the Association
最新消息 - 1 -
- 2018-19 Organisation and
Office Bearers
2018-19 年度組織及職員表 - 2 -
- 本地體育新聞的演變 - 3 -
- Coastal Rowing Development
in Hong Kong - 5 -
- 最佳工作改善計劃選舉(體育館)
2017/18 頒獎典禮 - 6 -
- 讓孩子學習三項鐵人的好處 - 8 -
- 農地、棕地、休閒用地 - 9 -
- 為更健康更Fit而努力之
“區區有體能” - 11 -

News from the Association 最新消息

Associate Member 贊助會員:

Miss Wong So Chun Connie

黃素珍



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 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
E-mail

Hong Kong Recreation Management Association 香港康樂管理協會

2018 - 19 Organisation and Office Bearers 二〇一八至一九年度組織及職員表

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	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>
	鄭文龍先生 <i>Mr. Arthur Kwong Man Lung</i>
	林綯琛博士 <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>
	林綯琛博士 <i>Dr. Michael Lam Huen Sum</i>
	陳敏璇女士 <i>Ms Joyce Chan</i>
	鄭浩杰先生 <i>Mr. Calvin Cheng Ho Kit</i>
Marketing 市場推廣小組	鄭文龍先生 <i>Mr. Arthur Kwong Man Lung</i>
	黃啟雄先生 <i>Mr. Patrick Wong Kai Hung</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	鄭浩杰先生 <i>Mr. Calvin Cheng Ho Kit</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>
	王詩韻小姐 <i>Miss Muse Wong</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>

**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
W: www.mefitness.com.hk



本地體育新聞的演變

Yam Chun Ming

「所以話，波係圓嘅！」，相信這句話在80、90後一輩

中應該知道是出自己故的無線體育評術員伍晃榮先生，他生動的評術，自成一格，令觀眾都記得過往香港體育新聞的發展。往後的體育新聞發展出現了巨大的改變，一系列的網路平台如香港01、體路、Upower、Facebook直播、YouTube Channel 直播漸漸成熟，令體育新聞發展百花齊放，而過往幾年的體育新聞發展漸漸由傳統報導模式主導轉移至網路平台主導，現逐步了解香港的體育新聞發展的轉變。

過往傳統報導模式

以往的體育報導主要集中在電視報導、報紙及體育節目，例如無線電視的六點半新聞報導、體育世界、本地報章的體育版，當然亦包括收費電視如有線電視體育台、NOW體育台等。然而以上的傳統報導存在一定程度的限制，例如無線電視的六點半新聞報導報道中體育新聞的時間約由伍晃榮先生時代的3分30秒減至2分30秒，而在2010年時將星期一至星期五的體育新聞報導刪除，在2016年7月將星期六、日的報導刪除，目的是讓節目安排更有彈性。而在一些收費電視上，雖然有很多的體育節目供觀眾欣賞，但始終是收費的原因，能受惠的觀眾都不及免費電視的觀眾多。至於報紙的報導，中大新聞與傳播學院教授李立峯指出打開大多數報章的體育版，會集中在足球投注賠率、賽馬或多國體育，忽略本地體育新聞，漸漸地觀眾對本地新聞的需要便會下降，自自然地媒體對體育新聞的需求便會減少。



網絡平台主導

隨着科技的進步，資訊科技越來越發達，每個香港人的智能手機都會有一至兩個應用程式去了解不同的資訊，自然地傳統報道模式主導開始漸漸地由資訊科技來取代。以《體路》為例，它是本地首個專門報導香港體壇的網站平台，旨在建立一個不受字數、媒體立場限制的空間，令更多香港人了解香港體壇消息。至於另一些網絡平台如《Upower》是一個主要報導學界消息的平台；《香港01》是一個透過網站、手機APP及周報作多方面的報導，務求讓市民更快地知道消息；除此之外，Facebook及Youtube的直播功能都是令運動消息更快地傳播到市民的手上，讓市民更易了解到該項運動的消息。而且，網絡報導比過往沒有觀看的限制，觀眾只要打開應用程式就可以隨時隨地收看或閱讀新聞，令消息更容易傳遞到觀眾的手中。再者，新聞的報導可以更加詳盡。以往的電視、報紙報導受制於篇幅、時間的關係，報導未必詳盡及深入；而現在，網絡上不會受時間、篇幅的限制，體育新聞的報導可以更詳盡，例如運動員亞運會的報導包括了影片報導、個人專訪、賽前準備等，可以分為兩至三個來報導，讓觀眾可以更深入了解運動員的消息，從而令每個運動員都更立體。而且網路的發展更令運動員增加了曝光的機會。現在運動員大多都會使用社交平台如Facebook、Instagram，一來分享自己的生活、訓練點滴，二來令更多人知道自己的最新消息可以作為自我宣傳分享心路歷程，更是觀眾與運動員的互動。

總括而言，成熟的網絡使本地體育新聞由以往的報道模式轉易至網路平台主導，而電視、報紙的定位變成輔助的角色，就現在的發展而，這是一個良好的機會去推動香港體育發展，進一步令更多香港市民知道香港更深入的消息。



資料來源：
《視點31》無線新聞刪除星期六日晚間新聞體育環節
<https://www.facebook.com/rthk31thisweek/videos/928460280633804/UzpfSTE0NjA5NDYwODc0OTI4ODoxNTA1OTAzODQ5NDM1MDE3/>

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

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, 11th Floor, Winbase Centre,
208 Queen's Road Central, Sheung Wan, Hong Kong
Email: hq@parks.com.hk

Our MISSION

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



Coastal Rowing Development in Hong Kong

Muse

According to the Hong Kong geographic data published by the Survey & Mapping Office, Lands Department in Jan 2018, total sea area of Hong Kong is 49% more than the total land area of Hong Kong (i.e. total sea area: 1648.61 km²; total land area: 1106.42 km²). Surrounded by such a beautiful coastline and iconic backdrop, Hong Kong is definitely a perfect place for coastal rowing.

From ancient tombs and walled villages to colonial forts, it's long history of linkage to the sea, its extensive and accessible coastline, Hong Kong is successfully won the bid to host the 2019 World Rowing Coastal Championships (WRCC), which will be the first time held in Asia. Apart from that, Hong Kong will also be the host of the 2nd Asian Rowing Coastal Championships (ARCC) during 23rd to 25th November 2018 as a test event. Coastal rowing develops rapidly among Europe and started promoting in Asia recently. Shenzhen was the first city organizing the ARCC in 2017 and Hong Kong comes to the 2nd.

Different from flat-water Olympic style rowing, coastal rowing will row along a coast and out to the sea. Rowing on rough water provides a new dimension to the rowers to experience rowing in a challenging environment. Its not only



Rowing in the Victoria Harbour.



about strength and power, coastal rowing also emphasizes on team work and judgment as it will be affected by weather, sea traffic and condition etc. With wider coastal boat, coastal rowing, on the other hand, is easier to learn due to higher stability of the boat. Therefore, the Hong Kong, China Rowing Association (HKCRA) aims to promote coastal rowing to the public through organizing the ARCC in 2018 and WRCC in 2019.

However, same as other water sports, HKCRA is facing a critical condition, which is only limited water access facility available in Hong Kong. At the moment, HKCRA consists of two centres including Sha Tin Rowing Centre and Jockey Club Shek Mun Rowing Centre, both centres were built along the Shing Mun River. In order to promote coastal rowing around Hong Kong, multi-water sports centres should be established in various districts such as Tseung Kwan O, Kai Tak and Hong Kong Island. Co-operating with private clubs is obviously another way out for developing coastal rowing in Hong Kong.

Organizing ARCC and WRCC in Hong Kong is definitely the most effective way to attract the awareness from the public. Coastal rowing is safe, exciting and challenging, with more coastal rowing courses organized in the coming future, it would be no doubt to say that this sport will develop rapidly in Hong Kong.

Work Improvement Team (WIT) Award Scheme for Sports Centres 2017/18 Prize Presentation Ceremony

最佳工作改善計劃選舉(體育館)2017/18頒獎典禮

Dr, Michael Lam, HKRMA Executive Committee Member, have been invited to be one of the professional experts from the local leisure industry to join the Work Improvement Team (WIT) Award Scheme for Sports Centres 2017/18 which was organized by LCSD.

Objectives

- Work Improvement Team (WIT) is a team-based initiative under the Staff Motivation Scheme to promote staff motivation and improve customer service. It was first set up among sports centres in 2000 and since then, the Department has been holding WIT competitions regularly¹ for major leisure venues including sports centres, swimming pools, beaches, parks and playgrounds, water sports centres and holiday camps.

Theme of the Year

- This year, the scheme targets at sports centres. Participating teams were assessed on the basis of the prescribed performance targets formulated by an adjudication panel. Prizes for the Awards include trophies and gift coupons of values ranging from \$500 to \$5,000.



Dr. Michael Lam received souvenir from Ms. Li Mei Sheung, Michelle, JP, Director of Leisure & Cultural Services

List of the 18 Nominated Sports Centres for WIT 2017/18

Hong Kong East	
1. Island East Sports Centre	2. Wong Nai Chung Sports Centre
Hong Kong West	
3. Hong Kong Park Sports Centre	4. Wong Chuk Hang Sports Centre
Kowloon	
5. Boundary Street Sports Centre	6. Chuk Yuen Sports Centre
7. Kowloon Bay Sports Centre	8. Pei Ho Street Sports Centre
9. To Kwa Wan Sports Centre	
New Territories East	
10. Hin King Sports Centre	11. Hong Kong Velodrome
12. Tai Po Sports Centre	
New Territories West	
13. Cheung Chau Sports Centre	14. Lai King Sports Centre
15. Tsuen Wan West Sports Centre	
New Territories North	
16. Luen Wo Hui Sports Centre	17. The Jockey Club Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre
18. Tin Fai Road Sports Centre	

Adjudication Panel

- Assessment of the winning teams was conducted in two rounds. Panel members comprised both staff members of LCSD and professional experts from the local leisure industry.
- Four professional experts from the local leisure industry were invited to serve as panel members in the second-round assessment. They are -
 - Dr LOUIE Hung-tak, Lobo, Associate Professor, Department of Physical Education, Hong Kong Baptist University (雷雄德博士, 香港浸會大學體育學系副教授);
 - Dr LAM Huen-sum, Michael, Executive Committee Member, Hong Kong Recreation Management Association (林鈞琛博士, 香港康樂管理協會執行委員會委員);
 - Mr TANG Chi-yuen, Billy, Sports & Leisure Manager, Sha Tin Clubhouse, The Hong Kong Jockey Club (鄧志遠先生, 香港賽馬會沙田會所體育及康樂經理); and
 - Mr Sherman CHOI, Sports and Recreation Manager, Hang Seng Bank (蔡志堅先生, 恆生銀行康樂事務經理).
- The first round of assessment was conducted by departmental adjudicators. They visited the 18 nominated sports centres for assessment and selected two highest-scoring teams, which will be Champion “優勝獎” and Highly Commended Award “優異獎” for the teams which came first and second respectively, for each of the following Awards -
 - The Best Facilities Management Improvement Award (最佳設施管理改善成效獎);
 - The Best Environment Improvement Award (最佳場地環境改善成效獎);
 - The Best Team Work Award (最佳團隊精神獎); and
 - The Best Staff Image and Attitude Award (最佳員工形象及服務態度獎).
- The second round of assessment was conducted by guest adjudicators. Three teams with the highest total scores in the first round were shortlisted and competed for Gold, Silver or Bronze Awards of the Work Improvement Team Grand Award (最佳工作改善小組大獎).



三項鐵人運動是集合游泳、單車及跑步三種運動組合而成。一個標準的奧運距離三鐵比賽距離是游泳1500米、單車40公里、跑步10公里。小鐵人比賽距離則是游泳100至400米、單車4至12公里、跑步0.8至4公里。成長期的兒童是否適合接受三項鐵人訓練呢？而**三項鐵人運動**如何影響兒童成長期的身心發展呢？就來探討一下吧！

幼童成長期在肢體協調、平衡力、敏捷度、心肺功能都在發展階段，透過**三項鐵人運動**可以有助兒童發現。兒童期（1至5歲）已經可以學習游泳，游泳訓練有效發展兒童的心肺功能增加血液循環，透過反覆練習游泳除鍛鍊兒童的肢體動作協調、身軀轉向重心轉移外亦有效刺激神經系統令幼兒動作反應更敏捷。游泳是運動、也是一種求生技能也可以持續發展成興趣，長期游泳可以有效控制體重亦提升兒童免疫能力及自信心。

同時亦可以開始接受單車訓練，2~4歲的幼童可以由近年流行的平衡車（滑步車）開始，而4~6歲的兒童則使用一般兒童單車，單車訓練可鍛鍊兒童的平衡力、手部小肌肉控制、運動知覺如手眼協調、視覺距離感、速度控制、技術操控，還有下肢大肌肉鍛煉等。

在單車訓練中包含了一些道路安全知識、單車手號及交通規則等，有效增長兒童的知識。單車是運動也是一種假日消閒活動，兒童掌握操控單車技術後能增添自信心。同樣地游泳和單車都是不需負擔自己體重的運動，對兒童骨骼成長、肌肉及肌耐力都有提升的作用。

跑步是帶氧運動，兒童的跑步訓練應該由基礎開始，例如進行跑步前的動態熱身便能夠提供孩童或運動員的運動需要。就以馬克操為例，動作是由加拿大人傑洛·馬克（Jalo-Mark）發明，將跑步動作拆解成多個單項動作練習，馬克操包含肢體擺動（身體協調）、雙腿抬、提、

蹬、跳等下肢動作（下肢大肌肉發展/反應），都是有效提升兒童體能、敏捷度、平衡、穩定性及關節柔韌度。

三項鐵人運動包含游、踩、跑三項，對兒童體能發育有很大幫助，多作戶外訓練亦有助兒童吸收維他命D增強骨骼成長。**三項鐵人運動**有助兒童心智發展養成良好習慣，兒童參與訓練首先要有時間觀念，習慣行常訓練、按時完成家課、分配好溫習時間，日常生活要有規律早睡早起。在訓練過程中亦培養出兒童勇於嘗試、接受新事物的心態，因為三項鐵人訓練環境時有轉變，游泳課可在室內/室外泳池或沙灘進行，單車課會往不同的單車徑或戶外地點進行，就連跑步課亦可以變化多端，有時在運動場、有時練反應跑、練體能。

兒童多接觸不同環境有助增強自信心，較易接受突如其來的改變，面對困難亦較能自行想辦法解決。提升自理能力及培養責任感，透過日常三鐵訓練家長或家務助理不能全天候貼身照顧；

兒童便需要學習如何自理。簡單如訓練前個人用品準備，泳鏡、泳帽、跑鞋、單車頭盔或游泳課後個人清潔等等，初開始時家長可以從旁給予指示，隨後兒童便需要習慣自己處理。

三項鐵人運動精神是不言敗不輕易放棄，三個運動項目兒童各有自己的強項或弱項，如何發揮自己的長處？如何面對及改善自己的弱項？我個人來說獲取獎項不是兒童訓練目的，在訓練過程中兒童更了解自己能力，學會堅持不容易退縮，明白只要努力一樣可以完成艱辛訓練/比賽。

三項鐵人訓練對兒童成長有很多好處，以循序漸進方式開始幼兒、兒童基礎訓練，而有系統的跑步或單車訓練則建議由8歲後。只要時間分配得宜，**三項鐵人運動**絕對適合兒童參與。

農地、棕地、休閒用地

Kris

香港市民常掛嘴邊，填海、舊區重建、興建於郊野公園附近不就可以解決土地問題嗎？但這些建議往往需要近十年時間才能實行，根本不能解決燃眉之急，而且成本極高。另外，近年人們的保育意識提高，希望發展的同時亦可以保護生態環境，保留郊野公園及休憩空間。但要兩者兼得，短期內真的可以實行？如果連人類最基本的住宿問題都無法解決，又何來有閒置的地方可以興建休閒設施？

香港地少人多並不是今時今日才出現的土地問題，但這個問題一直沒有一個可行的解決方法。但其實，香港真的存在地少人多這個問題？真的完全沒有空地可以興建住所？你我都知一些位於新界比較遍遠的地方有不少閒置的農地和棕地，如果發展農地會破壞生態環境，帶來不可逆轉的損害，而且依然適合耕種的農地已經不多，那不如考慮發展棕地。現時全港大約有1200公頃的棕地，有部份棕地面積更超過30公頃，絕對可以解決香港人住宿問題。不過當中應該存在不少問題，否則政府不會遲遲也未落實發展棕地。



農地是指農業用地，一些非都市土地或都市土地農業區、保護區範圍內，依法使用之土地：

- (一) 供農作、森林、養殖、畜牧及保育使用者。
- (二) 供與農業經營不可分離之農舍、畜禽舍、倉儲設備、曬場、集貨場、農路、灌溉、排水及其他農用之土地。
- (三) 農民團體與合作農場所有直接供農業使用之倉庫、冷凍庫、農機中心、蠶種製造（繁殖）場、集貨場、檢驗場等用地。

但保育農地可以支持本地農業，亦可以確保本地食品安全及供應的穩定性。而且農地更是部分雀鳥最主要的棲息和覓食地，可見農地對維持本地生物多樣性的舉足輕重。

而棕地是指新界已經荒廢的農地或鄉郊土地，已被改作成倉儲、回收場或其他與環境不協調的用途。這些棕地大部份都屬於私人土地，由於近這數十年農業活動衰落，所以大量土地便改作為其他用途。因為這些土地相對平坦而且有車路可到達，所以便充斥著貨櫃場、貨櫃車停泊處、回收場、車輛維修場、建造機械和建材倉庫等。但棕地用途由於並非由政府規劃，所以顯得雜亂無章，新聞常常報導出棕地有寮屋等民居、漁塘和養殖場之間等問題，導致土地運用互不協調，污染環境，甚至對附近居民構成交通及安全問題。



另外，由於棕地屬於被破壞的土地，所以保育爭議相對會較小。而且，如果有經濟活動存在的棕地，道路、交通、水電、渠務等的基建已經初步成形，相對減少發展的時間和成本。雖然棕地也有業權問題存在，但不少土地因多年無法有效發展，地主的資產變相已經被凍結，所以出售套現的意欲較高，政府談判相對會較為容易。

雖然發展棕地貌似很多優點，但其實缺點都存在不少。雖說地主出售套現的意欲高，但開發過程一定涉及收地、拆遷、安置、補償等問題，所以所需時間和成本都會較高。例如，預計今年中可以落成的屯門欣田邨，從收地到項目完成，最終發展時間長達10年。若遇上某些棕地已用作貨櫃場、廢物回收場、停車場等用途，在收回發展時，亦要考慮對相關行業的影響，如果要另覓地點安置，又是否有合適土地？

由此可見，增加住宿土地的方法有很多，但各有優點和缺點。而且政府每一個決定都會影響不同人仕，要找出一個十全十美的方法根本沒有可能，人們應該要學懂取捨。

參考資料：

<https://www.wwf.org.hk/news/?21121/No-need-to-pave-paradise-1200-hectares-for-Hong-Kong-housing-is-available-right-now>

<http://www.thinkhk.com/article/2017-05/29/21455.html>

<https://www.singtaousa.com/%E6%98%9F%E5%B3%B6%E5%BB%A3%E5%A0%B4/339635-%E7%99%BC%E5%B1%95%E6%A3%95%E5%9C%B0%E7%9A%84%E6%A9%9F%E9%81%87%E8%88%87%E6%8C%91%E6%88%B0/>

<https://ps.hket.com/article/2016338/%E5%9C%B0%E5%BB%BA%E6%9C%83%E5%80%A1%20%E5%8A%A0%E5%BF%AB%E8%BE%B2%E5%9C%B0%E8%A3%9C%E5%83%B9%E6%8F%90%E5%8D%87%E4%BE%9B%E6%87%89>

為更健康更 **Fit** 而努力之 “區區有體能”

Motive Sports 聯同多個戶外訓練團體協辦區區有體能計劃，在各區舉辦“免費訓練”，除了為成人而設的基礎體適能訓練外，還有針對長跑及越野跑的體能訓練、善用公園設施進行街頭健身及跳出城市走進郊外訓練，如沙灘及郊野公園等。

期待區區市民有機會參與戶外體能訓練，透過訓練認識喜愛運動的新朋友，擴展個人運動社交圈子，從而改善健康及提升生活質素；同時，讓大家有機會欣賞各區特色及戶外環境，做到區區都有真·健康。

這次計劃的教練都是來自**TNF**教練班的同學，我們都是希望推動戶外訓練發展。不論是教練、參加者和贊助商，他們都只是聽了我一個概念，二話不說支持和付出自己的時間去協助，我不想只說句感謝，而是要盡**100**努力去令成件事走到目的地，才是真正回報他們。



創辦人的故事 - Ringo Yeung

第一個夢是舉辦“投考紀律部隊的體能訓練”，接近五年的時間，現在總算做到些少成績，但到了現在這個階段會更明白 **Fit Unit** 紀律部隊體能訓練 並不是我一個人的事，而是屬於一群為了理想繼續衝的人，所以隊員不用擔心“無論發生什麼事，訓練仍然是繼續”，但我想將 **Fit Unit** 的理念推到更多人可以接觸到，亦是我接著的下一個夢 —— “體能比賽”。



“體能大挑戰” 其實這是在部門時的構思，以前訓練時會有 **Coy Sports**-運動比賽，部門希望透過比賽增強小隊的團隊合作，至於個人化的比賽會較少，最令他們引起訓練動機就是 **PFA**-體能評估，可以在這裡證明自己的努力，亦都是相對參與性最大的比賽，因為體能比賽不同運動比賽要太多技巧，而全方位的測試會包含不同的體育能元素，相對單一項目比賽更全面，所以希望將這個比賽計劃推到更遠，希望除了投考的學員作為訓練的指標外，令更多想提升自己的人能表現。

我明白每個計劃需要用心，用力，用汗水及時間去累積，更要面對很多流言蜚語，好像五年前在戶外進行訓練時，經常聽到不看好的說話，例如：你這些走鬼檔點會做得大、如果搵到錢就不用室外、什麼器材都怎樣練到成績、你們又是玩下遊戲出身汗，根本唔會操得起及旁門左道等…下刪一百字，多謝他們的“鼓勵”，因為我就是喜歡做別人做不到，所以得到別人得不到。

現在我相信是時候去完成我第二個夢，這五年時間證明當初的選擇無錯，現在你每晚走訪不同的公園及戶外健身站都會看見有大大小小的團體或組織在進行戶外訓練，其實當中所需要的技術及知識是更多，亦好慶幸能認識到 **TTT 50**位的同路人，他們來自不同專項訓練，亦令我這個喜歡“逆天而行”的人不再孤單，來臨的五年會盡我能力將這個“比賽”及戶外體能訓練，推到更遠更多人能參與。



後記：

上一季，有幸通過 **TNF Train the Trainer Course** 的第一關，當中最重要的功課就是紀律部隊的訓練教案，而“體能大挑戰”第二個功能就是實踐這個訓練教案，因為這個比賽頭尾兩次的成績對比下，出來的進度就是知道訓練計劃的分數，所以現在的我不是再“紙上談兵”，而要實現這個“功課”的能力，希望和其他進入 **Practice** 的教練去

證明自己 ●●●

