



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-

住宅會所管理大獎 2021  
-3-

北京 2022 冬季奧運會  
-4-

運動員「風光」背後  
-6-

「板仔」文化  
-8-

健身小知識：硬舉 (Deadlift) 的好處  
-10-

## 2022年週年大會最新消息:

### 特別通告

鑑於全港疫情日趨嚴峻，社交距離及防疫措施也進一步收緊，本會決定將原定於本年四月舉辦的「香港康樂管理協會周年聚餐」延期，直到另行通告為止。

#### New Member List 新會員名單

#### Full (Life) Member 基本會員:

Mr. CHENG Kwok Cheung  
Mr. CHEUNG Wai Chuen

鄭國章  
張偉全

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。

# 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*



# 住宅會所管理大獎2021

由香港康樂管理協會舉辦住宅會所管理大獎2021，目的在表揚傑出會所設施管理，並鼓勵持續改善會所設施和強化管理工作。住宅會所管理大獎是由香港康樂管理協會在2011年首次舉辦並深得極好的反應。於2013年比賽後，得到參賽者提交意見，決定往後每兩年舉辦一次此比賽。所以繼上次於2019年舉辦這比賽後，現於2021年再度舉辦。

## 住宅會所管理大獎 2021 評審進度:

### 1) 參賽會所:

組別一 (住宅單位數目為1000伙或以下) : 20間

組別二 (住宅單位數目為1000伙以上) : 13間

賽會所總數 : 33間

2) 第一輪評審結果已於2022年1月15日進行及確定

3) 第二輪(實地考察)將於2022年2月19及20日進行  
(視乎疫情發展及場地許可)

**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)

# 北京2022冬季奧運會

Kar



## BEIJING 2022



第二十四屆冬季奧運會（簡稱：冬奧）於2022年2月4日至20日在中國北京舉行，延續東京2020奧運的熾熱氣氛。這場屬於全世界的冰雪盛會開幕禮在北京國家體育場進行，繼2008年北京奧運會後，中國再次成奧運會主辦國，令北京成為全球第一個舉辦過夏季奧運會和冬季奧運會的城市。今屆冬奧有三名香港運動員出戰兩個項目，包括朱定文、金和曉及翁厚全，是香港代表團歷屆參賽以來人數最多，繼2002年鹽湖城冬奧後，香港已經連續6屆取得冬奧入圍資格。為鼓勵香港運動員爭取佳績，恒基兆業地產集團將會向冬奧表現優秀的香港運動員提供超過30萬現金獎勵。港隊滑冰運動員代表朱定文會出戰男子500米短道速滑賽，而金和曉及翁厚全則分別出戰男女子高山滑雪項目。

在新冠肺炎及Omicron變種病毒株肆虐的疫情影響下，北京冬奧委員會已經宣布不對外售票，以保障工作人員及運動員安全。但隨着參賽隊伍抵埗後，確診人數亦相繼上升，在開幕禮前，已有超過300名與冬奧相關人士病毒檢測結果呈陽性，當中包括香港冬奧高山滑雪選手之一金和曉。她抵達北京時確診新冠肺炎，翁厚全也被定為密切接觸者，所以開幕禮持旗手則由朱定文擔任。雖然香港觀眾無法親身到現場，但仍可以收看免費的比賽直播，一邊看電視，一邊支持香港運動員，感受各國運動員的體育精神。



圖片來源：  
Sidney K Chu 朱定文 Facebook



圖片來源：  
中國香港滑雪總會 - 金和曉



圖片來源：  
中國香港滑雪總會 - 翁厚全



圖片來源：  
《紐約時報中文網》- 谷愛凌

今屆北京冬奧一共設有七個大項目，包括滑雪、滑冰、冰球、冰壺、雪車、雪橇、冬季兩項，以及15個分項（高山滑雪、自由式滑雪、越野滑雪、北歐兩項、短道速滑、速度溜冰、花樣溜冰、單板滑雪、跳台滑雪、冬季兩項、冰球、冰壺、雪車、鋼架雪車、雪橇）和109個小項賽事。當中有多個冬奧項目及運動員是今屆冬奧的焦點。例如中國滑雪運動員代表18歲美少女 谷愛凌，她在美國出生，是中美混血兒，從3歲開始接觸滑雪，9歲奪下全美青少年組滑雪冠軍，在各大型世界性賽事中奪冠。谷愛凌在今屆冬奧自由式滑雪女子大跳台中獲得冠軍，為國家隊拿下今屆冬奧第三金，風頭一時無兩。

還有大家最期待的冬奧賽事—花式溜冰，這項目結合了運動和舞蹈，選手姿態優雅及具爆發力的動作，都深深吸引了無數觀眾注目。花式溜冰最備受矚目的運動員必定是日本「冰王子」羽生結弦，他在2014年索契和2018年平昌冬奧會中，都獲得男子單人滑金牌，是繼1952年後，首位能衛冕冠軍的選手，被譽為史上最偉大的花式溜冰運動員之一。今屆冬奧羽生結弦只要安全地完成有經驗的花式技巧會較容易達成冬奧三連霸之夢，但冰王子選擇超越自己，向最高難度的4A動作挑戰，即四周半跳躍，成為史上首個獲得國際認可的4A動作。雖然無緣獎牌，但冰王子的挑戰精神已令人十分鼓舞及感動。



圖片來源：  
mirrormedia - 羽生結弦



最後當然有最受香港人矚目的香港運動員，今屆冬奧500米短道速滑代表21歲的朱定文，近年克服傷患，仍能於世界杯分站賽奪得冬奧入場券，令世界所有人知道「無雪之城」香港都能出產冬奧運動員。因為香港不會落雪又沒有任何冰上運動訓練場地，所以朱定文有一段長時間要每週往返中國訓練，後來更要離鄉別到美國讀書，在當地訓練及鑽研短道速滑並參加無數比賽得到佳績。今屆冬奧他最終以小組第三名完成，未能滑出能晉級的時間，排在總第24位結束在今屆冬奧的比賽。而香港高山滑雪代表19歲金和曉雖在早期確診新型肺炎，最後也能順利在女子迴轉賽登場，可惜她在第三個checkpoint後失手，未能完成賽事，無緣晉級，對首次出戰冬奧的她是一個很寶貴的經驗。最後是香港隊中最年輕的出戰成員一翁厚全，他也是首位獲得參賽資格的人。今屆參賽，他以打入前30名為目標，值得多多支持。

#### 參考資料：

香港代表團將派3人出戰冬奧  
<https://sports.now.com/home/other/details?id=35488676824>  
北京2022年冬奥会和冬残奥会组织委员会<https://www.beijing2022.cn/spt/sportprogramme.htm>  
北京冬奧 | 谷愛凌奪金萬民擁戴 中國歸化運動員的「極速試煉」  
<https://www.hk01.com/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%B0%88%E9%A1%8C/733275/%E5%8C%97%E4%B8%AC%E5%86%AC%E5%A5%A7-%E8%B0%B7%E6%84%9B%E5%87%8C%E5%A5%AA%E9%87%91%E8%90%AC%E6%B0%91%E6%93%81%E6%88%B4-%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E6%AD%B8%E5%8C%96%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E7%9A%84-%E6%A5%B5%E9%80%9F%E8%A9%A6%E7%85%89>  
北京2022冬季奧運會 - 恒基精英運動員嘉許計劃  
<https://www.hksi.org.hk/tc/support-to-athletes/awards/henderson-land-commendation-scheme-for-elite-athletes>  
解說日本滑冰王子羽生結弦的「史上首位國際#4A認證」  
<https://www.likejapan.com/life/yuzuru-hanyu-4a/>  
【北京冬奧】港隊滑雪速滑三人征奧 無線電視播映120小時直播及精華  
<https://www.sportsroad.hk/archives/363232>  
【北京冬奧】高山滑雪女子迴轉賽未能完成 金和曉：很失望，但已盡力  
<https://www.sportsroad.hk/archives/365800>

#### 相片來源：

中國香港滑雪總會  
<http://www.sa-hk.com/>  
Sidney K Chu 朱定文 Facebook  
<https://www.facebook.com/sidkchu>  
羽生結弦冬奧改寫歷史！  
<https://www.mirrormedia.mg/story/2022010edi045/>  
《紐約時報中文網》大跳台資格賽後的谷愛凌  
<https://cn.nytimes.com/sports/20220208/eileen-gu-skiing-fear-zh-hant/>



# 運動員「風光」背後



Kris

四年一度的2020年夏季奧林匹克運動會在疫情下延遲了一年才舉行，終於在2021年8月時完滿結束，相隔大約半年的時間，2022年冬季奧林匹克運動會（冬奧）在本月4日於北京舉行。每當一有運動會舉辦的時段，市民們都會熱衷於參與各種運動，而運動選手們都會成為各國焦點。新聞會不斷報道、記者們為了新聞迴響而不段追擊運動員日常生活、各大社交平台又會不時翻炒運動員的過去，以上種種行為看似普通，影響不大，但其實對於運動員來說可能是壓力和騷擾。



適逢運動會，網絡和新聞中總會有不少「xxx運動選手不堪壓力自殺身亡」、「xxx運動選手在網民輿論下選擇結束運動生涯」等等的一些報道，但他們承受的壓力究竟是來自於訓練或比賽中的辛苦，抑或是網民對他們的評論？其實運動員撇除運動員身份都只不過是普羅大眾，為什麼他們要生活在人們的批評和議論中？為什麼他們的生活習慣要受到大眾的干預？



就在本月四日，韓國的一名排球主將懷疑不堪長期受網絡欺凌的壓力於家中自殺身亡，年僅26歲。而其被南韓網友們的惡意欺凌原因僅僅是因為喜歡在比賽時化妝，但男士化妝就是罪？還是運動員比賽有規定不可以化妝？其實法例上並沒有這些條例，而且韓國亦是一個普及化妝的國家，那憑甚麼網民可以硬加自己的想法於他人身上？

另外，以往亦有不少運動員一直生活於網絡欺凌中。美國的網球運動員謝爾比·羅傑斯在一場比賽後曾經提及「我將會收到900萬個死亡恐嚇或類似的東西，從事職業生涯多年，我已經習以為常。」原因竟是因為輸了比賽，網民接受不了賽果而視她為欺凌對象，這樣真的是一個社會對運動員的態度嗎？而另一位同樣來自美國的黑人網球手斯洛恩·史蒂芬斯，也是因為輸了比賽而收到多達2000則歧視短訊。比賽有贏有輸，運動員盡了自己努力，對比賽無愧不就是已經足夠了嗎？



其實香港單車選手李慧詩也曾經受網絡欺凌滋擾，這位「牛下女車神」在受傷後重新復出，曾被人質疑傷勢嚴重未必完全康復但卻霸佔出征奧運一席位。而且自小貧血嚴重，並沒有人看好她可以在奧運中有好成績。在網絡中也有不少網民曾批評她已經20至尾的歲數，又有多多傷患，在運動員角度應該是要退役。不過李慧詩在這些網絡上的批評下不斷努力訓練，突破自己成績，使網上酸民無話可說。



最後，運動員在運動生涯所付出的努力是我們平常人遠遠想像不到，大眾不應將自己看法強加於運動員身上，對他們造成壓力。而且他們在鏡頭後其實都是普通市民，希望大家會正視網絡欺凌的問題，讓各國運動員都可以正常生活，不再為他人的評論而感到壓力。



參考資料：  
<https://sports.ettoday.net/news/2183222>  
<https://womany.net/read/article/27784>  
<https://hk.sports.yahoo.com/news/日日都有live-當女車神遇上美人魚-由說笑到網絡欺凌-154624089.html>  
[https://www.google.com.hk/search?q=奧林匹克夏季運動會&tbn=isch&hl=zh-hant-hk&chips=q:奧林匹克+夏季+運動會,online\\_chips:2020:CE3Q8OsYx-DE%3D&client=safari&prmd=nimxv&sa=X&ved=2ahUKEwiv2ZHvjv31AhVL4JQKHf1UB5MQ4IYoAXoECAEQBw&biw=414&bih=719](https://www.google.com.hk/search?q=奧林匹克夏季運動會&tbn=isch&hl=zh-hant-hk&chips=q:奧林匹克+夏季+運動會,online_chips:2020:CE3Q8OsYx-DE%3D&client=safari&prmd=nimxv&sa=X&ved=2ahUKEwiv2ZHvjv31AhVL4JQKHf1UB5MQ4IYoAXoECAEQBw&biw=414&bih=719)

# 「板仔」文化

Jimmy



承接著東京奧運帶來的熱潮，滑板得以從街頭文化活動轉變成正統運動項目。滑板是從衝浪改良及演變而來，滑板種類亦十分多。一般較多人認識會是「技術板」，則是最普通的滑板，適合做各種花式動作。另一種則是「長板」，顧名思義就是比原本的技术板還要再長一些的滑板，使用時亦則較穩定。

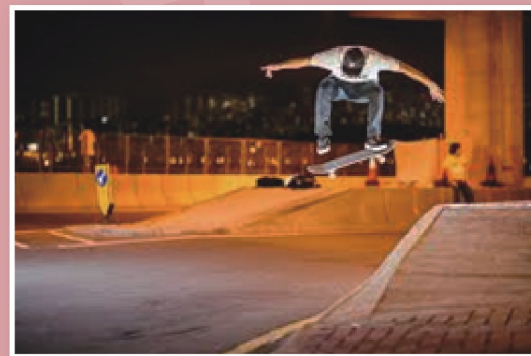


不同滑板比賽會使用不同類型的滑板，奧運項目以「技術板」作比賽，分街頭賽（street）及公園賽（park）兩個項目：街頭賽的選手需使用全場地的街頭障礙物表演花式技巧，而公園賽選手則需要在碗形場地中表演花式。而長板則會用於長板落斜比賽。



「板仔」一直在香港給人的負面形象，外表或感覺給人兇神惡煞，不務正業的感覺。是一群在終日與流連滑板場年青人，身上有著不同紋身及飾物，在場上碰撞聲不斷，大聲播放音樂。

滑板本身不能用作一個交通工具，但踩著滑板的人能自由地地於街上疾走奔馳，而板仔精神就是以自由、獨立和打破固有規矩，這種精神帶著反叛及與體制對立。滑板這樣的精神成就了一種街頭文化。滑板在服裝穿搭，滑板塗裝設計及招式都是非常之個人，都能看到不同「板仔」個人的風格及個性。而滑板的運動中，最大的敵人往往是自己，要跨越的亦只有自己。其實「板仔」很勇於挑戰，不會局限於滑板場，在香港任何一個地方都能成為他們練習挑戰的地方，那怕是一條樓梯，一段斜坡又又或者一段路。他們都能創作招式。



除了運動文化外，其穿衣著更是多樣化。「板仔」衣服講求舒服及具功能性，普通棉布褲及寬鬆白色衫已經能成為「板仔」慣常衣著。而在香港踩板，由於天氣較熱，佩戴帽子也是必須。一些國際知名品牌更會推出「板仔」專屬品牌。如Nike SB、adidas skateboarding、Converse skate 等等。

現在的香港除了街頭滑板文化外，更出現了滑板課程供有興趣的人入面，而且更不局限於兒童班，更會推出成人班給有興趣成年人參與。令其滑板運動除了保留於街頭，更讓人重新認識滑板文化，為運動帶來正面的形象。

參考資料：

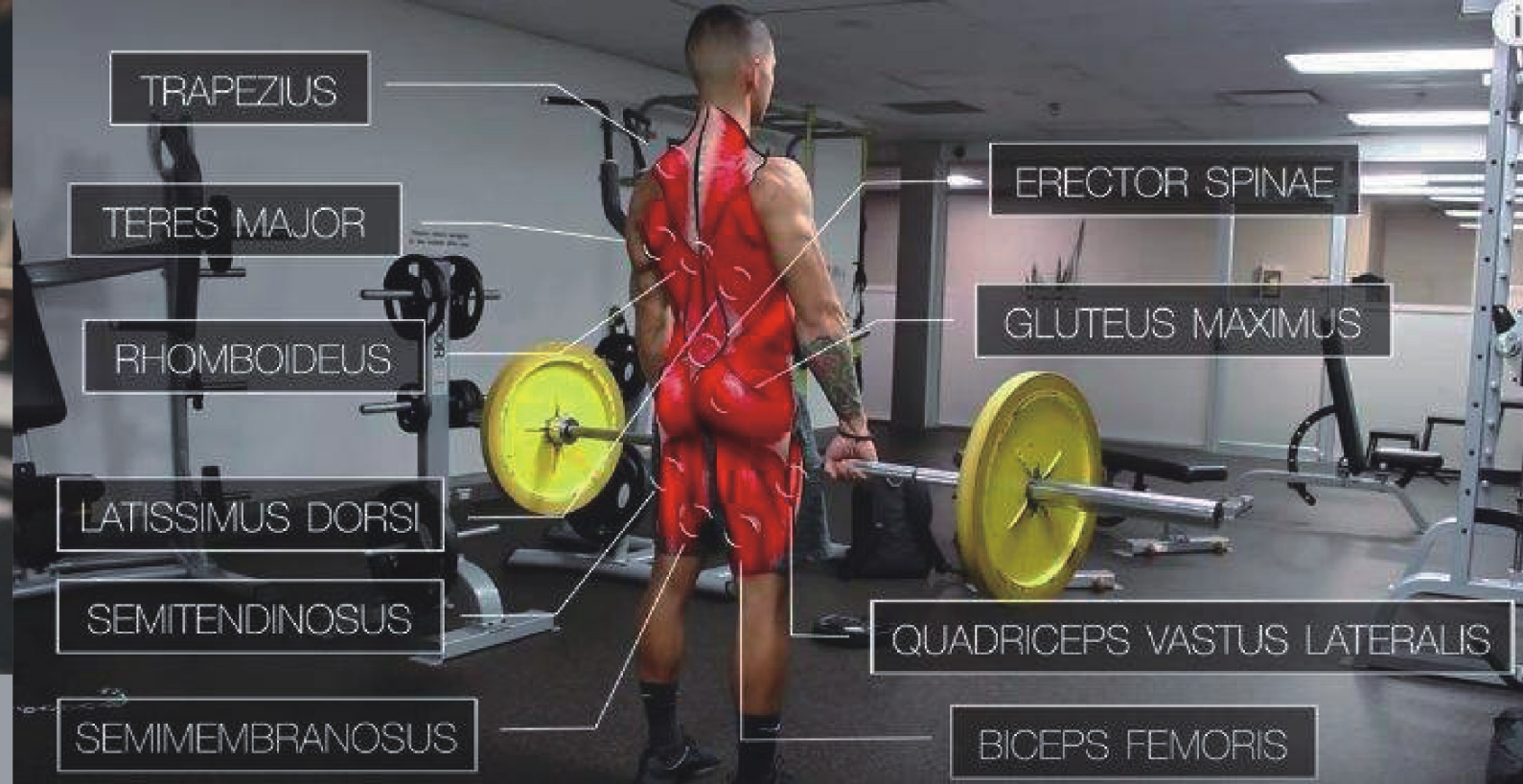
<https://www.hk01.com/%E8%97%9D%E6%96%87/386891/%E6%BB%91%E6%9D%BF%E6%96%87%E5%8C%96-%E8%87%AA%E7%94%B1-%E7%8D%A8%E7%AB%8B-%E6%89%93%E7%A0%B4%E8%A6%8F%E7%9F%A9-%E5%A0%85%E5%AE%88%E6%A0%B8%E5%BF%83%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E6%98%AF%E4%B8%80%E7%A8%AE%E8%B2%AC%E4%BB%BB>  
<https://ol.mingpao.com/ldy/beautystyle/fashion/20210922/1632248288506/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E6%BB%91%E6%9D%BF%E6%95%99%E7%88%B6-%E8%AB%87%E3%80%8C%E6%9D%BF%E4%BB%94%E3%80%8D%E8%A1%A3%E8%91%97%E6%96%87%E5%8C%96>  
<https://1on1.today/blog/%E6%BB%91%E6%9D%BF%E6%95%99%E5%AD%B8%E4%BB%8B%E7%B4%B9-%E6%BB%91%E6%9D%BF%E5%85%A5%E9%96%80/>



健身小知識:

# 硬舉 (Deadlift) 的好處

Veronica

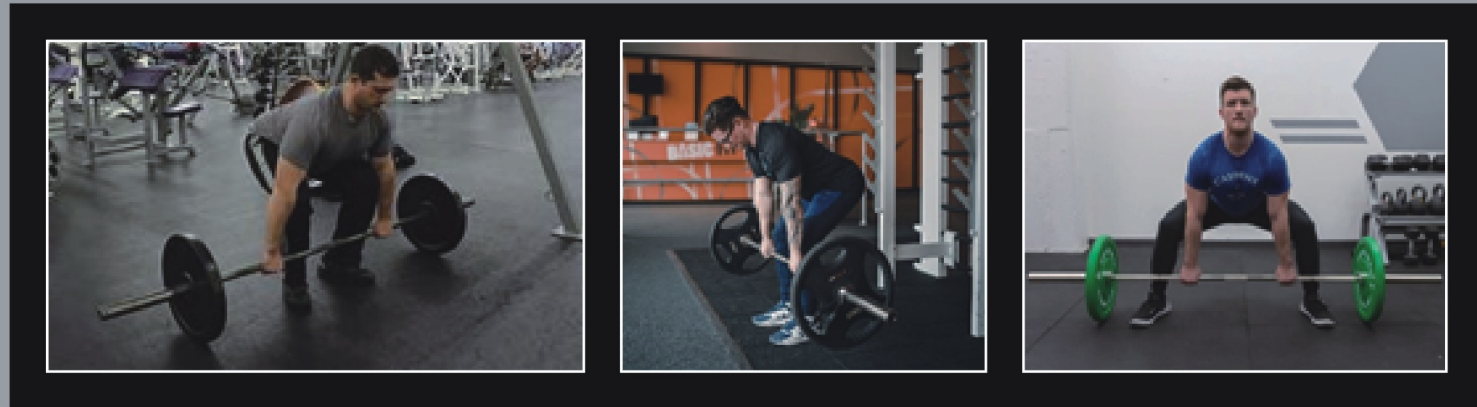


現代人工作忙碌，運動訓練時間有限，大家可嘗健身界公認的黃金健身動作，包括硬舉、深蹲和臥推，因為這些動作能同時鍛鍊到多個肌群和關節。先推薦「硬舉」(Deadlift)，這是多關節的複合功能性動作，可以增強腿部和臀部的力量，還可增強整個核心肌肉，有效改善及提升日常活動能力。硬舉能鍛鍊全身肌群，增加肌肉力量，改善姿勢，活動度更好並減少疼痛，預防下背痛，運動員又能提升速度、爆發力及運動表現。

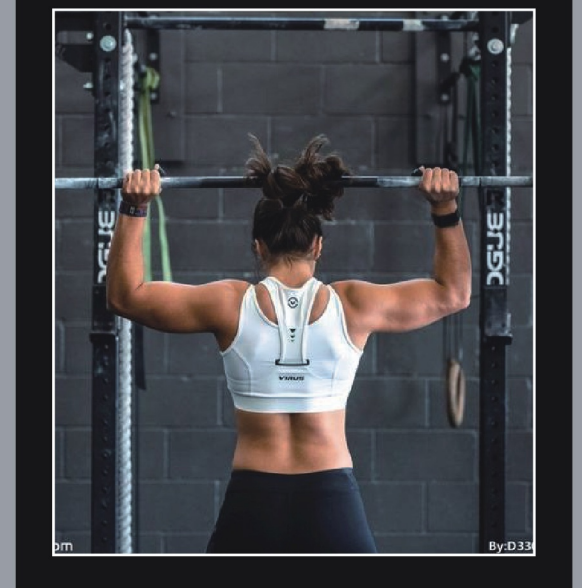
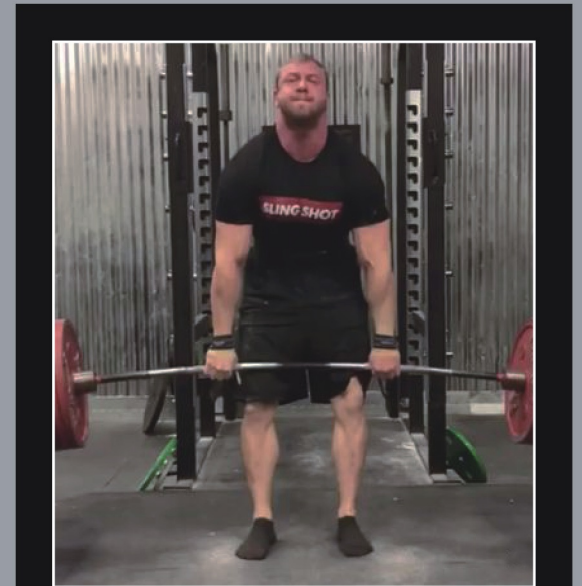
硬舉需通過上下半身的協調將重量從地面上拉起，並將重量平穩地降低到起點。聽起來簡單，但進行大重量訓練時卻非常具挑戰性的。

對於經驗較淺，尚未能掌握姿勢時，可以進行六角槓鈴硬舉，身體重心更平均。硬舉失敗時放開槓鈴，比重量壓在肩膀做深蹲更安全。硬舉時，槓鈴可能會摩擦到脛骨部分，建議穿著長褲，減少擦傷。在做大重量，腰部、膝蓋不舒服時，建議檢查自己姿勢是否正確，亦可穿上護腰、護膝。

整個訓練動作過程中，下背部必須保持常態脊柱姿勢，挺胸、肩胛內收、背部應保持平直、下巴微收、直視正前方或微向上。如訓練者下背部肌肉力量不足，出現彎背會增加了受傷風險。雙手於槓鈴上寬度略大於肩寬置，手肘完全伸直。雙腳全掌貼地面，槓鈴置於脛骨前約1吋，於腳尖上方。向上移動時，盡量將槓鈴靠近身體持續，伸展臀膝直到身體完全直立。向下移動時，臀部彎曲，保持脊椎平直中立，緩慢將槓鈴降至地上。



常見硬舉種類有傳統硬舉 (Conventional Deadlift)，羅馬尼亞硬舉 (Romanian Deadlift)，相撲硬舉 (Sumo Deadlift)。傳統硬舉槓鈴拉起後，在放回槓鈴的時候，讓槓鈴碰到地板再拉起。羅馬尼亞硬舉這動作讓槓鈴下放到髌骨，膝蓋以下，再拉起來至身體站直。相撲硬舉的站姿通常大於肩寬1.5至2倍，這動作身體前傾幅度較小，行程比較短，股四頭、髓內收、髓伸肌群施力多一些，一般可以做更大重量。



參考資料：

<https://hkerdr.com/%E7%A1%AC%E6%8B%89-deadlift/>

<https://blog.worldgymtaiwan.com/six-benefits-of-deadlifts>

<https://www.unclesam.cc/blog/five-reasons-everyone-should-deadlift/>