



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

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-

2020 Annual General Meeting
-3-

Timothy Fok Scholastic Award For Sports and Recreation Management 2020
-4-

“疫”境自強
-7-

全球職運停頓
-9-

郊外突然變得很熱鬧
-11-

非常時期、非常教練
-13-

News from the Association 最新消息

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Miss Wong Sze Nga

王詩雅



「鑑於疫情關係，本年的周年大會將延至2020年6月13日舉行，詳情請參閱本會網站「最新消息」內的相關資料。「康樂動向」年刊第32期也會於本年底發佈。此外，原定本年4月舉行的周年聚餐及2019住宅會所管理大獎頒獎典禮和分享會，將延至2021年舉行，並會適時公佈舉辦日期。」

In view of the pandemic, the Annual General Meeting is postponed to 13 June 2020. Details please refer to the 'News' at the HKRMA website. The Annual Journal, 'Hong Kong Recreation Review' Issue 32, will be distributed by end May 2020. And, the Annual Dinner and the 2019 Residential Club Management Award Ceremony plus Sharing Session will be postponed to 2021. The date will be announced once fixed.'

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

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
	林鈞琛博士 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
	林鈞琛博士 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



To : All Full Members / Corporate Members

From : LUK Chi-kwong, Secretary

Date : 13 May 2020

Annual General Meeting

NOTICE IS HEREBY GIVEN THAT the Annual General Meeting (AGM) will be held on Saturday, 13 June 2020 (Saturday) at 6:30 p.m. at Studio B, 3/F, Activity Building, Chinese YMCA of Hong Kong, Kowloon Centre, 23 Waterloo Road, Yau Ma Tei , Kowloon.

Please note that the current Executive Committee members: Ms Joyce CHAN; Mr HUANG Ling-to Lester; Mr WONG Tat-ming Richard; and Ms Crystal VUT will finish their term of office in this AGM. Nominations are therefore invited for the vacancies of the Executive Committee for the sessions 2020-2023. If you wish to make any nomination, please complete the attached Nomination Form and return to the registered office of the Hong Kong Recreation Management Association **on or before 3 June 2020**.

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

Notes:

A full member may appoint a proxy to attend and vote on his/her behalf at the Annual General Meeting. The proxy form is valid only if it is deposited at the registered office of the Hong Kong Recreation Management Association at 21/F, Tai Yau Building, 181, Johnston Road, Wanchai, Hong Kong **on or before 6:30 p.m., 11 June 2020**.

**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



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

**TIMOTHY FOK SCHOLASTIC AWARD
FOR SPORTS AND RECREATION MANAGEMENT 2020**

Background:

The Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management (TFSA Scheme) is established by the Hong Kong Recreation Management Association (HKRMA) and sponsored by Mr. Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP to award outstanding full-time/part-time students of tertiary institutions pursuing studies in the recreation and sports field in Hong Kong. This Scheme has been launched since 2004 to recognize outstanding students and provide them opportunities for further development through closer connections with the HKRMA and recreation management professionals in Hong Kong.

Aim:

1. To recognize students with outstanding academic performance in sports and recreation management.
2. To encourage students to submit their essays and research findings in sports and recreation industries for publication in the HKRMA Recreation Review.
3. To provide opportunities for students to broaden their knowledge, experience and network and develop their potential with a view to contributing to the growth and advancement of sport and recreation management in Hong Kong.

Selection Criteria:

The winners of the Award will be selected by a Selection Panel, comprising of the HKRMA Chairman and the Coordinator of the Academic Committee. Awards will be provided on a competitive basis. Selection will also be based on the recommendation of a referee who knows best the academic performance of the applicant, e.g. a professor, lecturer or supervisor.

Candidates are required to submit their essays to the TFSA Scheme. The Selection Panel will evaluate essays with an eye for their relevance to sports and recreation management, excellence in presentation, originality, the topic's interest value, accuracy of information provided, and strength of arguments. All winning essays shall meet the standard of quality for publication in the Hong Kong Recreation

Review of HKRMA.

The winners of the Award selected by the Selection Panel are required to sit in the HKRMA Executive Committee Meeting (attaining at least 80% attendance) and join one of the committee for one year so as to gain understanding of the Association's duties and to assist with the work of the Association.

Eligibility:

The TFSA Scheme is open to all full-time/part-time final year undergraduates (expected new graduate of the current year) or postgraduate students of local universities with a cumulative G.P.A. of not less than 3.0, who are required to submit their essays along with their grade points average proof to the

TFSA. Apart from new graduate of the current year, a candidate who was graduated a year before would also be accepted.

Prize/Awards:

The TFSA Scheme offers \$20,000 each year to the 4 award holders. Each award holder will be presented an Award Certificate and Free Life-membership of the HKRMA during the Annual General Meeting or Annual Dinner. A cash prize of \$5,000 will be released to each winner only after attending the HKRMA Executive Committee Meeting for a year with at least 80% attendance.

Details of Essay Submission to the TFSA:

Original essays (that is, essays must be written by the students themselves) should be submitted in English or Chinese. They must not plagiarize in any form and they must not have been published in print or on the Internet. Students may use essays which they may have submitted for a class assignment. Students are encouraged to seek their instructors' assistance in editing and proofreading the essays prior to the submission for the Scheme.

Essays must address and focus on issues relevant to sports and recreation management and the industry of sports and recreation management. Essays may address management in good practice, knowledge and new concepts of the recreation and sports field and its related industry.

Essays submitted must be 2500-5000 words in length with an executive summary around 100-200 words and can be electronically submitted to the TFSA Scheme via email (Microsoft Word is preferred. There is no requirement for the style or format of the essays submitted, however, it is expected that students will follow normal standards of college paper writing. Endnotes, bibliographies or appropriate references to any quoted material are required.)

The HKRMA retains the exclusive right to publish all essays submitted for the TFSA Scheme and the TFSA Scheme may translate/edit students' submissions.

How application should be submitted for the TFSA Scheme?

Email copies should be submitted to joycechanli@gmail.com with the following details: name of applicant, a copy of current student body card or other proofs of current registration, mailing address, phone number, and email address. The HKRMA will not return any submitted materials. Applicants are advised to retain copies of all materials submitted.

Application Deadline: 18th July 2020 (Saturday)

Selection Interview Date: 25th July 2020 (Saturday)

Enquiries:

If the applicants have any questions on this Scheme, they may contact Ms Joyce Chan of the Academic Committee at **90122514** or through e-mail to joycechanli@gmail.com

* The HKRMA executive committee members and their immediate families are not eligible for the TFSA scheme.



The Hong Kong Recreation Management Association

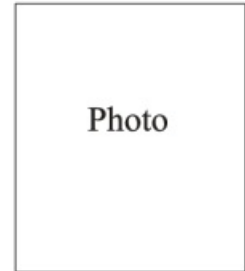
**TIMOTHY FOK SCHOLASTIC AWARD
FOR SPORTS AND RECREATION MANAGEMENT 2020
Application Form: Undergraduate / Postgraduate***

Name: _____ Sex: M / F

Date of Birth: _____

HKID No./Student ID: _____

Address: _____



Telephone No.: _____ Mobile: _____ E-mail: _____

University attended: _____ Year of graduation: _____

Cumulative grade point average: _____ (on a 4 point scale, please attach transcript of the latest year)

Extra-curricular activities: _____

Community involvement: _____

Referee Name # : _____ Position held : _____

Email Add. : _____ Contact No. : _____

Signature : _____ Date : _____

*Delete where inappropriate

Please attach a reference letter from referee upon submission of this nomination.

Collection of Personal Data: The personal data provided by means of this form will be used for application of the HKRMA TFSA Scheme and other related purposes within the HKRMA. You have a right of access and correction with respect to your personal data as provided for the Personal Data (Privacy) Ordinance. Enquires should be addressed to the HKRMA.

“疫”境自強



Kris

運動，相信已經成為大部份香港人日常生活不可或缺的一環。但2019冠狀病毒疾病（COVID-19）肆虐全球約3個多月，全球確診人數數以百萬計，各國家相繼陸續採取封關封城措施，基本上所有市民都必須留在家中一同抗疫。而香港人因為曾經歷2003年嚴重急性呼吸系統綜合症（沙士）一疫，防疫行動和自律程度都比國外快和強，一月至今確診人數有1,048人，死亡人數則有4人，而出院及康復人數有985人。



香港政府實施限聚令和封閉7大處所，包括健身場所、遊樂場所（公園），而多家公司亦擔心傳播風險過高和為保障員工健康，而實施在家工作。因為疫情關係，市民多了時間在家，但所有可以運動的場所一律封閉。而大多市民認為要強身健體，增強免疫力對抗病毒，運動是不可或缺的，導致香港各個山頭也人山人海，同樣會增加病毒傳播。究竟在這個仍有再次爆發風險的情況下，有甚麼運動可以在家中完成？



香港地少人多，平常要做運動都要多人逼在一個小小的健身室，而且在街道上跑步的人更是隨處可見，但現在因疫情問題大多市民只可以在200呎-300多呎的窩居進行小小的訓練，要在一個空間不足的地方完成一些體能訓練和帶氧訓練並不是一件容易的事，以下有數個只需一張瑜伽墊的範圍就可以完成的訓練供大家參考：



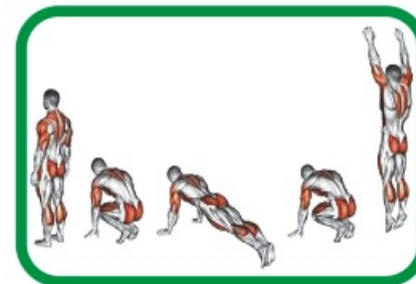
1. 瑜伽「拜日式」

拜日式其實是由十二個連續動作組成，可以令全身大幅度伸展，有效強化脊椎與四肢的柔軟度，還可以增強心肺功能、促進血液循環、鬆弛筋骨和肌肉和可以強化全身肌肉的力量，從而達到美化身體曲線的效果。進行這一連串動作時，應選擇緩慢的節奏旋律和呼吸，腹部和橫隔膜受到壓力時呼氣，避免閉氣。



2. 深蹲

這個動作主要鍛煉下半身肌肉，包括大腿前後和臀部，可以避免因長期躺臥在床上及久坐而導致肌肉萎縮。下半身肌肉十分重要，可以令我們保持平衡減低受傷機會。進行這個動作時需要注意膝頭要與腳尖指向同一方向，並且臀部要往後坐使膝頭不要前於腳尖，否則會容易有勞損。



3. 波比跳 (Burpee)

這個動作可以鍛煉身體多組不同肌肉，包括軀幹、手、腳、腹、臀、背，而且亦有效刺激心肺功能，比跑步更有效燃燒脂肪和卡路里，絕對是一個燒脂強心的好選擇。不過，此動作重點不是數量的多寡，而是動作準不準確，如果不準確會大大減少肌肉參與程度和增加受傷機會。



4. 開合跳

上述波比跳並不是人人適合，尤其膝關節受損或心臟機能有問題人士絕不適合進行，所以開合跳這個動作相對簡單和容易但又可以增加心肺功能，任何人士都適合。

相信大家因為在家工作實行了個多月都應該懶惰了不少，希望上述小訓練可以幫助大家繼續保持健康身體，以上四款訓練都可以簡單於家中完成，而次數和組數因人而異，每人都應該量力而為。雖然健身中心封閉一個月後終於於近日重開，但大家都應該以循序漸進式進行訓練，令身體慢慢回復之前狀態，減少受傷機會。

Reference:

<https://www.cna.com.tw/news/firstnews/202005120016.aspx>
<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/47.html>
<https://fashion.ettoday.net/news/1219353>
<https://skypost.lifestyle.com.hk/article/2634732/%E3%80%90%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E3%80%91%E9%99%90%E8%81%9A%E4%BB%A4%E5%BB%B6%E9%95%B7%E8%87%B3%E6%9C%88%21%E6%97%A5%20%E7%BE%A4%E7%B5%84%E8%81%9A%E9%9B%86%E3%80%81%E9%A3%9F%E8%82%86%E9%99%90%E5%88%B9%E6%94%BE%E5%AF%AC%E8%87%B3%89%E4%BA%BA%20%E6%88%B2%E9%99%A2%E3%80%81%E7%BE%8E%E5%AE%B9%E9%99%A2%E5%B0%B7%E5%8F%AF%E9%87%8D%E9%96%8B>
<http://www.rtf.fr/tw/%E6%B8%AF%E6%BE%B3%E5%8F%B0/20200125-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E6%84%9F%E6%9F%93%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%8E-%E5%A4%A6%A%E6%96%BC%E9%A0%90%E6%9C%9F-%E6%9C%AA%E4%BE%86%E6%95%B8%E6%97%A5%E7%82%BA%E9%98%BB%E6%B8%AF%E8%AE%8A%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E9%99%90%E6%9C%9F>
<https://www.thestandnews.com/society/r-%E9%99%90%E8%81%9A%E4%BB%A4-%E5%AF%A6%E6%96%BD%E9%80%BE%E4%B8%80%E5%91%A8%E5%BE%8C%E9%A6%96%E7%99%BC%E5%91%8A%E7%A5%A8-%E6%B2%99%E7%94%B0%E8%91%B5%E9%9D%92%E5%85%B1%19%E4%BA%BA%E8%A2%AB%E7%A5%A8%E6%8E%A7/>
<https://san23.pixnet.net/blog/post/45315475>
<https://health.mingpao.com/%E8%9D%B8%E5%B1%85%E8%AE%8A%gym%E6%88%BF-%E5%BE%92%E6%89%8B%E6%93%8D%E8%82%8C%E5%BC%9B%E5%BF%83%E8%82%BA/>



全球職運停頓

Jimmy

新型冠狀病毒「COVID-19」造成超過萬人死亡，數百萬人感染，首二宗確診的肺炎於本年九月二十三日，肺炎發生初期本港衛生署仍建議市民有適當的運動以達致增強身體抵抗力，避免患上肺炎。惟疫情未能受控全球相繼爆發。其後情況蔓延到體育界別，不同國家的職業運動員相繼確診肺炎，當中籃球運動員有效力美國NBA爵士隊的高拔（Rudy Gobert）、D米曹（Donovan Mitchell），以及效力活塞的活特（Christian Wood）。英格蘭超級足球聯賽球會白禮頓其後公佈有3名球員確診，而香港第172宗正正是全職空手道運動員李振豪，隨後另外2位空手道運動員曾綺婷及周家謙同樣確診。



醫學會傳染病顧問委員會主席、呼吸系統科醫生梁子超醫生認為，不幸患上肺炎的人，康復後可靠肺細胞再生能力康復，肺功能可逐步回復正常。他相信即使運動員不幸感染，對他們的身體機能影響不大，若有足夠的訓練讓狀態重拾，要回復原有的競技水平，相信是絕對可能的。

而職業比賽的停運，球會球員的訓練亦相繼暫停，最近疫症開始受控，各組別比賽亦開始研究重開比賽的可行性，如英格蘭超級足球聯賽會亦提議餘下的92場比賽將以中立場閉門形式在不早於6月12日復賽。是否能應付餘下比賽。屆時球員及工作人員健康安全將成為很大的問題，若不幸有同場的比賽球員患上肺炎，屆時有受牽連的人將不堪設想。而且球員因暫停訓練在狀態上又是否能趕上這段緊密補賽，短時間的重返練習及賽場。往往會增加球員受傷的可能性。若比賽真的草率復操復賽而未有適當的保護措施，運動員可以以生命說是用生命來作賽。尤其是一些有一定程度身體接觸的運動如籃球。足球，拳擊運動等，賽會應如何為運動員避免接觸，球員又可否因保護自新安全而拒絕作賽，導致比賽失去原有的觀賞性。

雖然如此，若把原有的比賽一一取消，球員更會便要賠上如出場費用，入球獎金的損失。有部份球會因比賽取消而未能收取轉播費或球迷購票入場，令收入大大減少，而最後賠上的正是球員的薪金。

可幸是各運動員均保持正面態度，雖然停止恆常訓練但並沒有停止自我操練，各球員仍在自己家中進行一定強度的個人訓練已確保能保持狀態，來應付突如其來的復賽。一些運動員更在網上拍攝個人訓練或一些短片以鼓勵支持的粉絲。而且有部份職業球員亦在疫症中伸出援手，捐出自己的薪金以為球會的工作人員和有需要的人士提供最大的幫助。在疫症中球會因停賽而出現營運困難，導致運動員需要自行減薪以令球會不致破產，儘管球員得不到他會在合約上的薪金，但球員亦仍表現他們專業的一面，更表演出關懷社會的一面，如親自拍影片示範一些清楚措施，如清潔雙手。實在值得讚許。



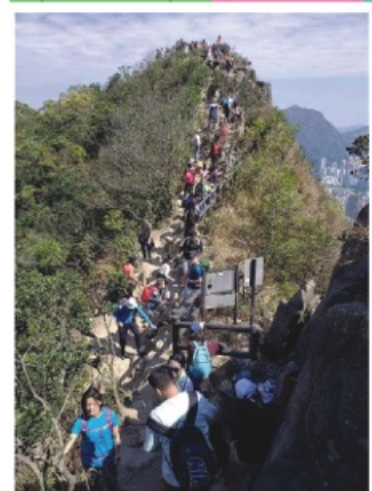
最後，在此希望疫症能盡快受到控制，令體育比賽能再次舉辦，能讓運動界別中不過的單位能回到工作崗位，重拾工作不致失業。讓精彩的比賽能再次帶給大家。

Reference:

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/Its_pdf_novelcoronavirus_chi.pdf
<https://www.sportsroad.hk/archives/296816> <https://www.lovethispic.com/image/95818/professional-sports-top-rated-players>
<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1516371-20200323.htm>
<https://topick.hket.com/article/2588437/%E3%80%90%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E3%80%91NBA%E3%80%81%E6%84%8F%E7%94%B2%E7%90%83%E5%93%A1%E9%BD%8A%E4%B8%AD%E6%8B%9B%E3%80%80%E6%9F%93%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E6%81%90%E5%BD%B1%E9%9F%BF%E8%81%B7%E6%A5%AD%E7%94%9F%E6%B6%AF>
<https://news4hk.com/1053793-%E6%99%AE%E5%B7%B4%E8%AA%93%E8%A8%80%E5%9B%9E%E6%AD%B8%E5%81%9A%E6%9C%80%E4%BD%B3%E7%90%83%E5%93%A1+%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E6%89%93%E9%80%A0%E8%BF%B7%E4%BD%A0%E7%90%83%E5%A0%B4%E8%A8%93%E7%B7%B4>

郊外突然變得很熱鬧

Yue



在近月新冠肺炎疫情下，不少市民避免到人流密集的市區，移至郊外行山郊遊，呼吸新鮮空氣，行山成為疫情下的新熱潮。湧上山頭行山避疫的人潮大增，令大帽山、獅子山、蒲台島等熱門地迫爆，有「千島湖秘境」之稱的大欖涌水塘郊遊，發現比市區還要多。人人行山都是想避疫，但行山潮造成人群聚集，適得其反，分分鐘引致播毒危機風險。

為行山人士提供一些建議：

- 飛沫接觸說的是1至2米的距離，大部份行山人士沒有戴口罩，如果附近不是太多人，加上有方便潔手的地方，除下口罩也可以接受。行山徑10米內兩個人時，請全程帶口罩。
- 除下口罩後，請注意附近，如果有人行，請勿做「危險行為」產生飛沫，例如：咳、吐口水、大聲說話。
- 上山除下口罩後，口罩請自己帶走，勿放入垃圾桶，猴子和牛會翻垃圾桶。
- 後面有跑山人士趕上時，不必向後望，只要左、右移動就可以，跑山人士大力呼吸時飛沫比較多。

- 非常時期，「看到迎面山友大聲打招呼」的行山禮儀，可以點頭代替，以免產生飛沫。
- 雖然郊外空氣比較流通，減少飛沫傳播，共用的接觸點亦比商場少，但太多人不太理想，小心共用設施，例如廁所。
- 保持雙手清潔，不論手多骯髒，不接觸眼口鼻便不易有感染出現，但亦要注意郊外公廁不是清潔得很頻繁，隨時不夠潔手液。
- 避免社交活動，不是郊外空氣流通便萬能。很多人行山都會順道燒烤，但這些聚集活動的接觸，跟在商場內分別不大，燒烤本身不危險，但朋友之間玩樂或閒談，多近距離接觸，大家接觸的時間長。
- 研究一下不同的行山路徑，不要太多人聚集在同一地方。

另外，並不是每一位行山客都懂得如何尊重大自然，令郊野垃圾增加。行山成為熱潮，部分人的缺德行為亦屢見不鮮，有山友沒有公德心，將山林當作「垃圾崗」，令熱門行山路線垃圾遍山，年邁外判清潔工，要獨力將大袋垃圾拿下山，令人心酸。用過的口罩被棄置在山徑旁或叢林中，沒有人敢接觸那些口罩，情況令人擔心。曾有山友指於短短5公里的路程，見到起碼10個被棄置的已用口罩；另有行山友將大石塊向山下拋擲，亦有人用麵包餵飼水塘的魚，恐污染水質，有人把古樹當作遊樂場蹂躪，破壞大自然生態；亦有熱心人士上山執拾11袋垃圾，當中竟有榴槤殼、衛生巾，甚至安全套。

在這個抗疫時期，所有行山人士應該同心同行，攜手抗疫。希望行山人士在郊外帶走所有垃圾，尤其是口罩，大家都不會想病毒周圍擴散。愛護郊野，自己垃圾自己帶走，顧己及人，共度難關。



Reference:

https://www.applehealth.com.hk/article/1_60636523_9e39809090e668a96979e79696ab9c2b79e8b4a198c9e59b19b19e398090919e496ba9ba9e89b29bc9e496ba9e89bf9ab9e7968886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d
<https://skypost.lifestyle.com.hk/article/2626773/9e39809090e668a96979e79696ab9c2b79e8b4a198c9e59b19b19e398090919e496ba9ba9e89b29bc9e496ba9e89bf9ab9e7968886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>
<https://topick.hket.com/article/2610566/9e39809090e668a96979e79696ab9c2b79e8b4a198c9e59b19b19e398090919e496ba9ba9e89b29bc9e496ba9e89bf9ab9e7968886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>
https://www.facebook.com/DrKKwongChem/posts/10157912331271158/?_ft_=top_level%3Fpost_id%3F10157912331271158%3Fcontent_owner_id%3F1138343215793Aphoto_id%3F10157912331271158%3Fstory_location%3Fstory_attachment_style%3Fphoto%3F*_tn_*%3F
https://m.facebook.com/GreenBook-105989204183317/?_tn_=%3F
<https://topick.hket.com/article/2626849/9e39809090e668a96979e79696ab9c2b79e8b4a198c9e59b19b19e398090919e496ba9ba9e89b29bc9e496ba9e89bf9ab9e7968886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>
<https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/1739436/9e39809090e668a96979e79696ab9c2b79e8b4a198c9e59b19b19e398090919e496ba9ba9e89b29bc9e496ba9e89bf9ab9e7968886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>
<https://www.hk01.com/9e796886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>
<https://www.hk01.com/9e796886e59b19b19e99a09ad9e59a59bd9e59bd9b19e99a9a9a9ef9bc99f9209e209e59b29b39e699f96939e7969796859e796a796919e99869ab9e796949f96e6995999e49bd9a049e698b99b9e898796aa9e496bf9d9d>



新冠肺炎爆發全球，不但重創本地經濟，無可避免地對香港人的日常生活，以及全港各行各業都帶來不同程度的影響。當中包括體育界中「手停口停」的運動教練行業。在疫情持續影響下，香港政府在二月起實施中小學停課、訓練班停辦、學界及所有運動比賽取消，其後康文署的室內及室外運動場所隨即全面關閉。在不段延長的封場令影響下，除了一班運動員受影響外，香港的全職運動教練亦受到嚴重的衝擊，收入大大銳減。在這三個月來近乎零收入，生計大受影響，甚至有教練需轉型「送外賣」及「做司機」，以暫時支撐基本生活開支。



(圖片來自：<https://litenewshk.blogspot.com/2017/09/uber-eats.html>已透過 CC BY-NC-ND 授權)

防疫抗疫基金

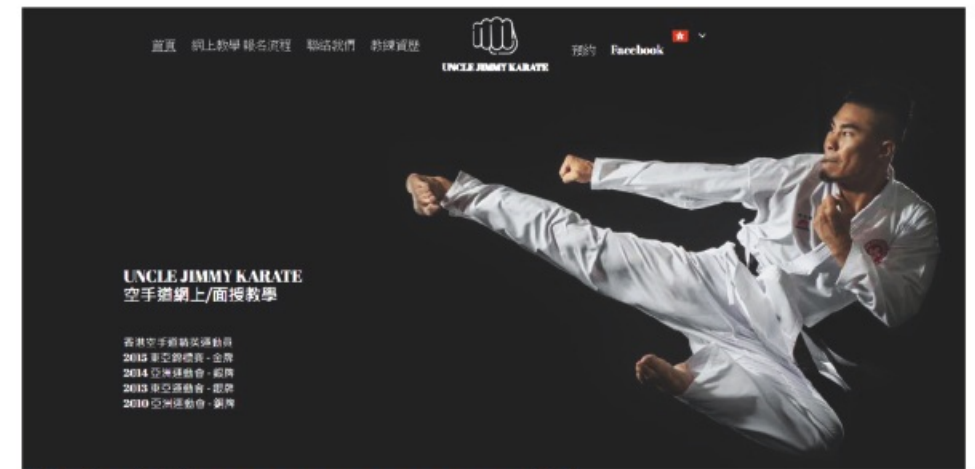
香港政府雖然在二月中已撥款300億港元成立了「第一輪防疫抗疫基金」，可惜這一輪支援措施，體育界並未有被列入受惠行列。直至本年四月初，政府啟動了「第二輪防疫抗疫基金」用以支援首輪未被納入的行業，包括推出了「註冊體育教練一次性補助金計劃」，向於過去一年從事教練工作的體育總會及體育機構註冊教練、在學校或社署資助機構擔任導師、教練、培訓人員及興趣班營辦者發放一次過資助，每名合資格的註冊體育教練可獲一次性7,500元補助，以解燃眉之急。

很多體育界從業員強烈反映，認為以上措施的支援力度不足，體育教練行業亦未能全面涵蓋，覆蓋範圍不夠廣泛。例如有很多非強制關閉的體育機構及教學場所均受嚴重影響，幾乎無法經營，但卻未能在今次基金計劃中受惠；仍有很多運動界從業人員沒有受到補助，例如助教、舉辦運動比賽的人員等；以及其他行業有10000元補貼，惟註冊體育教練及學校導師僅獲一次性7500元補貼，金額未如理想等等等。補助金計劃推出後，仍有大量體育界從業員對措施感到疑問及失望，祈求政府會繼續研究支援措施，以減緩業內的人才流失。

網上視像運動教學

新冠肺炎疫情橫行之際，政府大力推行減少社交接觸措施，令面授體育教學及訓練受沉重影響。反而言之，網上視像會議技術日漸流行起來。雖然網上運動教學影片從來都不缺，更有外國的運動導師在網上教學可以吸引超過600萬人訂閱頻道，但是一向以面授及實體教學為主的教練而言，網上視像授課又是否行得通？教學或訓練效用又會否有影響？

為了鼓勵市民進行適量的體能活動，政府亦製作了不少網上家居運動教學資源，透過示範短片來推行在家進行體能活動，維持良好的身體狀態。在這艱難時期下，大量瑜珈工作室及健身場館關閉並暫停營業，除了政府提供網上視像運動教學，有運動品牌企業更與體育教練合作，設計了一系列的網上運動教學課程，包括健身、瑜珈練習等等，以帶動香港的社區保持身心健康。早前，有香港空手道運動員開設直播教學，教授空手道禮儀，以及基本攻防及自由搏擊技術，每堂收費 80 至 90 元。



(圖片來自：李嘉維 Lee Ka Wai Jimmy — HKG Facebook專頁)

新冠肺炎肆虐全球，疫情對社會大眾的影響是無庸置疑，然而「疫境求生」，即使網上教學對香港體育教練來說並不是完美的解決辦法，但不失為一個開源的好方法，待疫情消退，保持網上和實體而授教學雙線發展，也算是一種運動教學的進步。期盼香港政府能重視體育，與其他受惠行業看齊，在這艱難的時期，為受影響的「手停口停」運動教練行業提供更多支援。

Reference:

<https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/fund/CE-Measure-12.pdf>
https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/sport/20200408/bkn-20200408224214376-0408_00882_001.html
https://www.edb.gov.hk/td/curriculum-development/kl/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html
<https://www.sportsroad.hk/archives/299035>
<https://www.sportsroad.hk/archives/299035>
<https://hk.news.yahoo.com/%e6%96%b0%e5%9e%8b%e8%82%ba%e7%82%8e-%e9%81%8b%e5%8b%95%e6%95%99%e7%b7%b4%e8%bd%89%e6%88%b0%e7%b6%9b2%e4%b8%8a%e6%94%b6%e8%b2%bb%e9%96%8b%e8%aa%b2%e6%98%af%e5%90%a6%e5%8f%af%e8%a1%8c-020053109.html>
<https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/fund/CE-Measure-12.pdf>
<https://litenewshk.blogspot.com/2017/09/uber-eats.html>
https://www.uncle.jimmykarate.com/?fbclid=IwAR3iKwVVSZYhOi_BcuayQilfEq6gaiDq5Ogp1b9g5WX_bS7eg8_WQedCYUg