



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 -

2022-23 Organisation and Office Bearers
2022-23 年度組織及職員表

- 2 -

2022年香港康樂管理協會
週年大會剪影

- 3 -

射擊運動知多少？

- 4 -

支持本地足球「香港超級聯賽」

- 6 -

極限運動

- 8 -

Hot Summer, Hot Skin, Hot Conversation

- 10 -

飛躍道 (Parkour)

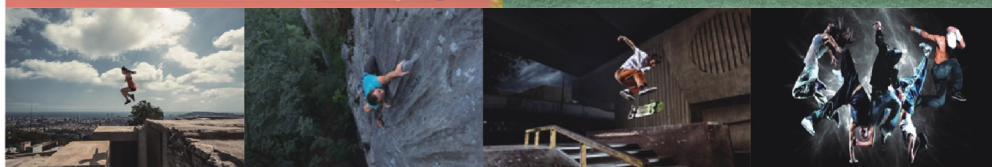
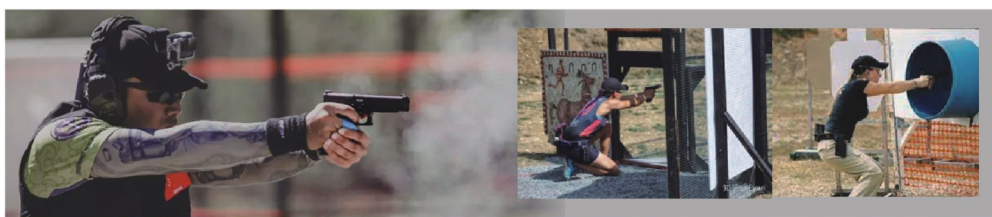
- 12 -

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Mr. NG Cheuk Haang

吳卓桁



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-mail

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

2022 - 23 Organisation and Office Bearers 二〇二二至二三年度組織及職員表

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*
陳利先生 *Mr. Leo Chan Li*
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*

2022年香港康樂管理協會 週年大會剪影





**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

射擊運動知多少？

Jimmy



靶會分為兩類，第1類為紙靶，靶上共有三個區域，包括A區、C區及D區，選手一般稱其區域為Alpha、Charlie及Delta，以之識別，分別代表獲得5分、3分及1分。此外，靶場上亦有一款金屬靶名為 popper，擊中後獲5分。

有加分制度，當然亦有扣分制度。

射擊運動能在奧運項目中看見，由其冬奧運中更是經常出現的一個項目。在1896年的第一屆夏季奧運會就被列入比賽項目之一。早期的奧運射擊比賽的項目基本固定為四大類：步槍比賽、手槍比賽、飛靶比賽、移動靶比賽。其後，國際射聯持續對奧運射擊項目作出眾多改革，不少項目亦相斷取消。

選手要求每個紙靶必須擊中2發，若沒有擊中，每一發會被扣10分，另外比賽區域設有不可射擊目標（或稱為人質靶），若選手誤中人質靶，或沒有擊中目標，每發亦會被倒扣10分。最後，若射手在射擊行為方面出錯，包括誤射、動作出錯等，每個行為均會被扣10分，因此比賽可算是緊張刺激，因為未到最後一刻，都不會知道鹿死誰手。

而今次並不是介紹傳統射擊運動，國際實用射擊比賽（IPSC）是近年比較熱門的射擊運動。運動源於軍警及特種部隊訓練之用，在不同的訓練需求下，會在場地設置不同佈局，包括街道、銀行等，後來逐漸演變成比賽，要求射手在最短的時間內準確地完成所有射擊目標。



射擊運動除了剛介紹的實彈發BB彈外，Nerf Gun, Rival, BBS, Jelly Gun更是小朋友熱門遊戲之一，以 Nerf Gun 為例，子彈以海綿製成，其危險性低，小朋友可享受射擊之樂趣。



香港氣槍IPSC經已發展近十五年，更是世界強者之一，於2018年第一屆IPSC氣槍射擊世界錦標賽中，更取得收穫17金9銀10銅的佳績。而近年更透過賽馬會計劃為該項運動作出推廣，讓學生能一嘗射擊滋味，以吸引更多學生興建。

參考資料：

<https://www.hk01.com/%E9%A3%9F%E7%8E%A9%E8%B2%B7/655736/%E5%8B%95%E6%84%9F%E4%B9%8B%E6%97%85-35000%E5%B9%B3%E6%96%B9%E5%91%8E%E5%B0%84%E6%93%8A%E5%A0%B4%E6%8E%A8%E4%BB%8B-%E5%BF%85%E7%8E%A9%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%AB%B6%E6%8A%80%E5%A0%B4-%E7%8D%A8%E6%9C%A8%E8%88%9F%E7%94%9F%E6%85%8B%E9%81%8A>

<https://www.hkpsc.org/>



其實於早年電影中便能看見這項運動身影。電影「槍王」便利用這項運動作為背景，講述在IPSC 比賽中的，2位頂級的選手較量。而電影中所使用的是實彈。在IPSC比賽中，槍械分類可大致分為實彈及BB彈，以香港為例，一般參加IPSC比賽均以BB彈氣槍為主，其原因是入場門檻較低，亦毋須考取槍牌。

而IPSC比賽的過程中，選手要求在最短的時間裏，擊中所有目標，再計算射擊系數。比賽

支持本地足球

「香港超級聯賽」



Kar

香港超級聯賽，簡稱「港超聯」，現稱中銀人壽香港超級聯賽，是香港足球總會所舉辦的職業足球聯賽。新冠肺炎疫情一直持續影響本港，第五波疫情下，政府進一步收緊防疫措施，令康文署轄下的球場停開接近四個月，以致本地最高等級的職業足球聯賽「港超聯」自2022年1月起停擺，在政府、足總和球會商討後決定取消所有賽事，至少逾20場頂級聯賽賽事受影響。

闊別半年後，新一季2022-23第9屆港超聯賽事於本年度8月27日重開，球隊由上屆8隊增至今屆10隊，包括傑志、東方龍獅、理文、冠忠南區、晉峰、標準流浪、港會、香港U23、和富大埔及深水埗。參賽球會須滿足香港足總制定的「香港球會牌照」的評審程序，獲得牌照才能參賽。由第9屆港超聯起，取消了降班制度，以至少維持10隊球會作賽為目標。

其中一隊值得留意的升班球會 — 深水埗體育會，於8月8日在主場深水埗運動場舉行拜神儀式並公佈了本季球員名單，共有16名舊球員及簽入11名新球員，以年輕球員為骨幹。名單顯示新加盟了多名有港超聯經驗的球員，包括屠俊翹、劉浩霖、周家樂、陳靜謙及鄧子均等。以及曾外流西班牙、芬蘭及阿爾巴尼亞的U23前港足代表25歲的杜國榆回流，這次是他首次效力港超聯球會。由教練身份轉任為總監的高俊基先生，指球會是一支地區球隊，一開始成績可能未必很好，來年目標是期望向球迷證明深水埗在進步及改變當中，希望來季成績能排在中游位置，向其他地區球隊互相學習。



[圖片來源：SSPFC 深水埗體育會足球隊 Facebook]

另一隊升班球會是上季取得甲組聯賽盃冠軍、創會20周年的大埔足球會，今季至少有12名新球員加入，當中謝家榮、鍾偉強、王力威、鄭子森、利馬及李家豪等都是港超聯的比賽經驗。今屆和富大埔亦擁有7名2019年港超聯冠軍功臣，主教練是曾經擔任

東方及理文助教的李恒匯，他會與談樂軒、葉佳、呂志興、駱韋年和譚朗明組成教練團帶領球隊。他指今季球會目標希望至少有第八名成績以上。

新一季港超聯將於8月27日開鑼，首場賽事於香港仔運動場展開，由冠忠南區對陣香港U23，同日傍晚亦有第二場賽事，由東方龍獅對新升班的和富大埔。今屆聯賽獎金會在逆市下由120萬增至180萬元，冠忠南區主席陳文俊更透露，港超聯球隊擬在新一季平分全季票房收益，作「成果共享」。

香港球壇百花齊放，應該是每個球會都想做到的效果。相比其餘運動項目的港隊，例如劍擊、游泳、單車等等，足球員的曝光率及商業價值都似乎較低。要令球迷變成長期捧場客，球賽必須更具競爭性及提高球員商業價值才能吸引球迷，增加球迷的熱血文化，支持本地足球。香港足球加油！

參考資料：

- 港超聯 | 升班馬深水埗預算500萬班費 隊長羅威威盼助小將進步
<https://www.hk01.com/%E5%8D%B3%E6%99%82%E9%AB%94%E8%82%B2/801547/%E6%B8%AF%E8%B6%85%E8%81%AF-%E5%8D%87%E7%8F%AD%E9%A6%AC%E6%B7%B1%E6%B0%B4%E5%9F%97%E9%A0%90%E7%AE%97500%E8%90%AC%E7%8F%AD%E8%B2%BB-%E9%9A%8A%E9%95%B7%E7%BE%85%E6%B8%AF%E5%A8%81%E7%9B%BC%E5%8A%A9%E5%B0%8F%E5%B0%87%E9%80%B2%E6%AD%A5>
- 港超聯獎金或逆市上升至180萬 球隊將平分票房收益
<https://www.inmediahk.net/node/%E9%AB%94%E8%82%B2/%E6%B8%AF%E8%B6%85%E8%81%AF%E7%8D%8E%E9%87%91%E6%88%96%E9%80%86%E5%B8%82%E4%B8%8A%E5%8D%87%E8%87%B3180%E8%90%AC-%E7%90%83%E9%9A%8A%E5%B0%87%E5%B9%B3%E5%88%86%E7%A5%A8%E6%88%BF%E6%94%B6%E7%9B%8A>
- 【港超聯】大埔再戰港超目標前八 鍾偉強冀重拾狀態再披港足戰衣
<https://www.sportsroad.hk/archives/384109>
- 【港超聯】升班馬深水埗亮相 總監高俊基冀球迷能見證球隊進步
<https://www.sportsroad.hk/archives/384163>
- 港超聯本季所有賽事取消
<http://www.takungpao.com.hk/life/238149/2022/0226/693011.html>

Photo Reference:

- SSPFC 深水埗體育會足球隊 <https://www.facebook.com/hksspfc/>
- 大埔足球會 TAIPO FC <https://www.facebook.com/taipofc/>
- 香港超級聯賽 Hong Kong Premier League <https://www.facebook.com/hkleague/>



[圖片來源：大埔足球會 TAIPO FC Facebook]



[圖片來源：香港超級聯賽 Hong Kong Premier League Facebook]



極限運動

Jimmy



極限運動一詞近年經常在媒體、網絡和年輕人口中出現，到底極限運動是甚麼運動？在香港又流行嗎？社會接受程度高嗎？

其實極限運動，是指各種危險性、技巧和體能需求都比一般運動較高的運動項目。而目前極限運動最受歡迎的國家是美國，難怪在互聯網上搜尋極限運動，大多片段都是在美國街頭拍攝。當中包括常見的：花式滑板、花式單車、飛躍道(parkour)、生存遊戲、街舞、彈跳床等。雖然美國是最多人參與極限運動的國家，但其實只是佔總參與人數的6%，所以極限運動在各國仍未普及。

而在香港街頭最常見極限運動是花式滑板和街舞，以往花式



滑板仍未納入奧運項目前，市民在街上看到玩滑板的年輕人，一般都是認為他們無術，每天聚在一起浪費時間，是很壞的「街童」。但當花式滑板正式納入為奧運項目，有很多家長都讓家中小孩嘗試去學習，亦改觀了其看法，同意花式滑板是運動的一項，當完成某些動作後會覺得「很有型」。

另外，街舞有很多種類，例如機械舞(POP)、鎖舞(LOCKING)、霹靂舞(BREAKING)及電流舞(WAVEING)，因為這些舞種有別於較柔情的芭蕾舞和拉丁舞，而且衣着亦沒有標準，所以跳這些舞種的人在大眾市民心中亦有「很曳」的感覺。不過自從全民造星這個比賽後，完完全全改變了市民對街舞的印象和感覺，原來要掌握各種街舞也是不容易的，原來街舞的特強發力，在肢體動作上也可以比其他舞蹈華麗。

不過，仍有一些極限運動未受市民重視，甚至認為是擾民的玩意。近日有一宗新聞是17歲男子因在天台進行飛躍道(parkour)時失足由15樓天台墮下而死亡，2018年亦有一宗相同意外。但意外發生後眾人議論紛紛，有人評論是「抵死」，自己不珍惜性命不要害人重？難道進行一些不普及的運動便不應受人尊重？難道一切都是那男子的錯？難道其他方面的普及而興建相關設施，他們便不用到天台進行飛躍道，可能可以避免意外的發生。



最後，每一種運動，每一個參與者，都應該得到尊重。仍未普及化、仍未成為奧運項目、仍未得到大眾支持，並不是惡意批評的藉口。而是應該去接受和了解，政府更可以興建更多相關運動設施讓極限運動參與者使用，從而減低死亡風險。例如：跳彈床，現時香港有很多跳彈床的室內場地，市民既安全又可以嘗試新運動，又可推廣用途，為政府參考。



參考資料：

- <https://hkwritinghk.files.wordpress.com/2016/03/11.jpg?w=77>
- <https://www.tpenoc.net/sport/extreme-sports/>
- <https://www.gettyimages.hk/圖片/極限運動?assettype=image&page=8&phrase=極限運動&sort=mostpopular&license=rf%2Crm>
- <https://hk.news.yahoo.com/尖沙咀大廈男子玩極限運動墮樓-伏屍平台-083453401.html>

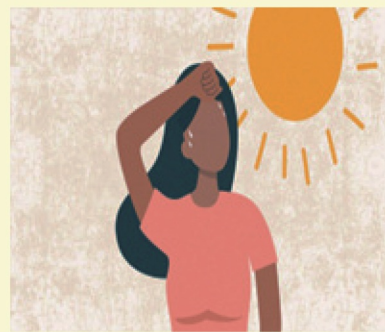
Hot Summer, Hot Skin, Hot Conversation

Demi Aukele

There's no doubt that we are in the midst of a blazing hot summer. Over the past weeks, the Hong Kong Observatory registered 35.1 degrees on July 15th—making it officially the fifth hottest day in the month of July since records began in 1885.

With prolonged exposure in high temperatures, public safety announcements often warn us about a myriad of potential heat related conditions. If not attended to properly, initially minor problems could develop into severe ones that could lead to death.

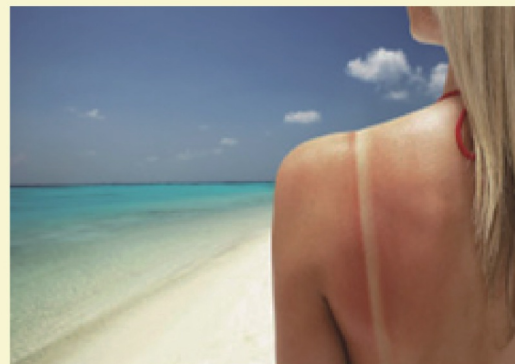
The most commonly recognised conditions related to high temperatures are such as dehydration, body fatigue, heat exhaustion, or heat stroke, etc. We can usually identify these because our body often reacts to heat with visceral responses like excessive loss of water and salt through perspiration, and followed by other obvious symptoms like body cramp, vomiting, or headaches, etc.



Other than temperature induced summer illnesses — sun damage to the skin is one of the most serious conditions that we overlook as we believe that a healthy tan and a bit of vitamin D won't hurt. In reality, when skin is directly exposed without protection, the sun damages those skin cells, which causes mutations that can eventually lead to melanoma or other types of skin cancer.

Our bodies have a lot of mechanisms to prevent and even correct these mutations caused by the sun to a certain degree, but when our skin cells have too much exposure than they could handle—the damage may be beyond repair, and the cells die off. Blood vessels dilate to increase blood flow and bring immune cells to the skin to help clean up the mess. All this causes the redness, swelling and inflammation we associate with a sunburn, which is painful skin that feels hot to the touch. It often appears within a few hours of being in the sun too long. If the burn is severe, you could develop peeling of skin and sunburn blisters. The sunburn will eventually heal, but some of the surviving cells will have mutations that escape repair. These cells could become cancerous.

Contrary to the common belief that sunburns are caused by the heat from the sun, it's actually from ultraviolet radiation (or UVA rays) causing damage to the skin. So even on a cloudy



day, we could still be affected because UVA rays can penetrate clouds, and they can also reach below the water's surface.



Can you reverse sun damage ?

Many beauty products on the market claim they could reverse sun damage or even stimulate cell repair. However, no research has shown that any topical product or lotion can reverse sun damage. Although there is no magic potion to undo the damage, there are method protective ways to prevent this predicament by being sun-safe.

Follow these tips to protect your skin from the sun and lower your cancer risks.

- Invest in some sunscreen that has an SPF of 30 or higher, is water-resistant and offers broad-spectrum protection. There are many available products that are made easy to apply; such as a spray or sunscreen roll-on stick.
- Apply sunscreen daily or at least 30 minutes before going in the sun, and make the effort to reapply sunscreen throughout the day.
- When possible, seek shade and avoid outdoor activities during the hottest period of the day.
- Cover up with hats, sunglasses and UV-protective clothing.
- Do not ignore any unusual skin conditions and seek medical attention as soon as possible.
- Stay sun-safe even during a cloudy day or when under water.
- Look after your friends and family.

References :

<https://www.aad.org/public/everyday-care/injured-skin/burns/treat-sunburn>
<https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/sunburn>
<https://www.nhs.uk/conditions/sunburn/>
<https://www.cnet.com/health/personal-care/skin-soothing-tips-to-treat-a-sunburn-and-help-it-heal-fast/>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>
<https://www.scmp.com/news/hong-kong/society/article/3184912/hong-kong-sweats-hottest-day-year-so-far-temperature-hits>
<https://www.hko.gov.hk/en/index.html>
<https://www.verywellhealth.com/remedies-for-a-sunburn-88862> (photo link)
<https://www.istockphoto.com/hk/圖片/sunscreen-park> (photo link)



飛躍道 (Parkour)

Veronica Yue



近日，一名17歲少年在大廈天台玩跳躍極限運動「飛躍道」(Parkour)時意外墮下天井，由救護員當場證實死亡。社會很多人以為飛躍道只與危險、玩命、不顧安全畫上等號，但其實當中包含了哲學、創意，以及如何克服心理障礙。

Parkour 為法語，香港譯作飛躍道，在中國大陸及台灣譯作**跑酷**、**城市疾走**。

此運動於1980年代由法國的大衛·貝爾等人所創立，多以城市環境為運動的場所，常被歸類為一種極限運動。飛躍道沒有既定規則，沒有固定場地及路線，利用覺察，將各種建築設施當作障礙物或輔助，在其間迅速跑跳穿行，增強身心對緊急情況的應變能力，旨在緊急脫逃。飛躍道除了身體，思想也很重要，在練習時要非常專注，能讓人漸漸明白怎麼克服自己的恐懼和加強克服困難的能力，不斷提升自己 and 突破障礙。

飛躍道與其他運動有別，注重平衡和體能，甚至對環境的感覺，練習者遇上的每一種新障礙物都成為個別的難題，有系統的訓練及運動時的精神狀態尤其重要。飛躍道的技巧是依靠快速的體重分配以及使用慣性動量，在身體快速移動的情況下，做出看似困難的動作。吸震和分配能量是重要的因素，例如着地時的翻滾動作可以減少對雙腿及脊椎的衝擊力，讓運動者能忍受從更高的高處落下。飛躍道其中4個主要元素是跳躍、着地、平衡及滾動，並運用卸力、落地動作，避免受傷或意外。翻滾經常被定為最重要的技巧之一，因為可以用作減少下墜的撞擊力，同時將人的動量轉向前。緩慢執行的撐躍，失去動能的狀況下依然可以使用，被認為是最簡單的撐躍動作之一。

飛躍道的常見動作：



護身 (roll) 是必須掌握的技能，以雙腳着地後，使用雙手向前翻滾的動作，目的為分散落地時的衝擊，並將向下的動能轉換成向前的動能。

魚躍護身 (dive roll) 是以手着地的翻滾動作，目的為避免傷害，或是穿越障礙物。

安全撐越 (safety vault) 是越障動作，可以被緩慢執行的撐躍，失去動能的狀況下依然可以使用，被認為是最簡單的撐躍動作之一。

金剛撐越 (kong vault) 是一種越障動作，快速行進間可以執行的動作，變化形式多，對於各種長寬障礙物都可以進行適當應對。

任何運動都有危險，故不宜貼上負面標籤，但參與者必須量力而為，訓練打好根基，並由資深者陪同循序漸進練習。

參考資料：

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E8%B7%91%E9%85%B7>

<https://www.hk01.com/sns/article/36896>

<https://news.mingpao.com/pns/%E6%B8%AF%E8%81%9E/article/20220816/s00002/1660586753338/%E5%A4%A9%E5%8F%B0%E7%8E%A9parkour-%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%A2%AE13%E5%B1%A4%E4%BA%A1-%E9%A3%9B%E8%BA%8D%E9%81%93%E6%95%99%E7%B7%B4-%E5%A4%9A%E5%9C%A8%E5%85%AC%E5%9C%92-%E9%81%8A%E6%A8%82%E5%A0%B4%E7%B7%B4%E7%BF%92-%E4%B8%8A%E5%A4%A9%E5%8F%B0%E9%9D%9E%E5%BF%85%E8%A6%81>

<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1662610-20220816.htm>