

二零二四年五月

香港康樂管理協會

第 146 期

May 2024

Hong Kong Recreation Management Association

Issue 146

## 目 CONTENTS 錄

News from the Association 最新消息

-1-

2024 香港康樂管理協會週年大會及晚宴 剪影

-4-

Announcement of Residential Clubhouse Management Award 2023 Competition Results

-6-

「中國人壽（海外）世界女排聯賽香港 2024」

-7-

賽艇運動的發展

-9-

非撞式欖球 Touch Rugby

-11-

壓力襪有助提升運動表現嗎？

-14-

美斯事件對舉辦大型活動的啟示

-15-

## 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](#)

## 會訊編輯小組:

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

## Hong Kong Recreation Management Association

### 香港康樂管理協會

#### 2024-25 Organisation and Office Bearers

#### 二〇二四至二五年度組織及職員表

|                    |                                              |                     |
|--------------------|----------------------------------------------|---------------------|
| 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        | 湯偉倫先生 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. Edmond Yiu Yik Ming          | 饒奕明先生 |
| Vice Secretary | Mr. Luk Chi Kwong                | 陸智剛先生 |
| 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 (TBC)



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](mailto:info@mefitness.com.hk)  
W: [www.mefitness.com.hk](http://www.mefitness.com.hk)

## 2024 香港康樂管理協會週年大會及晚宴 剪影





## Announcement of Residential Clubhouse Management Award 2023 Competition Results

### Category I - Number of Residential Units is 1,000 or less:

| Category I        | Name of Participating Clubhouse   | Property management company                            |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Gold Award        | Dynasty Court Club Royal<br>帝景園會所 | Kai Shing Management Services Limited<br>啟勝管理服務有限公司    |
| Silver Award      | The Ultima Clubhouse<br>天鑄會所      | Supreme Management Services Limited<br>超卓管理服務有限公司      |
| Bronze Award      | Dragons Range<br>玖龍薈會所            | Kerry Property Management Services Ltd<br>嘉里物業管理服務有限公司 |
| Distinction Award | Club Arno<br>爾巒會所                 | Supreme Management Services Limited<br>超卓管理服務有限公司      |

### Category II - Number of Residential Units is above 1,000:

| Category II       | Name of Participating Clubhouse      | Property management company                         |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Gold Award        | Club Midtown<br>YOHO Midtown         | Kai Shing Management Services Limited<br>啟勝管理服務有限公司 |
| Silver Award      | The Palazzo Derby<br>御龍山會所           | MTR Corporation Litmite<br>香港鐵路有限公司                 |
| Bronze Award      | Club @ Sea<br>嘉亨灣住客會所                | Well Born Real Estate Management Ltd<br>偉邦物業管理有限公司  |
| Distinction Award | Wetland Seasons Park<br>Club Seasons | Royal Elite Service Company Limited<br>帝譽服務有限公司     |

賽闊別香港四年後自上年始回歸，世界女排聯賽香港站是每年香港大型體育項目之一，更是「M」品牌活動之一。本年會在於 6 月 11 日至 16 日在香港體育館上演連場激戰，中國女排再臨香江，與土耳其、巴西、波蘭、多明尼加共和國、德國、泰國及保加利亞競逐殊榮，兼為爭取巴黎奧運入場券奮戰。



世界女排聯賽是國際排球總會(FIVB)舉辦的一年一度大型世界級女子排球比賽，首屆賽事於 2018 年舉行，以取代已舉辦 25 年的世界女排大獎賽。賽事有 16 支隊伍參賽，其中 12 支為核心隊伍、4 支為挑戰隊伍。

賽事有 16 支球隊參加。其中 12 支球隊為無須面臨降級的核心球隊，大部分均是世界排名前 15 名的隊伍。剩餘 4 支球隊則為可能面臨降級的挑戰球隊，任何一隊均有遭淘汰的可能。核心球隊無條件擁有自 2018 年至 2024 年的參賽資格，而在預賽排名較前的挑戰球隊可保留翌年的參賽資格，最後一名的挑戰球隊遭到淘汰，其名額將由同年 FIVB 女子排球挑戰盃的冠軍取代。

所有賽事門票將於 4 網開售，票價由港幣一百元不等，球迷除了購票進電視直播欣賞球賽。「M」助提升香港作為亞洲體育大型體育活動事務委員會標誌著緊張、精彩、刺激



月 30 日在城市售票五十元至一千四百場觀賽外，亦可透過品牌認可之活動協盛事之都的形象。獲頒發的「M」品牌，的大型體育活動。

比賽開幕戰會於 6 月 11 日(星期二)由德國 對 多明尼加共和國，而中國會於第四天登場，有興趣的朋友記得留意比賽時間購買門票進場，而每天門票觀看的場數及價錢亦有不同，因此必須留意清楚可觀看的隊伍。門票可於城市售票網購買。

除此之外，中國香港排球總會於賽前及賽事進行期間舉辦「社區排球計劃」，讓市民/學生透過不同社區推廣活動，觀賞和參與今屆的排球盛事，「社區排球計劃」活動包括：

1) 中國女排技術全接觸(6月8日)

可親臨香港體育館觀看中國女排練習，更有機會與女排直接交流。

2) 國際「八式」運動攤位 (6月11日至6月16日)

邀請全港中學生、大專生及社福機構以8支參賽球隊的國家文化背景和運動元素作設計主題及營運攤位，以推廣各國文化及汲取營運攤位的經驗！

活動讓香港以不同身份參與盛事，更讓低收入家庭可以有機會進場一睹比機。藉此為香港帶來強烈的運動氣氛



資料及相片來源:

<https://mag.sportsoho.com/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%A5%B3%E6%8E%92%E8%81%AF%E8%B3%BD%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%AB%99%20%E7%88%AD%E5%A5%AA%E5%A5%A7%E9%81%8B%E8%B3%87%E6%A0%BC%E6%9C%80%E5%BE%8C%E6%A9%9F%E6%9C%83>

<https://olympics.com/zh/news/2024-vnl-brazil-rio-chinese-team-players>

在本月 16 日《福布斯》公布了 2024「30 位 30 歲以下亞洲精英榜」的名單，在去年 9 月為香港贏得杭州亞運第一金的賽艇男子雙人組合王瑋駿及林新棟在娛樂及體育界別中榜上有名，2 人只有 24 及 25 歲。相信如果兩人不是取得獎牌，市民對賽艇運動的關注度遠遠不及其他運動。二人其實早在 2019 年的亞錦賽上合作，並取得銅牌。在 2022 年的亞洲錦標賽亦獲得獎牌，其實冷門運動的運動員也是十分需要市民及政府支持，這才是運動員堅持下去的動力。



其實賽艇運動最早於 19 世紀末隨著英國殖民地時期的發展而引入香港。是一種典型的上層社會休閒活動。直至 20 世紀初期，香港本地人也開始參與賽艇運動，而賽艇



種類有：單人划艇、雙人划艇以及四人划艇等。1950 年起，因為有更多市民參與賽艇項目，所以賽艇運動才逐步發展起來。在 1970 年香港成立了首個專業賽艇協會 - 香港業餘賽艇協會，這樣才開始有系統地組織各類賽艇賽事，例如：香港賽艇錦標賽、香港賽艇國際賽等。

賽艇運動在香港擁有得天獨厚的地理條件，因為香港三面環海並有豐富的海岸線、海灘及離島，而且擁有穩定的氣候，非常適合進行各類型的賽艇活動。而目前，香港有多個專業賽艇俱樂部，協助提供完善的訓練設施和賽事平台，當中聚集了大量資深教練和優秀運動員，為香港賽艇運動的持續發展注入了強大動力。

而且國際賽艇聯合會 (FISA) 在 2006 年起已開始舉辦一年一度的世界海岸賽錦標賽。在 2013 年，香港首次有賽艇手出戰該錦標賽。而於 2014 年開始，中國香港賽艇協會亦開始實行一年一度的世界海岸賽艇錦標賽，目的就是為本地賽艇愛好者提供比賽體驗，和進一步推廣海岸賽事。



另外，香港遊艇會主辦的賽艇環島大賽，是一項環繞香港島比賽一圈的 45 公里賽事。賽事除了以長距離聞名外，參賽者亦可於途中飽覽香港海岸的自然景觀及繁忙都市的天際線。賽事另設有 45 公里的室內賽艇隊際挑戰，參賽之餘亦可為海洋保育工作籌款。

雖然賽艇運動看似發展得十分順利，但其實當中亦面臨很大的發展限制和挑戰。場地和資源的限制是嚴重阻礙賽艇運動發展的重要原因，香港缺乏足夠的訓練場地，而且現有的訓練場地一般都在偏遠地區和離島，大大降低市民參與機會。而且政府在賽艇上提供的資源遠低於其他普及運動，現時賽艇資源大部分由各個賽艇協會自行承擔，所以政府和社會各界需要加大對賽艇運動的支持力度，提供更多的訓練設施和經費，賽艇運動才可發展得更快更遠。



雖然現時香港每年都有賽艇賽事，例如：香港賽艇錦標賽、香港賽艇國際賽和一些香港業餘賽艇協會定期組織的其他賽事，如：香港青年賽艇錦標賽、香港女子賽艇錦標賽等，涵蓋不同年齡組別和性別的賽艇項目。但運動應該由小培養，政府可以考慮將室內賽艇推廣至中小學，令賽艇運動與其他流行的運動可以一同發展，亦可令市民更容易接觸賽艇運動。

總括而言，香港賽艇運動擁有得天獨厚的自然條件和悠久的發展歷史，在過去幾十年間取得了進步。未來，香港需要進一步增加對賽艇運動的資源投入，加強與國際組織的合作交流，突破瓶頸，推動賽艇運動在香港的持續發展。

資料及相片來源：

<http://www.rowing.org.hk/hk/coastal-rowing/>

<http://www.rowing.org.hk/hk/competitions/indoor-rowing/>

<https://hk.news.yahoo.com/賽艇-林新棟-王瑋駿入選-福布斯-30位30歲以下亞洲精英榜-013436004.html>

欖球在香港的普及程度雖比不上籃球和足球，但熱衷這項運動依然不乏其人。一說到「欖球」，坊間不少人都認為欖球是一項接觸性高、碰撞較多、是一種專屬體格魁梧人士參與的運動。即使有很多人想學習，都會因為怕受傷而卻步，怎至有不少家長認為欖球是一項危險運動。不過，除了「傳統欖球」(Tackle Rugby) 外，欖球場上還有一種稱「非撞式欖球」( Touch Rugby ) 的玩法。



[圖片來源：DECATHLON.com]

非撞式欖球起源於 1950 年代，早於 1988 年已經傳入香港，由 George Simpkins ( 香港欖球總會技術總監 ) 引進香港，作為將欖球介紹給香港華人的媒體，非撞式欖球聯賽亦於同年開始。非撞式欖球於本地越見普及，香港欖球總會於 2001 年成立了香港非撞式欖球總會，使更集中推廣及發展。隨著於部份大專院校逐漸成立各自的大專院校代表隊，於 2006 年首次舉辦大專非撞式欖球比賽。2008 至 2009 年分別開始舉辦小學及中學非撞式欖球學界賽事。現時已有超過 50 間中小學、過百隊球隊參加有關賽事。這種由傳統欖球演變出來的運動，起初只被當作欖球入門和平時的訓練方法，但時至今日，在世界各地已經相當流行，在香港也開始漸漸普及。



非撞式欖球不會有猛烈的衝撞和擒抱，顧名思義，在比賽中，只能以最低力道觸碰對手，因此禁止擒抱。這種非接觸的特點，使其得以更具包容性和易於參與，成為一項可供男女混合比賽的運動，是少數可供男女混合隊伍互相競爭的團體運動之一。因為非撞式欖球免去傳統欖球常見的體力化身體衝撞，適合各個年齡段和技術水平的參與者，令年紀較輕的小孩子亦適合參與。



[圖片來源：Sportsroad]

與傳統欖球不一樣，在非撞式欖球比賽中，每支球隊只能派出 6 名球員進入球場，並加上後備球員，一支最多可以有 14 名球員。非撞式欖球規定球員不可以身體互相衝撞，防守球員不能使用擒抱截球，球員只能使用手觸碰對方進攻球員身體的任何部位或觸碰到球後大叫「Touch」，以示阻擋對方是次攻勢，防守球員阻止攻勢後亦需馬上退後 5 米，被觸摸到的進攻球員必須做出「滾球」動作 ( Rollball )，需從兩腿之間向後傳球予隊友繼續比賽。進攻隊伍如於達陣前被觸碰超過 6 次，便會失去控球權，兩方隊伍攻守位置調換。

非撞式欖球如同「傳統欖球」比賽形式一樣，最終目標都是比對手取得更多分數，以及不能向前傳球或拍前。但非撞式欖球當中亦有不少指定規則要遵守，例如比賽中禁止踢球、被「Touch」後不能傳球等，否則防守方會被處罰。五人欖球與非撞式欖球經常被混淆，但五人欖球的球場尺寸只有非撞式欖球的一半，人數以及比賽時間都不一樣。五人欖球容許踢球 ( Kicking )，而非撞式欖球禁止踢球等等，所以五人欖球與非撞式欖球兩者的規則是各有差異。



[圖片來源：Sportsroad]

**資料及相片來源:**

香港青年協會 School Like – 讚好活動「非撞式欖球 Touch Rugby」<https://schoollike.hk/activity233.htm>

欖球唔攞唔撞都玩得？#rugbyfriday

<https://www.sportsroad.hk/archives/74825>

中國香港欖球總會 - 關於中國香港非撞式欖球總會 <https://www.hkrugby.com/zh/pages/touch-association>

中國香港欖球總會 - 滙豐欖球體驗計劃 EdU Touch 教材套 [https://www.hkrugby.com/assets/downloads/20170225-edubook-print-c\\_final-sample-copy.pdf](https://www.hkrugby.com/assets/downloads/20170225-edubook-print-c_final-sample-copy.pdf)

欖球 | 何謂非撞式欖球？

<https://www.decathlon.com.hk/zh/c/htc/e31c774b-b38d-4ba1-a384-a511ef72565c>

欖球唔攞唔撞都玩得？#rugbyfriday

<https://www.sportsroad.hk/archives/74825>

近年，在各種路跑或騎單車的運動場合都會看到參賽者使用壓力襪或小腿套作為長時間跑步或騎車運動配備。壓力襪或小腿套對於避免疲勞、增進運動表現，真的有幫助嗎？

壓力襪 ( compression stockings/ compression garments )、漸增壓力襪 ( graduated compression stockings ) 的原理是為雙腿從下而上增加壓力，令腿部靜脈的血液可以有力回流心臟，從而舒緩腿部靜脈承受的壓力。小腿套 ( compression sleeves ) 功能比較類似彈性布貼的功能，很多業者都宣稱小腿套具有類似壓力襪的效果。

研究結果發現穿著小腿套進行跑步運動時，跟使用壓力襪一樣都不會提升跑步表現，也不會改變最大攝氧量速度的跑步衰竭時間，所以未發現使用壓力襪提高運動表現、比賽時間或耐力的顯著好處。

不過，越來越多的研究亦表明，使用壓力襪會顯著增加運動前與運動後恢復期的組織氧分壓。在運動時使用壓力襪，有助減少在跑步期間出現的腿部腫脹，有助運動員運動後恢復。運動後使用壓力襪，可以加快恢復速度並減少劇烈運動後的肌肉酸痛。

一些研究還支持在高強度耐力跑、增強式訓練或短跑訓練中穿壓力襪也可以減少運動後的酸痛。然而，評估運動員在訓練後的酸痛程度比較主觀的，難以量化，所以準確測量酸痛是比較困難的。有些運動員在穿著壓力襪時，可能會體驗到安慰劑效應，有助心理上的提升，亦可以減輕他們對酸痛的感知。安慰劑效應指病人雖然獲得無效的治療，但卻相信治療有效，而讓病患症狀得到舒緩的現象。

為了能夠釐清使用壓力襪或小腿套的功能效益，購買壓力襪時，需要知道小腿和腳踝周長，而不是鞋碼。適當的貼合度能獲得適當的壓力水平。目前的研究表明，大約 15-30 mmHg 的壓力是理想的壓力，而且壓力應以腳踝為標準而逐步的往上遞減壓力，才能讓血液由腳踝有效地壓迫至大腿。太多的壓力會減少血液流動，而太少的壓力幾乎沒有好處，所以恰到好處很重要。



資料及相片來源:

<https://www.esquirehk.com/health/compression-socks-running-3-functions-you-must-know>

<https://www.thenewslens.com/article/139887/fullpage>

<https://running.biji.co/>

2024 年初，香港發生國際球星美斯缺陣表演賽事件，其宣傳過程及處理中引發了一連串的問題，這對香港經濟及社會等各方面產生不少影響。以下就此事對未來香港舉辦大型活動的一些啟示：

1. 活動規模和品質的影響：事件可能對香港未來舉辦大型活動的規模和品質產生影響。事件中的宣傳不專業和不負責任的形象，可能使一些組織和參與者對香港的活動主辦能力產生懷疑。這可能導致將來舉辦活動的規模縮小，對參與者和贊助商的參與度和吸引力較低。
2. 活動信譽和形象的損害：主辦方的宣傳手法為人垢病，這可能對香港作為活動主辦地的信譽和形象造成損害。這種負面影響可能在國際社會和媒體中廣泛傳播，造成對香港的負面印象，並影響未來大型活動的吸引力和參與度。
3. 贊助商和投資者的考慮：事件可能對贊助商和投資者的參與產生影響。這一事件可能使贊助商對在香港舉辦活動的可靠性和回報產生疑慮。贊助商可能會對在這樣的環境中投入資金和資源持保留態度，這可能導致贊助金額減少，或者難以吸引優質的贊助商。
4. 旅遊業和經濟影響：大型活動對本地旅遊業和經濟的貢獻往往非常重要。有關事件可能對香港的旅遊業和經濟產生負面影響。由於事件的負面影響，人們可能對到香港的旅遊目的和商業機會產生懷疑，從而減少旅客和商務旅行者的到訪量。
5. 宣傳和組織能力的改善：事件提醒了活動主辦方和香港政府在宣傳和組織能力方面的重要性。這一事件可能促使主辦方審慎議定宣傳策略、提高組織能力和專業度，以重建信任和吸引更多的參與者和贊助商。透過適當的宣傳和組織，香港可以彌補事件帶來的負面影響。
6. 票務管理：事件可能對票務管理造成影響，例如已經售出的門票是否可以退款或轉售，以及如何處理球迷對於購票退款等問題的不滿。主辦方和相關機構可能需要制定相應的票務政策和程序，以應對可能的退款和轉售需求。
7. 安全和秩序：事件可能提醒主辦方和相關當局加強對球迷安全和秩序的管理。這包括在活動場館增加安全措施、加強安全檢查、培訓工作人員處理突發事件等，以確保球迷的安全和活動順利進行。
8. 社交媒體和公共關係：可能在社交媒體上引發廣泛討論和評論。主辦方和相關組織需要密切關注社交媒體的動態，及時回應和管理公眾關注的問題，以維護活動的聲譽和形象。
9. 法律和合同問題：事件可能涉及法律和合同方面的問題，例如球員合同中的條款和損害賠償問題，以及主辦方與相關合作夥伴之間的合同履行等。相關當事方可能需要尋求法律意見，處理可能引發的法律爭議。
10. 監管和風險管理的強化：是次事件也突顯了監管和風險管理的重要性。主辦方和香港政府可能需要加強對活動的監管和管理，確保活動順利進行，並減少不可預測的事件。透過建立更嚴格的標準和程序，可以提高活動的可靠性和安全性，增加參與者和贊助商的信心。



相片來源: <https://hk.epochtimes.com/news/2024-02-05/45552437>

總括來說，這可能成為香港舉辦大型活動的寶貴經驗和教訓。這一事件可能促使主辦方和政府更加重視知識和經驗的積累，並將其應用於未來的活動策劃和執行中。通過不斷學習和改進，香港可以提高其活動主辦能力，增加成功舉辦大型活動的機會。