



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-

2021住宅會所管理大獎頒獎禮 (剪影)
-3-

Hiking Season Returns
-5-

棒球42 號的傳奇
-7-

2022世界盃
-9-

2024奧運-霹靂舞
-11-

2022香港國際七人欖球賽
-13-

2021住宅會所管理大獎頒獎禮



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

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*
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*

2021住宅會所管理大獎頒獎禮 (剪影)

為表揚傑出會所設施管理，並鼓勵持續改善會所設施及強化管理工作，香港康樂管理協會每兩年會舉辦一次「住宅會所管理大獎」比賽。賽事今年來到第七屆，「2021住宅會所管理大獎」得獎名單日前已經出爐，得獎名單如下：

住宅單位數目為1,000伙或以下 (類別一)



住宅單位數目為1,000伙以上 (類別二)



**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



Since the pandemic began almost 3 years ago, we have dealt with multiple major lockdowns and became adapted to being housebound. Despite many social distancing measures, we always managed to find new activities to escape our frustrations by exploring scenic locations around Hong Kong. As the summer slowly transitions away, hiking is definitely the perfect activity to get yourself out for a quick urban hike or a visit to the highest peaks to take refuge from the hustle and bustle of the city.



Hiking is very accessible in Hong Kong as many locations are reachable via public transportation. According to 'All Trails', a fitness and travel mobile application commonly used for hiking, there are more than 530 recommended trail options available in Hong Kong. If you are new to hiking in Hong Kong and do not know where to start, the Leisure and Cultural Services Department of Hong Kong (LCS D) has developed a wonderful family friendly Hiking Scheme under the "Healthy Exercise for All Campaign". This program featured four types of routes such as Nature Routes, Scenery Route, Heritage Routes, and Family Routes, totaling up to 44 hiking routes. Alternatively, you can also find some hiking sharing platforms to meet up with other hikers for a free guided trek together.

Whether you are a novice or experienced hiker, one should always be well prepared before setting out. Below are a few items you should really take into consideration and prepare before embarking on a trip.

Hiking Buddies

If you are new to hiking, you should go with someone who is more experienced to give you an introduction to hiking. Your companion can also be there to lend a hand if you happen to get hurt. If going alone really is your only option, then start out with short trips to popular hiking destinations and make sure someone always knows where you're going and how long you plan to be gone. Hiking alone is generally not recommended as there are many unpredictable conditions that can happen such as weather changes, injuries, or getting lost.

If you have friends who hike, you should ask them to take you on a trip. Most hikers are welcoming and happy to share their expertise, and want to share this fun experience together with someone?

Your fitness level and health conditions

Most of us are sedentary due to long hours of sitting during the week. Most people are not honest when it comes to their self assessment of stamina, and tend to only remember how they were physically at their peak condition. If you want to have an enjoyable time on a hike rather than suffering through a strenuous one that you are not ready for, you should make an appropriate selection of routes based on your actual fitness level. There are plenty of routes for everyone, and you should always start with easy ones before transitioning into something hard. The last thing we want is to be injured or stranded because you push yourself too hard and no longer have the energy to complete the route.

Planning a hike

First, one should conduct some research about the trail they will go on and make sure they have GPS or offline maps available. There are many free mobile applications available for this purpose and you could even find tips for a specific trail from other fellow hikers, which is very helpful for your initial planning. Thereafter, you need to look at the tentative duration. Do you have a couple hours or a full day? How much sunlight do you have? And what is the schedule of the transportation when you complete your hike? The logistics of your trip directly affects how your trip goes; there are short urban trails in Hong Kong you can start from within the city or ones where you need to take a boat to get to the destination. The amount of time you have can determine where you go,



therefore always factor in how long it takes to get to and from the trailhead. Many novice hikers do not realise it could be quite dangerous to hike without sunlight because the temperature could drop rapidly, with visibility greatly reduced, and wildlife (such as wild boars and cows) coming out after

dark. We must always plan appropriately to avoid putting ourselves in any predicament. In addition, always check the weather forecast before heading out so you can dress and pack appropriately. Some trails are not really accessible in the summer because it is too hot or has too much rainfall. If it's winter and the sun will set sooner, hence plan accordingly so you're not caught out after dark unexpectedly.

Distance & Elevation gain

After considering the duration, you should look at the distance you're comfortable to hike. The average walking pace is about 5km/hour; since your hiking pace may be slower than that depending on terrain, elevation gain, and how much weight you're carrying. A lot of times we have the energy to climb upwards, but our legs muscles may not be used to also taking the weight coming back down from the hike. Therefore, it is very important to follow the tips and guidelines when you research for a hike. Most of the routes on LCS D hiking scheme are very well planned, so if you would like to give hiking a try, you should try the routes under the "Family Route" section, hence you start with something relatively easy.

Wearing and packing the right gear

What you are wearing is very important because you are exposed to the outdoor conditions for an extended period of time. You should invest in proper footwear that provides proper grip and traction on the terrain, in addition with high quality socks which can help mitigate blisters and humid feet. The comfort of your feet is very important since they are your means of transportation through the hike.



You should also select clothing made of quick-drying, moisture-wicking fabrics, such as wool or polyester; while having a cover up that can provide insulation if it gets cold or wet. You should also bring a hat, some gloves, extra socks, and towels. Furthermore, always stock up with sufficient food and drinks for the hike, and pack first aid products with you.

In summary, it may seem like there are a lot of things to plan and prepare, but once you understand the basic concept of how to get ready for a hike – it will become second nature to you and you can easily avoid many beginner's mistakes. The most important part is your well being and safety, and sharing your experience with others!

Reference:

- <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/hiking/safety.html>
- <https://koa.com/blog/hiking-tips-and-tricks-how-to-plan-and-prepare-for-a-hike/>
- <https://travellingm.com/hiking-essentials-packing-list/>
- <https://www.alltrails.com/hong-kong>
- <https://www.trailwatch.hk/plan>



棒球 42號的傳奇

Jimmy



於1947年前美國棒球比賽大至分成2個比賽，第一個是只有白人球員比賽，而當地的黑人球員則在完全獨立在美國黑人聯盟中比賽。全因當時美國種族歧視嚴重，於白人球場上是不接受黑人球員出場比賽。



而直到1947年4月15日，布魯克林道奇隊派出了羅賓森（Jackie Robinson），成為了史上第一位在大聯盟出賽的黑人球員，而這個舉動代表著職棒場上打破了「種族歧視」的問題，亦被視為美國近代民權運動中重要的一步。羅賓森（Jackie Robinson）在大聯盟初登場，披著背號42號球衣，以先發一壘手的身分出賽。於往後的比賽，其中一場於同年出戰費城人，對方教練班查普曼（Ben Chapman）對他極盡羞辱，講一堆垃圾話，最後羅賓森擊出安打，還跑回致勝分。最後傳奇球星羅賓森成為第大聯盟第一位奪下新人王並於1949年取得打擊王、盜壘王及年度MVP，直到1956年退休。

期後，羅賓森成為棒球名人堂道奇球團將他的球衣背號42號退役，代表這件球衣與榮耀，將永遠與羅賓森同在，並紀念當年他在球壇的卓越貢獻。美國大聯盟更於1997年將42號球衣退役，以提醒世人珍惜這個自由平等的年代。因此42號球衣在大聯盟正式全面退役，所有球隊新進選手均不得再使用這個背號。

2004年，大聯盟將4月15日訂為「羅賓遜日（Jackie Robinson Day）」，於在羅賓遜日，大聯盟每位選手都穿42號球衣。而過了69年後，昔日費城教練用言語極盡羞辱羅賓森這件事，正式道歉。除了大聯盟外，Sony曾發行過一張向羅賓遜的致敬的音樂專輯《積奇羅賓遜：盜本壘 "用音樂致敬"》（Jackie Robinson: Stealing Home "A Musical Tribute"）。2013年，美國上映一部以積奇羅賓遜進入大聯盟經歷為基礎拍攝的電影《傳奇42號》（42）。

現時NBA美國職業籃賽也捲入風起雲湧的黑人民權運動，球星一度罷賽抗議，高喊「黑命攸關」（Black Lives Matter）其實黑人運動員在美國歷史上，不僅為美國爭取了很多光榮，也在不少社會運動中，扮演重要角色，於關鍵時刻挺身而出，爭取社會的正義與種族平等。越來越多美加地區的職業男籃、女籃、棒球、英式足球、冰上曲棍球、女子網球、美式足球（橄欖球）、出廠賽車（NASCAR）的運動員紛紛加入行動，爭取種族平等和正義。

在此希望，運動能夠打破膚色界限，讓比賽變得真正公平公正，成就更高水平的比賽，令比賽變得更具觀賞性。



參考資料：

<https://www.history.com/this-day-in-history/mlb-retires-jackie-robinsons-number-42>
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20160416000042-260403?chdtv>



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

(圖片來源：FIFA World Cup 官方網站)



國際足協世界盃 (FIFA World Cup) 是世界足球比賽中規模最大、最具影響力的賽事。每四年舉辦一次，與奧運會交替進行。上屆2018年世界盃於俄羅斯舉行，由法國隊獲得冠軍。睽違四年，第二十二屆世界盃決賽周將於2022年11月20日至12月18日在卡塔爾舉行。本屆世界盃是歷史上第二次在亞洲舉辦，首次是在二十年前，於2002年由韓國和日本兩個國家聯合舉辦的日韓世界盃。

今年世界盃有32個國家競逐冠軍寶座，共分為8個小組先參加分組賽，分別進行小組淘汰賽 (共三輪)，每組中的前兩名可以晉級16強，再角逐半準決賽、準決賽、季軍賽及冠軍賽。香港有多個平台直播世界盃賽事。

2022年世界盃話題滿滿，最受討論的當然是在卡塔爾舉辦。這是首次由伊斯蘭國家擔任主辦方，卡塔爾經歷了12年的申請時間，為了在氣候炎熱的中東國家比賽，也讓賽程由往常的6月轉到11月，目的是適應極端的沙漠天氣。雖然卡塔爾是有史以來面積最小的主辦國，但卻被譽為最豪華及富有的一屆世界盃。因為在當地充滿各種阿拉伯王室及富商，他們會高價購買頂級球場觀看室的位置。在卡塔爾世界盃開賽前100天的收入金額，已達到2014巴西世界盃的總收入1.84億美元，而且還在不斷上升，完全感受到這些球迷的熱情及財力。



(圖片來源：HK01新聞網站)

2022世界盃

Kar

在開賽前最讓人矚目的，當然是有多名頂尖足球明星視2022世界盃為退役之戰，包括 Lionel Messi。而 Neymar 及 Cristiano Ronaldo 也是被認為非常大機會是最後一次為國家披上戰衣，跟據他們的年齡以及出賽次數，今屆很大可能是終局一戰。除此之外，這次世界盃是首次起用女性裁判，包含日本山下良美、法國 Stephanie Frappart、盧安達 Salima Mukansanga 等3人將擔任主裁判。而助理裁判亦有數名女性擔任，相信也是很多球迷關注焦點之一。

2022年卡塔爾世界盃很多亮點，如火如荼的賽程，賽果難以估計。究竟今屆冠軍是拿下世界盃足球賽最多次勝利的巴西國家球隊；還是排名第二的德國與意大利國家球隊；還是球迷們愛得熱血沸騰的法國及英格蘭球隊勝出，絕對是一大看點！千萬不能錯過！



(圖片來源：東方新聞網站)

資料來源：
http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/sport/20221119/bkn-20221119170032994-1119_00882_001.html
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/sports-61794095>
https://www.hk01.com/article/838159?utm_source=01appshare&utm_medium=referral
<https://www.sportsroad.hk/archives/389783>
<https://www.sportsroad.hk/archives/384563>

圖片來源：
<https://www.fifa.com/fifaplus/en/tournaments/mens/worldcup/qatar2022>
https://www.hk01.com/article/266615?utm_source=01appshare&utm_medium=referral
http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/sport/20221119/bkn-20221119170032994-1119_00882_001.html



2024 奧運 - 霹靂舞



Kris

疫情肆虐足足3年，上一屆奧林匹克運動會(奧運會)亦因為疫情緣故推遲了一年舉行。不知不覺兩年過去，下一屆奧運會某些賽事已經開始進行選拔賽。第一屆奧運會在1896年舉行，當時只有13個國家，三百名運動員參加，但它在該年第一次成為了國際性比賽。而第一次有女子運動員參加的奧運會是在1900年，這是女子進入體育運動的開始。

現時奧運會有33 個競賽種類，當中有339 個競賽運動。而且每四年的奧運主辦城市都有權向國際奧委會提議要新增哪些比賽項目，奧委會會優先考慮該比賽項目是否可吸引新觀眾及年輕人，或有助於取得性別平等，例如上屆奧運中的滑板項目。當然亦有些運動項目有機會被奧委會剔除。

而在2024年的奧運會中，霹靂舞將會是新增項目。霹靂舞動作大致可以分為**搖滾步 (Toprock)**、**排腿 (Footwork)**、**大地板 (Power-move)** 及**定點 (Freeze)** 四個分項來組成。搖滾步一般是以站立姿勢進行的舞步，可以反映舞蹈者的協調性、靈活性及節奏感，而排腿則指以手支撐身體時展示的一系列腿部動作。大地板是我們常常看到一眾舞者用身體不同部位在地上轉圈，需要較強力量支撐。最後定點則是舞者用上肢或者頭部作支撐而做出的定格動作，通常是收尾動作。



其實霹靂舞在香港一直都有不少舞者參與，只是因為過住並不受關注和重視，舞者們只好在街頭表演吸引觀眾。但是卻被一眾市民誤解為不良活動，因為眾舞者通常身上都有不少紋身，而且他們進行街頭表演時，音響會調至相對大的音量。並且他們進行街頭表演的時間一般都是晚上至凌晨，所以市民可能因為種種原因對這班舞者有一些先入為主的感覺。

霹靂舞和街頭滑板在非主流的社會中，在市民心目中都有一定程度的標籤，但經過上一屆奧運會，奧委會將滑板納入為比賽項目，滑板這項運動在市民心中的印象得以改變，亦有不少家長讓子女開始接觸滑板。希望經過下一屆奧運會，市民可以對街舞的印象改變，了解到舞者身上的紋身其實是表達藝術的一部份，將紋身融入舞蹈其實亦是另一種視覺的享受。

最後，希望社會可以減少反對非主流運動的聲音，嘗試多了解和接受。而奧運委員會亦可以多留意社會上新發掘的運動，嘗試撥入不同屆別的奧運會讓各國市民都可以多加了解和接觸。

參考資料：

- <https://www.tpenoc.net/game/tokyo-2020/>
- https://www.pref.chiba.lg.jp/oripara/pre-camps/chinese_t/main.html
- <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/57807241.amp>
- <https://www.hk01.com/即時國際/660977/前哨巴黎奧運-2024將有新比賽項目-與地域文化潮流有關>
- <https://fitz.hk/sports/dancing/2024巴黎奧運-霹靂舞基本技巧介紹/>



2022香港國際七人欖球賽

Yue



香港大球場各看台都有其獨特的優點，西面看台是為欖球忠粉而設，他們會在紙上填寫比賽比分，非常留心觀看比賽。北面看台適合希望近距離看到球員、觀賞到他們每一秒的動作。東面看台位於球場較高的位置，適合希望較安靜觀看比賽的球迷。南面看台喧囂熱鬧，是具標誌性的焦點，感受狂熱盡興的氣氛。觀眾們默契地精心打扮，一邊看球一邊狂歡，不理音準放聲高歌，穿上奇裝異服，扮超人、馬里奧、修女、法官、防疫人員、甚至在身前掛上巨大的快速測試棒；還有外國人將安心出行的紅碼印成T恤。球場邊也開設了各式快餐，售賣啤酒、咖啡、熱狗、炸雞等，啤酒銷售員源源不絕地在席間推銷啤酒。

這是香港疫情爆發以來，首個本地舉行的跨日大型體育活動，難得的一次大型人群聚集。今年賽事所有入場人士均須在進入場前出示同日完成的陰性快速抗原測試結果，否則將被拒絕入場。除此之外，入場人士亦須遵守基本的防疫措施，包括在入場前使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼、符合「疫苗通行證」規定的適用疫苗接種要求等。由於政府規定七欖上座率最高只能是85%，再加上遊客大量減少，今年七欖賽事上座率不及從前，香港大球場附近的街頭也不復往年賽事舉辦時的人山人海。



受疫情影響，闊別三年的「國際七人欖球賽」終於在2022年11月4日至6日於香港大球場回歸。今年的賽事與以往不同，不設女子組和青少年表演賽，來自斐濟、南非、英國、加拿大、香港、新西蘭和澳洲等，全球最頂尖的16支隊伍到場競技。澳洲隊在決賽尾場壓倒大熱斐濟，隊觀眾都看到熱血沸騰。



「香港國際七人欖球賽」於1976年首次舉辦，賽事已成為享譽國際的七人欖球盛事。1999年正式成為世界七人欖球系列賽分站之一。今年的「香港國際七人欖球賽」是有史以來首次在11月舉行。七人欖球是節奏急速的運動，場作賽14分鐘，決賽則為時20分鐘。有別於傳統欖球賽的15人，每邊只有7人，賽事以快速奔跑追逐和精準踢球射門取勝。

參考資料及圖片：

- <https://www.wenweipo.com/a/202211/04/AP63647a11e4b016f20c81b5dd.html>
- <https://www.discoverhongkong.com/hk-tc/what-s-new/events/dhk-highlighted-events/hong-kong-sevens-2022.html>
- https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/inspiration/hong-kong/guide-to-hong-kong-rugby-sevens-2022.html?loginreferer=
- https://www.hk01.com/article/832996?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- <https://theinitium.com/article/20221106-photo-rugby-7/>

