



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-

2021-22 Organisation and Office Bearers
2021-22 年度組織及職員表 -2-

Annual General Meeting
Nomination of EC Members
Nomination Form
Proxy Form -3-

Are you too con-“neck”-ted to
your smart devices? -6-

多久沒運動肌肉會流失? -8-

賽車運動知多啲 -10-

全民「瘋」狂運動之預防運動劇傷 -12-

杜絕「炒場」 -14-

快閃 - 東岸公園 -16-

2022年週年大會最新消息

Annual General Meeting Nomination of EC Members 25 June 2022



杜絕炒場

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 <i>The Honourable Timothy Fok Tsun Ting, GBS, JP</i>
Founding President 創會會長	容德根博士 <i>Dr. Dicken Yung</i>
President 會長	胡偉民先生 BBS <i>Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS</i>
Hon. President 名譽會長	湯偉倫先生 BBS, MH, 太平紳士 <i>Mr. William Tong Wai Lun, BBS, MH, JP</i>
Hon. Legal Adviser 名譽法律顧問	王寶榮大律師 <i>Mr. Wong Po Wing, Barrister</i>

Executive Committee 執行委員會

Chairman 主席	黃達明先生 <i>Mr. Richard Wong Tat Ming</i>
Vice Chairman 副主席	劉永松教授 <i>Prof. Patrick Lau Wing Chung</i>
Secretary 秘書	陸智剛先生 <i>Mr. Luk Chi Kwong</i>
Vice Secretary 副秘書	饒奕明先生 <i>Mr. Edmond Yiu Yik Ming</i>
Treasurer 司庫	黃令陶先生 <i>Mr. Lester Huang Ling To</i>
Member 委員	陳敏璇女士 <i>Ms Joyce Chan</i>
	關仲偉先生 <i>Mr. David Kwan Chung Wai</i>
	林綯琛博士 <i>Dr. Michael Lam Huen Sum</i>
	梁景法先生 <i>Mr. Kelvin Leung King Fat</i>
	李世琛博士 <i>Dr. Sam Li Sai Sum</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	黃嘉儀博士 <i>Dr. Allison Wong Ka Yee</i>

Sub-committees 小組委員會

Academic 學術小組	陳敏璇女士 <i>Ms Joyce Chan</i>
	林綯琛博士 <i>Dr. Michael Lam Huen Sum</i>
Finance 財務小組	黃令陶先生 <i>Mr. Lester Huang Ling To</i>
	林思源先生 <i>Mr. Lam Sze Yuen</i>
Marketing 市場推廣小組	關仲偉先生 <i>Mr. David Kwan Chung Wai</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	饒奕明先生 <i>Mr. Edmond Yiu Yik Ming</i>
Membership 會員小組	黃嘉儀博士 <i>Dr. Allison Wong Ka Yee</i>
	游家騰先生 <i>Mr. Yau Ka Tang</i>
Newsletter 會訊編輯小組	李世琛博士 <i>Dr. Sam Li Sai Sum</i>
	何詠嘉小姐 <i>Miss Ho Wing Ka</i>
	余顯穎小姐 <i>Miss Yue Hin Wing</i>
	王靖欣小姐 <i>Miss Kris Wong</i>
	魏銘治先生 <i>Mr. Jimmy Ngai</i>
Social and Recreation 社交及康樂小組	梁景法先生 <i>Mr. Kelvin Leung King Fat</i>
	屈旨盈小姐 <i>Miss Crystal Vut Tsz Ying</i>
	黃曉盈小姐 <i>Miss Angel Wong Hiu Ying</i>
	陳愷晴小姐 <i>Miss Chan Hoi Ching</i>



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

21/F, Tai Yau Building, 181 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong

To : All Full Members / Corporate Members

From : LUK Chi-kwong, Secretary

Date : 23 May 2022

Annual General Meeting

NOTICE IS HEREBY GIVEN THAT the Annual General Meeting (AGM) will be held on Saturday, **25 June 2022 at 5:00 p.m.** at **Studio B, 3/F, Kowloon Centre, Chinese Y.M.C.A. of Hong Kong, 23 Waterloo Road, Yau Ma Tei, Kowloon.**

Please note that the current Executive Committee members: Mr LAU Wing-chung, Patrick; Dr. WONG Ka-ye, Allison; Mr. LEUNG King-fat, Kelvin; Mr. LUK Chi-kwong and Mr. YIU Yik-ming, Edmond will finish their term of office in this AGM. Nominations are therefore invited for the vacancies of the Executive Committee for the sessions 2022-2025. 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 15 June 2022.**

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 5:00 p.m., 23 June 2022.**



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

21/F, Tai Yau Building, 181 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong

NOMINATION FORM

1. I would like to make the following nomination. I have obtained the consent of the nominee who is willing to stand for election.
2. Self-nomination is welcome.

Nominee's Name

Membership No.

Proposed by: _____
(BLOCK LETTER)

Signature: _____

Membership No.: _____

Date: _____

The above nomination 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 15 June 2022.**



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

21/F, Tai Yau Building, 181 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong

PROXY FORM

I (Mr./Ms)[#] _____ (name) of
_____ (address) being

(a) Voting Member of the Hong Kong Recreation Management Association, hereby appoint

Mr./Ms[#] _____ (name of proxy holder) of
_____ (address of proxy holder) as my proxy

to vote for me on my behalf at the Annual General Meeting of the Hong Kong Recreation Management Association to be held at 5:00 p.m. on 25 June 2022 (Saturday), and any adjournment thereof.

([#]please cross out the inappropriate)

Date this _____ day of _____ 2022 Signature: _____

Notes: The above 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 5:00 p.m., 23 June 2022.**

PERSONAL INFORMATION COLLECTION STATEMENT

- i. "Personal Data" in this statement has the same meaning as "Personal data" in the Personal Data (Privacy) Ordinance, Chapter 486 of the Laws of Hong Kong ("PDPO").
- ii. The Personal Data you have provided in this form may be used in connection with processing your appointment of proxy at the association's meeting and instructions. Your supply of Personal Data is on a voluntary basis. However, we may not be able to effect the appointment of your proxy and instructions unless you provide us with the relevant Personal Data.
- iii. The Personal Data you have provided may be disclosed or transferred by the association to its subsidiaries, its share register, and/or other companies or bodies for any of the stated purposes, and retained for such period as may be necessary for our verification and record purposes.
- iv. You have the right to request access to and/or correction of your Personal Data in accordance with the provisions of the PDPO. Any such request for access to and/or correction of your Personal Data should be in writing by mail to admin@hkrma.com.hk.

**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

Are you too con-“neck”-ted to your smart devices?

Demi Aukele

Do you ever find yourself having neck or back problems without actually carrying a heavy load or landing a bad fall? Perhaps you are suffering from “text neck”.

Smartphones are ruining our postures and stiffening our necks



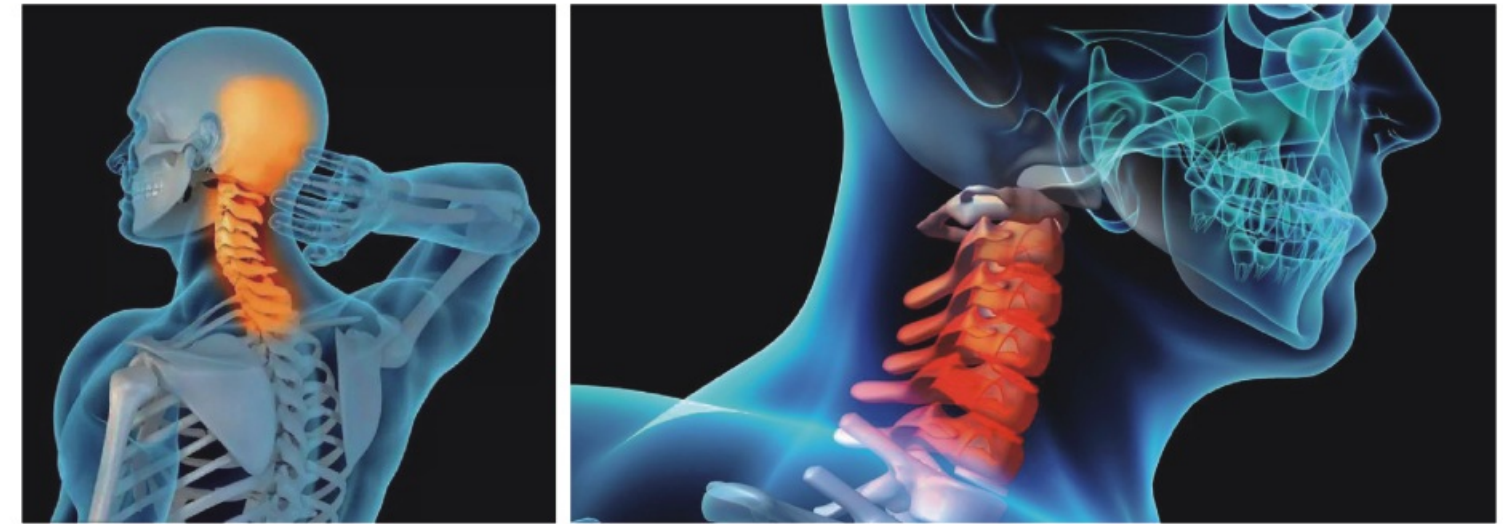
This coined term is a new colloquial buzzword that describes neck pain or any other spine ailments sustained from hunching and looking down for an extensive period of time due to the pressure from the weight of our head. This predicament is associated with the increased usage of smart devices.

If you take a glance during a commute on public transportation, you could easily identify multiple individuals perpetrating this bad habit. Perhaps you are also falling victim to this bad habit as you are reading this article on a wireless device!

It is obvious that the bending of your neck is not limited to only when texting. For years, we've been actively looking down to read. The problem with frequent usage of smart devices is that it causes us to look downwards from the neck even more. This phenomenon is an extensive problem because individuals of all ages are unknowingly practising this bad posture. In addition, it can lead to extensive problems amongst developing young children and teenagers as it could possibly cause permanent damage to their cervical spines if not intervened early.



A recent study shows that 7 out of 10 individuals between the ages of 18 to 44 have their smart devices with them at all times; contrasting to a shockingly short period of 2 hours without their cell phone during their waking hours.



What are the symptoms?

- Upper back pain ranging from a chronic, nagging pain to sharp, severe upper back muscle spasms especially around the shoulders.
- Headaches.
- Neck pain or strain in the back of the neck.
- Chest pain and tightness.
- Difficulty sitting, reading, watching television, or driving for long periods of time.
- Restricted range of motion in the neck or shoulders.
- If a cervical nerve becomes pinched, pain and possibly neurological symptoms can radiate down your arm and into your hand.

How to treat this problem?

Prevention is key! Here are several pieces of advice for preventing the development or advancement of “text neck”:

- Keep your devices at eye level. This applies to all screens! Position your hands or set your devices on a proper platform so it's at eye level (or at least look with your eyes without hunching down).
- Take frequent breaks from your phone and laptop! Especially nowadays, many of us converted to ‘work from home’ due to Covid-19. Thus, our personal space is invaded with work related matters and smart devices when our home was supposed to be a resting zone. So we must try to set a timer or alarm that reminds you to get up and walk around every 20 to 30 minutes.
- If you work in an office, make sure your screen is set up so that when you look at it you are looking forward, with your head positioned squarely in line with your shoulders and spine.
- Put your devices down and spend more time engaging in physical activities. Some people will also benefit from a more comprehensive treatment plan, such as a combination of manual adjustments, massage therapy.

The bottom line is to avoid looking down with your head bent forward for extended periods throughout the day. Any prolonged period of bending your neck forward is a time when you are putting excessive strain on your neck. You may not be able to break all of these bad habits at once but start by kicking one habit at a time and you may find significant relief from your neck pain. Thank you for reading and until next time, keep your head up!

References

- <https://www.alamy.com/the-position-of-the-spine-with-lordosis-kyphosis-text-neck-syndrome-spinal-curvature-kyphosis-lordosis-scoliosis-arthritis-poor-posture-and-image338701132.html>
- <https://www.cbc.ca/news/health/text-neck-study-1.4071191>
- <https://www.drstu.com/text-neck-in-children/>
- <https://spineina.com/blog/all-about-tech-neck/>

多久沒運動肌肉會流失？

Hazel

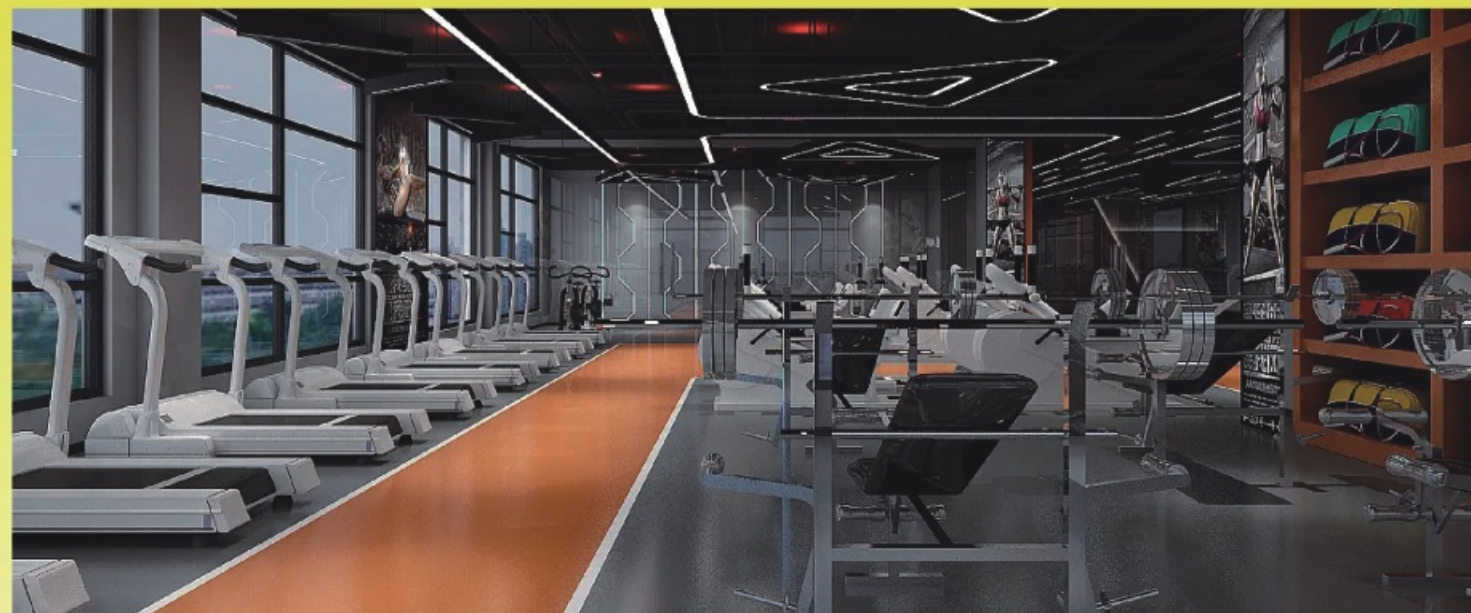


**疫情微微回落，體育場所也遂漸解封。
太久沒運動的你是否急不及待地到健身房或運動場訓練嗎？**

過往因疫情升溫，體育場所也關閉了約2個多月。一向有去健身房習慣的你好不容易將肌肉鍛練起來，因疫情關係不能繼續鍛練，或長時間沒有運動，深怕肌肉流失的問題？究竟多久不鍛練會有肌肉流失的狀況出現呢？

有研究所指運動員或是比長期有鍛練人士會比不鍛練的較快出現肌肉縮小。更加有指若一星期完全沒鍛練的，肌肉會減少2磅，因為肌肉中的肝醣和水份較快流失。

一週沒運動，一旦恢復訓練後也可以很快將肝醣和水份補回。大概10天沒有運動，有機會你的肌肉體積會減少大概11%。又或者休息多過三週，肌耐力就會有明顯下降，大概4-25%。而在其他方面，例如力量，反而在三至四週不做任何鍛練也可以保持。



根據研究顯示，肌肉在停產運動時，就會出現縮小。但如果是太過長時間不活動，或是生病，肌肉會以大概一週1-2公斤的速度流失。

相信大家也因為過長時間不活動感到煩燥，想趁著現在解封體育場所及健身房，把之前的訓練量練回來。過長的休息，一下子恢復之前的狀態是不可能的事。運動員會比非運動員恢復，因為過往的肌肉記憶 (muscle memory) 會加快肌肉增長，而主要是基因影響。



因為個別的基因，會加快刺激肌肉記憶，然後再鍛練的時候，會比非運動員更快適應。較少運動的人士雖且也有肌肉記憶，但是會比有長期訓練的較慢，並且有機會有不一致性的刺激，所以非運動員適應的速度比較慢，需要更加長的時間。雖然現在可以恢復訓練，但是也要慢慢重啟，才可以避免

運動傷害，讓訓練效果更好。

資料來源：

- (1) Jespersen, et al., (2011). Myostatin expression during human muscle hypertrophy and subsequent atrophy: increased myostatin with detraining. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19903317/>
- (2) Benjamin, van Loon, (2013). Nutritional strategies to attenuate muscle disuse atrophy. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23550781/>
- (3) Avis (2021年 8月 20日). 多久沒運動/上健身房肌肉會流失？疫情趨緩重回健身房謹記「2不3要」訓練前做這兩個「動態暖身」重啟沉睡肌群 <https://www.womenshealthmag.com/tw/fitness/work-outs/g37354745/things-to-know-before-back-to-gym/#:~:text=%E7%87%9F%E9%A4%8A%E7%B6%9C%E8%AB%96%E6%9C%9F%E5%88%8A%EF%BC%88Nutrition,%E5%A4%AA%E5%A4%9A%EF%BC%8C%E7%9B%A1%E9%87%8F%E4%BF%9D%E6%8C%81%E8%A6%8F%E5%BE%8B>
- (4) Lindsay (2018). Exercise Break: How Long Does It Take to Lose Muscle Mass? <https://www.healthline.com/health/how-long-does-it-take-to-lose-muscle-mass#nonathletes>

賽車運動知多啲

Jimmy

賽車運動是一種比拼速度及挑戰膽色運動，比其他運動花費及危險性都更高。而賽車種類更五花八門；有製專門造或改裝供參加賽車的車輛，有符合交通法規直接開上街上的普通汽車，更有花費過億元製造的方程式賽車。而比賽場地更有封閉道中的環形街道場地及賽車場。

賽車比賽可分為四種；方程式，拉力賽，房車賽及耐力賽，當中亦有摩托車比賽。不同種類賽車比賽有著不同賽例及容許改裝的空間。而拉力賽更是原型賽車比賽，是刻意被設計製造出來參賽的汽車，當中最有名的拉力賽是每年在法國名叫Le Mans的小鎮所舉辦的二十四小時耐久賽，顧名思義是要賽車比在24小時內比賽行得最多圈速。



現今的賽車運動花費高昂，但卻吸引贊助商高額贊助費，全因賽車運動全世界吸引最多載金城發展，震興經濟。以香港曾於2016年舉辦電動方程式賽車錦標賽（Formula E）為例，一天便能吸引2萬人次入場，當中有25%入場觀眾是由海外來港的旅客，相信賽事能夠吸引高增值旅客來港過夜消費。適逢網甲上串流平台介紹一級方程式，於每個賽季中拍攝車手、經理、車隊老闆在賽場內外事情，燃起大眾市民對賽車興趣，而且每年鄰近地區澳門更會舉行澳門大賽車，相信香港亦有一群熱愛賽車分子。

要介紹賽車，首先要明白賽車並非單單只有一名車手，車手背後有一班團隊，每位隊員都有各自的負責項目，也都有各自的專長，想要取得好成績，整個團體的分工十分重要。世界知名車隊Toyota Gazoo Racing 隨行比賽的隊員會超過50名，全部都接受專業訓練一流的工程師，而且更新金更是十分可觀。



而F1賽車手中每位車手收入至少都有100萬美金。要成為一流賽車手必需從小受訓，現金賽車手多由小開如接觸賽車，由最初小型賽車開始，考取不同賽車牌照，一直進級而不同組別比賽。更有賽車手曾成功取得F1賽車資格但未到法定年齡而未有一般道路駕駛執照。

其實香港作為一個彈丸之地，香港雖然連正規的賽車場地都沒有，卻能孕育出眾多優秀的賽車手，當中有70年代仇偉冠，80年代呂米高，以及現今世代的李英健、歐陽若曦、方駿宇等等車手。政府於今年計劃於大嶼山附近海域興建人造島嶼興建香港首條賽車場，要推動本港賽車運動發展，必需於香港提供定期訓練和比賽的常規賽道，以下是經常在賽車時看到的旗號，供大家欣賞賽車之用：

旗號	出現在發令塔上	出現在觀察站上
■	比賽在全賽道警示或中斷之後開始或恢復。	賽道上的危險解除。
■	全賽道警示，在路面賽段中，它表示該賽道的警示。根據比賽種類不同，可能會使用兩面黃旗表示全賽道警示或者「SC」標誌要求賽車跟隨安全車前行，不許超車。	賽道警示狀況——在出示黃旗的彎道處不允許超車。靜止時表示威脅不在賽道上，搖動時則表示威脅在賽道上。
■	在賽道表面有碎片、液體或者其他威脅。	
■	指定編號的賽車必須進站接受詢問。	比賽暫停，所有在賽道上的車輛都要進入維修站。有時可能同綠旗配合使用，表明賽道上有油。
■	指定編號的賽車有機械故障，必須進站檢修。	
■	指定編號賽車的車手因為違反規則被處罰。	
■	指定編號賽車的車手已被取消參賽資格，或者在未向維修站匯報前不會記錄成績。	
■	車輛要給快車讓行，根據比賽不同，這可能是指令也可能僅僅是建議。	某輛賽車被建議給鄰近的快車讓行。
■	比賽暫停，所有車輛都必須停在賽道上或者返回維修站。	
■	根據比賽不同，可能意味著遇到一圈或者賽道上有慢車。	賽道上有慢車。
■	比賽已結束。	



資料來源：

<https://unwire.hk/2021/12/04/lantaurace/fun-tech/>

<http://www.gocarking.com/information/info/ild/630>

<https://unwire.hk/2021/12/04/lantaurace/fun-tech/>

<https://stylenculture.hk01.com/%E5%90%8D%E8%BB%8A/478495/%E5%BE%9E%E4%BB%87%E5%B8%AB%E5%82%85%E8%AA%AA%E8%B5%B7-%E5%9B%9B%E5%80%8B%E6%92%90%E8%B5%B7%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%B3%BD%E8%BB%8A%E7%9A%84%E5%82%B3%E5%A5%87%E8%B3%BD%E8%BB%8A%E6%89%8B>

全民「瘋」狂運動之 預防運動創傷

Kar

近年來，香港市民愈來愈重視養生概念，運動健康風氣盛行，市民都積極參與不同的體育活動，以期增加強健的體魄和建立健康美好的生活。香港人努力工作同時，亦不忘抽空到健身房做運動；在家中練瑜珈；在戶外跑步；與朋友參與球類活動等。近日疫情稍稍緩和，運動場所正常開放，全民「瘋」狂運動成為了一股新潮流，快速蔓延開來。無論本身喜歡運動與否，當大家都在積極運動和保持健康體魄時，少不免也會想開始參與各種體能活動，才能建立共同話題。



(圖片來源：政府青少年網站)

在運動場所重開後，見到不少朋友有着各大小的運動創傷，例如肌肉拉傷、拗柴和肩膝痛等等問題。然而，他們普遍缺乏預防運動創傷及創傷後的護理概念。即使職業運動員在正規訓練及充足的保護裝備下亦有機會受傷，有不少運動愛好者和初學者在朋輩的影響下，為了在社交媒體與朋友分享炫耀而急於追求運動表現，或在未了解清楚自己體能的狀況下，會隨意參與一些運動，因而引致運動創傷。所以不論你選擇哪一項運動，都不能忽視預防運動創傷訓練的重要性，從而減少受傷的機會，避免樂極生悲。

理論上，如初學者或運動愛好者先作基礎的肌力鍛練，能讓他們有足夠的肌力支持，受傷機率會可能較低。有研究指出，因運動而導致下肢受傷的比例較高，例如一些較熱門運動項目：跑步、單車、足球，籃球等等。然而，在網絡上有很多不同的機構都有為運動創傷的預防計劃作出研究，所以尋找適當的

預防運動創傷訓練計劃是十分重要。其中以足球運動的FIFA 11+受傷預防計劃最為大家熟悉，這個熱身計劃主要集中在下肢運動，分為三個部分，分別是「跑動」、「肌力、跳動及平衡訓練」和「跑動衝刺」，共15個熱身動作。計劃目的主要增強下肢肌力，落地及轉向能力，減低前十字韌帶、後大腿拉傷、拗柴等等的風險。FIFA 11+的訓練對象是14歲或以上的足球員，所以初學者、運動愛好者或需要下肢參與較多的球類運動員，都可以以FIFA 11+的熱身動作作一個參考。

除了基礎的肌力訓練外，增加關節活動幅度（Joint Mobility Training）亦是預防運動創傷重要的元素，絕對有練習的需要。要增加關節活動度除了需要增強柔軟度及動態穩定性之外，亦可以透過特定的活動度練習去改善。例如胸椎活動度不足，引致肩頸膊痛及腰痛出現，可以嘗試做推牆胸椎伸展及胸椎旋轉，改善胸椎活動度。

(圖片來源：運動星球)

總結而言，要預防運動創傷及從運動創傷中康復，並不是單一訓練或一招半式就可以解決問題，而是從多方面配合，才能達致理想成效。

資料來源：

Ekegren, C. L., Gabbe, B. J., & Finch, C. F. (2016). Sports Injury Surveillance Systems: A Review of Methods and Data Quality. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(1), 49-65. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0410-z>

Fédération Internationale de Football A (2011). The "11+" Manual: A Complete Warm-up Programme to Prevent Injuries. Zurich, Switzerland: FIFA Medical Assessment and Research Centre.

【香港運動醫學及科學學會】運動安全

Share & Care <https://www.sportsroad.hk/archives/360004>

【體路專欄】球場重開時，你真的準備好嗎？

<https://www.sportsroad.hk/archives/322706>

康文署大部分體育設施重開 市民一早做運動

<https://news.now.com/home/local/player?newsId=473425>

相片來源：

政府青少年網站

<https://www.youth.gov.hk/tc/cultural-and-leisure/stories/detail.htm?content-id=2419368§ion=CLA>

運動星球

<https://www.sportsplanetmag.com/article/16112510223535084>

FIFA 11+ - A Complete Warm-Up Program

<https://www.yrsa.ca/fifa-11.html>



(圖片來源：FIFA 11+ - A Complete Warm-Up Program)

杜絕炒場

Kris

一轉眼疫情已經持續3年，3年來各種康樂及體育設施斷斷續續地開放。隨著第5波疫情急速擴散，康體設施再次封閉3個多月，直至近日重開。運動場所重開市民應該是開心和期待，為什麼會有人叫苦連天？究竟是因為香港人甚麼都喜歡炒高其價格買賣還是因為場地不足？



其實炒場問題一直存在，香港地少人多，連居住問題都解決不了的時候，運動場地又怎麼會足夠。無論是足球場、籃球場、羽毛球場，總之有人預訂的場地都會有「黃牛」的出現。疫情前後或是政策推行前後，炒場問題唯一不同的是炒價高低。就以籃球場為例，一小時收費是\$120，但於疫情前炒價已經炒至 \$500-\$600 二小時。而因為疫情關係，很多體育館要用作檢疫和抗疫用途，令場地大量減少，炒價更上升至\$1,200至\$1,500二小時。

就以上情況，政府在本月一日已經實施相關措施應對，以往租用者親身到體育館簽場後，便可以離開將使用權給予他人。但措施推行後租用人必須在場使用措施，而場地職員會抽樣巡查，如30天內累積兩次違規紀錄，康文署便有權禁止該人士預訂康體設施90天。不過大多市民和教練反映相關措施未能遏止炒場情況。因此，政府於本月16日再度推行3大措施抵制「黃牛」出現，但效用成疑。



1

優先讓「康體通」市民經網上預訂場地，而排隊人士則延遲15分鐘才開始預訂服務。此目的是希望可以打擊「排隊黨」。

2

市民只要透過「智方便」登入「康體通」時連結帳戶，可以自動填寫個人資料和免除輸入驗證碼，簡化申請程序。因為每一部智能電話只可以綁定一個香港身份證號碼，故可以打擊利用他人身分訂場的行為。

3

不再接受團體申請轉換活動負責人，誰人申請場地便需由該名人士簽場和使用。希望可以打擊團體「炒場」活動。

就政府推行以上各個措施，市民都持有不少看法。例如使用「智方便」可以簡化程序，但對於「炒場」人士而言，多按幾個步驟並沒有太大影響亦已習慣，故作用不大。而不再接受團體申請轉換活動負責人的措施更是影響教練，因為教練要負責教授學生，故預約場地或排隊簽場一般是由他人代勞。以上措施明顯治標不治本，要改善「炒場」問題應該要從根源入手，擴展更多運動場所是先決條件。



資料來源：

<https://www.hk01.com/即時體育/588096/體育館-籃球場及足球場重開-入場前須用-安心出行-或登記資料>

<https://www.weekendhk.com/weekspecial/康文署-體育館-重開-炒場-js06-1310842/4/>

<https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/218095/>

快閃·東岸公園

Veronica Yue



位於港島炮台山海濱的「東岸公園主題區（第一期）」於二〇二一年九月正式開放，面積約9800平方米。主題區的入口位於中環灣仔繞道行車天橋下，港鐵炮台山站A出口，步行約7分鐘便能到達。



建築師以「窗戶」為設計概念，把不同大小的窗框融入欄杆及園內設施中。主題區24小時開放，是寵物友善場地，市民可帶同繫上牽繩的寵物到訪拍照。



場地亦展出首個以維港為主題的大型字型藝術裝置「香港之光」，是個巨型「Victoria Harbour」燈光裝置，入夜後字體更會發光，可拍照留念。



場地設有正式向公眾開放的100米防波堤，可360度飽覽維港景色，欣賞海岸線。



公園亦設有草地、座椅、遮陽設施、兒童平衡車試驗空間，部分陸地斜面海堤上更設置遊樂滑梯和安全地墊。市民欣賞維港景色同時，孩童能盡情玩樂。



另外，有個外形十分獨特的巨型花蕊是中環灣仔繞道東面的地底行車隧道排風口，為配合海濱景緻而特別設計。這排風系統更是在全球同類設備中規模最大，亦是香港首個行車隧道空氣淨化系統，可消除最少八成可吸入懸浮粒子和二氧化氮，有效減少空氣污染。

資料來源：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202109/23/P2021092300573.htm>

<https://www.hk01.com/sns/article/681620>

<https://www.hfc.org.hk/tc/hss/eastcoastpark.html>

<https://www.hongkongd.com/fortress-hill/60457/%E6%9D%B1%E5%B2%B8%E5%85%AC%E5%9C%92/>