

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
魏銘治先生 Mr. Jimmy Ngai

CONTENTS 目錄

News from the Association
最新消息
- 1 -2020-21 Organisation and Office Bearers
2020-21 年度組織及職員表
- 2 -疫症下外出比賽
- 3 -疫情下香港的體育發展
- 5 -香港「超級單車徑」屯門至馬鞍山
- 7 -新興運動 - 圓網球 (Spikeball)
- 9 -網上教學是康體活動的出路?
- 11 -健身室設計師
- 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 NGAN Yan Yi
Mr. HUI Kit Chi
Miss WONG Chi Yan顏欣宜
許傑智
黃梓欣

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-mailHong Kong Recreation Management Association
香港康樂管理協會2020 - 21 Organisation and Office Bearers
二〇二〇至二一年度組織及職員表Patron 贊助人
Hon. President 名譽會長
Founding President 創會會長
President 會長
Hon. Legal Adviser 名譽法律顧問霍震霆 GBS, 太平紳士 *The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP*
林建名博士 *Dr. Lam Kin Ming*
容德根博士 *Dr. Dicken Yung*
胡偉民先生 BBS *Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS*
王寶榮大律師 *Mr. Wong Po Wing, Barrister*

Executive Committee 執行委員會

Chairman 主席
Vice Chairman 副主席
Secretary 秘書
Vice Secretary 副秘書
Treasurer 司庫
Member 委員黃達明先生 *Mr. Richard Wong Tat Ming*
劉永松教授 *Prof. Patrick Lau Wing Chung*
陸智剛先生 *Mr. Luk Chi Kwong*
饒奕明先生 *Mr. Edmond Yiu Yik Ming*
黃令陶先生 *Mr. Lester Huang Ling To*
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*

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*

Finance

黃令陶先生 *Mr. Lester Huang Ling To*
林思源先生 *Mr. Lam Sze Yuen*

Marketing 市場推廣小組

鄭文龍先生 *Mr. Arthur Kwong Man Lung*
屈旨盈小姐 *Miss Crystal Vut Tsz Ying*
饒奕明先生 *Mr. Edmond Yiu Yik Ming*

Membership 會員小組

黃嘉儀博士 *Dr. Allison Wong Ka Yee*
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*
魏銘治先生 *Mr. Jimmy Hgai*

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*
陳愷晴小姐 *Miss Chan Hoi Ching*

**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

疫症下外出比賽

屈旨盈

今年10月有幸得到香港業餘田徑總會安排，與長跑好手姚潔貞和黃尹雋出戰在波蘭舉行的世界半馬拉松錦標賽 (World Athletics Half Marathon Championship Gdynia, Poland)，經驗難能可貴。

原定航班係由香港飛去荷蘭，荷蘭轉機去波蘭，到機場才知道荷蘭轉機需要出入境，並須政府領事館簽證，雖然我們持有大會發出的證明文件，但係都不被接納。幾經波折，臨時重買機票，經歷十幾二十個鐘舟車勞頓終於到酒店，第一步先做檢測，等候一小時出結果-陰性，可以休息了！

疫症原故，大會在今次比賽下了不少功夫。首先，到達機場有工作人員派發防疫包（內有口罩，消毒紙巾和消毒酒精），旅遊巴也限只能承載車內一半乘客，期間必須配戴口罩。膳食方面，大會安排選手們在酒店餐廳進食，按隊伍分時段進食，取食物時要戴口罩和手套，進食時不用戴口罩。

其次，選手有限定的訓練和熱身位置，比賽當日在酒店分批檢錄，全程戴口罩，檢錄完畢必須比賽裝束到起點（天氣寒冷，想著件便利雨衣保暖出去也



不行)，距離開跑還有十分鐘可以除下口罩，準備起步，跑完返到終點工作人員會派發口罩，選手們順戴上，並鼓勵我們盡快離開。

至於我今次表現，有驚無險。賽前兩天的天氣都是陰天，不時落雨，近沙灘一段路大逆風（此為比賽其中一段路），可能搭長途機原故適應跑時雙腳仍有疲態，幸好到比賽當日天公造美，身體和雙腳狀態不俗，我按教練計劃的配速下完成任務，跑出1:19:08突破自己。

第一次參加世界賽雖然很多波折，但能夠見識世界田徑 (World Athletics) 如何在疫症下舉辦比賽，遇上不同國家的跑手，是一次非常難得的機會。回港前需要做檢測，回港後也需要做檢測和隔離14天(現在已完成隔離重投訓練)，雖然去一個比賽要離家21天，但有今次寶貴經驗和成功突破自己，一切都值得！



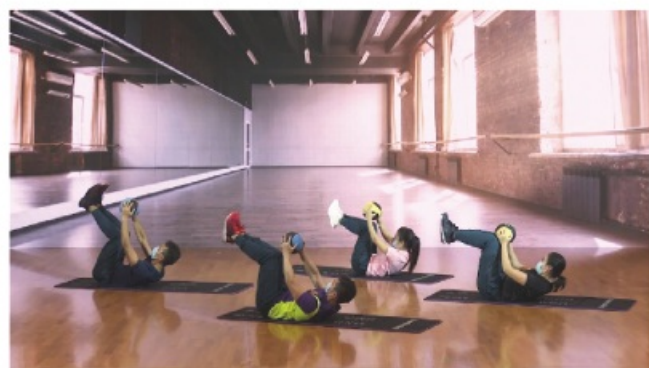
疫情下香港的體育發展

Kris

2020年，香港的經濟、社會和民生發展都因為新型冠狀病毒大受影響。有很多行業經歷巨大挑戰，即使各方都有政府資助，但好像作用不大。新型冠狀病毒由一月至今，疫情一直反反覆覆，所以政府不斷推出防疫措施以減低社區大爆發的風險。而運動亦因為是高風險活動，所以任何運動場地及設施都一封再封，對市民、運動員、教練，甚至是政府都影響甚大。

香港的體育發展一向比外國慢，而香港政府在近年聯同民政事務署開始積極發展不同的運動政策，如：推行社區運動、運動員計劃和舉辦一些運動盛事。但在疫情的影響下，相信各個層面的發展都舉步難行，而疫情在香港亦會維持一段長時間才可能受到控制，所以各種的運動發展難以在短期內回復正常。如果政府要在疫情下繼續推行和維持三項體育政策，又會面對甚麼困難和挑戰？

首先，政府推行社區運動的主要目的是希望各個階層的香港市民都可以更容易參與運動。但因為疫情，2020年間不論是室內或是室外大部分運動場所都封閉了大約5個月，即使運動場所重開，亦要遵守限聚令，市民可以租用的場地更少，令市民失去一個參與體育活動的機會。而今年的全民運動日亦於網上舉行，康文署透過上載示範影片教導市民各種運動做法，推廣運動。但始終長者不熟悉互聯網，而且家中空間有限，市民難以完全投入。最高點擊的影片在一個月裏點擊率不足一萬，可見此推廣方法成效不高。



第二，在疫情下推動運動員計劃亦有一定難度，因為有不少現役運動員因為訓練場地關閉而要停止訓練，而某些運動是需要合適的訓練設備以維持訓練效能和技術，不能單靠在家自行訓練，如：游泳、拳擊、足球等等。而且因為疫情影響，有不少運動員失去訓練和參與適齡比賽的機會，可能會影響其之後的運動發展。精英運動員和全職運動員的訓練並不可能與普通市民一樣透過網上學習以改善技術，團隊合作和技能發展都必須是實體訓練才會有效，所以在疫情下如果要繼續有效地推動運動員計劃，政府需要為參與計劃的運動員提供合適場地。



第三，政府希望讓香港成為國際體壇盛事之都，可以透過舉辦大型體育盛事及一些跨境賽事，從而提升市民參與運動的興趣和帶動體育旅遊發展。但推行不久便遇上新型冠狀病毒，即使是已經舉辦了45年，每年都吸引過萬球迷入場的國際七人欖球賽亦要取消。而且受到人數限制和制訂的防疫措施影響，海外球迷和運動員都難以來港參加比賽，球迷失望外，運動員亦失去展現訓練成果和享受比賽的機會。希望政府可以盡快為體育發展採取較開放的防疫措施，例如：開放比賽場地但限制觀眾入場人數和規定座位位置，使本港其他體育盛事可以有限度繼續舉辦。

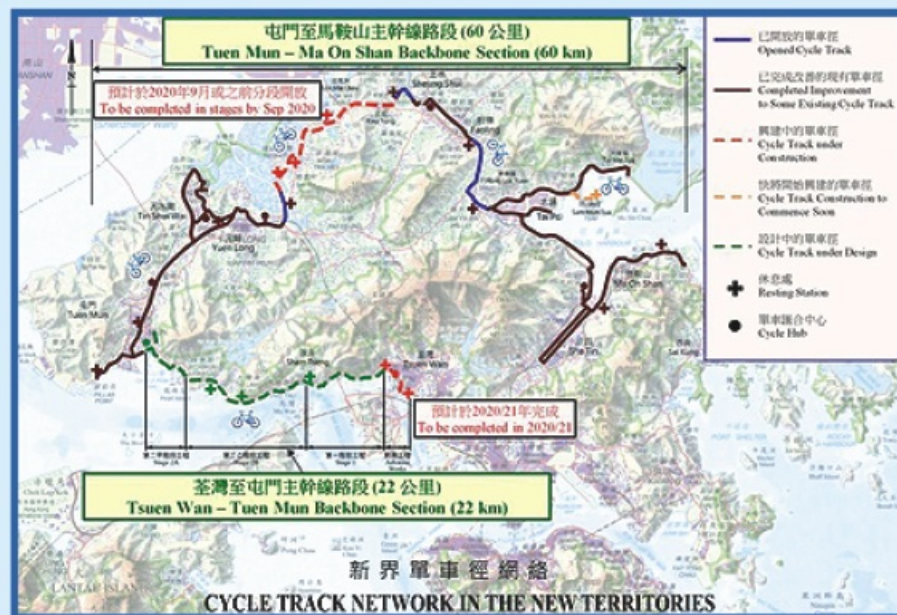
總括而言，新型冠狀病毒疫情預期會在全球持續一段長時間，如將各個體育政策就此擱置或放緩並不理想，但若香港要在疫情下延續體育政策，就需要社會各方面互相配合和更大力支援精英運動員的發展。



香港「超級單車徑」 屯門 → 馬鞍山

Kar

香港新冠肺炎疫情反反覆覆，運動及康樂設施因應政府的抗疫政策，有限度地開放給市民使用。疫情讓市民健康意識提升，大家都不段尋找各式各樣做運動的方法，單車絕對是其中一項熱門運動，廣受一家大細歡迎。除了大圍至大尾篤這些單車路線外，政府由2008年開始規劃，2009年動工，規劃十多年的新界「超級單車徑」，終於在今年9月落成，開放予公眾使用。



(圖片來自：運輸署 網站)

「超級單車徑」由屯門採至馬鞍山，全長60公里，橫跨新界各個地點，由屯門至開始，途經元朗、上水、粉嶺、大埔、沙田、大圍等地，以馬鞍山為終點，堪稱「單車版屯馬線」。按一般市民踩單車時速10公里速度計算，要完成全條路線，需時大約6小時。新單車徑路段設有5個單車匯合中心，分別位於屯門兆康、天水圍、元朗、上水及香港中文大學附近。以上匯合中心均鄰近港鐵站，十分方便市民集合及解散。大部分匯合中心都有提供單車租賃站，單車徑路段亦設有小食亭、急救站、單車停泊站和洗手間等等。



(圖片來自：發展局 網站)

新單車徑途經很多具文化特色的景點，風景優美，包括元朗錦田河及上水塱原濕地，亦會途經新田區內多個文化景點，例如新田大夫第及文天祥公園等等。

錦田河畔及錦繡花園一帶更是「超級單車徑」路段景色最優美的一段，穿梭在綠林間可以欣賞漁塘及河川的景色。除此之外，新路段亦可途經元朗市中心、古洞、馬鞍山海濱長廊等。

香港向來欠缺單車配套設施，新單車徑的確令很多單車發燒友躍躍欲試。雖然「超級單車徑」提供了足夠的單車配套設施，但有市民嘗試後，發現新路段的設計問題多多，有不少缺陷。例如有部分單車路徑的圍欄過高，遮擋欣賞風景，即使政府已在圍欄上花心思，畫出了白雲及青山，但人造風景始終比不上天然的優美。此外，新單車徑在青山公路古洞一帶斷開多段，每到鄉村路口就斷開，有時連接行人路，有時連接馬路，市民需要不停上落推車。有市民亦指出，路牌不足及路線指示不太清晰，容易迷路，可以加設路牌或在地上噴寫路徑資訊。



(圖片來自：政府新聞處)



(圖片來自：流動應用程式 - 香港出行易)

為方便市民了解有關屯門至馬鞍山單車徑的路線，運輸署推出新版本的流動應用程式 (App) 找出新單車徑。運輸署將原有的流動應用程式，包括「香港乘車易」、「香港行車易」及「交通快訊」，整合成一個新的一站式交通運輸流動應用程式—「香港出行易」。透過優化了App的用戶介面，大眾市民可以更方便快捷搜尋不同的單車路線、行程時間及單車停泊處等等，並獲取即時的交通消息，選擇最合適的行程安排。

參考資料：
https://www.td.gov.hk/tc/public_services/hong_kong_emobility/index.html
https://www.td.gov.hk/mini_site/cic/tc/cycling-infrastructure/cycle-tracks-and-parkings/index.html
<https://www.sportsroad.hk/archives/312950>
<https://hk.appledaily.com/lifestyle/20201015/1UQYPTJM6NDY7FT26GCSXVRSYD/>
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hktransport&hl=zh_HK

網上教學是 康體活動 的出路？

Jimmy

香港的康體活動向來不被看好，大多從事體育行業教練更要身兼多職才能維持生計。適逢今年疫症來襲，教練收入更直插谷底，無奈下教練要離開自己的專長，轉行成為外送員，司機等服務性行業。政府曾在防疫抵疫基金中為註冊體育總會或機構從事教練工作的註冊教練，提供7,500元及5,000一次性的補助金，但仍無補於是，令不少教練仍然在無奈之下仍然要離開行業。

在同一時間，網上教學則湊巧在這場疫症悄悄的掘起。其實，遙距課堂是網上教學的前身，以本港大學為例，以引入外國課程利用網上串流或以影片型式供學生自己分配學習時間，再輔以考試或功課來完成課程取得學位。其實網上教學存在多年，一直以學術性的科目中擔任角色。直至疫症，網上教學成為體育教練維持生計的出路，網上教學在康體活動中可能只是權宜之計。由於康體活動大多以身體活動為主，而且大部份的活動更需要大量空間進行活動，因此疫症中，無論學校或教練提供的網上課堂大多是理論課或者簡單的體能課。

在科技的進步下，教練要在同一時間裡賺取更多金錢，除了增加學生在同一個時間上課外，將訓練的內容拍成短片則變成了第二個選擇，讓教練能在任何時間教不同時間也能教授的學生，而且更不受地區限制，教練可以在香港利用影片



教授海外的學生。與此同時，學生更可以重覆收看影片以增加技術的理解度。在錄製的課堂中教練不用擔心學習差異的問題，一小時的課堂中可以整整一小時都是在教導技術。練習時間亦可以在課餘時間進行。大大節省了時間，增加學習成果。可是網上短片自學未能作出即時回饋，如自身的練習沒有太大的分別。而網上的實時教學則可能會受網絡影響。

說到要普及網上教學在康體活動中，所受的挑戰亦不簡單。首先香港寸金尺土，要尋找一個地方進行運動實不容易。其此，網上教學短片亦缺乏了監管，網上串流平台隨處可見，可以專業度和教授的技巧則有待相確。說到付費的課程，其實普遍的教學只是提供演講課堂，往往只能觀課然後自己訓練。當中如果某項運動所需的練習地方需要龐大，同樣是練習上出現場地問題。

在未來發展上，要實行非實體教學實不容易，要先解決必定是場地的問題，現今科技進步，虛擬實境可能會是一個解決的方法，利用虛擬實境可能可以由一個大的空間縮少，利用一個較少的空間但能模擬一個大的場進行訓練，例如高爾夫球場。而且回饋方面，除了實時回饋外，亦可以考慮上傳練習影片供教練作出回饋。而網上課堂中，由專業的單位經審查才可於網上進行發佈。而在技術的驗證中，則可以考慮網上評核，例如網上測試或以影片提交作出等方法。

在我認為，只能在先有完善的制度及計劃，才可進行網上教學。但其實在大趨勢，網上教學的亦會在逐漸成熟而開始變得更恆常使用。



參考資料：

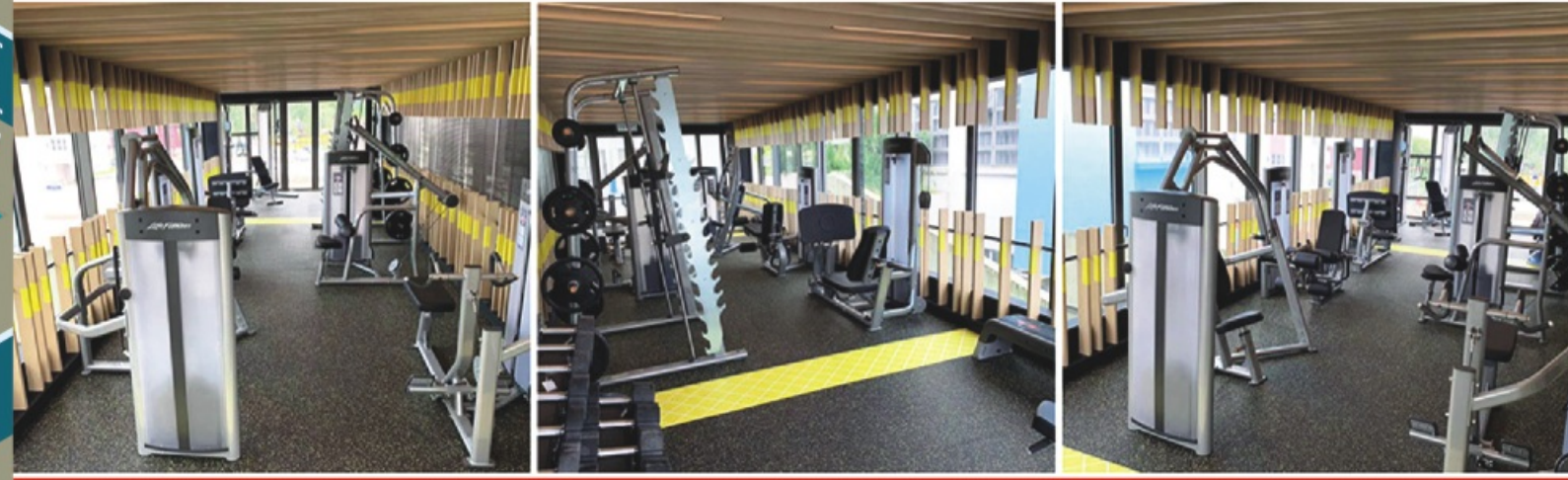
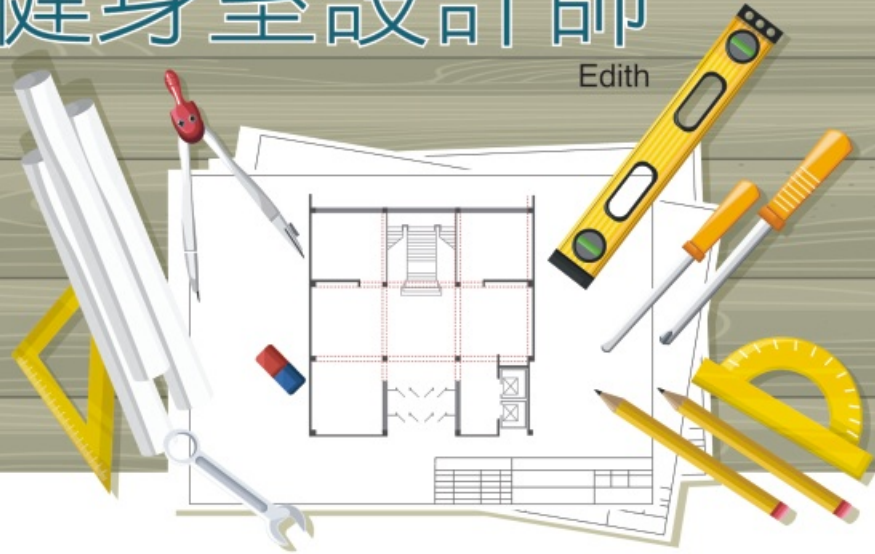
<https://www.sportsroad.hk/archives/299583>

<https://www.wikiwand.com/zhmo/%E9%81%99%E8%B7%9D%E6%95%99%E8%82%B2>

<https://www.hk01.com/01%E8%A7%80%E9%BB%9E/463617/%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E-%E5%BA%B7%E6%96%87%E7%BD%B2%E6%9C%89%E7%9B%A1%E5%8A%9B%E6%8E%A8%E5%BB%A3%E9%AB%94%E8%82%B2%E5%97%8E>

健身室設計師

Edith



什麼是健身室設計師？

一位健身室設計師在考慮和設計健身室時，通常有幾個元素，第一是參與做運動人的種類，例如他是小朋友、大人或老人家，另外是在設計過程中，要運用空間，如何透過空間去給予最大效益，還有，要考慮健身室設計的安全性，例如是器械與器械間的距離，或者是要考慮當人們參與時，有沒有機會撞到受傷，都是設計師考慮的安全方向。

一位健身室設計師在決定挑選健身器材時，首先要了解該運動項目屬於那類型，例如有些屬於肌力、爆炸力，耐力、平衡力、或者穩定性，在不同運動參與過程中，選舉給予一些合適的健身器材，訓練時一定可以事半功倍。

例如：有氧健身器材：有氧健身器材是大多數健身訓練的主要內容，即使您喜歡騎單車或跑步等戶外活動，當天氣不合作時，有氧健身器材也是不錯的選擇。它還提供特定的鍛煉和數據跟踪，以幫助您保持最佳狀態。有幾種主要類型的有氧運動器材，包括健身跑步機，健身單車機，橢圓機和划船機。另外最受歡迎的總是強度健身器材：在不同環境中有不同類型的健身器材可用於強度訓練，每種設備都有自己的好處。按照客人的健身目標，首選培訓方法和可用空間來決定哪種選擇。

健身室設計師主要服務對象是幫助各學校、組織和機構規劃健身室及提供健康概念的綜合資源中心。憑藉團隊不同



的專業知識及經驗，當中包括健身教練、註冊營養師、註冊物理治療師、運動產品顧問、健身室設計師，按照不同的健身和健康訓練的要求，度身設計出一套屬於客人最合適的健身室設計方案和一套全方位照顧康體身心靈計劃。工作的範圍包括有產品諮詢、上門度尺、健身室佈局建議、報價及訂購、場地施工、送貨及安裝。



參考資料：
<https://www.fdcshop.com.hk/Gym-Design>