

目 CONTENTS 錄

News from the Association 最新消息

- 1 -

2023-24 Organisation and Office Bearers

- 2 -

對跑步的熱情

- 4 -

流行運動 — 「冰上曲棍球」

- 7 -

香港高爾夫球公開賽 2023

- 10 -

香港賽車運動的發展

- 12 -

露營必須走

- 14 -

News from the Association 最新消息

本會會訊由今期: 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](mailto: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](#)

**New Member List 新會員名單**

**New Full (Life) Member:** Mr. LEE Chun Leung 李俊良

**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

### 2023-24 Organisation and Office Bearers

### 二〇二三至二四年度組織及職員表

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	Ms. Joyce Chan	陳敏璇女士
	Mr. Leo Li Chan	陳利先生
	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
	Dr. Allison Wong Ka Yee	黃嘉儀博士

## 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 Dr. Michael Lam Huen Sum Mr. Edmond Yiu Yik Ming Mr. Leo Li Chan	關仲偉先生 林絢琛博士 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 Mr. Leo Li Chan Miss Angel Wong Hiu Ying Miss Kyle Chan Hoi Ching	梁景法先生 陳利先生 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**

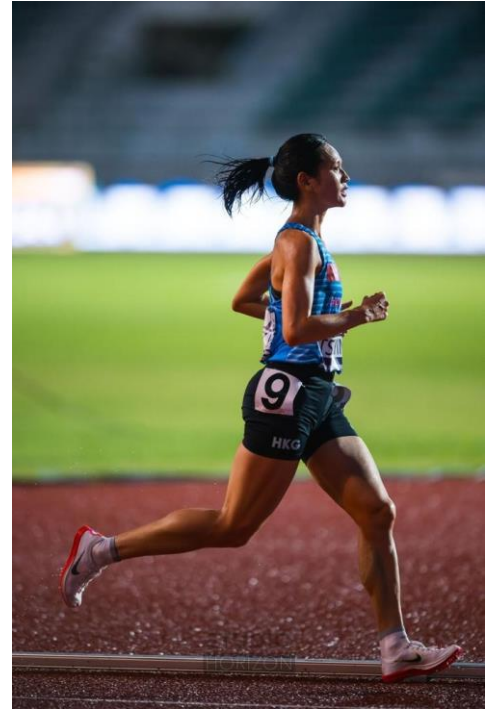
**ELECTRONIC  
LOCKER SYSTEM**



**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**



從 2021 年開始投入小學教學，雖然教學工作繁忙，但對跑步的熱誠並沒退減，跑步已成為我日常生活的一部分，沒跑步的日子總感到缺少了一些東西。過去幾年，有幸獲中國香港田徑總會挑選參加亞洲級賽事，每次比賽都特別深刻，因為沒想過當小學教師後仍有機會代表香港參賽，深感榮幸。



今年經歷了許多起起跌跌，先在年頭分別在 10000 米和馬拉松上突破個人最佳，能將成績再推前非常開心，但之後卻經歷了好一段時間的傷病。突然收到通知，獲選參加臺灣國際田徑邀請賽 5000 米，在狀態不佳下勉強練習，經過幾番努力，最終把狀態調整得七七八八，在賽事上獲得季軍，是我首次以

港隊身分在海外賽事奪得獎牌，為我注下強心針。



炎熱的夏天來了，當我打算休季輕鬆跑步之際，上天又給我驚喜，在 6 月尾收到通知，獲選參加在泰國舉行的亞洲田徑錦標賽 5000 米和 10000 米，亞洲田徑錦標賽亞洲是一個亞洲頂尖賽事，能參與其中實屬難能可貴，可是當地天氣炎熱，對於長跑項目並沒有優勢，那段時間在港訓練也不容易，田徑場熱得像焗爐一樣，雖然沒有最好狀態，但也盡量以現況最佳狀態去應付兩場比賽，最終 10000 米以第 7 名完成，而 5000 米以第 11 名完成，時間也做了個人季度最佳 (seasonal best, SB)，不過不失。隨即到雲南 麗江與一眾台灣選手移地訓練，麗江天氣較清涼，在高海拔地方訓練對耐力運動有利，雖然逗留時間不多，但也能提升些少和放鬆心情。



上月有幸遇上跑神 Eliud Kipchoge，「與神對話」，讓我保持動力，繼續努力向前，迎接接下來的大挑戰，11月中將到阿拉伯聯合公國杜拜參加亞洲半馬拉松錦標賽，下年將會參加全馬賽事，希望自己能將時間分配得更好，訓練和休息恢復上做好，以應付馬拉松賽事，順利完成比賽。



近年有不少以運動主題的電視節目播映引起了不少迴響，例如籃球有「季前賽」；排球有「男排女將」；游泳有「I Swim」；拳擊有「繩角」；跆拳道有「打天下」等等。而最近亦推出了一套青春偶像劇關於一項冷門運動 — 冰上曲棍球。劇名叫「冰上火花」，故事講述一班年青人懷著熱血和夢想，在追夢過程中，經歷重重困難，由參加業餘聯賽再向職業聯賽進發。



[圖片來源：MakerVille 冰上火花]

冰上曲棍球在香港算是一項冷門運動，源自北美加拿大與美國等地，目前由國家冰球聯盟 ( NHL ) 為主軸，屬於北美四大職業運動之一，在全球的運動聯賽中，收益排名高居前五名。冰上曲棍球使用的場地小，長約 61 公尺，闊 26 公尺，所以滑冰速度快、球權轉換頻繁，講求高速度、力度和合作。再配合平衡感、控球能力、臨場應變，是一項非常刺激兼具挑戰性的運動賽事。但冰上曲棍球所需的裝備十分昂貴，平日租溜冰場一小時大約一萬元，假日則會更貴，亦不是每一個溜冰場都適合冰上曲棍球訓練，政府所提供的資源及訓練的地方亦不多，局限了冰球運動的發展。

冰上曲棍球在香港已有超過三十年歷史，而在過去的十年，冰上曲棍球發展有迅速的增長。每年更有不同的組織在香港舉辦多項運動聯賽。由於香港是一個高密度的城市，本地所有的溜冰場都是設置於商場內的。例如九龍灣 Mega Ice、愉景灣溜冰場、西九龍中心飛龍冰上樂園、圓方 The Rink。近年更有新的溜冰場主打全港最大型環保溜冰場及冰上曲棍球訓練 — 康城溜冰場 LOHAS Rink。LOHAS Rink 是根據國際標準設計，為首個採用最新節能科技的環保溜冰場地，採用天然、無毒性、不易燃的 CO2 冷凍系統，使用全球暖化潛能值較低的雪種，減輕對氣候變化的負面影響，避免破壞臭氧層。除此之外，LOHAS Rink 亦是新界東內唯一溜冰場，讓冰上運動更為普及，積極培育新一代冰上精英選手，多位專業冰球教練提供不同程度訓練課程，成為熱門冰上曲棍球場地之一。



[圖片來源: The Lohas Mall Website]



早前英國一場冰上曲棍球比賽發生罕見的嚴重事故。29 歲前國家冰球聯盟球員 Adam Johnson，於 2023 年 10 月的一場冰上曲棍球挑戰盃比賽期間中，嘗試阻截對手時在冰上發生碰撞，被對手的冰鞋刀鋒割傷頸部嚴重失血，雖然他隨即送往當地醫院急救，不過最後搶救後不治，終年 29 歲，不幸離世。不少在場或從直播目擊到悲慘一幕的球迷及球隊，對 Adam 離世感到震驚，紛紛在社交平台發文悼念，致以深切哀悼及慰問。

冰上曲棍球為冬季奧運焦點項目，始終在較長時間冰天雪地的國家水平較高。即使冰上曲棍球在香港未為普及，但香港女子冰上曲棍球代表隊在 2023 年 4 月「IIHF 世界女子冰球錦標賽 2023」第三級別 A 組賽事亦能歷史性奪金。負責在香港管理、發展和推廣冰球的香港冰球協會，成立於 1980 年，為國際冰球聯盟 (IIHF) 的註冊會員。協會負責管理香港男子及女子港隊及 U18 男子港隊。即使香港溜冰場地有限，香港運動員仍能持續克服困難，讓冰上曲棍球在香港發展。香港運動員近年在不同的國際賽事屢屢取得佳績，令人鼓舞。希望政府能繼續全力支持香港運動員訓練及作賽，並與各體育總會繼續合力提升本地體育發展水平。



[圖片來源: 東網 - 香港女子冰上曲棍球代表隊]

因新冠肺炎疫情而中斷了三年的「香港高爾夫球公開賽」剛於 2023 年 11 月 9 日至 12 日進行。「香港高爾夫球公開賽 2023」獲大型體育活動事務委員會頒發成為一項「M」品牌活動，標誌著緊張、精彩、刺激的大型體育活動，協助提升香港作為亞洲體育盛事之都的形象。

賽事自創辦以來一直由香港哥爾夫球會於香港哥爾夫球會粉嶺球場主辦，是除奧古斯塔球場舉行的美國大師賽之外，全球唯一連續超過 60 年在同一場地舉辦的高爾夫球賽事。「香港高爾夫球公開賽」創辦於 1959 年，不僅是香港歷史最悠久的職業體育盛事，亦是亞洲巡迴賽中最具標誌性的賽事之一。



觀賞現場比賽時，無論是定點觀賞或跟隨比賽組前進時，均不得跨越標示範圍外。當選手要擊球時，不可隨便走動，不可高聲喧嘩，鼓掌時間要適時。行動電話、呼叫器，一定要關機。

高爾夫是一種室外運動，通常在廣闊的球場上進行。高爾夫球場通常由 18 個洞 ( hole ) 組成，每個洞有不同的距離和設計。球場通常有草地球道、沙坑和果嶺等障礙物。高爾夫球手使用各種不同的球桿，用於不同的情況。常見的球桿種類包括驅球桿、鐵桿和推桿等。

高爾夫球賽一般的比賽方式分為兩種，比洞賽及比桿賽。

在比洞賽，一球員與對手對抗，以各自所贏、輸或平手的洞數決定勝負。在一般形式的比桿賽，球員以各自之總桿數與其他所有的球員競爭，將每位球員在所有回合的每一洞之桿數加總(包括打擊桿數及罰桿數)。

每一洞是從該洞開球區以一打擊作為開始，當該球在該洞果嶺進洞時結束。對每次打擊，該球員要依其所碰見的比賽場地現狀打球，且依該球之所處打球。球手需遵守一些強制守則，例如球不能觸及障礙物、球不能掉入球道外的區域等，違反守則將增加罰杆。



**資料來源:**

<https://mail.tku.edu.tw/002574/class-2.htm>  
[2023219533635974.pdf \(garoc.org\)](https://garoc.org)

<https://thehongkongopen.com/>

<https://www.magicsport.tw/blogs/news/%E9%AB%98%E7%88%BE%E5%A4%AB%E7%90%83%E8%B3%BD%E5%88%B6%E8%A7%A3%E6%9E%90>

賽車運動在國外一直受到關注和支持，早在 19 世紀末至 20 世紀初起源，因其刺激和極速的視覺享受，成為了城市中一項極受歡迎的運動賽事。但原來賽車運動在香港都有著悠久的歷史，自 20 世紀初就開始舉辦各種賽車比賽和活動。而在香港最具代表性的賽事之一是「香港龍岩賽道國際賽事」，賽事



於每年秋季舉行，吸引不少來自世界各地的賽車手和觀眾參加。賽事通常包括不同類別的賽車比賽，如



方程式賽車、房車賽、摩托車賽等。這些比賽不僅展示了車手們的高水平賽車技術，也為觀眾提供了一個精彩刺激的賽車體驗。

疫情過去將近四年的時間，香港終於繼 2019

年電動方程式(FormulaE) 後再度舉辦世界級賽車盛事。國際汽車聯盟( FIA )世界場地越野車錦標賽(World RX)於上星期完結，此賽事更是首次於香港成為煞科站。錦標賽於城市的街道上舉行，將賽車運動帶到了市區的繁忙街道中。這種賽事使觀眾可以近距離觀賞



賽車的速度和激情，同時也為香港市民提供了一個與國際級賽車選手近距離接觸的機會。而各國車手亦表示：「一邊在高樓大廈中飛馳，一邊欣賞香港景色，十分期待亦是第一次。」

一直以來香港各方都致力發展賽車運動，其實除了舉辦一些大型賽事外，香港還有一些賽車俱樂部和賽道可以提供給賽車愛好者進行日常的訓練和比賽。其中包括香港賽馬會跑馬地馬場及屯門賽車場等等，而且這些俱樂部和賽道設施完善，可以提供一個安全和專業的環境讓賽車手不斷提升自己的技術和享受賽車的樂趣。

然而，香港賽車運動面臨著一些挑戰和限制。一，香港土地有限，賽車場地的建設和維護成本十分



高昂，這大大限制了賽車運動的發展空間。二，如果一些賽車場在住宅區附近，噪音可能會對居民有所影響。三，雖然最近賽車比賽是用電車，但很多車種的比賽仍然是用柴油和汽油，所以賽車所需的燃料和排放也會對環境產生一定的影響。四，亦有市民會擔心，賽車比賽可能引致更加多交通意外發生，故政府

亦須制定應對政策。

總括而言，香港賽車運動在城市中有著獨特的地位和發展潛力。它不僅是一項精彩刺激的運動，也是一個將賽車文化帶給市民的重要平台。隨著香港賽車運動的持續發展和創新，相信將會有更多精彩的賽事和活動吸引著人們的關注和參與。

#### 資料來源:

<https://www.stheadline.com/realtime-sport/3290497/>

<https://news.mingpao.com/ins/%E9%AB%94%E8%82%B2/article/20231017/s00006/1697533412850/%E8%B3%BD%E8%BB%8A>

賽事活動 | 主頁 (hkaa.com.hk)

進入 11 月，秋高氣爽，是遠足郊遊的好日子！有鑒於早年疫症封關港人未能離港。好動的港人便開始尋找不同的外出活動，離開溫暖的床鋪，踏入深山之路。令近年興起露營這個活動。



露營大致可以分為兩種，第一種是露營車，另一種則是需要自行紮起

帳幕露營。露營車一般花費最多的費用在租借露營車，露營車一般車內有電力供應，煮食器具，床鋪及水源，露營人士只需帶備食品及自身個人物品，便可以入住。因此，初嘗露營或比較喜歡整潔的人士都比較建議由露營車入手。

另一種則是自行前往一個地方，使用搭起帳幕露營。說到地方要在香港露營，營地可分為政府營地



或收費營地。由政府提供的露營地點有 41 個，主要都是在郊野公園內，所有市民都可以免費到訪，同時不少營地附近都會有牛、野豬等動物，所以過夜的時候絕對要小心。免費的營地露營時間可自由控制而且挑戰性大。附近更加只有

洗手間而沒有可使用的水源，環境亦沒有任何保證。由於場地免費，因此是先到先得的。如果在非露營的地方露營可能會被檢控，所以出發先必需先檢查清楚場地是否可以合法露營。

當中比較推薦的地方包括：灣仔南營地，位於灣仔半島南面，西貢西郊野公園之內。鄰近大灘海，營地設有燒烤爐、大型浴室以及洗手間設施；流水響營地，營地位於石坳山之西麓，流水響水塘南端。周圍樹木蔽天，百鳥爭鳴，景色十分秀麗；東平洲營地，營地位於東平洲，是香港最東的一個海島。營地位於獨特的「更樓石」旁，三面環海，仿如一處隔世桃源。

相反，收費營地則是由不同的組織經營，營地內具有洗手間、冷熱水浴室和水源供應，但需要收費，場地亦經過一定執整，以保持地方平坦及整潔。私人營地設有人數上限，到訪前需要提前預約，場地內更具有各種設施供使用，如歷奇活動設施、煮食區等。但時間和空間會因地理環境受限制。

露營前的準備及須知，要出發露營，事前須先做好充分準備，如帳篷、地席、睡袋、煮食爐具及炊具、背囊、傢具及照明用品，如沒有足夠物資，現在不少地方更可進行租借。除此之外，天氣亦是露營最大敵人，出發前要注意天氣預告，有雷暴或狂風暴雨的話



就建議新手改期進行。

露營其中一個樂趣除了可以遠離繁囂，感受一下簡樸嘅生活，亦可以為帳幕及偏廳準備不同燈串，佈置出一個能夠打卡影相漂亮好地方增加儀式感。另一方面是煮食，利用有限的爐具，煮出大廚的技術，外出進食的景色，必定令人回味無窮



#### 資料來源:

<https://www.kkday.com/zh-hk/blog/47752/camping-sites>