

會訊

NEWSLETTER

二零一九年 二月
Feb 2019

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

第125期
Issue 125



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-

2019 Annual General Meeting &
Annual Dinner -3-

Annual General Meeting Notice &
Nomination Form -5-

「體車一日遊」
-7-

Report of The 2018 World Leisure
Organization Congress,
Sao Paulo, Brazil -9-

認識香港非主流運動
-11-

卡巴迪
-13-

劍擊運動小百科
-15-

「炒場」
-17-

「開放學校設施推動體育
發展計劃」成效
-18-

News from the Association 最新消息



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 *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*
林鈞琛博士 *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*
林鈞琛博士 *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*



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

Email: admin@hkrma.com.hk

To : All Members

From : Kelvin, LEUNG King-fat, Convener for Social & Recreation Sub-Committee

Date : 15 February 2019

2019 Annual General Meeting & Annual Dinner

It is my pleasure to inform you that the 2019 HKRMA Annual General Meeting & Annual Dinner has been scheduled for **13 April 2019 (Saturday) at 7:00 pm** at The Cityview (城景國際酒店), 23 Waterloo Road, Kowloon. You are cordially invited to attend this meaningful event and share the happiness with all members. The programme rundown is listed below for your reference -

- 6:15pm** **Cocktail Reception**
- 7:00pm** **Annual General Meeting**
- 7:30pm** **Prize Presentation Ceremony**
- 7:50pm** **Buffet Dinner**
- 8:30pm** **Stage Performance & Lucky Draw**
- 10:30pm** **End of Function**

Members are welcome to join the dinner with their guests. The dinner fees are:

Member & one of his / her guest(s) \$250 per person

Non-member guests \$500 per person

Buffet dinner coupons can be reserved by returning the attached "Reply Slip" on or before **29 March 2019 (Friday)** together with a crossed cheque payable to the "Hong Kong Recreation Management Association" and mail to "P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong". Dinner Coupons will be available for your collection on the event day at the reception table of the AGM. You may also return by e-mail the Reply Slip together with a copy of the receipt for reservation or, you may pay the fees on the day when attending the AGM and Annual Dinner.

No parking facilities will be provided on the event day. For any enquiry, please feel free to contact Mr. Kelvin, LEUNG at 6627-3304 or Mr. Michael LAM at 6542-3388.



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

Email: admin@hkrma.com.hk

2019 Annual Dinner - Reply Slip

To Mr. Kelvin LEUNG, HKRMA

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

I would like to reserve buffet dinner coupons as follows:

Please put a tick as appropriate.

	<u>Name</u>	<u>Member / Guest #</u>	<u>Payable Amount</u>
1.	_____	_____ / _____	_____
2.	_____	_____ / _____	_____
3.	_____	_____ / _____	_____
4.	_____	_____ / _____	_____
5.	_____	_____ / _____	_____
6.	_____	_____ / _____	_____
7.	_____	_____ / _____	_____
8.	_____	_____ / _____	_____
9.	_____	_____ / _____	_____
10.	_____	_____ / _____	_____

Total: \$ _____

Please mark "x" in the appropriate box.

- I enclose herewith a crossed cheque in the amount of \$ _____ payable to the "Hong Kong Recreation Management Association" (by mail)
- I shall pay the fees on the day when attending the AGM and Annual Dinner.

Signature : _____ Date : _____

Name : _____ Membership No.: _____

Contact Telephone No.: _____ E-mail address: _____



To : All Full Members / Corporate Members

From : Richard WONG, Secretary

Date : 1 March 2019

Annual General Meeting

NOTICE IS HEREBY GIVEN THAT the Annual General Meeting (AGM) will be held on Saturday, 13 April 2019 at 7 p.m. at The Cityview, 23 Waterloo Road, Kowloon.

Please note that the current Executive Committee members: Mr CHEUNG Kwok-kee Paul; Mr LAU Wing-chung Patrick; Mr LEUNG King-fat Kelvin; Ms WONG Ka-yee Allison; and Mr WOO Wai-man Johnny will finish their term of office in this AGM. Nominations are therefore invited for the vacancies of the Executive Committee for the sessions 2019-2022. If you wish to make any nomination, please complete the attached Nomination Form and return to the Secretary on or before 1 April 2019.

Agenda of the AGM:

1. To confirm minutes of the last Annual General Meeting
2. To receive reports:
 - a. from the chairman
 - b. from the treasurer
3. To elect members for the executive committee
4. To appoint auditor



NOMINATION FORM

1. I would like to make the following nomination. I have obtained the consent of the nominee who is willing to stand for election.
2. Self-nomination is welcome.

Nominee's Name

Membership No.

Proposed by: _____
(BLOCK LETTER)

Signature: _____

Membership No.: _____

Date: _____

Please return the completed nomination form to Mr Richard WONG by mail (P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong) on or before 1 April 2019.

「體車一日遊」

目的 Aim：透過參觀香港體育學院（體院）了解香港精英運動員訓練，體院運用精英運動培訓方面的專業知識，透過提供最先進並以事實為基礎的精英培訓及運動員支援體系，持續爭取世界級體育佳績，成為地區內精英體育培訓的翹楚。在香港體育學院進行午餐後，下午參觀位於將軍澳的香港單車館，了解一下由康樂及文化事務署管理的設施，是次活動歡迎所有會員和其朋友參加，場地主管會與大家分享場地管理經驗和心得，歡迎大家隨時發問有關場地管理問題，透過參觀和分享能有所得著。

Through visiting Hong Kong Sports Institute (HKSI), members can understand Hong Kong elite athlete training. HKSI provides an environment in which sport talent can be identified, nurtured and developed to pursue excellence in sport. Members will enjoy lunch there to experience athlete diet. After lunch, there will be shuttle arranged to Hong Kong Velodrome which located in Tseung Kwan O. The Hong Kong Velodrome is the first-ever local indoor cycling facility that meets the standards of the International Cycling Union. Venue managers will share their management experience with us, and you are welcome to ask questions during visit.

日期 Date：2019年5月4日（星期六）
4th May 2019 (Saturday)

時間 Time：9:45 — 16:30

參觀地點 Visiting venue：香港體育學院 及 香港單車館
Hong Kong Sports Institute (HKSI) and Hong Kong Velodrome

集合地點 Gather：香港體育學院大樓（地址：香港新界沙田源禾路25號）
Hong Kong Sports Institute Main Building (Address: 25 Yuen Wo Road, Sha Tin, N.T.)

費用 Fee：港幣50元正
HKD \$50

時間	活動	英文
9:45	登記	Registration
10:00	參觀香港體育學院	Visit Hong Kong Sports Institute
12:30	午餐	Lunch
14:00	出發去香港單車館	Shuttle to Hong Kong Velodrome
15:00	參觀香港單車館	Visit Hong Kong Velodrome
16:00	回程到九龍塘站	Shuttle to Kowloon Tong Station
16:30	活動結束	End of the Visit

有興趣會員可透過以下方法報名：

Members who are interested in the Visit, they can apply through：

1. 網上報名：

Online registration:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd26aMWDJwLYnn2Qct1du08QJvIvi0FFKJa0A-jdfws6IYOWg/viewform?usp=pp_url



2. 將填妥之報名表及支票郵寄至P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong，支票抬頭「香港康樂管理協會」，請於劃線支票背面寫上姓名及聯絡電話，並於信封面註明「體車一日遊」。

Please send the filled application form and a crossed cheque payable to “Hong Kong Recreation Management Association” to P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong. Please write your name, contact number on the back of your cheque and indicate 「體車一日遊」 on the envelope.

3. 將填妥之報名表電郵至admin@hkrma.com.hk，及將支票郵寄至P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong，支票抬頭「香港康樂管理協會」，請於劃線支票背面寫上姓名及聯絡電話，並於信封面註明「體車一日遊」。

Please email the filled application form to admin@hkrma.com.hk, and send a crossed cheque payable to “Hong Kong Recreation Management Association” to P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong. Please write your name, contact number on the back of your cheque and indicate 「體車一日遊」 on the envelope.

名額：30人

Quota: 30 members

如有任何疑問，可致電 6407 3071或電郵 tszyingv@gmail.com 向屈小姐查詢。

If you have any queries, or require further information about the Visit, please feel free to contact Miss Crystal Vut on 6407 3071 or email to tszyingv@gmail.com.

截止日期：2019年4月20日（星期六）

Deadline：20th April 2019 (Saturday)

「體車一日遊」

報名表

姓名：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

填妥報名表後，請連同劃線支票郵寄至 P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong，支票抬頭「香港康樂管理協會」，支票背面寫上姓名及聯絡電話，並於信封面註明「體車一日遊」，謝謝參與！

「體車一日遊」

Application Form

Name : _____ Membership No. : _____

Contact no. : _____ Email address : _____

Please send this application form and a crossed cheque payable to “Hong Kong Recreation Management Association” to P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong. Please write your name, contact number on the back of your cheque and indicate 「體車一日遊」 on the envelope. Thank you for your participation!

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 **Greenfields**

The Repulse Bay "Play Street", 101 Repulse Bay Road, HK **KOMPAN!** **科科 PARKFORM**

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

The Repulse Bay "Waterscape", Island South, HK **VORTEX**

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



Report of The 2018 World Leisure Organization Congress,



Sao Paulo, Brazil

Professor Patrick Lau



**WORLD
LEISURE
ORGANIZATION**

The 2018 World Leisure Organization (WLO) Congress was hosted in Sao Paulo, Brazil from 28 to 31 Aug. 2018. The Congress has been an international leading force in the leisure and recreation studies. The theme of this Congress was “Leisure beyond constraints”, especially focus on three specific areas — physical, socio-economic and cultural & symbolic barriers. The Congress intended to discuss these subthemes from a local, regional into the global perspectives. Throughout the whole Congress, various areas of leisure and recreation researches were scheduled and covered in the form of colloquiums, presentations, roundtables, thematic panels, special sessions, and book launch. Renowned speakers from American, European, Asian and African countries presented and shared their updated findings and thoughts in leisure and recreation researches. Throughout the Congress, more knowledge of the South American leisure development especially on the social and community development was presented and discussed. The Congress aimed to bridge the gap between academic ideas and application. Furthermore, 4 of the most prominent sessions were live streamed through the WLO website for worldwide audience. 563 presentations were selected from different thematic areas, and over 1,000 participants from 37 countries in the 5 continents participated.



This year, WLO cooperated with the Brazilian local partners, the Serviço Social do Comércio (SESC), and the University of São Paulo (USP). SESC is a private institution whose objective is to provide welfare and quality of life for children, young, adults and seniors. In the state of São Paulo, SESC has 39 operational centers, 21 centers are in São Paulo. These centers offer activities in sports, arts, cinema and literature. Most of these activities are free or have a very low price to ensure the lower social class can afford to participate. SESC also holds cultural and sports activities in streets and parks. Through the cooperation with local government and commercial bodies, SESC intends to out-reach more impact on the local citizens. Throughout the Congress, I witnessed the significant and successful outcomes aimed by SESC. I was impressed by their daily participation rates, recreation atmosphere and varieties within the sport complex SESC provided.

One of the obvious impacts I learnt from the Congress is from the increasing voices of the Latin and South America (Cuba, Venezuela, Colombia, Uruguay, Guatemala, Mexico and Brazil). Throughout the Congress, much more Latin and South American presenters shared their studies, stories, and experiences on the subthemes through the sessions “Latin American Overview on Leisure” and “Contemporary Perspectives on Leisure and free time”. From my personal participation in the presentation sessions and keynote speeches, I found the following were the major concern of the Latin and South American leisure researchers. They are:

- a. Leisure policy, planning, funding, operation
- b. Leisure and spirituality
- c. Education & culture
- d. Review of leisure & work hour.
- e. Leisure and feminism, environmentalism
- f. Alternative tourism development
- g. Leisure and social barriers.
- h. Polarization of rich & poor leisure experience

In the Congress, the study “Policy study of the opening of school sport facilities to community use (by Lau, WC Patrick & Ma, FK)” was presented in the Congress. A stimulating discussion among local and international researchers was conducted after the 20-minute presentation and the focus was especially on how it worked and helped release the sport space from international cities like Hong Kong. The whole presentation ended after the 15-minute discussion.

Besides the research presentations, roundtables, thematic panels, and special sessions, there were site visits, youth ambassadors program, and cultural visits organized by the Congress. It was an enlightening experience to learn more about the leisure and recreation development of Sao Paulo and other Latin and South American countries.

**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

認識香港非主流運動

Kar

體育世界多姿多彩，除了為人熟悉的足球、籃球、排球等主流運動外，還有一些比較冷門的運動悄悄地在香港萌芽及發展中。非主流運動種類眾多，但因推廣及宣傳不足，以致這些運動參與人數比較少，甚至無人認識。如閃避球，單車球，躲避盤等。現在就帶大家認識其中3種在香港的非主流運動。

閃避球 Dodgeball

閃避球又名躲避球。很多人都聽過甚至和朋友玩過閃避球，又或者對閃避球的認識只是透過在八九十年代，最火熱的電子遊戲之一「熱血高校閃避球」。但其實很多人都不知道，這是一項已有百年歷史，有超過100間中小學擁有閃避球校隊，更令香港揚威海外的專業運動。在2018年8月於美國舉行的閃避球世界盃，在世界閃避球邀請賽決賽中，香港男子隊以16比8擊敗了南非成為冠軍。



(圖片來自：中國香港閃避球總會 Facebook專頁)



閃避球在香港不屬於精英項目，所以沒有政府資助，外出比賽需要靠運動員自掏荷包，面對各種困難。

閃避球是一個節奏明快刺激的運動，基本玩法其實十分簡單。主要是透過投球擲向對方，攻擊對方內場選手，若該選手被擊中頭部以下的身體，而未被該名選手或其內場隊友用手接住，該名選手即告出局，並需移至外場，最後場上較多人的一方便會勝出，所以「閃避」就是最基本的防守方法。由於現時香港沒有正式的閃避球球場，運動員找場地練習會有點麻煩。除此之外，

單車球 Cycle Ball

關於單車的項目，大家都可能第一時間想起公路單車及山地單車。但其實還有一項有趣的單車項目可以像足球一樣，利用傳球、運球、射門等技巧進行比賽，這是「單車球」。單車球在香港屬冷門運動，它不屬於香港體育精英項目，亦非奧運項目，所以很多人連單車球是什麼也不知道。



(圖片來自：Hong Kong Indoor Cycling專頁)

單車球是一種單車球類運動，比賽由兩位隊員組成一隊，以兩隊作賽，任何一位隊員都為守門員或場中球員。玩法類似小型足球，將球射中對方龍門可獲一分，指定時間內獲最

高分數的隊伍勝出比賽。單車球所用的單車與一般大眾認識的單車有別，它坐位重心比較後，手把成Y字型向前，而且沒有剎車系統。另外，車架製造十分堅固，足夠承受比賽時激烈的碰撞力。



繼2013年後，香港在2018年再次成為「UCI單車球世界盃」的主辦地區。雖然港隊於季軍戰緣慳獎牌獲第四名，但運動員亦希望繼續透過香港主辦單車球比賽推廣單車球，令更多人接觸到單車球，令這個運動更普及。

躲避盤 Dodgebee

近年有很多非主流運動開始慢慢滲透到學校當中，除了閃避球外，相信躲避盤也是一個比較成功的例子之一。躲避盤採用軟身的海綿及尼龍造成，像一隻軟身飛盤，安全性比較高。此外，這項運動速度相當快，是本港學界的新興運動，將閃避球玩法的概念加上軟飛盤的設計，所以躲避盤名字叫Dodgebee，便是Dodgeball（閃避球）+ Frisbee（飛盤）而命名，是一項好玩、刺激及不斷攻守的快速運動。



(圖片來自：Hong Kong Dodgebee Association頁)

躲避盤玩法簡單，一場比賽的上、下半場各3分半鐘，中場有一分鐘休息，過程相當緊湊。由兩隊進行比賽，每隊出賽選手為10人，男女可以混合作賽，玩法類似閃避球，由攻擊一方投擲躲避盤到對方內場，若防守隊員接漏或被擊中便即時出局，需要到外場作賽。所以防守隊員必須在躲避盤未觸地前，以任何方式接住或閃避躲避盤，才屬有效。



在香港，發展運動所遇到的困難不少，所以香港有很多非主流運動想讓更多人認識及參與都不容易。除了欠缺政府的資助，尋找合適的場地練習也是一個難題。現時有很多家長願意讓子女接觸運動，政府如提供多一點資助，加上傳媒在推廣非主流運動上做多一點，多作報道、專訪等，便能讓更多人參與不同類型的運動。

參考資料：

<http://dodgeball.org.hk/rules/>
<https://www.sportsroad.hk/archives/26727>
<https://www.sportsroad.hk/archives/209938>
<http://www.hk-icycling.net/chi/cb.html>
<https://hk.news.appledaily.com/local/realtime/article/20170210/56286292>
<https://www.sportsroad.hk/archives/211313>
<https://hk.dodgebee.org/>
http://orientaldaily.on.cc/cnt/lifestyle/20171023/00298_001.html
<https://eastweek.my-magazine.me/main/74345>
<http://hkpa-isports.com/tc/%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%9B%A4>

Photo Reference :

<https://www.facebook.com/dahkc/photos/a.470714672971356/1894891607220315/?type=1&theater>
<http://www.hk-icycling.net/chi/cb.html>
<https://hk.dodgebee.org/photo-galleries/>



卡巴迪 KABADDI

Yue

港人或對卡巴迪運動 (Kabaddi) 感陌生，但它早已成為亞運項目。卡巴迪運動源於南亞，有4,000年歷史，在1990年亞洲運動會，開始成為亞運會正式比賽項目。它的性質雖然與「麻鷹捉雞仔」差不多，不過卻多了技巧和規則，要考驗隊員的觀察力、爆發力、協調性，和最重要的團隊精神。

約四年前，中大人類學系兼任助理教授鄧偉文引入南亞運動卡巴迪 (Kabaddi)，成立卡巴迪聯盟及香港卡巴迪體育聯合會，希望藉運動聯繫港人及少數族裔。卡巴迪聯盟主要做社區推廣，族群共融。卡巴迪聯盟獲社創基金資助，至今已走訪全港十多所學校舉辦體驗活動進行推廣，讓參加者試玩卡巴迪運動。而香港卡巴迪聯盟主要組織賽事，參與海外比賽。本地推動新興運動實在是艱辛及漫長的，卡巴迪 (Kabaddi) 正在香港開始普及化，期望各界繼續給予支持，讓更多人有機會認識並參與卡巴迪，令此項運動得以健康地成長。



卡巴迪比賽規則

在比賽中會分為兩隊，每隊7個人，先站在隊伍所屬的半場。當卡巴迪運動進行時，雙方隊員將輪流擔任進攻及防守方。

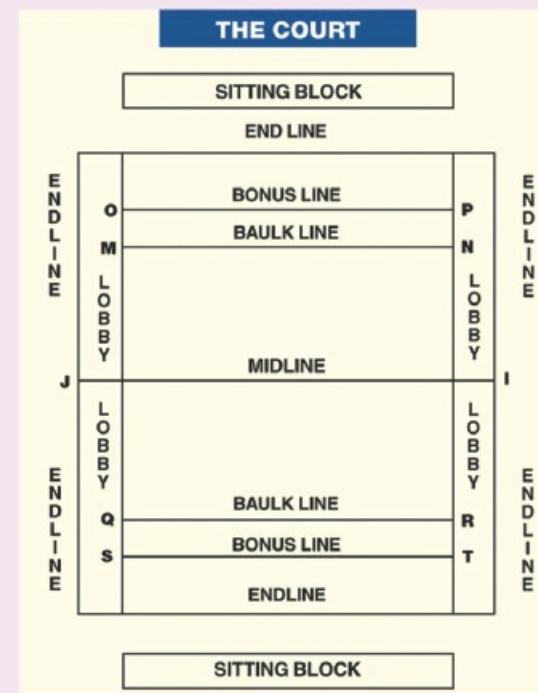
攻方:

進攻手必須屏住呼吸持續不斷高喊「卡巴迪、卡巴迪……」，每次派出一名進攻手進入守方半場，目的是在限時30秒內，用身體的任何一個部位碰觸守方隊員並快速返回，接觸中線，每接觸一個守方獲1分。若取得分數再單腳越過額外得分區 (Bonus Line)，可另外多取1分。在沒有接觸對手情況下單腳越過額外得分區 (Bonus Line) 都可以得到一分，但不會影令雙方任何人出局或重生。如果呼喊稍有停頓、含糊，或被守方在進攻手返回前捉住，進攻手則被罰離場。



守方:

守方可以派上所有未被罰下的隊員。如果守方隊員被攻手觸及的守方隊員則需立即離場，被對手接觸後，阻止對手接觸中線稱為有效攔截獲1分，超級攔截 (Super Tackle) 即防守方只有3人或以下而有效攔截，獲額外1分獎勵。



其他：若30秒進攻時間內，未能接觸對手或接觸額外得分區便返回中線，雙方都不獲分數。但要留意若一方連續3次進攻未能得分，第3名進攻無效的選手將出局，每得1分可令對手一名球員出局，兼令一個隊友「重生」。



參考資料:

- <https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/47455/%E5%8D%A1%E5%B7%B4%E8%BF%AA%E4%B8%96%E7%95%8C%E7%9B%83-%E9%BA%BB%E9%B7%B9%E6%8D%89%E9%9B%9E%E4%BB%94-%E8%81%B7%E6%A5%AD%E5%8C%96-%E5%A4%A7%E7%86%B1%E5%8D%B0%E5%BA%A6%E7%88%AD%E4%B8%89%E9%80%A3%E5%86%A0-%E6%9C%89%E7%89%87>
- <https://www.weekendhk.com/803463/lifestyle/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/200889/%E5%8D%A1%E5%B7%B4%E8%BF%AA-%E9%A6%99%E6%B8%AF12%E5%A5%B3%E5%B0%87%E5%91%A8%E5%9B%9B%E4%BD%9C%E5%AE%A2%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E-%E8%A1%A8%E6%BC%94%E8%B3%BD%E6%8C%AB%E7%94%B7%E5%AD%90%E9%9A%8A%95%A3%AF%E8%A1%8C%E8%89%B2>
- <https://hk.news.yahoo.com/%E6%B8%AF%E6%88%90%E7%AB%8B%E5%8D%A1%E5%B7%B4%E8%BF%AA%E8%81%AF%E7%9B%9F-%E5%8D%97%E4%BA%9E%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%B6%88%E9%99%A4%E9%9A%94%E9%96%A1-221123640.html>

劍擊運動小百科

Yam Chun Ming



特別新聞報導，香港女子重劍運動員江旻德在多哈大獎賽後，世界排名由第三位微升一級至第二位，再創生涯最高及香港劍擊的歷史!!近年，香港劍擊運動屢創歷史，先有女子佩劍劍手張藝馨先奪世界劍擊少年組冠軍，後有男子花劍劍手張家朗勇奪青年組冠軍，成為巴西奧運代表成員及亞洲冠軍;崔浩然，張小倫，林衍聰，羅浩天，李澤峰等亦是亞運會的獎牌得主。由此可見，近年香港劍擊隊的發展水平已一步一步貼近世界強隊的水平。而由於近年劍擊運動的興起，普遍市民對劍擊的認知由以往的「督下，督下」，慢慢了解到一共有三個劍種，以下將一一介紹花劍，重劍及佩劍的特色，以及香港劍擊運動的發展。



各個劍種介紹

花劍

花劍是刺擊武器，只有劍尖刺中才有效，劍身橫擊無效。有效擊中部位是上身，由金屬衣裹覆，這樣，電子裁判器便可以分出有效和無效擊中。比賽時，劍手使用電動花劍刺對方軀幹有效部位方可得分正式比賽時，運動員穿著金屬背心，當擊中金屬背心時，裁判器顯示彩燈;擊中無效部位顯示白燈互相擊中時，裁判按進攻的次序原則進行判決。若雙方同時進攻，並同時擊中(或一方擊中)無效部位，不作判決，比賽繼續。



重劍

重劍較花劍重，亦是刺擊武器但重劍和花劍不同之處在於有效部位包括全身，即：。軀幹，腿腳，手及臂以及面罩與花劍及佩劍不同，重劍每次擊中都有效。若雙方互相擊中，雙方各得一分。重劍最容易被擊中的部位是手。所以，重劍比賽需高度準確性，攻擊對方的好機會常常是當對方開始攻擊的時候，然後作出反擊。現代劍擊運動比賽中，由於重劍有效部位大，且無進攻權規則，故運動員在比賽時比較謹慎，重視時機的選擇而發動進攻。



佩劍

佩劍是既劈又刺的武器。在實戰中，以劈中得分為主。擊中有效部位是上身，頭盔及手臂。佩劍比賽講究進攻權，先上前攻擊而擊中者得分，被攻擊者須先做出有效防禦動作後再進擊中才有效。雙方同時擊中均不得分。由於佩劍動作幅度較大，進攻速度快，對佩劍運動員步法的靈活性和戰術快速應變能力等要求高。



香港近年劍擊運動發展

香港劍擊運動員林衍聰憶及：「當時劍擊遠不如今天普及，記得某次地區分齡賽，只有3個人參加，我就是當時的季軍得主。」香港劍擊隊之所以有今天的成績，實為多年以來所撒下的種子和悉心灌溉而得的果實。前香港劍擊代表顏冠一指香港劍擊總會早於九十年代已經在各個社區開設劍擊班，亦有和教育署合作每年在不同地區之學校合辦劍擊初班，旨在為了讓更多香港人認識劍擊運動。另外，劍總亦在全港各區增設地區劍擊中心，由認可教練指導，當中表現優異的學員有機會被推薦到香港體育學院，跟隨香港隊接受精英培訓。一批批優秀的運動員都由此機制孕育出來，如劉國堅、楊翠玲、顏冠一及張小倫等。隨著多年的發展，坊間一些劍擊俱樂部逐漸在本港各區成立，參與這項運動的人亦越來越多，有見及此，劍總和體院亦制訂了一套更嚴謹的機制來挑選運動員接受精英訓練及代表香港出賽。及後劍擊隊的成績愈見觸目，2006年多哈亞運會，女子佩劍手周梓淇為香港贏得了劍擊隊歷來第一面亞運個人獎牌，同屆香港劍擊隊合共贏得4面銅牌。而2010年的廣州亞運會，劍手歐倩瑩及張小倫分別奪得女子佩劍個人項目與男子花劍個人項目的銀牌，成為2010年香港亞運代表團獎牌數量第二多的項目。至於奧運會方面，港隊亦由2004年雅典奧運只有三名運動員取得出賽資格，到2012倫敦奧運會，六項個人項目全部取得奧運「入場券」，當中4名運動員更是以世界排名直接穩握參賽資格。而2018年的雅加達亞運會，香港隊以2銀6銅的佳績刷新紀錄，顏色與數字均超越過往兩屆，寫下歷屆最佳成績。2019年，女子重劍劍手江旻德在世界盃古巴站賽事奪得女子重劍冠軍，世界排名亦一躍至第三位，接力寫下香港劍擊史上一項又一項的新紀錄。



香港劍擊隊近年的發展愈來愈順利，成績亦漸臻佳境，引用香港劍擊隊隊員張小倫在訪問中所言：「我見到的是百花齊放，整個圈子熱鬧起來，劍擊的氛圍、環境也好了起來。」希望港隊能根據以往所得所穫，為未來的比賽作準備，成為一支令港人感到驕傲的隊伍。

參考資料：

【劍擊】多哈賽失利世界排名不跌反升 江旻德躍登第2再創新高
<https://www.sportsroad.hk/archives/238509>
花劍、重劍、佩劍 | 關於劍擊你應該知道的一些基本常識
<https://kknews.cc/sports/kzmvbg.html>
【劍擊】江旻德歷史性奪世界盃冠軍 教練Tavi：有潛質成世界第一
<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/97682/%E5%8A%A6%8D%E6%93%8A%E4%9B%A4%E4%B8%80%E7%9B%9E%E7%87%88-%E7%87%83%E4%BA%AE%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%8A%8D%E5%A3%87%E7%9A%A6%84>
【劍擊亞洲賽·林衍聰】有一種堅持叫林衍聰 珍惜與師弟同行打拚
<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/97682/%E5%8A%A6%8D%E6%93%8A%E4%9B%A4%E4%B8%80%E7%9B%9E%E7%87%88-%E7%87%83%E4%BA%AE%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%8A%8D%E5%A3%87%E7%9A%A6%84>
世界第一前香港劍擊代表顏冠一網誌：香港近代劍擊發展
<https://www.sportsroad.hk/archives/8985>
Jonathan Tong 湯振傑 劍擊與商道
<https://www.capital-hk.com/feature/interview/jonathan-tong-tang-zhen-je-jan-j-yu-shang-dao>
【對話張小倫】憑一口氣 點一盞燈 燃亮香港劍壇的亞運銀牌劍手

<https://www.upower.com.hk/article/136250-%E3%80%90%E5%B0%8D%E8%A9%B1%E5%BC%B5%E5%B0%8F%E5%80%AB%E3%80%91%E6%86%91%E4%B8%80%E5%8F%A3%E6%B0%A3-%E9%B9%9E%E4%B8%80%E7%9B%9E%E7%87%88-%E7%87%83%E4%BA%AE%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%8A%8D%E5%A3%87%E7%9A%A6%84>
【劍擊亞洲賽·林衍聰】有一種堅持叫林衍聰 珍惜與師弟同行打拚
<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/97682/%E5%8A%A6%8D%E6%93%8A%E4%9B%A4%E4%B8%80%E7%9B%9E%E7%87%88-%E7%87%83%E4%BA%AE%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%8A%8D%E5%A3%87%E7%9A%A6%84>



近年，香港人愈來愈注重健康，一到假期可見不同的山峯上人山人海、不同地區的運動場亦滿佈市民。



而香港政府也致力發展健康社區，無論大大小小的公園也增設了不少健體器材，而18區的體育館（主場館）也增加至97間。但為甚麼場地不足的問題依然存在？但經過網上研究後發現並不是每一個場地的使用率都符合理想，而有一些場地卻分鐘都上演「炒場」風波。

體育館主場館主要分為籃球場、羽毛球場和排球場，但同一時段只可用作一個用途。而體育館中亦有不同運動場所，如：壁球室、網球場、健身室和多用途活動室等，游泳池亦是最多市民使用的設施之一。17/18年度政府有報告指出全港體育館於2016年的平均使用率有高達八成半，而運動場的平均使用率更高達99%，一些地區的泳池：上水、斧山道、天水圍、九龍公園等亦因「爆池」而暫停泳客進入。由此可見，其實香港運動設施使用率一直處於高水平，但使用率偏低又出現於甚麼情況？

經過調查所得，主場館使用率偏低的地區一般是離島(63%)，而其他運動場所側是因為是偏遠地區或是因為設置在不適宜做運動的地方。例如在粉嶺公路高架橋底的滾軸溜冰場和籃球場，其位置僻遠交通不方便，而且場內灰塵滾滾影響市民健康，下雨時更會有輕微水浸。活化橋底空間理應是好事，可以減少土地閒置問題，亦可使市民有更多運動設施，但在車來車往的橋下建設運動設施明顯是資源錯配。另外，使用率偏低這個問題亦出現於非繁忙時段，非繁忙時段與繁忙時段的使用率相差大，但政府卻一直沒有可行的解決方案。

另一方面，不少場地卻因為數量少使用人數愈來愈多而出現「炒場」問題。如主場館中的籃球場和羽毛球場，還有足球場也是「炒場」的重災區。以足球場為例，興建一個標準足球場所需地方大，基本上所有學校都缺乏足球場，但因為學校需要推行運動而選擇一些相對容易接觸和所需設備較少的運動，所以大多學校都有足球隊，而導致足球場需求增加。而且康文署場地租借方式亦不完善，令「炒場」人士有機可乘。即使康文署已經修改租借條款，不過「炒場」價格亦相對上升，因為以往可以一個人使用多張不同人士的身份證租借場地和不必租借人本人簽場，但現時改為只可使用本人身份證租借場地和必需租借人本人簽場，故「炒場」人士必須預留時間去協助簽場，令「炒場」人士可以因此提高炒價。其實場地不足這個問題一日不解決，「炒場」問題只會一直存在。

最後，以上所有問題其實是源於運動場所和體育館中設施不足，但如果香港政府參考住宅式來興建體育館又可否改善場地不足和「炒場」問題呢？因為現時香港的體育館一般是1-2層，而且只有一個主場館。如果將體育館以一棟樓為單位，便可將土地不足等問題向上發展減少佔地率，而層數增加可使主場館中的場地可以分開不同樓層和增加多個場地供市民使用。但此項建議亦存在不少缺點，如：建築開支龐大、管理較為複雜、人手需要增加、非所有場地適用等，可見這個問題仍存在很大探討空間。

參考資料：

<https://www.lcsd.gov.hk/en/common/images/b5/doc/2018/HAB366-c.pdf>
<https://www.lcsd.gov.hk/cipss/tc/webApp/Facility/Details.do?fid=0&fid=8&did=4>
http://www.mingpaocanada.com/Tor/html/News/20171109/HK-gfg1_er_r.htm
https://www.lcsd.gov.hk/en/cscommittee/common/form/paper_csc_0612_20121127_annex1_c.pdf
<https://www.lcsd.gov.hk/en/common/images/b5/doc/2018/HAB170-c.pdf>

「開放學校設施推動體育發展計劃」成效

香港土地嚴重不足，就連租用康樂設施都遇上一定困難，特別是周末及平日晚上的繁忙時段，要預訂體育設施就如買演唱會門票一樣，一票難求。有見及此，康樂及文化事務署近年不斷推出新措施，打擊「炒場」情況，但成效不彰，歸根究底，康體用地及設施不足，是其中一個主因。

根據規劃署對主流康樂活動設施的供應標準，每五萬至六萬五千人便需要一個體育中心（體育中心即為一系列主流康樂活動，包括羽毛球、壁球、籃球、乒乓球、健身、舞蹈和體操，提供設施）；每二十萬至二十五萬人便需興建一個運動場，但現時各區康體設施與人口比例遠低於規劃處所訂的標準，並以中西區最為嚴重，沒有興建任何運動場與網球場。

除了長遠土地規劃，興建啟德體育園外，特區政府於17/18學年推行「開放學校設施推動體育發展計劃」，推行「共享體育設施」概念，鼓勵學校於課餘時間，外借體育設施予體育團體，學校既能收取額外租金、善用資源外，亦能減輕康體設施不足的壓力，加強社區凝聚力。

計劃推行以來，17/18學年於130間參與計劃學校中只有15間學校成功與17個體育團體配對；18/19學年則有31間學校與25個體育團體成功配對，成功率只有約11%及24%，是甚麼原因導致計劃未能完全發揮效用？

2016年馬逢國立法會議員辦事處委託香港浸會大學體育系劉永松教授進行了一項有關鼓勵中小學借出閒置體育場地政策的研究，研究指出營運資源、法律責任及保險是學校對租借運動設施予社區或體育團體的主要憂慮。

參考資料：

網球場
<https://www.lcsd.gov.hk/cipss/tc/webApp/Facility/District.do?fid=42>
共享體育設施 學校津貼上限增至13萬元
https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20180812/bkn-2018081211831299-0812_00822_001.html
開放校舍 共享體育設施
<https://www.fbe.hku.hk/page/detail/75053>
鼓勵中小學借出閒置體育場地政策之研究調查報告
http://www.mingpaocanada.com/Tor/html/News/20171109/HK-gfg1_er_r.htm
探討：開放學校設施 政府黑箱作業
https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20181009/bkn-20181009050007780-1009_00822_001.html
立法會民政事務委員會－開放學校設施推動體育發展計劃
<https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ha/papers/ha20180423cb2-1222-4-c.pdf>



香港大學經濟及工商管理學院首席講師王家富亦曾撰文指出隱藏成本是另一個令學校卻步的原因之一。隱藏成本是指校方參與計劃時文書上、人力資源及時間上所需的成本；如中途發生事故，又需要老師回校跟進等。老師們工作壓力之大，實在難以兼顧額外工作，但計劃所提供的資助又未能用於聘請全職助理跟進，引致參與學校數目不多。王講師續指，容許學校與體育團體簽訂長期合約，減省重覆性的文書工作；但值得商榷的是，如設施長期租予同一團體，雖然能減輕各方的文書工作，但亦可能令相對較為小型的團體難以租用。王講師亦提出由康文署作為中介，與學校簽訂合約，再租用予其他團體。相對於陌生的團體，學校對於由康文署負責管理信心應該更大。

另一方面，對於體育團體，由於租用學校運動設施的收費比康文署的收費為高，而且訓練時間不一，亦是令團體對此計劃卻步的原因之一。

無論成效為何，政府願意踏出第一步，推行「開放學校設施推動體育發展計劃」，亦是樂見之事。如能解決校方與體育團體的憂慮，此計劃對社區體育發展有莫大益處，有效解決社區體育設施之不足，亦應正面提升學校形象，提升在校學生對運動的興趣。

民政事務委員會一向立法會提交的報告
<https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ha/reports/ha20180704cb2-1702-c.pdf>
共享體育設施 逾130校響應
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180115/00176_020.html
立法會十三題：開放學校運動場地及設施以供社區團體借用
<https://www.info.gov.hk/gia/general/201606/29/P201606290679.htm>
表6：主流康樂活動設施的供應標準
https://www.pland.gov.hk/pland_tc/tech_doc/hkpsg/ful/ch4/ch4_tbl_6.htm
附錄2：地區康樂設施需求的典型計算方法
https://www.pland.gov.hk/pland_tc/tech_doc/hkpsg/ful/ch4/ch4_app_2.htm
第四章：康樂、休憩用地及綠化
https://www.pland.gov.hk/pland_tc/tech_doc/hkpsg/ful/ch4/ch4_text.htm#1.14