

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 -2019-20 Organisation and Office Bearers
2019-20 年度組織及職員表
- 2 -2019 Residential Clubhouse
Management Award
- 3 -執行委員會新成員 - 饒奕明先生
- 4 -運動與學童的關係
- 5 -屯門公園的啟示
- 7 -「全民運動日2019」
- 9 -「運動博覽 SportsExpo 2019」
- 10 -

News from the Association 最新消息

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Mr. Cheung Sze Keung
Mr. Yiu Yik Ming
Mr. Lam Man Hin
Mr. Lau Ping Kong Gordon
Mr. Ng Ming Sum Ricky
Mr. Leung Chi Tat
Mr. Chan Wing Kit張仕強
饒奕明
林文軒
劉炳江
吳銘心
梁志達
陳榮杰

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。

本會訊投稿內容純屬投稿者個人意見，並不代表本會立場。

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2019 - 20 Organisation and Office Bearers
二〇一九至二〇年度組織及職員表

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
Founding President 創會會長	容德根博士 Dr. Dicken Yung
President 會長	胡偉民先生 BBS Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS
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	黃達明先生 Mr. Richard Wong Tat Ming
Vice Chairman 副主席	劉永松教授 Prof. Patrick Lau Wing Chung
Secretary 秘書	陸智剛先生 Mr. Luk Chi Kwong
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 林絢琛博士 Dr. Michael Lam Huen Sum 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 饒奕明先生 Mr. Edmond Yiu Yik Ming

Sub-committees 小組委員會

Academic 學術小組	陳敏璇女士 Ms Joyce Chan 林絢琛博士 Dr. Michael Lam Huen Sum 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 饒奕明先生 Mr. Edmond Yiu Yik Ming 鄭浩杰先生 Mr. Calvin Cheng Ho Kit 黃啟雄先生 Mr. Patrick Wong Kai Hung
Membership 會員小組	黃嘉儀博士 Dr. Allison Wong Ka Yee 陳愷晴小姐 Miss Chan Hoi Ching 屈旨盈小姐 Miss Crystal Vut Tsz Ying 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

**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

2019 Residential Clubhouse Management Award

2019 住宅會所管理大獎

Same as 2015, the Hong Kong Recreation Management Association (HKRMA) with the support of the Hong Kong Association of Property Management Companies continues to organise the Residential Clubhouse Management Award (RCMA). This event was first started in 2011 and was held once a year since. It was changed to be held once every two years in 2013 as the participants reflected that they needed more time to prepare for the next event. The response towards this event from the property companies managing clubhouses has so far been very good.

Before the launch of this event, we have reviewed the rules and guidelines for the coming event. We maintain the grouping of entries into two categories: for Category I with the number of households at 1,000 or below; and for Category II with the number of households exceeding 1,000. The nine selective criteria for assessing the applicants for receiving the awards remain unchanged. These nine criteria are: Environmental Quality, Security, Maintenance, Sanitation Conditions, Team Management, Diversity and Attraction of the Organised Activities, Customer Service, Facilities Utilisation, and Sustainable Development Plan. However, it was noticed that some of the requirements for certain criteria are not very clear and need further refinement so that the participants know exactly what are required and what information should be provided in the written submissions. Based on past years' experience, we noticed that the property companies could produce all the documentary proof to support the requirements in the nine criteria. Hence, we

have further elaborated the requirements so as to make these clear to the participants on the required documents to be included so that they would provide the same when the Reviewing Committee (RC) members inspect the selected clubhouses on verifying these documents. We hope that this can remove any doubt on the participants what documents should be provided for inspection by RC members.

Same as previous years, we will send out the brochures to invite the property management companies to participate this year's competition by September this year. We will also invite them to attend a briefing session to be held in October so that they will have an opportunity to clarify on the requirements as mentioned in the brochures. They are welcome to raise questions during the briefing session to clarify any doubts under each criterion for assessing their performances, and the standards for assessment.

The participating companies are required to send in their written submissions to the secretariat of the HKRMA on or before 29 November 2019. Late applications will not be considered. The application fee is \$2,500 and is non-refundable after the application is submitted. All submissions will first be assessed by RC. Any submissions that are not conformed with the required format outlined in the brochures will not be considered. After the first round of assessment by RC members, site visit will be conducted by them to the selected clubhouses on February 2020 to verify the details as mentioned in the written submissions with a view to drawing up a list

of finalists to the Panel of Judges for making final decision of the awards. The finalists under each category being recommended by RC will be invited to attend an interview by the Panel of Judges in March 2020. During the interview, all finalists of each category are required to give a detailed presentation in front of the Panel and the decision on the awards will be made. Their decision on the awards will be final.

The results of the awards will be announced during the Annual Dinner of HKRMA to be held in April 2020. The winners of these two categories will be invited to give a presentation to all people attending the Annual Dinner to share their experience after the results are announced. Should the participating companies want to

join the Annual Dinner, they are required to pay the prescribed fees.

We believe that some property companies may have already prepared themselves for this competition and are longing for the staging of this event. We anticipate that the response for submitting entries for this competition would be as high as previous years as this is a good opportunity for the companies to show their best performance in managing residential clubhouses.

We look forward to your continued support and participation in 2019 RCMA competition and may I encourage you not to miss this opportunity to show your excellent services on managing the clubhouse facilities.

執行委員會新成員 - 饒奕明先生



饒奕明先生在香港浸會大學修畢體育及康樂管理文學士（榮譽）及體康管理社會科學碩士，現時為香港遊樂場協會文化及體藝部督導主任，負責管理協會兩個營舍及體育服務發展計劃。他現時為中國香港營舍總會外務副主席，負責統籌與世界各地的交流及培訓活動。學術層面上，他現時亦在香港浸會大學持續教育學院以及香港專業進修學校教授康樂體育社會學以及設施管理課程，同時亦為僱員再培訓局導師，以及香港公開大學及香港城市大學專上學院的客席講師。

Yiu Yik Ming Edmond attains Bachelor of Arts (Hons.) in Physical Education and Recreation Management and Master of Soc.sc in Sports and Leisure Management (Scholastic Award) in Hong Kong Baptist University. He is now the supervisor in Cultural, Art and Sports Division at Hong Kong Playground Association, mainly responsible to manage two camps and sport development projects. Edmond serves as the External Vice Chairperson in Camping Association of Hong Kong, connect camps in different countries and organize different kinds of exchange and training programs. In academia aspect, he lectures modules related sociology of sports and facility management in Hong Kong Baptist University School of Continuing Education and Hong Kong College of Technology respectively. He is also the trainer in Employees Retraining Board, and the guest lecturer in Open University of Hong Kong and Community College of City University.



運動與學童的關係



Yam Chun Ming

你的孩子有沒有恆常運動，還是只是進行「機不離手」的手指運動呢？世界衛生組織指出5-17歲的兒童及青少年每天應進行不少於60分鐘中至高強度的體力活動。然而近年情況顯示，香港學童的運動頻率卻是遠低於這標準。運動對兒童及青少年尤其重要，無論對身、心及學習發展都具有正面幫助。以下將闡述影響學童運動的因素及恆常運動的好處。

影響學童運動的因素

香港學生運動不足，當中最具影響力的因素是家長及學校。首先，在華人社會中，若要說學業發展是家長最為關注的事項相信沒有多少人會反對。縱然現時普遍家長都期望兒童作全人發展，但重點仍然是以學業為大前提。他們期望兒童先處理好學業成績，再去發展其他方的技能。一旦學業成績有下滑的跡象，大部分家長都會暫停子女的課外活動，待成績回穩後再恢復課外活動。其次，部分家長沒讓子女多做運動，主要是以安全為考慮。很多家長眼中，子女的安全是重中之重，其他都是次要。奈何在運動過程中，偶爾會發生身體碰撞，甚或受傷，家長

為避免子女受傷而減少他們參加運動的機會，從而令子女的運動量不足。

至於學校方面，衛生防護中心網上刊物《非傳染病直擊》指出，本港學校要確保學生有良好考試成績，所以往往不把體育課視為重要課程。學生放學後要參與密集的「額外」補習、遊玩空間不足或頻繁使用電子產品，故他們參與動態遊戲及課外體能活動的機會更為難得。學童普遍疏於運動，加上學校輕視體育課堂，實在難於建立積極運動的良好氛圍。因此，學生形成良好的運動習慣某程度上由家長及學校影響。

恆常運動的好處

運動之所以對青少年尤其重要，原因在於有助提升他們的身、心發展。多參與運動，不但可強身健體，同時亦會為他們帶來輕鬆及愉快的感覺。根據青協「青年創研庫」的研究表示，做運動可讓人體腦部釋出「安多酚」，可帶來快樂的感覺，這亦是一種抗抑鬱的良方。兒科專科醫生陳作耘亦指，多做運動可以提升邏輯思考能力，亦可產生安多酚及增強腦部血液循環，有助學習生均衡發展。香港學生課程緊迫，既要面對海量的學習材料，又要應付接踵而來的考試評估，還要背負家長和老師的期望，精神壓力之大可想而知。對他們來說，運動是可以讓他們喘息的一扇窗。

其次，多做運動可以鍛鍊學生的專注力。根據衛生署的報告顯示，運動過後可以影響腦部的生理機能、增加腦部大腦皮層、海馬體的血管生長及提升血液循環，並促進神經元的發展，增強學生對事物的專注能力。例如學生參與乒乓球運動，每當擊球時要注視著乒乓球的軌跡，從而揮拍擊球，訓練學生的專注力。而隨著學童成長，進行合適的運動，可以提升自身的思考能力及工作記憶，例如數學及理解能力。換句話說，運動可以令學生更為專注於學習。

再者，多運動可增強學生的自信心。衛生防護中心網上刊物《非傳染病直擊》指出，參與運動的學童，因有良好的自我形象及體能技巧表現，其自信心及自尊心亦會得

到提升。原因是學生在運動中做到指定要求的動作或受到鼓勵後，信心會增加，從而去面對日常生活的各種事情。因此，多參與運動會令學生建立良好的自我形象及提升體能技巧表現。

多參與運動更可使學生擴闊社交圈子。運動中涉及多人參與，活動中亦可以認識運動的同伴，團隊合作必不可小，當中的互動環節可使學生培養良好的溝通技巧，擴闊社交圈子，更能領略團隊合作的快樂。除此之外，當家人與朋友一起做運動時，彼此可以互相鼓勵、互相支持，讓彼此從運動中建立親密的關係和默契，一同養成運動的習慣，建立快樂的生活。

運動亦可以使身體得到健全的發展。根據亞洲運動及體適能治療中心（AFTC）高級物理治療師林嘉舜指出，要令肌肉柔韌度追上骨骼生長，做運動就需要有充足伸展運動配合，這是坐着做功課、玩電腦、玩電話等活動無可比擬的。這對於尚在成長階段的兒童和青少年來說非常重要。

總括而言，「日日運動身體好」，多做運動對學生的好處甚多，既可以鍛鍊學生的專注力、增強自信心、擴闊社交圈子以及使身體得到均衡的發展，在在都對學生成長有幫助。當然，要學生得到更充分的發展，家長及學校的支持是重要的一環，這實在有賴各方的充份配合。

參考資料：

- 【加強學習能力】規律運動對學習效率的正面影響
<https://1on1.today/blog/%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%A2%9E%E5%BC%B7%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%95%88%E7%8E%87/>
- 「運動與快樂」- 「香港兒童快樂調查 2018」
<https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/20180403%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%88%87%E5%BF%AB%E6%A8%82-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%85%92%E7%AB%A5%E5%BF%AB%E6%A8%82%E8%AA%BF%E6%9F%A52018%20%E7%B5%90%E6%9E%9C%E6%92%AE%E8%A6%81.pdf>
- 學童運動多 英文叻計數快
<https://skypost.lifestyle.com.hk/article/2014537/%E5%AD%B8%E7%AB%A5%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%A4%9A%20%E8%8B%B1%E6%96%87%E5%8F%BB%E8%A8%88%E6%95%B8%E5%BF%AB>
- 家校輕視體育 學生難做運動
<http://paper.wenweipo.com/2016/11/30/ED1611300001.htm>
- 多運動數英科奪A比率高20% 兒科醫生：少運動限制邏輯思考
<https://topick.hket.com/article/2014604/%E5%A4%9A%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%95%B8%E8%8B%B1%E7%A7%91%E5%A5%AA%E6%AF%94%E7%8E%87%E9%AB%9820-%E3%80%80%E5%85%92%E7%A7%91%E9%86%AB%E7%94%9F%EF%BC%9A%E5%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E9%99%90%E5%88%B6%E9%82%8F%E8%BC%AF%E6%80%9D%E8%80%83>



屯門公園的啟示

近2個多月，就修訂某一條例引發出不少社會問題。社會不同背景人士因政治因素意見出現極大分歧，警民衝突加劇，甚至可以用嚴峻來形容。香港市民因為覺得政府不願意回應市民訴求，連日來不斷自發式發起不同的示威遊行，如各區大遊行、不合作運動、快閃行動，甚至包圍各區警署及多個政府機構。此等的示威行動，為什麼又會燒到屯門公園的身上呢？

屯門區議會於2006年開會通過在公園內設置兩個自娛區，供表演人士登記使用。其實一般屬於康文署的公眾地方理應只要不影響他人就可以自由使用，而且以香港人的性格只要不太過份，一般都不會主動干涉。究竟是甚麼人可以令數千名市民參與光復屯門公園行動？

由2006年開始，於公園自娛區賣唱的女士越來越多，由1-2檔增致最高峰時有30多檔。但賣唱並不犯法，而且於公園範圍內以利市作出打賞亦沒有違返《遊樂場地規例》或其他法例，為何賣唱人士會令人神憎鬼厭？

原來《遊樂場地規例》是禁止團體在表演期間使用外置擴音器，但有團體未有理會使用規則，嚴重滋擾公園內其他使用者，更令附近居民即使安坐家中，亦要被這些「免費演唱會」洗腦。曾有附近居民接受訪問時稱：「基本每天都會有人賣唱，放假想睡午覺是絕不可能的事，大多時間都要走到街上迴避噪音。」《東張西望》早前亦因觀眾要求而到屯門公園查看，於附近居民的20樓陽台上測量聲量，竟錄得超出噪音上限的75至80分貝，可見賣唱活動對附近民居造成了嚴重的噪音滋擾問題。

另外，一個開放於大眾的公園當中少不免有大量小朋友遊玩，但自從賣唱人士遍佈全公園後，有不少家長直言：「下午不敢帶小朋友去公園玩耍」，更形容屯門公園已變成「淫亂公園」。原來現時賣唱的大媽打扮越趨妖豔和性感，更會對在旁邊觀賞的大叔和老伯拋胸扭腰，唱得興起時更會以身體緊貼他們一起大跳辣舞。大多市民都覺得有傷風化，嚴重影響社區，所以他們對7月6日光復屯門公園是支持的。當然，有支持者自然就

會有反對聲音。屯門區全體區議員於光復屯門公園一事後便一致通過取消公園自娛區，翌日便有大叔老伯於公園內抗議，其實這些支持賣唱大媽人士一般為退休人士，於家中日日無所事事，每日到公園有歌聽有舞跳，不時更可以與賣唱人士聊天，何樂而不為？有老伯更表示賣唱大媽比自己老婆更重要。

其實以上種種原因有大部分都來自政府管理和社區發展，因為有康文署職員表示屯門區社區會堂、社區中心提供的場地和設備只供團體或組織租用，並不接受個人申請。而接受個人申請的場地如：屯門大會堂中大會堂演奏廳和文娛廳，其使用率高達100%和99%，可見區內可供市民租用的大型表演場所嚴重不足，而導致表演人士於其他公共場

地「開檔」。而另一原因便是康文署管理不當，有市民透露早前向康文署投訴，職員要求他們到檔口面前，指證是誰造成滋擾，康文署才會執法，但表演團體和圍觀的人都很兇惡，久而久之便沒有人投訴，因為市民都選擇不再到公園。

總括而言，現時雖然因為過多市民參與遊行而取消了公園自娛區，但不出1日已有賣唱人士又回到公園裏「試水溫」，只要沒有人驅趕便會繼續。要於短期內做到打擊賣唱人士效果，必須康文署配合和全力執法，為社區回復昔日平靜和屬於大家的屯門公園。而長遠要改善這個娛樂場地和設備不足問題，需要政府積極發展社區，撥款興建更多場地。

資料來源：

<https://www.hk01.com/18%E5%8D%80%E6%96%B0%E8%81%9E/359920/%E5%85%89%E5%BE%A9%E5%B1%AF%E9%96%80%E5%85%AC%E5%9C%92-%E8%B3%A3%E5%94%B1%E5%A4%A7%E5%AA%BD%E6%AD%BB%E7%81%B0%E5%BE%A9%E7%87%83-%E6%94%B6%E6%89%93%E8%B3%9E%E8%B3%A3%E9%A3%B2%E5%93%81%E6%97%A5%E8%B3%BA%E6%95%B8%E7%99%BE>
<https://www.hk01.com/18%E5%8D%80%E6%96%B0%E8%81%9E/359958/%E5%85%89%E5%BE%A9%E5%B1%AF%E9%96%80%E5%85%AC%E5%9C%92-%E8%87%AA%E5%A8%9B%E5%8D%80%E5%B0%87%E5%8F%96%96%E6%B6%88%E5%A4%A7%E5%AA%BD%E8%A6%81%E8%A6%93%E5%9C%80-%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%9C%83%E5%A0%82%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E9%A0%90%E7%B4%84%E9%9B%A3>
<https://topick.hknet.com/article/2371575/%E3%80%90%E5%B1%AF%E9%96%80%E5%85%AC%E5%9C%92%E6%B7%AA%E9%99%B7%E3%80%91%E5%8E%98%E5%9A3%ABT-back%E5%A4%A7%E5%AA%BD%E8%87%AA%E6%91%B8%E5%94%B1%E6%AD%8C%E9%98%BF%E4%BC%AF%E8%B6%B4%E5%9C%B0%E4%BC%B4%E8%88%9E%E3%80%80%E7%B6%B2%E6%B0%91%EF%BC%9A%E6%B7%AB%E4%BA%82%E5%85%AC%E5%9C%92>
https://www.google.com/search?q=%E5%B1%AF%E9%96%80%E5%85%AC%E5%9C%92%E8%B3%A3%E5%94%B1&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEw1c7K1fzjAhXDFIqKHeGbDXQQ_AUIESgB&biw=761&bih=677#imgrc=Mw7jN9dh8d_3hM:



日日運動 健康快樂
Stay Active
Healthy and Happy

全民運動日2019 Yue



康文署於8月4日（日）舉行「全民運動日2019」，以鼓勵市民多參與各類體育活動，養成每日運動最少30分鐘的良好習慣。署方會在當日，在全港18區指定場地，免費

開放多項收費康樂設施供市民使用。「全民運動日」以「日日運動半個鐘健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民參與體育活動，而武術是今年「全民運動日」的重點推廣體育項目，康文署將於當日舉辦多項武術示範及同樂活動。

今年有點可惜，原因是政府因修訂《逃犯條例》而掀起的風波，市民近期不斷於各區發起示威活動，8月4日的「全民運動日2019」亦不能幸免。康樂及文化事務署（康文署）8月2日宣布，因應區內有集會下午5時起舉行，以確保市民和活動參與者的安全，縱使適逢全民運動日，西貢區的香港單車館、香港單車館公園極限運動場及將軍澳運動場將提早於當日下午2時關閉；中西區堅尼地城游泳池、中山紀念公園游泳池、中

山紀念公園體育館、中山紀念公園足球場、中山紀念公園籃球場和上環體育館將亦提早於當日下午3時關閉。

有市民稱事前不知道球場將提早關閉，要由職員告知，才提早離開。市民表示有點失望，認同市民應以和平手法爭取，但關閉球場的做法並非最好，而且浪費了一年一度的「全民運動日2019」。無論如何，「全民運動日2019」對社會的意義及作用十分之大，不應因示威而草草完了事，反之更應該借助現時的局勢，想想如何借助運動去減少社會上不同階層的戾氣…

“戾氣，不屬於剛暴之氣，而是屬於刀刃的刃氣。很多人身上都旋繞著戾氣，有這個戾氣，命運就不會通達，大事小事就會不順利，因為眾鬼神討厭，所以都想來阻礙擱掄，別人來做就是順，你來做就問題百出，非常不順。並且戾氣是傷害身家性命的，就像一把白刃，不但會傷自己，還會傷到至親，乃至一切靠近自己的人。”

大家知道怎樣消戾氣嗎？戾就是逆，逆的反義詞就是順。所以要消掉戾氣，必須要從順。運動的規則最為令大家樂意去順從，勝利固然沒有戾氣，即使敗了，身體也會分泌令人開心興奮的荷爾蒙，戾氣也隨之淡忘。



參考資料：

<http://hd.sheheadline.com/news/realtime/hk/1514670/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E6%B8%AF%E8%81%9E-8%E6%9C%884%E6%97%A5-%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%97%A5-%E5%85%8D%E8%B2%BB%E5%BA%B7%E9%AB%94%E6%B4%BB%E5%8B%95%E4%BB%BB%E7%8E%A9>

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20190802/bkn-20190802215738103-0802_00822_001.html

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/359944/%E6%B8%AF%E5%B3%B6%E8%A5%BF%E9%9B%86%E6%9C%83-E4%B8%AD%E8%A5%BF%E5%8D%80%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%A0%B4-%E6%B3%B3%E6%B1%A0%E6%8F%90%E6%97%A9%E9%97%9C%E9%96%89-%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%A4%9A%E7%A8%B1%E6%9C%AA%E7%9F%A5%E5%AE%89%E6%8E%92>

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/359577/%E6%B8%AF%E5%B3%B6%E8%A5%BF-%E5%B0%87%E8%BB%8D%E6%BE%B3%E9%81%8A%E8%A1%8C-%E6%92%9E%E6%AD%A3%E5%85%A8%E6%B0%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%97%A5-%E5%85%A9%E5%8D%80%E5%BA%B7%E6%A8%82%E5%A0%B4%E5%9C%B0%E4%BB%8D%E6%8F%90%E6%97%A9%E9%97%9C%E9%96%89>

<https://www.info.gov.hk/gia/general/201908/02/P2019080200693.htm>

運動博覽 SportsExpo 2019

Kar

每年一度的「運動博覽SportsExpo」踏入八週年，將於2019年8月16日至18日（星期五至日）一連三日在香港九龍灣國際展貿中心舉行，今年繼續為大家加入充滿新鮮動感的運動元素，召集所有運動愛好者，好動份子，打造全港最大型的運動派對。



(圖片來自：Sports Expo Hong Kong專頁)

今屆「運動博覽SportsExpo」以「運動拼途」為主題，「拼途」取自諧音「拼圖」。主題意思表達每個人的運動旅途都不同，大家可以在運動博覽活動中找到一塊塊代表不同領域的拼圖，透過多元化運動體驗班、刺激遊戲、專業講座及不同的展覽，拼湊不一樣又屬於自己的運動拼圖，目的是拼出往後的運動旅途。此外，運動博覽活動亦鼓勵未曾接觸運動的人士、家長與小朋友，一同踏上旅途，繼續宣揚運動生活文化。



今年運動博覽設有5大展區，分別是：健身及訓練、運動服裝、運動電子產品、健康及營養和生活文化。活動有超過200家參展攤位，將發售2018至2019年度最新運動產品、提供最

潮運動資訊及各項測試，參觀人士可以按不同的喜好到相關展區參觀，選購產品。除此之外，部份參展商更提供試玩及活動體驗，有超過30個體驗班、運動科學健康講座及試玩活動，務求激發大家的運動因子，感受運動的魅力。

「運動博覽SportsExpo」的主舞台今年將會一連三日不間斷放送超過40個不同類型的舞台節目，包括青春活力的代表—街舞，舉辦了



「逐·格·跳 跳舞比賽」，召集各路舞林高手過招，分享運動的樂趣。大舞台活動亦會邀請不同運動團體作精彩表演，以及知名運動員分享運動心得，提供交流平台。此外，主辦單位—Sportssoho作為香港大型運動相片平台，一直致

力推廣運動攝影，每年一度都會於運動博覽舉行的運動攝影比賽，今年當然不會例外，舉辦更大規模的 #ShootAction 運動攝影比賽2019。

另一方面，運動博覽亦於活動中舉辦特備親子節目「薯蛋頭老友運動競技場」，場內設有短跑、障礙賽、射擊、滑步車等5大主題運動競技玩樂區，加上小型攤位遊戲、親子打卡攝影區、以及期間限定店售賣各款紀念品，鼓勵家長與小朋友一同踏上運動博覽旅途，絕對是夏日暑期活動的好選擇，培養小朋友運動的好習慣。



(圖片來自：Sports Expo Hong Kong專頁)

過去七屆，「運動博覽SportsExpo」致力將多樣化運動呈現於公眾眼前，鼓勵全民參與運動，已成為每年盛夏必玩活動及運動人必到的體育盛事。今年主題「運動拼途」口號：「真正的運動博覽 一起拼湊你的運動拼途！」，繼續宣揚運動生活文化，各位運動愛好者今夏絕不可錯過，拼湊屬於自己的運動拼圖。



資料來源：

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

<https://www.facebook.com/SportsExpoHK/>

<https://www.sportssoho.com/>

<https://kidsportsarena.sportssoho.com/>

<https://hk.news.yahoo.com/8%E6%9C%88%E4%B9%9D%E9%BE%8D%E7%81%A3%E9%96%8B%E5%82%AC-%E8%96%AF%E8%9B%8B%E9%A0%AD%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%9C%83-%E7%9F%AD%E8%B7%91-%E9%9A%A9C%E7%A4%99%E8%B3%BD-%E6%9C%9F%E9%96%93%E9%99%90%E5%AE%9A%E5%BA%97-045705054.html>

圖片來源：

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

<https://expo.sportssoho.com/zh-hant/special-activities-mr-potato-head-friends-kidsports-arena>