會訊 NEWSLETTER

二零二一年 八月 August 2021
香港康樂管理協會 Hong Kong Recreation Management Association
第135期 Issue 135

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 -
2020 香港康樂管理協會週年大會 及 2019 住宅會所管理大獎頒獎典禮 – 剪影 - 3 -
HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management (2019 Postgraduate Category) – Ms Li Wing Tung, Nikki - 5 -
奧運落幕 – 態度延續 - 6 -
運動員的成功背後 - 8 -
比賽及訓練場地的重要性 - 10 -
運動攀登 - 12 -

郵 箱 Mail Box：香港郵政總局郵政信箱9044號 PO Box 9044, General Post Office, Hong Kong
電子郵件 E-mail：admin@hkrma.com.hk

News from the Association 最新消息

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Mr. KWAN Chung-wai David **關仲偉**

新任名譽會長 - 湯偉掄先生

香港康樂管理協會新任名譽會長湯偉掄先生，BBS, MH, JP，一向致力推廣康樂體育活動，曾任多個相關發展委員會，提供寶貴的意見，現任香港羽毛球總會主席，中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長，香港體育學院董事及全港運動會策劃顧問。

香港康樂管理協會同人衷心祝賀以下於今年獲授勳人士，他們為香港在不同範疇作出重大貢獻。

銀紫荊星章	陳志球教授，BBS, JP
銅紫荊星章	傅浩堅教授，MH, JP
榮譽勳章	陳毅宇先生

霍震霆體育及康樂管理獎學金

2019年碩士及研究生界別得獎者	李穎童小姐、石捷小姐
2020年碩士及研究生界別得獎者	陳利先生、張貽新先生

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經已成立，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。

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

2021 - 22 Organisation and Office Bearers
二〇二一至二二年度組織及職員表

Patron 贊助人	霍震霆 GBS, 太平紳士	*The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP*
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. President 名譽會長	湯偉掄先生 BBS, MH, 太平紳士	*Mr. William Tong Wai Lun, BBS, MH, JP*
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*
Vice Secretary 副秘書	饒奕明先生	*Mr. Edmond Yiu Yik 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*
	關仲偉先生	*Mr. David Kwan Chung Wai*
	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 財務小組	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	關仲偉先生	*Mr. David Kwan Chung Wai*
	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 Ngai*
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*

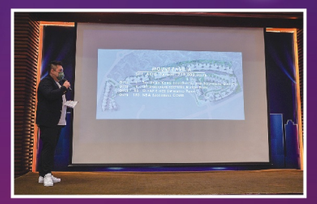
ME FITNESS

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

2020香港康樂管理協會週年大會 及 2019住宅會所管理大獎頒獎典禮-剪影



HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management

2019 Postgraduate Category - NIKKI LI WING TUNG

I am Nikki Li Wing Tung, the winner of Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management (Postgraduate Level) for the year 2019-2020.

I graduated of the Master Degree majoring in MSocSc Sports and Leisure Management from Hong Kong Baptist University in 2019. For my undergraduate degree was studying at Northumbria University, Newcastle, UK majoring in BSc (Hons) Sports Management in 2015. Through academic, I discovered that I am interested in developing my career surrounding sports field.

In the aspects of working career, I am working in Leisure and Cultural Services Department (LCSD) as Assistant Leisure Services Manager II since January 2021. Before starting my career in LCSD, I gain different working experience in sports fields, included Public Relation Agency, Non-government organization and the National Sports Association to build up my experiences and enhance my interpersonal network. These experiences have been invaluable in putting into practice of educational theory I learn in my degree.

Other than academic and working experience aspects, I am a sporty person and willing to learn new sports. I love swimming and get certified with swimming teacher. Due to new sports develop, I learn stand-up paddle as well. I look forward to face more challenge and continuous professional development myself.

奧運落幕 - 態度延續

Kar

2020年東京奧運會在8月9日圓滿落幕了，代表香港出戰的46位運動員今屆獲得1金2銀3銅，總共6面獎牌，創下了歷史以來的佳績！除了贏得獎牌的運動員外，還有其他在奧運出戰的香港代表隊選手都值得我們驕傲，他們都非常努力奮戰，出盡全力，希望在奧運大舞台上展現最強的表現，留下熱血時刻，讓世界也能看到香港運動員的實力。感謝你們！

香港男子劍擊代表 – 奧運金牌得獎者：

男子個人花劍項目代表「張家朗」，24歲的他直入32強，先淘汰法國選手，後再大勝意大利選手，在8強中以15：14反勝俄羅斯，這場驚天反勝的比賽在香港人心中留下了深刻印象。最後在決賽以15：11擊敗意大利劍手加羅索，勇奪香港首面奧運劍擊金牌，亦是繼1996年風之后「李麗珊」後，香港體壇史上第2面奧運金牌。

「大家要堅持，唔好咁易放棄！縮係後面、再退落去都唔係辦法，要上前盡力打好每一劍！」

– 張家朗

香港游泳代 – 奧運銀牌得獎者：

女飛魚「何詩蓓」打破香港泳壇記錄，在女子100及200米自由泳各得到一面銀牌。她在100米自由泳初賽游出52.7秒，刷新了亞洲紀錄。之後在準決賽游出更快的52.4秒，再度刷新亞洲紀錄進入決賽。最後在決賽中她更游出52.27秒，再一次破亞洲最快的時間，在奧運大舞台三次刷新亞洲紀錄，獲得銀牌，比金牌澳洲泳手僅慢0.31秒。另外，「何詩蓓」在200米自由泳決賽，也游出破亞洲紀錄的1分53.92秒，再獲得另一面銀牌，她其後因傷宣布退出女子50米自由泳準決賽。

「我知道比賽，80%同心態有關， 20%同體能訓練有關。」

– 何詩蓓

香港女子團體乒乓球代表 – 奧運銅牌得獎者：

香港女子乒乓團體由「杜凱琹」、「蘇慧音」及「李皓晴」組成，在16強先擊敗巴西，到8強再贏羅馬尼亞進入4強面對日本，可惜以0：3敗了，未能晉身決賽。在銅牌戰，港隊教練出奇兵擊敗德國，為香港贏得銅牌，也是繼2004年雅典奧運後，港隊再次在奧運會乒乓球項目奪取獎牌。

「只要相信，奇蹟就可能發生。」

– 蘇慧音

香港女子空手道代表 – 奧運銅牌得獎者：

29歲香港女子空手道個人形代表「劉慕裳」首次踏上奧運舞台，她在分組賽順利出線後，在排名賽未能晉級金牌戰，轉戰銅牌賽。她在季軍戰不負眾望，得到26.94分，擊敗了土耳其選手，為香港奪下歷史性銅牌。

「希望大家要相信自己，好好裝備自己，因為唔知道幾時有機會，當機會黎到，你要有兩手準備，你先可以發揮到最好。」

– 劉慕裳

香港女子場地單車代表 – 奧運銅牌得獎者：

香港牛下女車神「李慧詩」在爭先賽資格賽排名第9晉級首圈24強。在首圈勝出後在16強不敵英國車手，但她在復活賽擊敗了美國車手，成功晉身最後12強，再淘汰法國車手，進入8強及4強。最後在爭先賽準決賽，儘管她連續兩場失利，遭烏克蘭女將淘汰，但她在季軍戰發揮優異，以場數2：0擊敗德國車手軒絲，贏得銅牌，為香港奪得今屆奧運第6面獎牌。

「我都會希望拎到金牌、獎牌，但人生就係咁，我地好用力去完成一件事，雖然結果唔係你想咁，但起碼我地盡力過，無悔，唔好後悔。」

– 李慧詩

能夠踏上這奧運舞台已經是了不起的成就。這次奧運會讓外界看見到香港運動員的努力及堅持，同時也掀起香港體育熱潮。政府在8月10日公布一系列支持體育發展的措拖，包括加快建設體育學院新設施大樓，例如擴大運動科學及運動醫學中心、劍擊館擴建等等，以及與賽馬會慈善信託基金設立3億元的「能力提升基金」、推動香港體育發展專業化及產業化等。

難得奧運掀起香港人運動熱潮，社會及政府應該捉緊時機，將運動更普及與盛事化，當中學校的參與十分重要，不可或缺。可惜，普及化的範圍現時僅及中

小學和特殊學校，未到專上級別。專上院校可考慮吸引運動人才入讀並提供各項支援外，亦可要求學生參與更多必修體育課堂，確保在學期間維持一定運動量，將運動普及化。另外，香港近年的大專比賽也引來不同運動媒體直播，雖未稱得上本地體壇大事，但仍然有很大發展空間將專上學界盛事化，擴大比賽規模，營造濃厚的運動氣氛，鼓勵青少年參與運動。

參考資料：

東京奧運｜金牌效應加持 劍擊館落實擴建 盼告別各項同場練辛酸
https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/661612/%E6%9D%B1%E4%BA%AC%E5%A5%A7%E9%81%8B-%E9%87%91%E7%89%8C%E6%95%88%E6%87%89%E5%8A%A0%E6%8C%81-%E5%8A%8D%E6%93%8A%E9%A4%A8%E8%90%BD%E5%AF%A6%E6%93%B4%E5%BB%BA-%E7%9B%BC%E5%91%8A%E5%88%A5%E5%90%84%E9%A0%85%E5%90%8C%E5%A0%B4%E7%B7%B4%E8%BE%9B%E9%85%B8
中國香港代表隊在東京奧運開創歷史佳績
https://www.info.gov.hk/gia/general/202108/08/P2021080800655.htm
港隊奧運乒乓球女子團體賽摘銅https://www.news.gov.hk/chi/2021/08/20210805/20210805_124500_549.html
【東京奧運】政府擬申近10億加快建體院新大樓 冀巴黎奧運前落成
https://www.sportsroad.hk/archives/345079
【東京奧運】留美訓練作最後備戰 劉慕裳：踏上奧運是生涯最光輝成就https://www.sportsroad.hk/archives/335658
【東奧直擊】壓力化動力！李慧詩奪銅實現一半夢想：盡力過，無悔，不要後悔
https://www.sportsroad.hk/archives/344418

Photo Reference:
https://tokyo2020.sportsroad.hk/teamhkg/
https://tokyo-olympic.hk01.com/newsTimeline

運動員成功背後

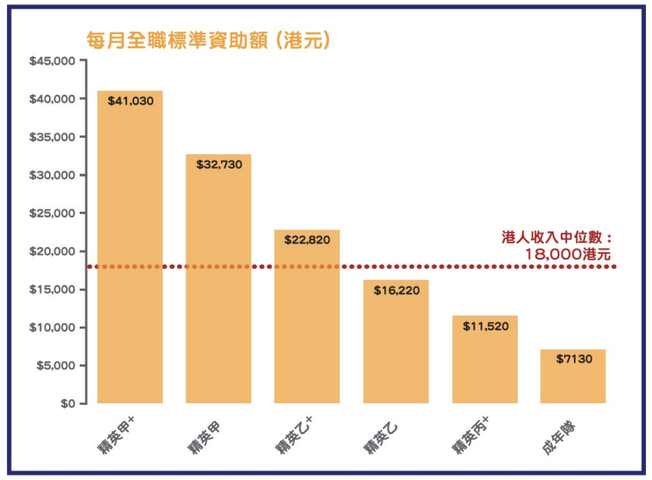
Kris

四年一度奧林匹克運動會(奧運)是全球各國都萬眾期待的一個國際體育賽事，眾多運動員不斷努力訓練，參與不同比賽贏取分數，排除萬難就是為了爭取一張為自己國家參與奧運比賽的入場券，所以國家民眾都會為出役奧運的運動員感到驕傲。而因疫情延期了一年的2020年東京奧運會在本月十五號完美閉幕。

由1896年第一屆奧運會開始，奧運會對香港人而言普遍都是欣賞國外運動員比賽，即使香港有運動員代表香港出賽，大家都認為香港運動員與獎牌完全掛不上任何關係。可能是因為香港只是一個小城市沒有太多的國家支援、亦有可能是因為香港對運動發展並沒有外國般看重，所以市民認為香港運動員的訓練和技術與外國或國內運動員相比是完全比下去。直到1996年，由滑浪風帆選手李麗珊贏取第一面奧運金牌開始，香港運動發展才慢慢受到關注，而且每相隔一至兩屆奧運會都有香港運動員贏取獎牌。但這屆東京奧運會是香港隊獲得有史以來最多獎牌的一年，亦多於以往獎牌數量的總和。

運動員成功背後其實往往經過無數挫折、受傷、失望、甚至是想放棄的心態。奧運會結束，我們看到的是每個得獎運動員可以獲取多少獎金和什麼企業會給予獎品，但其實運動員在這風光背後所失去的可能更多。例如 ： 運動員在市民心目中形象正面、陽光、健康，不應有不良生活習慣或嗜好，其實並非公眾人物的他們卻要過著受監控的生活。與朋友到那裏玩樂、放假私人時間做甚麼、日常生活的言行舉止都一一受到公眾關注，運動員犧牲了很多年少時與朋友頑皮的時間和回憶。

另外，大多運動員正直壯年卻要退役，往往是因為訓練或比賽時受傷和勞損，但傷患難以痊愈或越來越嚴重，迫使運動員只好退役。運動員多年來的付出和堅持就因為受傷而被逼無奈地放棄所有努力，結束運動生涯。但香港政府對運動發展並沒有十分支持，所以退役運動員並沒有所謂的豐厚退休金，也沒有工作來維持生活。因此，電視上常常提及落泊的退役運動員甚麼甚麼的，對他們公平嗎？付出了健康、付出了人生，犧牲了很多他們應該擁有的，但最後卻什麼保障都得不到。



而且在香港作為全職運動員，除非運動員成績到達精英乙+或以上，其薪金尚算可觀，否則他們的薪金並沒有多少，連一份最普通的文員薪金也比不上。但全職運動員每天訓練六到十小時，甚至有時候連休息時間也不足夠，根本沒有可能全職工作或是兼職工作。但任何一位運動員其實都只不過是普通市民，也要生活更要生存，所以很多運動員只好放棄夢想為生活打拼。已是全職運動員的並不代表沒有經濟壓力，只是可能比較幸運有較好的家庭背景支持。但他們不斷付出努力和犧牲很多都是希望可以為香港市民在國際體育盛事中爭光，政府是否應該為全職運動員提供最基本的生活援助？讓運動員得到更合理的待遇。

最後，全職運動員為了香港在國際運動盛事上可以爭取更好的成績而犧牲了普通生活、陪伴家庭和朋友的時間、私人時間，甚至是賠上了健康。希望香港政府可以重新審視是否應該更大力支持和推動香港運動發展，以及提升運動員的薪酬待遇。亦希望香港市民可以無條件地支持本地運動員，不論贏輸，本地運動員都是我們香港人的驕傲。

參考資料:

https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/661015/%E6%9D%B1%E4%BA%AC%E5%A5%A7%E9%81%8B-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9A%8A%E4%BB%8A%E5%B1%86%E7%82%BA%E4%BD%95%E5%A4%A7%E7%88%86%E7%99%BC-%E6%AD%B7%E5%8F%B2%E4%BD%B3%E7%B8%BE%E7%B5%95%E9%9D%9E%E4%B8%80%E6%9C%9D%E7%B7%B4%E5%B0%B1

https://www.google.com/search?q=%E5%A5%A7%E9%81%8B+%E9%A6%99%E6%B8%AF&rlz=1C1GCEB_enHK875HK876&hl=zh-TW&sxsrf=ALeKk016GBUWeJR7qML7KewVptUZks9x4g:1628826140819&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiisZiciq3yAhWZe94KHb82BWUQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1920&bih=937#imgrc=0lot9g9jCUD4jM

https://www.galaxy-immi.com/page1800044693.html

https://www.google.com/search?q=%E5%A5%A7%E9%81%8B+&tbm=isch&ved=2ahUKEwjm_4HWi63yAhUcJqYKHT0iBywQ2-cCegQIABAA&oq=%E5%A5%A7%E9%81%8B+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzIFCAAQsQMyBQgAELEDMggIABCxAxCDATIICAAQsQMQgwEyCAgAELEDEIMBMgUIABCABDIECAAQAzIICAAQsQMQgwEyBQgAEIAEOgQIABAYUKiDFi-gQxgzocMaABwAHgAgAE4iAFqkgEBMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=ousVYeamH5zMmAW9xJzgAg&bih=937&biw=1920&rlz=1C1GCEB_enHK875HK876&hl=zh-TW#imgrc=Bd-PsJtsk9uD2M

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.bbc.com%2Fzhongwen%2Ftrad%2Fsports-58112451&psig=AOvVaw3NhL0NSATZW3AqzpEznHI-&ust=1629128589056000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCICr-JKvs_ICFQAAAAAdAAAAABAD

比賽及訓練場地的重要性

舉辦奧運會能向外間展示國家富強，旅遊業更會因奧運會吸引不同國家的市民到來支持同旅遊，能大大振興經濟，贊助商、門票與媒體更可是全世界最大規模。每屆奧運主辦國會落實大型機建項目，興建國際標準運動場，以提供比賽場地，以2021東京奧運會為例，單單是運動場館及運動員村已經花費了至少約118億美元。但因奧運而興建的場地，如不能好好善用場地，最後只會荒廢，變成頹垣敗瓦。

Jimmy

以2004年雅典奧運最為人詬病，雅典因應奧運興建22座場館，大部分場館賽後閒置，政府單單維護已花費高達 7.84 億美元。選手村、獨木舟中心、壘球場、游泳池、棒球場、曲棍球場、訓練池等多個設施和場館在奧運舉辦後一直丟空。

2008北京奧運已過去13年，當年北京政府斥資興建運動場、上演盛大開幕儀式，令中國自信爆發，視之為中國位列強國的重要里程碑。不過13年過去，拍攝往日多個奧運場館的現況時，發現不少場館都已變成頹垣敗瓦，與當年威風大有對比。

反觀香港運動員於場地上有著不同難處。儘管香港政府為運動員興建不同訓練中心及香港體育學院提供完善的訓練場地和支援中心。而香港政府於2002年提出「普及化、精英化、盛事化」方針之後，提出不同的支援同資助。當局只著眼「精英化」，導致「體育運動」因項目而出現分化。「精英化」運動項目能享受更多資源，相反「非精英項目」卻不能享受公平的資源分配。運動員資助制度主要由獎牌主導，往往依賴運動員於大型比賽奪得佳績後將其項目提升為「精英運動項目」。要成功推動運動，往往單靠「精英化」只取得零聲的佳績，往往該運動員退役後便與失去傳承，再未能勇奪佳績。因此若果香港運動要取得成功，必須要改變只「精英化」運動項目。「普及化」更是一個不可或缺，在推廣運動下應更著眼市民對運動項目的傾向及利用自身優勢推動不同發展。再者，讓運動「產業化」可幫助非精英運動開拓更多資源，從現有的資源衍生更多資源，「產業化」是其中一個方法。讓運動員獲商業贊助，取得更多資源訓練及推廣再利用補助令不同運動項目能得到更多的推廣及資源以發展成精英項目。

然而運動項目除推廣下精英化外，亦需要有場地的支持。在場地下出現了與奧運會場地荒廢顯然的對比。香港場地除了體育學院外，其實在2009年東亞運動會，政府於大型比賽後保留了國際標準場地以作訓練基地，以單車館為例，單車館是符合國際自行車聯盟標準的室內單車場館。館內設有一條長250米的木製場地單車賽道。以及擁有香港大球場及發展中的啟德體育園。要能夠在香港運動取得佳績，政府必須由基層開始，除了將運動場拆卸發展作住屋及大型會展場地外，更應著眼於有足夠的運動設施，以提供市民參與運動機會，從而做到普及化、精英化、盛事化，以培訓更多的運動員參加國際賽事並取得佳績。

參考資料：

https://www.hk01.com/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E5%A0%B1%E9%81%93/630513/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1-%E4%B8%8B-%E5%BE%9E%E6%8A%95%E6%A9%9F%E4%B8%BB%E7%BE%A9%E5%88%B0%E7%94%A2%E6%A5%AD%E5%8C%96-%E9%AB%94%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E4%BA%9F%E9%9C%80%E6%94%B9%E9%9D%A9

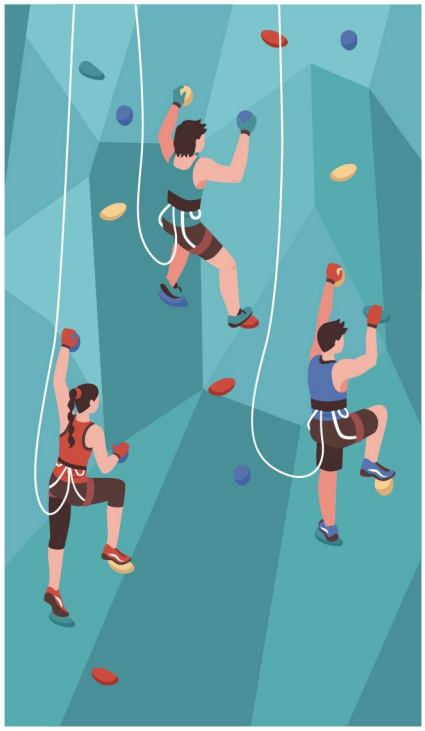
https://www.thestandnews.com/city/%E5%A5%A7%E9%81%8B%E5%A4%A7%E7%99%BD%E8%B1%A1%E5%85%AD%E5%80%8B%E8%B3%BD%E5%BE%8C%E5%BB%A2%E6%A3%84%E7%9A%84%E5%A0%B4%E9%A4%A8%E9%9B%85%E5%85%B8%E7%B6%93%E9%A9%97%E8%88%87%E6%9D%B1%E4%BA%AC%E5%B0%8D%E7%AD%96

https://hk.sports.yahoo.com/news/%E5%A5%A7%E9%81%8B%E6%9C%83-%E5%A5%A7%E9%81%8B-%E5%A5%A7%E9%81%8B%E5%A0%B4%E9%A4%A8-%E8%A2%AB%E9%81%BA%E5%BF%98%E7%9A%84%E5%A0%B4%E9%A4%A8-%E5%BB%A2%E6%A3%84%E5%A0%B4%E9%A4%A8-145819565.html

https://beltandroad.hktdc.com/en/node/50538

https://info.hktdc.com/alert/chi/cba-c0109sp.htm

https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-52037451



運動攀登

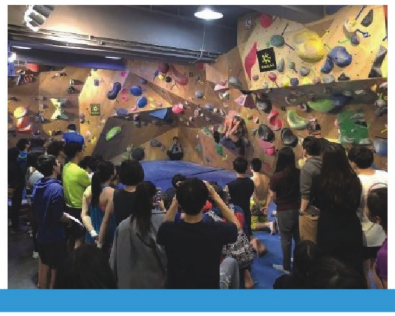
Veronica

攀登活動由來已久，根據《國家地理》網站，考古學家發現人類曾居住在美洲西南方懸崖洞穴的痕迹，推論出人類「攀登」活動的起源，是為了安全與生活。

運動攀登在世界愈來愈受歡迎，也在今屆東京奧運首次列為奧運正式項目，包括速度賽（speed climbing）、抱石賽（bouldering）和領攀賽（lead climbing）。速度攀講求爆發力，鬥快攀上15米高、向內傾斜5度的人工攀石牆。抱石更講求柔軟度、身體靈活和技巧，事前有2分鐘觀察賽道，4分鐘攀爬時間，攀完愈多路線（top）及得到紅利點（zone）的次數愈多，排名就愈高。領攀路線長，考驗肌肉耐力比賽，賽前有6分鐘觀察賽道，限時6分鐘在至少15米長的路線上舉行，限時內只有一次攀爬機會到頂，掉落即結束比賽，攀至最高點者取勝。向上爬途中要依序掛入快扣，增加保護點，難度為三者中最高。

運動攀登的攀爬路線變化萬千，考驗體能、膽識、挑戰腦力、提升心理健康。近年運動攀登漸漸多人認識，在香港也愈來愈受歡迎，香港開設愈來愈多室內攀石抱石運動場地，攀石和抱石兩種攀岩運動的動作和技術都很相似但有什麼分別?

運動攀登除了臂力，更講求柔軟度、平衡和身體協調，同時結合了心肺及力量鍛煉，運用到主要肌肉群。當中，抱石更適合新手，抱石牆約4米高，地上鋪厚墊作保護，最容易接觸。入門成本不高，只需一雙攀石鞋。攀石牆則從13米高開始，不設上限，需用到攀石繩索、安全帶、頭盔、攀石鞋、攀石鎂粉。



抱石新手需注意攀爬時使用靈活性更高的腳趾，而不是腳掌中間。攀石鎂粉用太多反而更易出汗，無助提升摩擦力。攀爬時，手臂應該保持筆直，減少疲勞。

攀石新手則需確保裝備佩戴正確，使用優質的繩索，遵守安全防範措施，確保自己的裝備或石頭不會掉落，影響腳下的攀登者。攀爬前，要先計劃好路線，以免浪費體力。

參考資料：

https://powerup.mingpao.com/%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%94%80%E7%99%BB%E9%A6%96%E5%88%97%E5%A5%A7%E9%81%8B%E6%AD%A3%E5%BC%8F%E9%A0%85%E7%9B%AE-%E5%90%88%E9%AB%943%E7%A8%AE%E6%AF%94%E8%B3%BD-%E9%80%9F%E5%BA%A6%E8%B3%BD-%E6%8A%B1/

https://www.cigna.com.hk/zh-hant/smarthealth/move/to-the-summit-rock-climbing-and-bouldering-in-hong-kong

https://powerup.mingpao.com/%E5%AD%B8%E5%81%9A%E7%88%AC%E6%89%8B-%E6%8A%B1%E7%9F%B3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%9B%A1%E4%BA%AB%E6%94%80%E7%88%AC%E6%A8%82%E8%B6%A3/

https://mk0justclimby5y7iv9n.kinstacdn.com/wp-content/uploads/2018/03/IMG_1897-1.jpg

https://static.wixstatic.com/media/4174ce_58f9e394bf1c4c4f8cebb43713fdd731~mv2.jpg/v1/fill/w_1000,h_563,al_c,q_90,usm_0.66_1.00_0.01/4174ce_58f9e394bf1c4c4f8cebb43713fdd731~mv2.jpg