

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  
王靖欣小姐 Miss Kris 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 -香港的舞龍·舞獅運動  
- 3 -肺炎疫情蔓延應否外出跑步或運動  
- 5 -運動對上班族的好處  
- 7 -適合任何時候的運動 — 極限飛盤  
- 9 -

## News from the Association 最新消息

## New Member List 新會員名單

## Full (Life) Member 基本會員:

Mr. Lui Shing Fung  
Ms. Lee Hiu Lam  
Ms. Chan Pui Yee呂成峯  
李曉琳  
陳佩兒

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。

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-mailHong 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  
王靖欣小姐 Miss Kris 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](mailto:info@mefitness.com.hk)  
W: [www.mefitness.com.hk](http://www.mefitness.com.hk)



# 香港的舞龍·舞獅運動



Kar



農曆新年時節，大街小巷都總會有舞龍、舞獅表演助興，十分熱鬧！古時舞獅有驅逐疫鬼之意，但至今，舞獅成為了節日中常見的助興節目，包括大型宴會、店舖新開張等，以舞獅打鼓增添氣氛，喻意吉祥繁榮、大展鴻圖，藉此祈求好意頭的意思，不再有驅鬼逐疫的意義。近十多年來，龍獅藝的發展不單止有傳統的助興功能，更發展為一項體育項目。

一年一度的「全港公開龍獅藝錦標賽」更是龍獅運動員每年最期待的本地賽事，由「香港中國國術龍獅總會」主辦，康樂及文化事務署資助，比賽項目包括日光龍藝組、獅藝高樁陣組、獅藝地青規定組、以及獅藝自選器材陣式組。最驚心刺激當然是高樁陣的獅藝比賽，無論從藝術、套路及難度上，都可用創新、驚險來形容。在藝術方面，獅子在高樁上，隨著輕重緩急的鼓樂配合，做出栩栩如生的動作及喜怒哀樂的神態，把醒獅藝術表現得淋漓盡致。在套路方面，面對逾3米高、不少於10米長的梅花樁，醒獅運動員需要配合高難度動作，一躍而起，由探樁、上樁，到飛樁、採青、回樁，實在是膽戰心驚。當中醒獅運動員之間的默契、合作精神與高度信任，也是非常重要。在樁上，獅頭必須要靠獅尾的支撐才能進行一連串高難度動作，如果不夠信任，就很容易失足造成意外。「台上三分鐘，台下十年功」，形容舞龍、舞獅運動最好不過。



【相片來源：國際龍形王國祥國術總會 Facebook 專頁】

雖然很多團體都不繼為龍獅運動積極推廣，但龍獅業界要長遠發展一點也不容易。這頂運動在香港支援少限制多，每次龍獅表演均要在14天之前到各區警署辦理，向警方申請。除了繳交表演者身份證副本，更要授權警方查核其刑事定罪紀錄資料，如果表演者有刑事定罪紀錄，警方會經審核後拒絕該項申請。很多團體都認為有歧視之嫌，影響龍獅表演者的形象。除此之外，相信香港不少龍獅團體都要面對訓練場地嚴重不足問題，現時康文署只提供三個室內訓練場地，而每次龍獅訓練都需要搬運大量道具，例如梅花樁、獅頭、鼓樂等等。所以很多團體都只好自行找空曠地方練習，亦經常被警察趕走及面對天雨問題。以上種種問題，都嚴重阻礙龍獅藝的發展。

現在香港的龍獅運動漸趨年輕化及多元化，很多團體的教練都很年輕，更為龍獅更加入現代化演繹，融入流行文化的元素，例如Hip-Hop舞獅，加入Beat Box及街舞元素在表演中，以及將LED燈技術放在龍獅，甚至是木樁外等等。務求為傳統的舞獅加入新的元素，打入年輕市場，令人耳目一新。



【相片來源：國際龍形王國祥國術總會 Facebook 專頁】

除了體育競技外，現今的龍獅運動也發展為一項課餘活動，無論幼稚園、中小學校、大學及長者中心都開設了訓練班，為了讓龍獅活動接觸更多人，推廣本地龍獅藝。每年「香港中國國術龍獅總會」更會與「香港學界體育聯會」協辦「全港公開學界龍獅藝錦標賽」，使龍獅運動成為學生課餘興趣之一，逐步將這項運動普及化。為提升龍獅運動的層次，總會或地區團體會定期舉辦龍獅藝賽事，通過比賽方式，提高運動員的質素與水平，從而代表香港參加世界比賽，也期望這項運動被政府認同，增取多一點支持，為本地龍獅界盡點綿力。



【相片來源：國際龍形王國祥國術總會 Facebook 專頁】

香港熱門運動有很多種，但不妨也可以去嘗試欣賞本地的其他運動表演，跳繩也好，舞獅也好，街舞也好。如果沒有本地人支持，傳統民間活動很快會被淘汰。香港的舞龍、舞獅運動其實很值得大家去欣賞及支持。



## 參考資料：

立法會二題：龍獅運動 <https://www.info.gov.hk/gia/general/201406/11/P201406110834.htm>  
香港傷健協會 <http://www.hkphab.org.hk/zh-hk/about-phab/phab-newsletter/feature-stories/1781-feature20180808-t>  
香港中國國術龍獅總會 <http://www.hkcmaa.com.hk/index.html>  
香港龍獅節 [http://hkmaa.com.hk/b5g/activities/hk-open-dragon-lion-dance\\_info.pdf](http://hkmaa.com.hk/b5g/activities/hk-open-dragon-lion-dance_info.pdf)  
<http://www.dragonlion.hk/web/index.php>





# 肺炎疫情蔓延應否外出跑步或運動?

Yue



武漢肺炎疫情持續蔓延，全城抗疫，除了戴口罩、勤洗手，保持個人及公共衛生，強身健體同樣重要。

在新型冠狀病毒武漢肺炎疫情的籠罩下，政府亦宣布取消一年一度最大型的體壇盛事渣打馬拉松。康樂及文化事務署為配合政府「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升應變級別至緊急及避免市民聚集，亦宣布1月29日起停辦康體活動及暫停開放設施，包括所有體育館、運動場、草地球場、網球場、公眾游泳池、泳灘和度假營等，直至另行通知。

為了增強身體的抵抗力，不少熱愛運動的人，無懼疫情依然如常跑步，但不少人戴著口罩跑步。有台灣博客指出，口罩雖然隔著了外間的細菌，但同時亦阻擋吸入氧氣會令跑手們跑得更辛苦。其次的是跑步時汗水會弄濕口罩，濕了的口罩更難令人呼吸，直接影響健康。有些人為免影響表現，熱身後會將口罩收起，仍然身處在細菌散播的環境中跑步。



因此做運動跑步的朋友，不妨留意跑步前後要準備充足的水份和食物，避免口腔乾涸。跑步時，選擇一條人少和開揚的路線。此外，不要集體跑步，人多較易傳播疫症，這段時間比較合適單人跑步。另外，減少大幅的運動量，過度的運動量會影響身體免疫力，平日喜歡大量運動長跑的朋友，應該將跑步的距離、時間減少至平常的一半。

這段時間做運動要加倍小心，研究指出，適量運動有效促進免疫系統的細胞運作，對抗細菌和病毒，但大家要小心調整訓練強度，否則適得其反。強度太高、時間太長、次數太密免疫系統將出現3至72小時「空窗期」，影響免疫系統，令身體易被細菌病毒入侵。

運動之所以能促進健康，因為在恢復的過程中，身體會有「超額補償」(Overcompensation Effect)，幫助我們對抗疲勞和恢復狀態，這就是運動對免疫系統有幫助的原因。但要注意的是，「超額補償」期間，身體易有3至72小時「空窗期」，抵抗力短暫下降，所以精英運動員特別容易感冒。七至八成以上的強度就算是劇烈運動，所以一般適量運動(強度七成以下)大致沒有問題，大家要注意運動後的恢復，飲食均衡、有充足補給和睡眠，令身體處於良好狀態。

除此之外，運動也可以讓你在抗疫期間身心靈也得到平衡。即使減少外出，也不要一整天坐在家裡不動！如果你正在實施 Home Office，可以跟著YouTube的家中運動的教學片做運動。間中也要外出到家附近空曠的地方散散步或曬太陽，又或是進行有意識深呼吸，有助強化肺部功能，促進循環。



資料來源:

<https://www.bowtie.com.hk/blog/zh/%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%8E-%E6%95%99%E8%82%B2%E5%B1%80-%E5%BA%B7%E6%96%87%E7%BD%B2-%E9%97%9C%E5%8F%A3%E9%98%B2%E7%96%AB/>  
<https://www.hk01.com/%E8%B7%91%E6%AD%A5/431624/%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%8E-%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%8A%97%E7%96%AB%E7%95%99%E6%84%8F%E8%A8%93%E7%B7%B4%E5%BC%B7%E5%BA%A6-%E5%85%8D%E5%A2%AE%E5%85%8D%E7%96%AB%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E7%A9%BA%E7%AA%97%E6%9C%9F>  
<https://topick.hket.com/article/2554562/>  
<https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/Anti-Coronavirus>  
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20200204001866-260408?chdtv>  
<https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/home-workout-gadgets>





Yam Chun Ming

### 運動可使人保持健美體態

白領族一天到晚都是坐在辦公室工作，身體的脂肪會逐漸聚集在臀部附近，而且很多人久坐不動，結果肚子上的贅肉就會開始堆積，釀成中央肥胖。但即使是每天站著、走來走去的上班族，身材也未必是很勻稱的，部份人脂肪會堆積在下半身，腿部會顯得比較粗。做運動正正可以幫助上班族塑身，改善身形，例如協調全身上下肌肉一起運動的跑步，就可以避免脂肪積聚。



### 運動小貼士

你可能會煩惱時間本來就不夠用，還可以抽出時間來做運動？我們可以運用零碎時間來累積運動量，即是我們可以透過「累積」運動時數去達成指定的運動量目標。根據世界衛生組織研究指出，成年人每週需進行中高強度體力活動150分鐘。我們可以分散運動時段，例如一星期中有五天做30分鐘的運動，或者一星期中有三天做50分鐘的運動，都能夠達到指定的運動量。



上班族們，我們先來計算一條數學題：一天裏有二十四小時，睡覺佔了八小時，工作佔了八點五小時，剩下的七點五小時，會包括用膳、交通、梳洗等等，請問你每天運動的時間有多少分鐘？我想大部份人分配給運動的時間可能是少之又少。但是運動卻可為上班族帶來莫大的好處，既可以放鬆日常因工作繃緊的身心，又可以增強抵抗力，還能夠減低患上長期病患的機會，如此經濟的保健方式，精明的上班族怎能夠錯失呢？為免錯失良機，我們就來探討一下運動對上班族的好處：強身健體、遠離疾病、使心情正面以及保持健美體態；以及一些靈活運用時間去做運動的方法。

### 運動能提升抗病排毒能力

運動能夠促進血液循環，增強心肺功能，增加對疾病的抵抗力，增加抗病排毒能力，幫助預防疾病。運動的能夠幫助人體排汗，代謝過程中產生的毒素和廢物就會隨著汗液被排出，起到自然排毒的效果。再者，長期運動不僅能增強對疾病的免疫力，還能夠延緩衰老。運動過程中，可以促進細胞代謝功能，免疫細胞活性增強，提高體內免疫系統工作能力。通過新陳代謝，排出體內毒素，增強體質，抵抗疾病。尤其最近「武漢肺炎」肆虐，大家都應保持強健的體魄，鎮守健康防線。



### 運動對身心具有正面影響

運動可以為自身心情帶來正面作用。每當做完運動，身體都會大汗淋漓，覺得通體舒暢，這是因為運動刺激了腦內啡的分泌，帶來興奮、愉悅的感覺，腦內啡會促進血液循環，同時紓緩壓力。除了腦內啡外，運動還會產生其他的「快樂荷爾蒙」，像是多巴胺、血清素，這些荷爾蒙也能減少疲勞、帶來愉悅感，有改善情緒的效果。有氧運動不只維護了記憶，更能排解上班族的壞心情。上班族每當感到身體疲倦時，都可以去做運動，令自己產生「快樂荷爾蒙」，從而使自己放鬆身心。



### 運動沒有你想像中那麼難

在這建議上班族們可以做一些簡易辦公室運動。即使是困在辦公室，也可以運用有限的空間爭取時間做運動，例如椅上運動、伸展運動等，從而減低患肥胖症的風險，亦可舒緩背部疼痛、姿勢不良、肌肉緊張等問題。



總括而言，做運動對上班族有莫大裨益，例如可以增強抵抗力預防疾病，使身心舒暢。我們運用零碎的時間去累積運動量及做一些簡易辦公室運動，都能夠培養做運動的習慣。尤其在武漢肺炎肆虐這段期間，建立好強健的體魄，保障個人和家人的健康！

#### 參考資料：

- <https://kknews.cc/zh-hk/health/xnqa65o.html>
- <https://kknews.cc/health/8e5qpnaq.html>
- <https://www.hk01.com/好生活/9803/辦公室動一動-5分鐘簡易椅上運動-全身肌肉大放鬆>
- [http://www.sohu.com/a/310882662\\_358092](http://www.sohu.com/a/310882662_358092)
- <https://health.tvbs.com.tw/regimen/322166>
- <https://kknews.cc/health/nvk8vk3.html>





適合任何時候的運動

# 極限飛盤

Kris



近日天氣乍暖還寒，最適合細菌及病毒滋生，碰巧又遇上是農曆新年假期，大量國外國內人口於不同渠道走到世界各地旅遊及與家人團年。但國內不少地區及省份開始傳出有人感染武漢肺炎，而農曆年過後，北上團年的港人紛紛回港，此舉為香港市民的健康帶來不少威脅，令原為流感高峰期的季節雪上加霜。



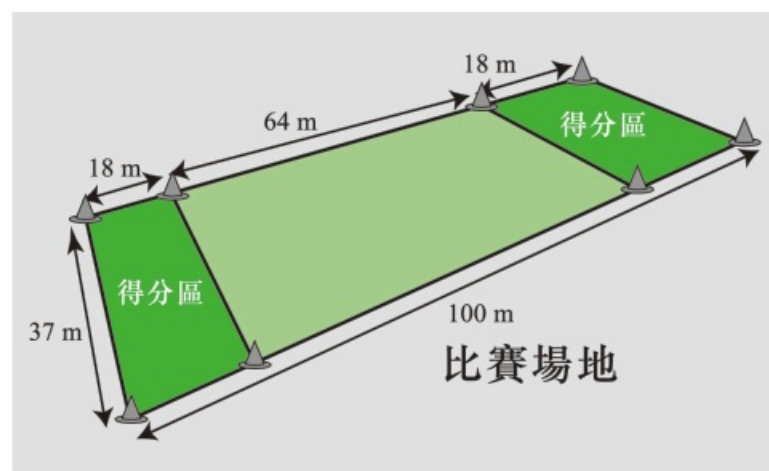
不少專家指出武漢肺炎與零三年沙士相比，其傳播率高於沙士，感染率亦相當之高，而「人傳人」傳染現象已經出現。當年沙士大約持續了3個多月，全球確診人數約8422宗，而死亡人數則有約774宗。現時武漢肺炎至今只有短短2個星期全球確診人數已有36757宗，而死亡人數則有約804宗，可見傳播速度非常之快。

故此，香港政府宣布所有康文署核下的所有場地及運動設施都一律封閉，直至武漢肺炎受控後再作另行通知。當大部份小朋友及成人都受武漢肺炎影響下而不得回校上課及工作，又要配合政府呼籲，如非必要切勿到人多擠迫地方，究竟有什麼運動可以供他們於這個武漢肺炎肆虐下選擇呢？

瑜伽這類型的個人運動應該最為安全，但停課時間長達一個多月，每天困在家裏十分沉悶。那一些團體運動，如籃球和排球等，有室外的免費場地又可以與朋友一起，應該會是不錯的選擇。但室外球場一般有很多人聚集，而且這些有身體接觸的運動會有利於細菌散播，所以都不是一個好選擇。否定了一次又一次，究竟什麼運動才適合現時這個情況呢？**極限飛盤**這個運動其實十分適合，現在就作一個簡單的介紹。



「喂！一齊玩飛盤呀！」  
「但我無養狗喇！」我相信以上對話大家都不陌生，但其實飛盤運動是十分講究技術和擁有多種玩法的運動。**極限飛盤**起源於1968年的美國哥倫比亞高中，於2001年列入世界運動會項目當中，而美國極限飛盤聯盟AUDL於2012年的成立更拉開了極限飛盤職業聯賽的序幕。極限飛盤其實是包含以下運動模式而衍生而成：「飛盤+足球的戰術配合+籃球式的傳接規則+橄欖球得分方式」，而且規則「冷門」，就是比賽可男女混合及沒有裁判。



另外，**極限飛盤**運動對場地的要求相對簡單，只要有足夠大的空地和8個可標記的物件(得分區)就可以。其比賽模式是進攻一方需要將飛盤傳給達陣區內的隊友便可得1分，先取15分便獲勝，於比賽期間選手不可拿着飛盤跑動和需要於10秒內傳出飛盤，而未能成功傳送飛盤給隊友便會攻守交替。而最重要的是攻守雙方都不能有任何身體接觸，完全適合於男女混戰。

最後，**極限飛盤**所需的場地和運動設施都十分簡單，只要與朋友相約行山及帶齊所需裝備就可以於山上比較空曠的地方進行簡單比賽，既可以與朋友聯誼和強身健體亦可以於現時病菌肆虐的情況下避免不必要的身體接觸。

參考資料：

<https://baike.baidu.com/item/SARS%E4%B9%8B%E4%BB%B6>  
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/chinese-news-51185796>  
<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E4%B8%AD%E5%9C%8B/432082/%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%E8-%E5%85%A7%E5%9C%B0%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E4%BA%BA%E6%95%B8%E9%81%94804%E4%BA%BA-%E8%B6%85%E8%B6%8A%E6%B2%99%E5%A3%AB%E7%B4%80%E9%8C%84>  
[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20140831/bkn-20140831193643355-0831\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20140831/bkn-20140831193643355-0831_00822_001.html)  
<http://www.popd.hk/%E6%9C%AC%E5%9C%B0%E5%86%B7%E9%96%80%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B3%BB%E5%88%97%EF%BC%9A%E6%A5%B5%E9%99%90%E9%A3%9B%E7%9B%A4/>  
<https://kknews.cc/zh-hk/sports/emvl6q.html>