

二零二三年五月

香港康樂管理協會

第 142 期

May 2023

Hong Kong Recreation Management Association

Issue 142

目 CONTENTS 錄

News from the Association 最新消息

- 1 -

2020-21 Organisation and Office Bearers

- 2 -

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

- 4 -

啟德體育園

- 7 -

兒童愛上運動第一步 - 小小平衡車

- 10 -

Wakeboard & Wakesurf

- 12 -

水肺潛水

- 14 -

News from the Association 最新消息

本會會訊將由今期: 2015 年度 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](#)

會訊編輯小組:

主編:	Dr Sam Li	李世琛博士
編輯:	Miss Ho Wing Ka	何詠嘉小姐
	Miss Yue Hin Wing	余顯穎小姐
	Kris Wong	王靖欣小姐
	Jimmy Ngai	魏銘治先生

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	The Honorable Timonhy Fok Tsun Ting, GBS, JP	霍震霆 GBS, 太平紳士
Founding President	Dr. Dicken Yung	容德根博士
President	Mr. Johnny Woo Wai Man, BBS	胡偉民先生 BBS
Hon. President	Mr. William Tong Wai Lun, BBS, MH, JP	湯偉掄先生 BBS, MH, 太平紳士
Hon. Legal Advisor	Mr. Wong Po Wing, Barrister	王寶榮大律師

Executive Committee

Chairman	Mr. Richard Wong Tat Ming	黃達明先生
Vice Chairman	Professor Patrick Lau Wing Chung	劉永松教授
Secretary	Mr. Luk Chi Kwong	陸智剛先生
Vice Secretary	Mr. Edmond Yiu Yik Ming	饒奕明先生
Treasurer	Mr. Lester Huang Ling To	黃令陶先生
Member	Mr. KWAN Chung-wai David	關仲偉先生
	Dr. Michael Lam Huen Sum	林絢琛博士
	Mr. Kelvin Leung King Fat	梁景法先生
	Dr. Sam Li Sai Sum	李世琛博士
	Ms. Joyce Chan	陳敏璇女士
	Dr. Allison Wong Ka Yee	黃嘉儀博士
	Mr. Leo Li Chan	陳利先生

Sub-committees

Academic Sub-committee	Ms. Joyce Chan Dr. Michael Lam Huen Sum	陳敏璇女士 林絢琛博士
Finance Sub-committee	Mr. Lester Huang Ling To Mr. Lam Sze Yuen	黃令陶先生 林思源先生
Marketing Sub-committee	Mr. KWAN Chung-wai David Miss Crystal Vut Tsz Ying Mr. Edmond Yiu Yik Ming Mr. Leo Li Chan	關仲偉先生 屈旨盈小姐 饒奕明先生 陳利先生
Membership Sub-committee	Dr. Allison Wong Ka Yee Mr. Yau Ka Tang	黃嘉儀博士 游家騰先生
Newsletter Sub-committee	Dr. Sam Li Sai Sum Miss Ho Wing Ka Miss Yue Hin Wing Miss Kris Wong Mr. Jimmy Ngai	李世琛博士 何詠嘉小姐 余顯穎小姐 王靖欣小姐 魏銘治先生
Social & Recreation Sub-committee	Mr. Kelvin Leung King Fat Miss Crystal Vut Tsz Ying Miss Angel Wong Hiu Ying Miss Kyle Chan Hoi Ching	梁景法先生 屈旨盈小姐 黃曉盈小姐 陳愷晴小姐



**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

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

Workshop on “Exchange session: Nurture Talent”



HKRMA AGM



HKRMA Annual Dinner 2023



前身為啟德機場佔地 28 公頃的「啟德體育園」原定 2023 年啟用，但工程受到過去兩年多的新冠疫情影響，運送鋼材及組件的船期多次更改，工程進度一直受到延誤。政府部門最新估算能於 2023 年底完成有 5000 座位的戶外公眾運動場，但室內體育館及主場館則要推遲至 2024 年中及下半年落成。整個體育園計劃預計會在 2024 年尾全面落成，相信屆時香港可以舉辦更多國際體育盛事及高水平體育比賽，提升本地運動設施的規模，推廣本地體育發展。



啟德體育園〔圖片來源：香港會議及展覽拓展部〕

「啟德體育園」位於港鐵啟德站跟宋皇臺站之間，步行路程大約 7 分鐘。體育園區提供多個體育設施，主要分為三部分，主場館，室內體育館及戶外公眾運動場。最備受矚目的項目當然是「主場館」，以東方之珠為設計理念，外牆可產生不同光影變化，容納人數高達 50000 人。主場館採用開合式、隔音天幕，可因應任何天氣情況，讓比賽可以全天候進行。除了舉辦體育比賽外，靈活的草坪系統設計也可更換或移走，方便進行演唱會等不同類型的文娛活動。主場館南面設置一個大型活動平台，配備玻璃幕牆，觀眾可透過大玻璃欣賞一覽無遺的維多利亞港景色。



主場館〔圖片來源：啟德體育園 官網相片〕

「室內體育館」共四層，設有 1 萬個座席，其中近 8 成座位可以伸縮或移動，方便場館進行各項活動，包括大型比賽、演唱會等。室內體育館的設計，符合羽毛球、籃球、體操、網球、乒乓球等國際賽事的標準。另外，亦附設一個副場，可容納 500 名觀眾。而「戶外公眾運動場」則可容納 5000 名觀眾，有 9 條田徑賽道，適合進行學校運動會、田徑訓練、足球和欖球賽，以及運動員訓練等。運動場的跑道沒有舉辦活動時，平日會開放予市民作免費緩步跑及健步行用途。園區內還設有運動健康中心、大型公眾休憩用地、40 條球道的保齡球館、攀石場及沙灘排球場等設施；更建造了一條有蓋的啟德體育大道貫通園區南北，兩旁設各種餐飲與零售店舖，絕對有是舉辦大型活動的最好選擇。



戶外公眾運動場〔圖片來源：啟德體育園 官網相片〕

「環保及智能建築管理系統」亦是體育園賣點之一，引進了香港首個配備工地專用的 5G 基站，透過多種不同的 5G 應用，包括 5G 流動管理系統、機械人及物聯網等，提升工程人員的協作及施工效率。主場館觀眾席更使用了啟德發展區的區域供冷系統，能夠減少能源浪費，園內會有超過 10% 屋頂區域裝設太陽能板，用作提供熱水和電力，而園區落成後的綠化率將達到 30%，種植超過一千棵樹木，植物種類超過六十種。



主場館外牆〔圖片來源：香港會議及展覽拓展部〕

由廣東、香港特區及澳門特區三地聯合承辦的「第十五屆全國運動會」將於 2025 年進行。將有 8 個體育賽事，及 4 至 5 個群眾賽事在香港舉行，預計即將落成的「啟德體育園」是大部分全運會體育賽事的主場館，有望成為落成後首個大型體育活動。雖然部分場館延遲於 2024 年落成，但政府表示有信心不會影響全運會於 2025 年秋天舉行，已預留足夠時間開放予田徑總會、足球總會、學校及公眾試運

及舉辦測試賽。政府亦正在向國家體育總局申請承辦 8 個體育項目，包括：單車、劍擊、高爾夫球、帆船、手球、七人欖球、足球及沙灘排球，因為以上項目香港具有優勢，有機會取得獎牌，如果由香港承辦，將可激起市民的熱情，支持本地運動員。至於市民關注的本港電視台轉播權問題，政府亦表示有信心可獲得相應的播映權，供香港市民一同觀賞體育賽事。

參考資料:

Photo Reference:

啟德體育園 官方網站

<https://kaitaksportspark.hk/ct/>

香港會議及展覽拓展部

<https://www.mehongkong.com/tc/home/mice-ideas/detail/Kai-Tak-Sports-Park.html>

Content Reference:

啟德體育園 官方網站

<https://kaitaksportspark.hk/ct/>

政府：啟德體育園明年底落成 工程進度料能配合全運會籌備工作 | 橙訊

<https://m.orangenews.hk/details?recommendId=1180286>

啟德體育園 難逃「基建宿命」 主場館延一年落成 | 東方日報

https://orientaldaily.on.cc/content/news/odn-20220622-0622_00176_201/

文化體育及旅遊局 啟德體育園

<https://www.cstb.gov.hk/tc/policies/sports-and-recreation/kai-tak-sports-park.html#link>

啟德體育園可提升香港形象 七欖料不受 500 人上限影響 | 香港 01

https://www.hk01.com/article/809850?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

啟德體育園部分場館延期落成 | 體路

<https://www.sportsroad.hk/archives/378572>

今次題材一如以往都是與運動相關，而過往題材從沒有與兒童掛鉤，往往都是介紹較適合青少年的新興運動、疫情間適合長者在家完成的簡單運動或是一些運動設施，所以這次就介紹一下近年在兒童界非常流行的——平衡車。



原來平衡車這個適合幼兒的運動早在 1997 年已經在德國十分流行，平衡車外形與單車相似，但沒有了腳踏、齒輪及煞車，小朋友需要利用雙腳踩地面才能前進。平衡車的設計在於訓練小朋友的平衡能力，可以令小朋友的重心比較低，降低因為一般自行車重心高而摔倒的機率。只要小朋友先騎平衡車練習平衡感，便可以很快地無縫接軌學會騎單車，所以在歐美每位小朋友都幾乎擁有一部。

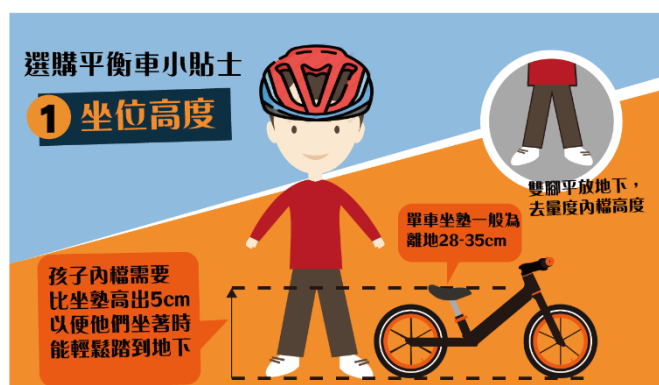


而為什麼會把平衡車標籤為幼兒的運動呢，因為平衡車適合 2-6 歲的小朋友，幼兒只要 2 歲走路穩定便已經可以開始嘗試，無論是平衡自行車的尺寸與座椅及高度都可以讓他們能接觸這項運動。而且平衡車

對幼兒發展有 5 大好處：第一，可以訓練雙腳協調性和大腿力量，因為平衡車的動力就是來自於幼兒雙腳。第二，可以訓練幼兒雙手與雙腳的協調性，平衡車需要依靠手和腳還有軀幹來平衡。第三，可以訓練幼兒的平衡感。第四，可以促進幼兒大腦與全新的協調性。最後，可以增進幼兒應對刺激的反應，因為轉彎或停車，都需要小朋友即時作出反應。



另外，作為新手爸爸媽媽，相信大家都不清楚如何選擇適合自己小朋友的平衡車。其實選車十分簡單，以 12 吋輪軸為例，適合大多數小朋友，再將其坐位高度調教到大約高小朋友站著時的褲檔位置 5cm 就已經適合。而每一個品牌的平衡車重量各有不同，並不是越重越好，反而是越輕越好，最重都只好是小朋友的 30% 體重，因為如果摔車有機會小朋友自己會扶不起，亦有可能壓傷。而車架物料最好是碳纖，因為較為輕便又不會生鏽，而且運動性強，適合進行速度競賽為主的比賽。最重要的是選擇一雙較好的鞋子給小朋友，因為騎平衡車經常要用腳煞掣，所以鞋子是非常容易耗損的。



最後，其實平衡車這幾年在香港十分流行，經過不同海濱公園或空地都總會有小朋友在玩，在街上都不難發現家長手中拿著平衡車。既然這麼流行，當然不少得一些小比賽，不同機構和團隊偶然都會舉辦平衡車試玩日及比賽，讓小朋友都可以享受比賽中的刺激感，如果有興趣了解的家長們可以做網上搜尋。



參考資料:

https://www.gotrip.hk/284835/?utm_campaign=GOtrip_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_GOtrip
<https://www.papaworkshop110.com/選擇平衡車-7-大基本概念/>
https://www.google.com.hk/search?q=%E5%B9%B3%E8%A1%A1%E8%BB%8A&client=safari&hl=zh-hant-hk&biw=414&bih=719&tbm=isch&prmd=sivn&sxsrf=APwXEddnd0SeTIYELsJ6mZVuLSgh0Uk-dg:1684492012596&source=inms&sa=X&ved=0ahUKEwiGhabqIYH_AhUMMd4KHQDDBCYYQ_AUIHigC#imgrc=u5c0W_-SJlpXBM
https://www.google.com.hk/search?q=%E5%B9%B3%E8%A1%A1%E8%BB%8A&client=safari&hl=zh-hant-hk&biw=414&bih=719&tbm=isch&prmd=sivn&sxsrf=APwXEddnd0SeTIYELsJ6mZVuLSgh0Uk-dg:1684492012596&source=inms&sa=X&ved=0ahUKEwiGhabqIYH_AhUMMd4KHQDDBCYYQ_AUIHigC#imgrc=l8ABooyB7t1BPM
<https://www.papaworkshop110.com/%E9%81%B8%E6%93%87%E5%B9%B3%E8%A1%A1%E8%BB%8A7-%E5%A4%A7%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E6%A6%82%E5%BF%B5/>

進入 5 月，炎炎夏日是水上活動的好時機，今天介紹的是近年興起，不少明星藝人都熱愛的活動— Wakeboard 滑水及 Wakesurf 無繩滑水。可是對於從未接觸過該運動的人應該未能夠分清 2 個活動的分別。今天首天為大家解構這兩款熱門水上活動：

Wakeboard

Wakeboard 是裝備比較特別，wakeboard 的滑板連結鞋子與 snowboard 相似，而 wakeboard 需要借助非自然的動力，如繩索和快艇製造出浪花滑行，因此相對地需要消耗大量的體力。同時也因為繩子的限制，wakeboard 的花式自由度比較低。一般遊船河時，都會有機會提供 Wakeboard 試玩的機會。



Wakesurf



是利用快艇的推波助瀾打造出浪花，儘管無風也能起浪，讓滑水者能夠捉著推動點滑行。起初是利用繩索拉起身體，待身體能夠穩定地控制滑板，便可鬆開繩子。滑浪者能夠利用身體平衡控制方向、速度，甚至不同的花式動作。

因 2 者都會在活動時穿著救生衣，因此就算不懂游水的人都可以參與其中，當中新手比較適合嘗試 wakesurf，因為 wakesurfing 所需要的船速比較蠻，因此新手不會使用過多的體力追浪。

其中花式比較多人做咩動作是 Air、360 及 ollie；
Air：跳躍出水面，進行空中技巧，然後重新著水。通常會伴隨著旋轉或翻轉。

360：用身體轉向的力量和技巧，讓浪板轉動一圈，然後重新著水。

Ollie：類似於滑板上的 Ollie 技巧，浪板的鼻子被提起，跳躍到浪的另一側，然後重新著水。

而曾於雪地玩過 skateboard 的人，都會比較容易掌握 wakesurf 的技



巧，畢竟在雪地上玩到的各種花式動作都與 wakesurf 的原理相似。但 wakesurf 不需要用繩索，只需借用快艇製造的浪花進行花式動作，花式自由度高。而且 warkesurf 與快艇距離近，能夠與船上朋友作互動及拍片，比較容易拍攝滑浪時英姿。



要在香港玩 Wakesurf 或 Wakeboard，費用會因租船時數、滑水船的型號、裝備類型或教練費等因素而有所不同。一般由\$750-\$1500/小時不等，費用一般包括滑水船、基本裝備及隨船教練指導。而在香港有不少合適進行活動的地方，有西貢海域、大埔、南區、白石角和將軍澳對出海域等，其中西貢有大浪灣、早禾坑、斬竹灣及大埔三門仔都是 Wakesurf 或 Wakeboard 的熱門地點。

夏日是出海遊玩的高峰期，如果有興趣，記得提早預約！

參考資料:

<https://www.bowtie.com.hk/blog/zh/wakesurfing/>
<https://hkwakeschool.com/>

水肺潛水

Veronica Yue

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。

水肺潛水是近年來興盛的水下休閒運動，通常在擁有美麗的珊瑚和海洋動物的熱帶水域最受歡迎。潛水員在水深處停留長時間，進行的潛水活動，看不同的風景，例如沉船，水下地形或珍奇的海洋生物。此文章帶大家一起了解水肺潛水。

水肺潛水裝備需要備齊輕裝和重裝，除了輕裝的面鏡、呼吸管、蛙鞋和配重外，還要重裝的氣瓶、調節器和浮力控制裝置，整套水肺潛水裝備加起來大概 20 公斤，下海後因有海水的浮力，不會感到太沈重，但在岸上或上船時，對一些人來說是體力挑戰。



水肺潛水是潛水員使用一組指定的裝備，自行攜帶水下呼吸系統，以下降到水深處。其中呼吸系統有開放式（open-circuit）呼吸系統及封閉式（closed-circuit）呼吸系統，原理都是利用調節器（Regulator）裝置把氣瓶中的壓縮氣體轉化成可供人體正常呼吸的壓力。開放式呼吸系統相對較簡單，系統供應呼吸用氣體（一般是壓縮空氣）給潛水員單次使用並且被排走。封閉式呼吸系統又稱循環呼吸器（rebreather），系統提供可循環使用的供氣。系統會將二氧化碳吸收，並且重新注入適當氧氣，再供應給潛水員。此類封閉系統可提供壓縮空氣、高氧（Nitrox）或多種混合氣體給潛水員使用。不同的氣體可以針對不同的潛水時限、深度進一步提升，以避免減壓症。

潛水是一項有益身心的運動。大家可在海底鍛鍊身體，消除壓力，建立自信心欣賞自然之美，適合所有人。潛水能在不傷害關節的情況下，強化身體的肌群、心肺功能，消耗熱量。根據潛水條件的不同，若潛水一次約 45 分鐘，身體就能消耗 450 至 500 卡，等同於相同時間下慢跑，或是努力踩踏自行車所消耗的熱量。科學研究指出，人在潛入 20 至 30 米深的時候，會專注於控制呼吸，有減壓作用。在海洋中保持專注並全神貫注在呼吸，將壓力及生活上的煩惱都將拋在腦後，放鬆自己。

雖然說潛水是種休閒運動，但還是有相對的風險存在。在水下和在陸地上的壓力不一樣，大氣壓再加上水壓，會導致耳朵的不適，沒有適時地排解耳壓，可能會導致耳膜破損。海裡有太多不可預測的事情，不管進行哪種潛水活動，不能一個人下水，實施良好的潛伴制度，有良好的安全保障。



水肺潛水員課程

參考資料:

- <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/%E6%B0%B4%E8%82%BA%E6%BD%9B%E6%B0%B4>
- <https://www.womenshealthmag.com/tw/fitness/work-outs/g34706779/scuba-diving/>
- <https://www.decathlon.com.hk/zh/c/htc/5144dc34-e279-48a8-b160-ffe9ba6ba69>
- <https://www.decathlon.com.hk/zh/c/htc/5445e1042-0162-48e4-9a43-ba633636995f>
- <https://www.padi.com/zh-hant/%E8%AA%B2%E7%A8%8B/%E6%B0%B4%E8%82%BA%E6%BD%9B%E6%B0%B4%E5%93%A1>