



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-

HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for
Sports and Recreation Management
(2020 Postgraduate Category)
- Chan Li, Leo -3-

HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for
Sports and Recreation Management
(2020 Postgraduate Category)
- Cheung I San, Isan -4-

疫情下重開體育館是良策?
-5-

香港運動員 與 品牌廣告代言
-7-

新興健身訓練 Animal Flow
-9-

與寵物共享社區休閒設施
-11-

News from the Association 最新消息

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Mr. WONG Kai Fung

王啟鋒



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。

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

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 湯偉倫先生 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*
林綯琛博士 *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*
林綯琛博士 *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*



**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

HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management (2020 Postgraduate Category)

– Chan Li, Leo

My name is Chan Li (Leo), a graduate from Chinese University Hong Kong in Master of Arts (Sport Studies) of 2020. I attended this degree on a part-time basis, because at the same time I worked for a company which distribute sports-related equipment and gadgets like fitness trackers and smartwatches. Over the past 16 years, I always have immense interest in endurance sports such as triathlon, long distance running and trail running. I took up sport studies because it is my personal interest and I also wanted to learn more about sports-related marketing.

During my last year of study at CUHK, I heard about the Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management and its aim to recognise students with good academic performance in sports and recreation management. I decided to apply, and I worked hard to keep my overall GPA at above 3.0 in order to be eligible. I was very grateful that the department chair Professor Stephen Wong agreed to be a referee for my application. The 2000-word essay I submitted for the award application was titled “An analysis of British Triathlon through Strategic Planning, Sports Development and Sports Delivery” which, apart from analysing the sport management aspects, also expressed my love for sports and my great admiration for elite triathletes. After a round of interview by HKRMA election panel, in the end, I was very honoured to have won this award and all the preparation for this award was worth the efforts.

After winning the award, I had the privilege of joining the executive committee meeting as an intern. Although most of the meetings were conducted by zoom because of the pandemic, I have learned a great deal from those meetings and understood more about the operations of the committee like the yearly HKRMA awards, annual general meeting, and executive committee nominations, etc. I also personally involved in helping to update the HKRMA website, posting new announcements and uploading documents, etc. I value this experience a lot as it was insightful with the pursuit of my interest in sports and the management of a sports-related industry.

I would highly recommend any eligible university students to apply for this award and the opportunity to gain valuable insights in the field of recreation management.

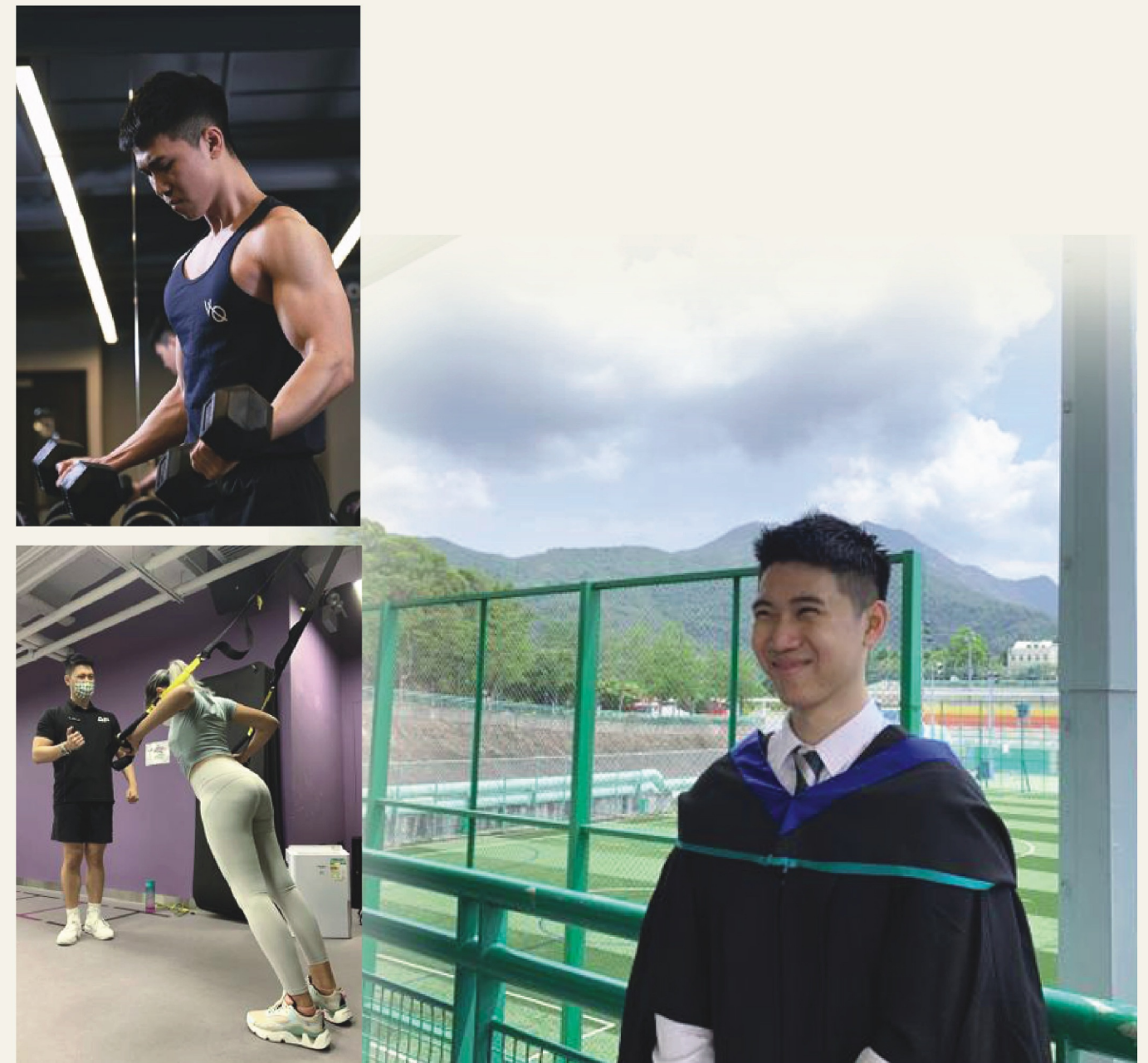


HKRMA Timothy Fok Scholastic Award for Sports and Recreation Management (2020 Postgraduate Category)

– Cheung I San, Isan

I am honoured to receive the 2020 HKRMA Timothy Fok Scholastic Award. It was not an easy job to complete the academic and career path simultaneously as a professional coach. I did it and I feel amazing. I never stop obtaining new knowledge to be an elite in the fitness industry. Coaching is not simply referring to exercise guiding; it is mentorship for shaping my client’s healthy lifestyle from a physical and mental perspective. We may probably go through street and anxiety. For me, exercising is the best way to get rid of those negative emotions.

Be strong my friend, let’s make our body and mind stronger !



疫情下重開體育館是良策？

Jimmy



適逢奧運年，在運動熾熱氣氛下香港市民重拾運動興趣，大量市民預訂康樂文化事務署的康體設施，以波會友。可在新冠肺炎疫情下，不少體育館，球場被臨時借調成為檢測中心或疫苗注射中心令原本已經供不應求的球場變得雪上加霜。

另外在政府的抗疫部署下，市民於運動時依然需要遵守防疫措施，如進入場館時需要以安心出行或以填紙仔方式進行場地，大部分場館工作人員更要求以填紙方式入內市民，在填寫電話號碼後即時致電，待確認後才放行入內進行體育活動，做法比進入政府場地更嚴謹。



在體育館重開初期，進行活動時，政府就各項運動項目比賽人數作為人數上限並要求進行活動時不能聚集，需要分開以小組進行。以籃球為例，在籃球場內進行活動的球員不能多於10人，必須以4人一小組進行活動及不能比賽運動其間更必須戴上口罩。在此必需帶出一個問題，運動時應否戴口罩？其實當市民選擇配戴口罩進行各種有氧

運動，過程中會排出大量汗水、口水和鼻水，分泌物會令口罩失去原有的過濾效用。而且每個運動人士都是未必是專業運動員或有長期運動習慣，在停擺運動一段時間後，體能狀況又是否能維持一定水平，長時間配戴口罩進行活動。另外，有專家曾指出口罩或會影響換氣量，令身體中的含氧量不足，有機會出現頭暈目眩、中暑及心跳加速等情況，嚴重增加受傷風險。而且體育館進行活動的市民亦於運動期間未能妥善配戴口罩，在這結果下防疫措施又是否有效？

無論疫情存在與否，場地限制及配戴口罩做問題，進行適當的運動都是必須的，這樣能保持身體健康，其保持健康體魄是對抗新冠肺炎的重要一環。可是香港市民卻面對著如空間不足、無法進行戶外運動、欠缺健身器材等各種限制，正因如此坊間出現了不同居家抗疫示範影片，以鼓勵市民留家抗疫期間多做運動。

隨康文署準備的「全民運動日2020」網上示範短片以供市民參考家居運動中鍛鍊的內容。其中致可分為有氧訓練或肌肉訓練。如有氧訓練中可進行開合跳、跳繩、原地跑及波比跳等，肌肉訓練則可以以掌上壓、仰臥起坐、平板支撐等做訓練內容。以鼓勵大眾每日運動最少30分鐘，維持良好的身體狀態。

最後，重開體育館或放寬市民進行康體活動是否一個好選擇，但想信吸引市民多做運動，是一般防疫措施以外的防禦方法。



參考資料：

<https://www.lcsd.gov.hk/en/cscbv39/common/others/download/11-13.pdf>

<https://topick.hket.com/article/3098535/>

<https://www.thestandnews.com/society/%E7%96%AB%E5%8B%A2%E7%96%AB%E7%97%87%E6%99%82%E4%BB%A3%E4%B8%8B%E7%9A%84%E8%8E%98%E8%8E%98%E5%AD%B8%E5%AD%90>

<https://hk.sports.yahoo.com/news/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E8%82%BA%E7%82%8E-%E4%B8%8B%E6%9C%88%E8%B5%B7%E5%85%A5%E6%94%BF%E5%BA%9C%E9%AB%94%E8%82%B2%E9%A4%A8%E5%8F%8A%E6%B3%B3%E6%B1%A0%E9%A0%88%E4%BD%BF%E7%94%A8%E5%AE%89%E5%BF%83%E5%87%BA%E8%A1%8C-173742669.html>

有氧鍛鍊

跟隨康文署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練：

- 原地開合跳
- 跳繩
- 原地跑
- 波比跳等

肌肉訓練

如家中未有太大空間或健身器材，可選擇一些利用「自身體重做為負重」的肌力訓練：

- 掌上壓
- 仰臥起坐
- 平板支撐等

鼓勵大眾每日運動最少 **30分鐘**

運動前後進行伸展運動

香港運動員 與 品牌廣告代言

Kar



隨著東京奧運及全運會大豐收，掀起一陣體育熱潮，香港人對於運動員的形象跟認同度逐漸提升，運動員的薪酬待遇等亦開始受關注。有些獲得資格的香港運動員更走入鎂光燈下，拍廣告、代言產品、上電影節目、拍電影等等。各大品牌贊助的價值漸顯現，廣告商對運動員的支援除了是爭取曝光、提升行銷外，無可否認亦有助推動運動項目的發展，幫助運動員提高知名度及增加收入支持他們繼續發展運動專項。



【圖片來源: HK01.com 李澤彤攝】

雖然疫情重創香港經濟，多個運動品牌早前停止贊助香港運動員。但在2020東京奧運後，不少運動員人氣急升，成為了廣告商的新寵兒，體育產業待遇續受關注。有廣告公司表示，有意與本港運動員合作的廣告商較奧運前增加四至五成，粗略估算，運動員的廣告合作價錢，亦較奧運前增加二至三成。



【圖片來源: 謝影雪 Instagram @tseyingsuet】

當中包括港隊混雙羽毛球代表謝影雪，正是最受歡迎其中一員，她與拍檔鄧俊文在今屆奧運的羽毛球混雙項目打入四強創造港隊佳績。他們回港後頻頻亮相電視、電台節目，亦有不少機會與香港藝人合作。例如獲邀上ViuTV出席奧運閉幕禮的直播節目，並與藝人MIRROR、ERROR、鄧麗欣出席活動打羽毛球及排球等等。謝影雪自東奧後，已經接下十多個廣告，包括寵物藥妝、護膚產品、飾物品牌、保險等。有廣告商表示，謝影雪的廣告播出後三個月，銷售額較之前升近68%，人氣程度直迫藝人明星，不過近日她與拍檔鄧俊文已前往外國比賽，重返賽場，將注意力重新集中在運動事業上。

有人會認為品牌選用藝人作廣告代言人效果比較好，但其實很難作比較，因為運動員和或藝人廣告市場不同，所帶來的效應亦不一樣。運動員形象健康實在，主要賣點來自他們的運動成就、刻苦練習及拼搏精神，產品類別必定限制較多；相反，明星或藝人的代言種類較多元化，賣點則主要是人氣及外表為主，故不能直接比較。現時社交媒體普及，例如Facebook及Instagram等，運動員可以透過社交媒體宣傳代言產品，接到更多種類的廣告。不過，運動員亦要注意品牌及廣告內容是否適合形象，亦要留意若接拍太多廣告時，或會令市民質疑他是否疏於練習，避免引起反效果。



【圖片來源: 鄧俊文 Instagram @jordan_tcm】



【圖片來源: 張家朗 Instagram @cheungkalongggggg】

品牌找運動員代言，既要配合到運動員練習及比賽的時間表，又要把握市場熱潮，奧運四年一次的間隔太長，市民熱度多數集中在賽後的某段時間。然而，香港體壇的發展需要，並不限於四年一屆的奧運。運動員要獲得出戰奧運的資格，需要參與其他國際大賽，以及多年的訓練和努力。正如謝影雪所說，精英體育需放眼世界，而非與港隊以往水平比較，很多項目的資源投放需要更多，否則難以發展。希望品牌廣告商及贊助商一樣，支持運動員不限於四年一屆的奧運。

今屆東京奧運，香港運動員向全港市民展示其努力和水平，絕對是世界級水準。以前或許忽略了他們的辛酸，很多香港運動員生活津貼仍然十分卑微，退役後亦只能靠自己。惟盼日後會有更多品牌起用運動員做代言人，提高大眾對本地運動的關注，並突顯該企業對香港體育發展的支持。

參考資料：

【廣告新星】運動員廣告合作升近5成<https://inews.hket.com/article/3090276/?lcc=an>

體育熱話 | 謝影雪新廣告呈現截然不同美態 張敬軒張小倫齊讚好

<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/691307/%E9%AB%94%E8%82%B2%E7%86%B1%E8%A9%B1-%E8%AC%9D%E5%BD%B1%E9%9B%AA%E6%96%B0%E5%BB%A3%E5%91%8A%E5%91%88%E7%8F%BE%E6%88%AA%E7%84%B6%E4%B8%8D%E5%90%8C%E7%BE%8E%E6%85%8B-%E5%BC%B5%E6%95%AC%E8%BB%92%E5%BC%B5%E5%B0%8F%E5%80%AB%E9%BD%8A%E8%AE%9A%E5%A5%BD>

東京奧運 | 謝影雪攜愛犬亮相再續支持領養 東奧佳績添動力押後退役

<https://news.mingpao.com/ins/%E9%AB%94%E8%82%B2/article/20210828/s00006/1630145586271/%E6%9D%B1%E4%BA%AC%E5%A5%A7%E9%81%8B-%E8%AC%9D%E5%BD%B1%E9%9B%AA%E6%94%9C%E6%84%9B%E7%8A%AC%E4%BA%AE%E7%9B%B8%E5%86%8D%E7%B1%B2%E6%94%AF%E6%8C%81%E9%A0%98%E9%A4%8A-%E6%9D%B1%E5%A5%A7%E4%BD%B3%E7%B8%BE%E6%B7%BB%E5%8B%95%E5%8A%9B%E6%8A%BC%E5%BE%8C%E9%80%80%E5%BD%B9>

香港運動員明星化趨勢

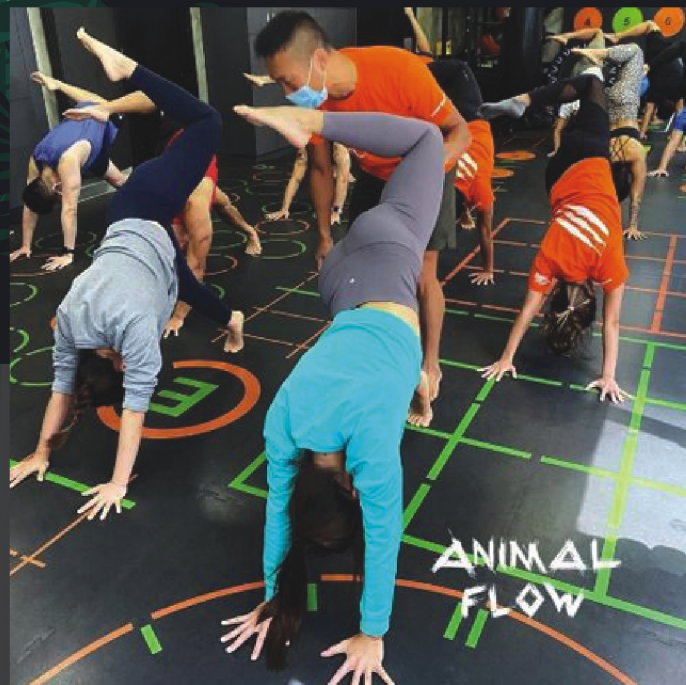
<https://www.sportsroad.hk/archives/184764>

謝影雪稱資源仍不足：唔係要比以前好，係要同高水平人士比較

<https://www.inmediak.net/node/%E9%AB%94%E8%82%B2/%E8%AC%9D%E5%BD%B1%E9%9B%AA%E7%8A%B1%E8%B3%87%E6%BA%90%E4%BB%8D%E4%B8%8D%E8%B6%B3%EF%BC%9A%E5%94%94%E4%BF%82%E8%A6%81%E6%AF%94%E4%BB%A5%E5%89%8D%E5%A5%BD%EF%BC%8C%E4%BF%82%E8%A6%81%E5%90%8C%E9%AB%98%E6%B0%B4%E5%B9%B3%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E6%AF%94%E8%BC%83>

Animal Flow

Veronica



新興健身訓練 Animal Flow 近年愈來愈流行，訓練是模仿動物形態做出不同健身動作。Animal Flow 適合生活節奏急促的香港人，可透過短時間的訓練，爆汗消脂，兼可訓練全身柔韌性、協調性，達至修身效果。

Animal Flow 是美國從事健身行業19年的創新健身教育家 Mike Fitch 開創的其中一個運動群體，專注於自身重量訓練以及技巧性身體練習。Animal Flow 的動作以動物的動態為靈感，不借助任何器械，以動物行為為基礎開發的健身方法。常見的動作有跳動、趴行，並瑜伽、體操、霹靂舞以及上肢平衡訓練等元素。Animal Flow 的要義是保持動作自身的重點和運動目標，十分講究動作的細節度，強調多平面流動式連串動作形成訓練。當中入門基礎有4個形態，以猩猩、野獸、蟹及蠍子四種動物的動作為基礎，建構出多套動作，合稱“ABCS”(Ape, Beast, Crab, Scorpion)。

Animal Flow 的好處很多，可提升身體關節的靈活性，提高身體柔韌性，改善力量，強化身體關節的穩定性，增加肌耐力，提高運動技術，發展神經肌肉能力，鍛鍊全身肌肉，提高身體靈活性，協調性和爆發力。



參考資料：
<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2998577/%E8%AE%8A%E8%BA%AB%E9%87%8E%E7%8D%B8%E7%88%86%E6%B1%97%E6%B6%88%E8%84%82%20%E5%8D%B3%E5%AD%B8Animal%20Flow%E5%85%A5%E9%96%804%E5%BC%8F>
<https://kknews.cc/health/xqavz38.html>
<https://www.cosmopolitan.com.hk/lifestyle/June-so-cosmo-animal-flow>
<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/108548/%E6%A8%A1%E4%BB%BF%E5%8B%95%E7%89%A9%E5%8F%AF%E6%B6%88%E8%84%82-%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%8D%9A%E8%A6%BD%E8%A8%AD%E5%A4%9A%E9%A0%85%E6%96%B0%E8%88%88%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%8C%85%E6%8B%ACAnimal-flow%E5%88%9D%E9%AB%94%E9%A9%97>

與寵物共享社區休閒設施



疫情終於過去，所有運動場所都逐漸正常開放，而市民注重健康的程度比以往更加高。每天早上屋院附近的公園、空地，甚至是行人天橋都可以看到很多老人家的蹤影。有的在晨運、有的在跳健康操、有的和愛寵散步，風雨不改。

香港人飼養寵物已經成為熱潮，而且貓狗已經太過普通，現在連蜥蜴、甲蟲、蛇，甚至是雪貂都可以成為寵物。另外，香港人工作忙碌，甚少時間回家陪伴父母，所以亦有很多長者都與寵物為伴，寵物成了他們的依靠，一早便已經視他們為自己的子女看待。



不過，香港對於接受寵物融入社區的程度始終比國外低，在外國寵物可以乘搭交通工具，可以一同進入超級市場購物，甚至是每個公園和街道都是歡迎寵物的，所以在外國你可以看到人們十分願意攜帶寵物外出逛逛。但是在香港基本上有80%的地方都是不准動物進入，即使有寵物公園，一般都會興建在方便度較低的地方，對於非駕車人士及長者要帶同寵物前往亦是困難重重。所以大多市民只會帶寵物到住屋附近閒逛，運動量明顯不足夠，但又沒有合適的場地給予人們和寵物一起做運動。



而且，因為給予寵物進入的地方實在太少，所以即使人們放假都不知道可以帶寵物去哪裏，最終可能都是留在家中。其實在外國寵物是人們一同運動的最佳夥伴，可以一起在運動場上跑步、可以一同做家居訓練，更可能是推動人們做運動的源頭。但香港地少人多，就連居住環境都不足夠的情況下，又沒有運動場所可以給予寵物進入，完全是浪費了運動機會。

另外，攜帶寵物外出，交通問題亦是人們重點考慮的問題。在香港，到郊外遠足其實可能是最合適不過的活動，但是因為香港的交通工具一般都不讓寵物乘搭，所以人們必須預約車輛接載寵物，不過預約車輛的費用不菲，亦不是每個家庭都可以負擔。即使可以自行駕車的市民，也要考慮泊車的問題，所以最後可能也是放棄外出。



最後，雖然香港政府聽到市民的聲音後都有嘗試將香港積極打造成寵物城市，但其速度遠遠不夠，而且仍有很多人並不接受與寵物共存，所以政府應該舉辦更多可以使市民與寵物一起的活動，善用一般的休閒設施如公園、球場、遊樂場、休閒平台、遊嬉水池等，從而促進市民對寵物的接受程度。其實與寵物一起共享社區並沒有什麼壞處，寵物可以協助人們生活、可以令人們心情放鬆開朗、更有可能成為治療者的角色。真希望香港將來不只是導盲犬普及化，更可以像外國一樣將狗醫生變為日常。

參考資料：

- https://www.google.com.hk/imgres?imgurl=https://www.easyatm.com.tw/img/e/0ef/nBnauM3XzITMxkDO4AzMwQTN2MTM3cTN4QjMxADMwAzMwLzL0AzL92YucmbvRWdo5Cd0FmLxE2LvoDc0RHa.jpg&imgrefurl=https://www.easyatm.com.tw/wiki/%25E9%259B%25AA%25E8%25B2%2582&tbnid=YjdHBSN_vVG6HM&vet=1&docid=UMJWkuRSRWSmZM&w=300&h=185&hl=zh-hant-hk&source=sh/x/im
- <https://zi.media/@yidianzixun/post/XmTMdk>
- <https://kknews.cc/zh-hk/pet/6eea9bl.html>
- <https://www.dogcatstar.com/blog-petsonthecar/>