



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-

2023年香港康樂管理協會
Annual Dinner & Workshop -3-

2023年香港康樂管理協會
週年大會 -5-

渣打香港馬拉松知多少
-8-

自由潛水
-10-

征服行山界四大挑戰路線
-12-

真人show運動技能比賽
-14-

New Member List 新會員名單

Full (Life) Member 基本會員:

Ms. HSIAO Kit Ling

蕭潔玲



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*



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

Email: admin@hkrma.com.hk

To : All Members

From : Kelvin, LEUNG King-fat, Convener for Social & Recreation Sub-Committee

Date : 28 February 2023

2023 Annual Dinner cum
The Residential Clubhouse Management Award (RCMA)
Exchange session: Nurture Talent Workshop

It is my pleasure to inform you that the 2023 HKRMA Annual Dinner cum the RCMA **Exchange session: Nurture Talent** has been scheduled for **Saturday, 22 April 2023 at 5:00 pm and 7:00 pm**, respectively at Grand Ballroom, 2nd floor, Courtyard By Marriott Hong Kong Sha Tin, 1 On Ping Street, Shatin, N.T. You are cordially invited to attend these meaningful events and share the happiness with all members. The programme rundown is listed below for your information -

5:00 pm Workshop on "Exchange session: Nurture Talent"

Introduction: In recent years, clubhouse talent management has become a key research topic. Through the workshop, professionals will exchange views and share experiences with each other, providing a different solution for future club development.

6:15 pm Cocktail Reception

7:00 pm Chairman Address & Prize Presentation

7:30 pm Buffet Dinner Starts

8:00 pm Stage Performance, & Lucky Draw

10:00 pm End of Function

Members are welcome to join the dinner with their guests. The dinner fees are:

Member & one of his / her guest(s) \$400 per person

Non-member guests \$800 per person

Buffet dinner coupons can be reserved by returning the attached "Reply Slip" by **31 March 2023 (Friday)** together with a crossed cheque payable to the "Hong Kong Recreation Management Association Limited" and mail to "P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong". Coupons will be available for your collection on the day at the reception table of the Annual Dinner. You may also return by e-mail the Reply Slip together with a copy of the receipt for reservation or, you may pay the fees at the reception table on the event day.

As the nearest MTR station at Shek Mun (石門) is within 5 minutes of walking distance, no parking facilities will be provided on the event day. For any enquiry, please contact Mr. Kelvin LEUNG at 6627-3304 or Miss. Crystal VUT, at 6407-3071.



Hong Kong Recreation Management Association

香港康樂管理協會

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

Email: admin@hkrma.com.hk

2023 Annual Dinner - Reply Slip

To Mr. Kelvin LEUNG, HKRMA

P.O. Box 9044, General Post Office, Hong Kong

I would like to reserve buffet dinner coupons as follows:

Please put a tick as appropriate.

	<u>Name</u>	<u>Member / Guest #</u>	<u>Payable Amount</u>
1.	_____	_____/_____	_____
2.	_____	_____/_____	_____
3.	_____	_____/_____	_____
4.	_____	_____/_____	_____
5.	_____	_____/_____	_____
6.	_____	_____/_____	_____
7.	_____	_____/_____	_____
8.	_____	_____/_____	_____
9.	_____	_____/_____	_____
10.	_____	_____/_____	_____
			Total: \$ _____

Please mark "x" in the appropriate box.

<input type="checkbox"/>	I enclose herewith a crossed cheque in the amount of \$_____ payable to the "Hong Kong Recreation Management Association Limited" (by mail)
<input type="checkbox"/>	I shall pay the fees on the day when attending the Annual Dinner.

Signature : _____ Date : _____

Name : _____ Membership No.: _____

Contact Telephone No.: _____ E-mail address: _____



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 : 1 March 2023

Annual General Meeting

NOTICE IS HEREBY GIVEN THAT the Annual General Meeting (AGM) will be held on Saturday, **22 April 2023 at 6:15 p.m.** At **Grand Ballroom, 2nd Floor, Courtyard By Marriot Hong Kong Sha Tin, 1 On Ping Street, Shatin, N.T**

Please note that the current Executive Committee members: Mr WONG Tat-ming, Richard; Mr. HUANG Ling-to, Lester; Ms Joyce CHAN and Ms VUT Tsz Ying, Crystal will finish their term of office in this AGM. Nominations are therefore invited for the vacancies of the Executive Committee for the sessions 2023-2026. 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 12 April 2023.**

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 6:15 p.m., 20 April 2023.**



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 12 April 2023.**



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 6:15 p.m. on 22 April 2023 (Saturday), and any adjournment thereof.

([#]please cross out the inappropriate)

Date this _____ day of _____ 2023 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 6:15 p.m., 20 April 2023.**

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

渣打香港馬拉松知多少



大型體育活動事務委員會於2004年設立「M」品牌制度，目的是協助本地體育總會舉辦更多大型國際體育活動，並加以扶植，使有關活動得以持續舉行。各項運動經審批符合體育活動會獲委員會授予「M」品牌認可，部分活動更會獲得撥款資助。

當中比較出名的M品牌活動有；渣打香港馬拉松、FIVB世界女排聯賽香港、香港國際龍舟邀請賽、香港國際七人欖球賽等活動。現時與M品牌活動已由最初的4項增加至2019年的14項。



Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松



而今天的渣打香港馬拉松正正是M品牌活動之一，於2003年獲體育委員會認可成為「M」品牌體育項目。其實，香港的馬拉松歷史可追溯至1992年，田徑總會舉辦第一屆「港深馬拉松」，當時有600多名來自10個國家的選手參加，由粉嶺運動場出發經落馬洲皇崗口岸過關，以深圳市體育館為終點，全程42.195公里，其中約8公里（5分之1路程）在香港跑。直到1997年，渣打銀行贊助了該屆馬拉松賽事，正式成為「渣打香港馬拉松」。

由1997年起，「渣打香港馬拉松」只曾於2020年停辦，因應2019冠狀病毒病疫情擴散，為保障公眾安全和健康，特首宣布取消該屆賽事。當中賽時經過多次改道，由第一屆由香港上水起步，經過落馬洲皇崗，並以深圳為終點。經歷十多次改道後最後2023年由尖沙咀彌敦道美麗華酒店起步，跑至青馬大橋折返最後於銅鑼灣維多利亞公園作為終點。現時賽事成為國際田聯認證為金級道路賽事。

1997年的「渣打香港馬拉松」，由於當時香港正值政權交替，社會氣氛不明朗，渣打銀贊助活動為的是增添正能量舉辦比賽，為香港跑出新動力。初初的馬拉松賽事以嚟頭為主，戴事會跑步到不同的新地方。在嚴重急性呼吸系統綜合症疫情陰影下，市民仍在無懼病毒下參賽。在2009年，正值香港剛經歷金融海嘯，渣打銀行更邀請客戶在賽事當日推出一元奶茶、3.8元蛋撻等優惠，為市民打氣。

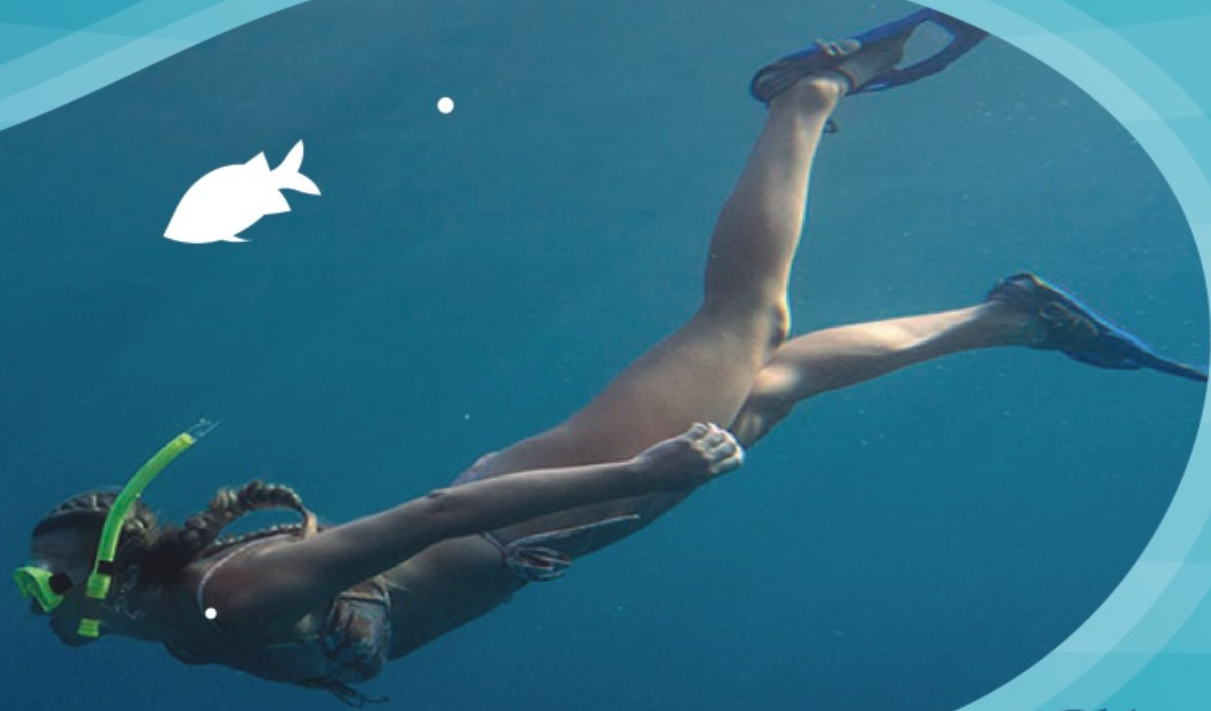


最後，舉辦多年的「渣打香港馬拉松」能得以成功，除了有政府及商界的 support，有賴馬拉松賽會不段改變路線，令比賽變得更吸引。更成為國際田聯認證為金級道路賽事。

參考資料：

https://www.mevents.org.hk/pdf/SpecialSupportMeasuresforMMarkEvents_2022-23_tc.pdf
https://www.sportscommission.hk/doc/chi/papers/msec_sport_20201812_sc19_c.pdf

自由潛水



Veronica

潛水有分成三種：

一種是**浮潛**，穿著救生衣拉著浮條或游泳圈，在水面上看近岸的海洋生物。

第二種是**自由潛水**，屬於極限運動，需要經過訓練才可以用一口氣下潛到好幾公尺深的地方。

第三種是**水肺潛水**，需要背負氣瓶、浮力控制裝置的進階水下活動。



自由潛水是近年十分熱門的戶外活動之一，此文章就先介紹自由潛水。

「自由潛水」就是不使用氧氣瓶，憋一口氣下去潛水。潛水時間依個人憋氣狀況可進行數分鐘不等，設備

簡單沒有束縛，能在水中自由的游動與探索，深受許多潛水愛好者的喜愛。不會游泳都可以玩自由潛水，但需要練習的時間有機會比較長，關鍵是克服怕水的恐懼，在水中能放鬆。

自由潛水裝備較為簡單且相對輕鬆，只需要面鏡、呼吸管、長蛙鞋及配重。面鏡可罩住眼鼻，防止鼻腔進水，讓大家在水下視線無礙。呼吸管由一根管及一個咬嘴組

成，依個人需求配戴。長蛙鞋提供潛水時所需的動力，讓潛水者更輕易地節省體力平衡身體重心前進，質料有可選擇塑膠、玻璃纖維或碳纖維。配重是綁上掛有鉛塊的鉛帶，依個人需求配戴，更容易潛入水中。

大部分哺乳類動物有一種潛水反射，在水中心跳會自然減緩，體內血液會透過血管的擴張與收縮重新分配，將富含氧氣的血液保留給更需要氧氣的器官，例如大腦。肺腔還會適當充血，以抗衡外界水壓。自由潛水需要體能，不是單純的水底觀光，所以需要持續規律的練習。有些人透過練習，可以延長憋氣時間在水中停留較久。練閉氣方法主要分為「靜態」和「動態」兩種。靜態練習可採用瑜伽的呼吸方法，「吸3秒，吐6秒」，把空氣吸滿整個肺，感覺到橫膈膜真真切切地存在於胸腔和腹腔之間，隨著吸氣下降，隨著呼氣上升，然後把臉埋進水盆裡。

自由潛水是一個帶有挑戰自我性質的運動項目，需要參與者的謹慎和穩重。最後要強調自由潛水最高原則是永遠不要一個人潛水！就算在自己家的臉盆裡練習閉氣或者是在普通的泳池裡練習下潛，身邊一定要有一個懂得潛水、救援，並可靠的潛伴替自己做安全控制。大家不要只顧著挑戰極限，要知道自己的能力範圍去循序漸進練習。

參考資料：

https://www.decathlon.com.hk/zh/c/htc/_5144dc34-e279-48a8-b160-ef9e9ba6ba69
<https://www.klook.com/zh-TW/blog/%E8%87%AA%E7%94%B1%E6%BD%9B%E6%B0%B4/>
https://www.dcard.tw/f/free_dive/p/234168094
<https://www.kkday.com/zh-hk/product/104771>

征服行山界四大挑戰路線

Kar



香港地理山多平地少，四處都是山，行山徑散布各區，行山郊遊成為都市人熱門間遊運動之一。特別在這幾年新冠疫情的影響下，香港人不能出外旅遊，只能在香港尋找不同的行山路線。行山既可間遊亦可具挑戰性，常常在網上看到一些運動網站和行山群組討論「香港四大行山考牌路線」，難道是要考到牌照才可以上山？當然不是，所謂「考牌路線」，實質是一眾行山愛好者挑選出來挑戰自己的路線。能夠征服四大挑戰路線，可說是香港行山界的小成就。四大行山考牌路線分別是「一尖三咀過四灣」、「環湖出咀」、「三牙全走」及「杯靈雙渡」。這些路線都是有極具挑戰性，特色都是路況較差、路線距離長、缺乏指示、上下坡幅大、補給少、山勢險要等難關挑戰。所以切勿獨自起行，更必須準備充足，以及由有經驗人士帶領。帶大家看一看「香港四大行山考牌路線」：

第一條先介紹由難度相對較易的「杯靈雙渡」開始，距離大約10公里，所需時間約7至8小時，這路線以獨特的黃土泥坡聞名，就像走過荒蕪大地的感覺。「杯靈雙渡」的「杯」是指「杯渡山」，即青山；而「靈」是指「靈渡山」，即圓頭山；所謂雙渡，就即是橫越杯渡山至靈渡山的山路。整條路線一般由青山杯渡寺起步，登上青山山頂後，再橫越乾山，再循山路通往圓頭山，下降至靈渡寺，到達廈村終結。沿途山徑的上下山坡幅非常大，很少平路，而且九成都是浮沙碎石路，就像於月球表面碎石山徑行足10公里，完全沒有平路，舉步為艱。而且山徑風化極之嚴重，全程路段毫無遮蔭，對體力技術有相當要求。



「杯靈雙渡」【圖片來源：Fitz > 運動Sports > 行山Hiking】



「三牙全走」【圖片來源：Facebook 香港山友行山遠足分享群】

第二條要介紹「三牙全走」，亦名狗牙嶺三牙全走，距離大約13公里，所需時間約10小時。「三牙」是指的狗牙嶺下的東狗牙、中狗牙和西狗牙。此路線可以由石壁

水塘，先上西狗牙，到一線生機，然後從東狗牙落山，再從中狗牙上山，沿閻王壁攀上斬柴坳，最後回到昂坪結束行程。狗牙嶺大部份路程都在高斜度上落山坡，要翻過三條無比崎嶇的山脊，而且大部份路段都要曝曬，「三牙全走」對膽色和體力的要求更高，屬於挑戰型的高階路線。三條狗牙嶺山脊各有特色，當中閻王壁坡度最大，中狗牙相對地山勢較為平均，而東狗牙看似平緩但其實有一段非常斜的沙石路，亦不見得特別輕鬆。「三牙全走」是較為體貼的考牌路線，因為可以在行走一條或兩條狗牙嶺後選擇退出，所以此路線都是近年熱門的山徑。

第三條要介紹的是西貢大浪灣高難度路線「一尖三咀過四灣」，路程頗長，距離大約26公里，所需時間約12小時。「一尖」是指蚺蛇尖；「三咀」就是指米粉咀、短咀及長咀；「四灣」便是大浪四灣，東灣、大灣、鹹田灣及大浪西灣。當中「一尖三咀過四灣」內的路線大部份地方都是常見的行山熱點，此路線可由北潭凹出發，攀上香港第一尖「蚺蛇尖」，再經崎嶇小徑走米粉咀、短咀、長咀，再翻小山過東灣、大灣、鹹田灣、大浪西灣四個沙灘，最後到達西灣亭結束行程。路況上落坡不少，米粉咀及短咀路徑複雜，非常容易走錯及迷路，而家距離長，中途難以離開，對體力及搵路都有相當挑戰性，難度極高。



「一尖三咀過四灣」【圖片來源：Fitz > 運動Sports > 行山Hiking】



「環湖出咀」【圖片來源：Facebook 香港人.遊香港hkpptravel】

最後一條，亦是大眾認為難度最高的路線「環湖出咀」，以船灣淡水湖郊遊為骨幹，再加黃竹角咀至鬼手岩一段，亦稱環湖出咀摸鬼手，距離大約30公里，所需時間約14小時。「環湖」所指的是環繞整個船灣淡水湖，由烏蛟騰沿馬頭峰、雞仔峒、觀音峒郊遊徑走到鹿湖峒，再經白角山到黃竹角咀「出咀」，然後返回鹿湖峒，繼續沿郊遊徑走到大尾督結束行程。近年鬼手岩因世界地質公園而變得更出名，路線大多加上「摸鬼手」行程。而且黃竹角咀路途遙遠，沿路都沒有補給及樹蔭，離開船灣淡水湖郊遊徑後路徑更變得狹窄及凹凸不平，而且全程都是不停上落山，加上背乎水源等負擔，一旦走錯路的話，求生定位必定困難，是對體能及意志力的一大挑戰。強烈建議先熟悉附近一帶地形及評估自己能力，做好充份準備才行走黃竹角咀。

參考資料：

4 大行山考牌路線
<https://fitz.hk/sports/hiking/4%E5%A4%A7%E8%A1%8C%E5%B1%B1%E8%80%83%E7%89%8C%E8%B7%AF%E7%B7%9A/>
香港行山四大考牌路線
<https://www.hillmanblog.com/project/fours/>
四大行山挑戰路線
<https://jerry.ma.wordpress.com/563-2/%E5%9B%9B%E5%A4%A7%E8%A1%8C%E5%B1%B1%E6%8C%91%E6%88%B0%E8%B7%AF%E7%B7%9A/>
四大考牌路線
<https://www.examwithyou.com/>

相片來源：

香港人.遊香港hkpptravel
<https://www.facebook.com/hkpptravel/posts/942280065864132/>
香港山友行山遠足分享群
https://www.facebook.com/groups/538616573160396/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permaLinks=1560_009984354378
4 大行山考牌路線
<https://fitz.hk/sports/hiking/4%E5%A4%A7%E8%A1%8C%E5%B1%B1%E8%80%83%E7%89%8C%E8%B7%AF%E7%B7%9A/>

真人show運動技能比賽



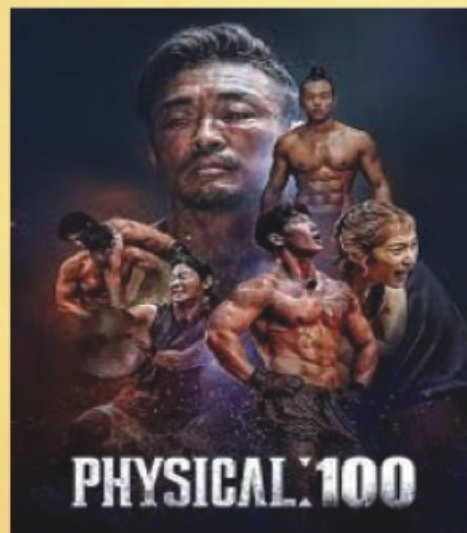
Kris

隨著社會越來越進步，廿一世紀的電子媒體越趨成熟，市民接觸資訊不再限於車廂廣告、商場廣告板或社交推廣。可以在網站、互聯網、節目宣傳等等，現代人只要有一機在手便可以輕易接觸不同資訊。有時候甚至是不願接觸，互聯網也會自動彈出，但這些宣傳方式十分有效果。因為經常看見的關係，就算沒有興趣也總有一次會手多多按進去看一看。



而且近年多了很多以真人拍攝的節目，目的是增加真實性和觀眾代入感，令觀眾看得更加投入和有蠢蠢欲動想參與的心態。例如：野外求生節目播出，會多了市民露營。酷跑介紹特輯播出，便多了青少年接觸這個運動。而奧運或一些運動比賽的節目播出，該項運動便會即時成為熱門。

而最近熱門的韓國真人節目——「體能之巔：百人大挑戰」更是播出短短一週迴響極大。當中100名參加者都有著不同背景、不同性別和不同年齡，他們要透過不斷比賽和勝出來贏取冠軍。參加者有些是健美運動員，也有不同運動的奧運選手，如：雪橇、競輪、單板滑雪和格鬥拳擊等等。甚至乎有一些是警察、消防員、高山拯救隊隊員、YouTuber、舞蹈員、餐飲業人員、汽車直銷商，甚至是農夫等等，都走進競技場上挑戰自我極限。



雖然這100名參加者看似完全沒有關聯，但其實他們的共通點是大家都有運動背景和資歷，但運動種類卻是不一樣，通過這個節目可以認識一些冷門運動和不同運動所應用的肌群。就像是第一輪比賽是利用膊頭或以上的身體部位吊掛在單杠上，時間越長排名越前，當比賽進行時，大家都一致認為國家體操隊隊員可以維持最耐，但最後在這場比賽的頭兩位卻是消防員和高山拯救隊隊員，原來他們在日常工作的訓練必須鍛練全身肌肉，而意志力和堅持卻是救援行動中的先決條件。由此可見運動和訓練體格重要，但其實堅持一樣重要。



去到比賽中段則是分組比賽，五人一組需要砌好獨木橋再搬運沙到另一邊，30分鐘搬運最多的一組勝出。在這項比賽中，可以明顯反映出團隊合作是勝利關鍵。因為落敗的一隊，即使五名隊員都十分健碩，每一次可以搬運更多更重的沙包，但欠缺團隊合作一樣不能獲勝。另一項團隊比賽是10人一組，2組一同拉動一艘1.5噸重的船上斜，這項比賽中參加者必定是靠團隊和意志力完成比賽。所以最後不論輸贏，完成比賽就已經是挑戰了個人極限。



最後，進入5強比賽的分別是：前單板滑雪運動員、競輪運動員、冰山救援隊員、雪橇運動員和汽車經銷商，到最後輸贏已經不是最重要，因為經過多輪不斷挑戰極限的比賽後，所有人都已經贏了自己。而且他們在最後都有透露自己參與的原因，希望可以透過電視節目推廣自己的運動，讓更多人認識，以及找回自己對運動的熱誠。

這個真人比賽的比賽項目其實包含所有運動中的元素，有肌耐力、爆發力、心肺耐力、力量、敏捷度、心理素質、技巧和團隊合作，其實香港政府可以參考外國以真人比賽模式去推廣不同運動，甚至歡迎各行業市民參與，令運動及健康更深入民心。

參考資料：

https://www.google.com.hk/search?q=%E4%BA%92%E8%81%AF%E7%B6%B2&client=safari&hl=zh-hant-hk&sxsrf=AJOqlzVBebf3TJ5BHhCw7uo5wiun_WoSQ:1677049798567&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwidkY6syaj9AhUNr1YBHc3DBVoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1121&bih=1515&dpr=2#imgcr=KqJ2L6nCO3_POM
https://www.google.com.hk/search?q=%E9%87%8E%E5%A4%96%E6%B1%82%E7%94%9F&client=safari&hl=zh-hant-hk&sxsrf=AJOqlzXTxZY2OXiS2bw0gurdyBHPykLc1w:1677050813815&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjc_5uQzaj9AhXJF1gKHRNpCnwQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1121&bih=1516&dpr=2#imgcr=qclyPvNQxQ7sqM
https://www.google.com.hk/search?q=%E7%9C%9F%E4%BA%BAShow&client=safari&hl=zh-hant-hk&sxsrf=AJOqlzWJYokn5XHwRk-ZZqQbf9_Qvh64RA:1677050663963&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjj5OHizKj9AhVCQfUHHboZALkQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1121&bih=1345&dpr=2#imgcr=4vP22fAsGcn8zM&imgdii=9VhDm59H7LrEPM
<https://www.she.com/entertainment/體能之巔-爆肌-藝人-張振朗-張繼聰/>