



香港中文大學
體育部

中大體訊

第四十五期 二零一一年四月

中大男子檯球隊-完美姿態奪大專賽

香港大專體育協會男/女子七人檯球賽分別於今年三月十九至二十日，於香港大學何鴻燊體育中心舉行。檯球在大專體育協會賽事中屬於較新的項目，今年為第六年舉辦男子組別比賽，而女子組別則首度被納入常規項目中。今年的男子組別按去年排名分組，作為二號種子隊伍的中文大學獲分派至B組進行單循環小組賽。同組對手分別為香港科技大學、浸會大學、樹仁大學和香港大學。在小組賽中，中大隊伍並未受到威脅，並以全勝姿態首名晉級淘汰賽。在四強淘汰賽中，我們與香港理工大學對壘，至決賽階段，由於香港城市大學在四強不敵香港科技大學，未能重演上屆決賽的戲碼，於是與我隊隊伍與香港科技大學一較高下，爭奪冠軍。對手一隊以文沈生為重心，隊中只有兩名華人作賽，打法比其他大學體化，球員之間的身體對抗較為激烈，上半場一直呈膠著狀態。但下半場

由本隊球員謝俊臣打開缺口，中大最終以21:0擊敗香港科技大學奪冠。



冠軍

中大女子壁球隊

堅毅與團結—首奪

「大專盃壁球賽」錦標

中大女子壁球隊於1996年成立。本學年，在校隊教練陳志明導師及成員努力下，終於奪得首次「大專盃壁球團體錦標賽」冠軍，一償所願。隊長梁善雅同學(體育運動科學二年級)認為我校本屆的實力非常雄厚，隊中成員均具備超卓球技及豐富經驗。另一新加入香港知名球員麥佩軒(中醫學一年級)指出，我隊除擁有整體實力外，每位隊員的努力也是關鍵。教練陳志明導師也功不可沒，他一直以來帶領球隊提升個人技術，比賽期間巧用戰術。他十四年來對球隊付出很多，不只是引領隊員在壁球造詣再創高峰，也給予心理上的輔導及支援。



香港中文大學體育部出版
監印：盧道昌主任

2011渣打馬拉松-姚潔貞同學奪 半馬拉松女子組總冠軍

越野隊隊長姚潔貞同學(護理/4)於本年度剛舉行之「2011渣打馬拉松」以1小時20分33秒勇奪半馬拉松女子組總冠軍。姚潔貞同學對於能夠首次奪得此項比賽冠軍，並取得個人最佳成績，感到十分高興。組同學表示今年能夠奪得冠軍心情特別興奮，因為比賽當日也是她的生日，她覺得這是一份送給自己最好的禮物。



體育部網址: www.peu.cuhk.edu.hk

編委會: 李志良先生、韓潔女士、馬傑輝先生、梁志明先生、吳嘉賢女士

『2010廣州亞運會』獎牌得主全接觸

2010年廣州亞運會已於11月27日閉幕，香港運動員於今屆亞運會勇奪40面獎牌，成績令人鼓舞。體育部於2011年1月邀請了多位今屆亞運獎牌得主，舉行了兩次分享會，促使中大學生與優秀運動員作交流，從而了解他們的運動生涯和訓練及目標和理想。



單車分享會於1月26日假利黃球室演講廳舉行，是日嘉賓共有六位，分別是黃金寶先生、張敬樂先生、蔡其皓先生、郭麗霞先生、李慧詩小姐及刁小娟小姐。運動員分別介紹了他們如何成為精英單車運動員及至今在亞運會勇奪獎牌的歷程。在問答環節中，他們透露因每天刻苦訓練及出外比賽而失去與家人相處的時間，但他們從沒後悔，並得到家人的支持和體諒。他們對單車運動全情投入，當中不屈不撓的精神，教人值得學習。此外，是日參加分享會的觀眾多達260人，座無虛席。同學們尚能一睹他們的風采，提早到達演講廳，與各獎牌得主作近距離接觸，會後更爭取機會與各亞運獎牌得主拍照留念！



空手道銅牌得主陳枷彤小姐

分享會於1月17日假中大體育館乒乓球室進行，是日嘉賓為空手道銅牌得主陳枷彤小姐及教練廖學明師傅。當天約有60位同學參與，各人踴躍發問，場面互動融洽。

尤記得陳小姐講述因傷暫停訓練逾兩年之久，但憑着對空手道的興趣和對個人夢想的熱切追求，使她再次投入訓練，並走到頒獎台上。當中努力不懈及面對困難而從不退縮的精神，最值得作為榜樣。另外，廖師傅亦勉勵後輩，以運動比喻人生，定有高低起伏，必須從中領悟做人處世之道。



中大「大專盃」成績大躍進



本屆大專比賽已圓滿舉行，本校各隊均全力以赴，力爭上游，最終奪得女子籃球及男子排球兩項冠軍，及四項亞軍，包括男子羽毛球及乒乓球，女子游泳和田徑，還有五項季軍及九項殿軍。盼望明年各隊伍再接再厲，爭取更佳成績。



第三十一屆兩大體育節 (AIG)



中大於本屆兩大體育節中以總成績20比26僅負於香港大學。我隊女子隊於水運會、籃球、壘球、籃球、乒乓球、手球及排球優勝，而男子手球、乒乓球及排球隊均壓倒港大。副校長黃乃正教授主持頒獎及閉幕禮。



淡江大學網球交流友誼賽

女子網球隊在今年三月到台灣淡江大學出席他們六十四周年校慶。我們除了跟淡大的同學作友誼賽，亦跟國立台灣大學交流。在球場內，兩校作了網球上的交流，在球場外我們則作了很多文化交誼。我們互相了解兩地大學的文化、一些兩地用的「潮語」等等。我們亦介紹了中大獨有的書院文化，更教她們「Dem Beat」呢！短短四天，兩校同學彼此間已建立深厚的友誼。我們很感謝淡江大學的熱情招待，使我們渡過了難忘的四天。在這趟旅程中，我們見識了淡大和台大的球技，亦看見了我們球技上的不足。希望在接下來的練習中，我們能針對各自的弱點作出改善，為暑假的全國賽和明年的大專賽作好準備。同時亦希望淡江大學在不久的將來有機會來中文大學交流！



獎學金運動員畢業感言

張曉明



三年的大專田徑生涯轉眼已過，但為中大打拼的片段仍歷歷在目。我一定不會忘記與隊友一起練習和比賽的回憶，亦要多謝數位田徑隊教練對我無論運動或生活上的支持及鼓勵，令我的大學生活增添不少色彩。

李雅文



一班隊友，使我獲得珍貴的友誼及無私的支持，一份鬥志，造就了一場又一場精彩的賽事及無私的回憶。這三年，的確能以「精彩」來總結。非常感恩中大給予我這個寶貴的機會有幸成為運動員獎學金計劃的一分子，讓運動員在比賽中各施所長。輸、贏一賽果都只是大學三年裏的一小插曲，相反，與隊友並肩作戰的珍貴回憶卻為這大學生涯畫上完美的句號。

吳勁樺



「經歷過會考和高考，我的游泳狀態已經不復從前。本來以為中學之後就不會再參賽，現有幸得到中大給我機會出賽，能為中大出一分力同爭光。入到大學還能參加比賽，我真的好開心。」

史智輝



還記得知悉入讀中大的一刻是多麼興奮，一方面可繼續投入運動，另一方面亦可以完成學位課程，實在是人生千載難逢的好機會。因此，我亦好好珍惜在中文大學的三年時間。由一開始為中大效力，到擔任了兩年隊長和三次出外集训及比賽，當中的經歷實在令我成長了不少。我深深感謝我的教練陳鴻有老師和三年來29位隊友；感謝中文大學給我這一個珍貴的機會。中文大學給予我的不單只是學業和待人處事上的知識，最重要的是令我和隊友建立了深厚的友誼。

楊曉君



三年的大學生活進入倒數階段了，實在很懷念在中大的日子。很榮幸能夠成為「運動員獎學金計劃」的一分子，更在三年級時當上中大劍擊隊隊長，這一切都令我體會很多，亦留下不少難忘回憶。感激每一位曾經照顧我的中大體育老師，我會繼續努力，希望於不久的將來可以回饋中大！

林國剛



轉眼間就要畢業。回首過去四年，很感激中大籃球隊給我一班好隊友，以及一個亦師亦友的教練。與各位的經歷我會銘記於心，畢業後我的心仍然會跟大家一起奮鬥。中大男籃加油！

馬文心



四年大學生活轉眼將逝，驀然回首，百般滋味在心頭。有幸成為獎學金運動員，有幸能享受大學生活，有幸能認識到很多很好的老師、朋友和同學。多謝在這四年來幫助過我的老師、朋友和同學。不過，很可惜現在中大還是沒有空手道校隊。真的期望將來中大會有空手道校隊。

龐家誠



三年時間轉瞬即逝，十分感謝運動員獎學金計劃讓我們有機會感受一下大學生活。我永遠不會忘記這人生中難忘的一頁，亦不會忘記戰友們一起在球場上灑過的汗水！

黃遠智



常說香港不啻重運動發展。「獎學金運動員」計劃正好反映了中文大學有意承擔及願意協助本地運動員的發展。這計劃除了著重運動員自身的運動成就外，亦時刻關心我們的學業成績與其他課外活動，務求令我們能夠既顧及校隊的訓練，又能真正投入及參與形形色色的大學生活。在此衷心感謝體育部，賦予本人一個難能可貴的機會，攻讀喜愛的學科，認識一班有士氣，肯付出的跆拳道隊友。

姚潔貞



畢業將至，回首過去，最令我感到光榮和自豪的莫過於入讀中文大學，我十分感謝中大的獎學金運動員計劃，因為運動員經常要掙扎於讀書與運動兩面，有了這計劃真的幫我減了不少升學壓力，當中的獎學金更成為我訓練上的支持和推動力！

王博龍



這五年來與球隊嘗盡高低起伏，與球隊一起成長，亦留下不少美好回憶。感受到勝負可能是運動員最重視的事情，卻不是運動員的全部。因團隊精神亦同樣重要。感謝球隊、教練的一切，希望球隊將來更好。

陳廣淪



我很感謝中文大學給我這運動員獎學金，減輕經濟負擔，令我有更多時間集中在排球上，爭取休息時間。這個計劃確實對中文大學運動有很大幫助，不僅為球隊增加實力，更推動了整個大學運動的風氣。

陸永龍



三年了，在香港中文大學的日子已經接近三年了，當每天走過本部的百萬大道時，好像走進卡通橋段中的時光隧道，一點一滴的回憶在心中慢慢地迴盪著。

陳潤恒



三年來的大學生涯匆匆飛逝，在數月後便開始步向工作的生活了。很高興這三年來乒乓球隊給予我相當多的機會，而且，有幸與領隊、教練及隊員合作真的永世難忘。最後，我在此祝福球隊旗開得勝！

黃華致



十分高興有幸成為獎學金運動員，體育部老師們給了我很多支持，尤其是鄭Sir和Miss曾，多謝您哋呀！

盧凱文



時間過得很快，要畢業了。在這三年裡，中大乒乓球隊給了我很多深刻難以忘懷的回憶！感謝隊友們的支持、信任，與你們一起奮鬥，一起吶喊很快樂！也感謝教練、領隊的指導和鼓勵！無論比賽成績怎樣，我們也是同上一條船，缺一不可！在這臨別的時候，心中確是十分不捨。CU 乒乓，要繼續努力！因為你們很棒！我們無懈可擊。”當我們在一起，真快樂無比！”愛你們，等我回來呀！

陳狄龍



在中大四年愉快的時間過得很快，畢業在即，著然回首，真的深深感謝中大體育部的運動員獎學金計劃！十分有幸透過這個計劃入讀了體育運動科學系，除了提供一個良好的校園環境讓我專心學習，更加鼓勵我繼續醉心投入足球的訓練，使我文武兼備。運動員獎學金計劃對我的幫助實在太多了，在中大學習的東西也實在太多了，我深深希望這個計劃能夠一直延續，薪火相傳，讓更多的運動員受惠！

陳思朗



這三年來，在中大認識了很多一輩子的好朋友，也有很多一輩子都不會忘記的回憶，多謝中大給我運動員獎學金，我才能擁有這些，希望中大能延續這個計劃，令更多人受惠，令他們明白，在香港做學生運動員的艱辛之處是有人理解的，同時為香港培訓更多的出色運動員。

鄺廣揚



很開心能夠加入中大籃球隊這個大家庭，這三年從籃球隊學到的不單止是籃球上的知識，而且學懂了團體運動中一個最重要的元素，就是互相支持，鼓勵和感染。轉眼間就快將畢業了，很想在這裡多謝中大給我的一切學習的機會。

鍾凱研



我在這四年裡見證了中大劍擊隊的成長。校方的支持和重視，讓我們從當初的雜牌軍發展至現在有實力的隊伍，擁有有系統的訓練，代表中大出戰本地和全國的賽事，一經為中大爭光。感謝中大提供運動員獎學金計劃，讓我有機會入學，獲得難能可貴經歷，留下美好的回憶。

馮詠欣



游泳隊在我大學生活中是不可缺少的一部份。很感謝阮sir, Ms. Leung和隊友們這四年來的支持和鼓勵。希望中大游泳隊的師弟師妹們能再創高峰。

許儀浩



首先要多謝中大，各位老師多年對我的支持，今年後，就要離開這個大家庭，真是捨不得。這三年，所有隊友都十分努力練習，付出了不少血和淚，我們才有今日的成績。希望所有隊員或者將來的師弟，都可以保持中大的精神，繼續在賽場上展現出中大的拼搏精神，為中大取得好成績。

2010-2011下學期中大書院賽及公開賽

體育部每年舉辦多項校內運動競賽，包括中大書院賽 (CUHK Inter-collegiate Competitions) 及公開賽 (Open Tournaments)。2010-2011下學期中大書院賽及公開賽已於2011年3月27日順利完成，有關賽事的成績如下：

項目	院隊	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	
書院賽	籃球	男子	新亞	崇基	逸夫	聯合
		女子	逸夫	新亞	聯合	善衡
	排球	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫
		女子	逸夫	新亞	崇基	聯合
	足球	男子	崇基	聯合	逸夫	新亞
		女子	崇基	新亞	聯合	逸夫
射擊	男子	逸夫	聯合	崇基	新亞	
	女子	逸夫	聯合	崇基	新亞	
	全場	崇基	聯合	逸夫	新亞	
公開賽	網球	男子	陳智峰 BAT 1	蔡智強 ISC 1	梁晉翹 GYM 1	何顯培 BAT 1
		女子	馮嘉欣 SER 3	沈曉琳 IFAT 4	冼明 ECLT 1	沈慧儀 PSE 1
	羽毛球	男子	李煥文 STAT 1	李奕豪 MGS 1	黃梓謙 IFA 1	李丹魁 GRN 1
		女子	羅芷珊 SEM 1	梁曉雯 SEM 1	蕭楚 ISC 1	李彩萍 PSE 1
	乒乓球	男子	李錫權 IEE 3	吳煥 ERF 1	王佳 WED 1	劉浩軒 PHF 1
		女子	李妙可 GRN 1	黃詩玲 BLF 1	王雪晴 BLF 1	凌文晴 SCF 1



第七屆香港中文大學賽艇錦標賽

第七屆香港中文大學賽艇錦標賽已於2011年3月27日假沙田石門賽艇中心圓滿舉行。今次除了原有四所書院參賽外，還有員興書院和善衡書院首次派出運動員參加。當日天氣雖然轉冷，但運動員仍然鬥志旺盛，全力以赴，爭取佳績。最後，由逸夫書院獲得女子團體冠軍，崇基學院奪得男子團體冠軍及全場總冠軍。校長沈祖堯教授致辭勉勵同學要努力練習，因為划艇好比人生，都要為著目標而奮鬥。今年，特別邀請到東方表行集團有限公司主席楊明標博士擔任頒獎嘉賓，其贊助之「東方表行號」更於比賽中奪魁。其他嘉賓包括大學輔導長吳基培教授、聯合書院院長滿國培教授、善衡書院院長辛世文教授、拓展及籌募處處長周瑞慧女士、體育部主任盧遠昌先生等。



第十一屆大學室內賽艇錦標賽 中大站



第十一屆大學室內賽艇錦標賽（中大站）已於2011年3月28日假本校文化廣場舉行，當日本校以主場身份應付其他六間大學挑戰，運動員極稱認真，最終亦不負眾望，包辦男子4X500米接力金牌、女子4X500米接力金牌及男女子混合4X500米接力金牌。當日出席嘉賓包括學生事務處處長梁汝照先生、體育部高級導師何國泰先生及阮伯仁先生，以及體育部一級導師馮詠輝先生。

中大師生齊參與「香港渣打馬拉松2011」

本年度之「2011渣打馬拉松」已於2月20日舉行，本校教職員及學生分別參與不同項目之比賽，包括十公里、半馬拉松及全馬拉松。他們為了參加比賽，都經過艱苦的訓練，最後大家都完成賽事。比賽後他們都有不同的感想，在此跟大家分享一下：

馬拉松賽後感 Marathon



潘焯芳 (Peggie) 中大划艇女子隊教練，體育運動科學2006畢業生

由2004年開始跑渣打馬拉松，今年第二次挑戰全程馬拉松賽事，希望以3小時30分內完成賽事。過去划艇隊刻苦的訓練令我在體能上及意志上都有跑長跑的底子，過程中受傷亦困擾，最後仍然成功以3:29:18 達標，真的很開心！



龔宇欣 中大划艇女子隊教練，訊息工程2006 畢業生

為備戰一個星期後的東京馬拉松，今年只能參與渣打的半馬賽事。我把頭半的賽程當作東京的預賽，良好的天氣使我發揮到練習時的水準，為一星期後的比賽注下強心針。



琳雲 (體育部)

我覺得能夠完成全程馬拉松是一件很值得驕傲的事，雖然跑完之後全身也感到非常疲倦，但同時也感到非常滿足。



蔣麗雲 (計算機科學與工程學系)
今年自己受傷患困擾，但仍能順利完成賽事，覺得非常興奮。



麗倩紅 (Cinda) 心理學 2008 畢業生，中大划艇隊校友

熟悉的環境，熟悉的面孔，熟悉的話語，令跑步這個很自我的運動變得很群體。雙腳踏在西路，雖然沒有跑2000米那種心臟接近爆炸的感覺，然而大家都在港九各處默默互相支持。



黃健康 (計算機科學與工程學系) (圖左二)

由於今年天氣非常好，所以我非常享受今年比賽。

崇基馬拉松隊

為慶祝崇基60週年，崇基學院與醫學院組成崇基馬拉松聯合隊，共有180人參與當天賽事。



崇基馬拉松隊 - CCSC & FNOO Marathon Joint Team



姚潔貞同學 (中大女子越野隊) 勇奪 半馬拉松女子組總冠軍

姚潔貞同學對於能夠首次奪得此項比賽冠軍，並取得個人最佳成績，感到十分高興。

潘遠明 (體育部)

一年一度的渣打馬拉松又完成了。今年有破紀錄的六萬五千人報名，而且這次天氣很適合長跑，因此受傷的人數少。加上全馬項目把時限加至六小時正，因此完成賽事，成功取得獎牌的人數也創新紀錄。



獎學金運動員茶會



「獎學金運動員」茶會於2011年3月24日(星期四)下午6:00假大學體育中心舉行。共有10位嘉賓出席，而今年有22位同學畢業。會上畢業同學代表分別表達對此計劃之謝意和分享心得，同時大學體育委員會主席吳基培教授，在會上鼓勵各位同學繼續努力為中大爭光。



2011春日緩跑

崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於二〇一一年一月十五日(星期六)順利舉行。今年適逢醫學院三十周年及崇基學院六十周年紀念，有接近六百多名參賽健兒參與，也打破歷年參加人數紀錄。由崇基學院院長梁元生教授主持起步禮及鳴笛儀式，場面十分盛大，沿途氣氛熱烈而又愉快。賽後各參賽運動員與嘉賓在禮堂出席頒獎儀式及共進午餐。



崇基學院師生盃球類比賽

由崇基學院體育委員會及崇基體育部合辦的第八屆崇基學院師生盃已於二〇一一年一月二十六日(網球賽)及二十八日(乒乓球賽)舉行。項目包括：網球、乒乓球及羽毛球。前兩項賽事均獲學院教職員及院隊同學踴躍參與，參賽人數合共約五十人之多。羽毛球比賽將於三月下旬舉行。賽果：網球3：2教職員勝，乒乓球2：5學生隊勝。

逸夫書院「院長盃」

為慶祝逸夫書院25周年紀念，逸夫書院體育委員會及逸夫體育部合辦的「院長盃」，比賽包括羽毛球、網球、乒乓球、足球及籃球五項已於2010年11月展開。參賽隊伍分別為國術隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。各教職員及同學踴躍參賽，雙方藉此機會切磋球技及交流心得。盃賽在融洽和友好的氣氛下進行，讓師生攜手慶祝逸夫書院25周年。賽事仍在進行中，結果將於4月中公佈。



書院賽成績

逸夫書院院隊在本年的書院賽以高水準勇奪五項冠軍及一項全場冠軍，分別為上學期男田、女田及全場總冠軍，下學期為女籃、女排及女划。

晨興書院活動多元化

晨興書院提供多元化的活動，替同學們開拓運動視野。本學期晨興書院繼田徑和游泳隊後，新增了籃球隊和划艇隊。雖然書院在書院籃球賽未取得績人成績，但書院院長、輔導長、職員及同學前來為參賽運動員打氣，令參賽運動員非常感動，場面溫馨。另外，晨興書院與善衡書院進行了籃球、羽毛球及乒乓球友誼賽，亦為上學期的水運會及陸運會籌辦了頒獎典禮。另外，本學期也舉辦了乒乓球、排球、足球，還有特色的爵士、嘻哈舞及飛盤同樂日，參加同學反應熱烈，六次同樂日合共有45名同學出席參與。同學們也對將於暑期開辦的獨木舟及潛浪風帆訓練班充滿期待!



新亞書院院長盃

共有16學系/課程參與本年度「新亞書院院長盃」系列籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球及網球比賽。賽事於2月18日展開，賽期長達一個月，並於3月17日由院長信廣來教授頒發獎項及宣佈賽事圓滿閉幕。



新亞體育運動推廣日

近二百多名同學於3月24日參與「新亞體育運動推廣日」。當天大會邀請到香港飛盤總會及中大飛盤學會示範飛盤運動，教授出席同學有關飛盤的基本技術、比賽規則及策略。



新亞書院女子泳隊、男子羽毛球隊及籃球隊勇奪本年度「書院盃」冠軍。

聯合書院馮國培院長盃

「第六屆聯合書院馮國培院長盃」從水運會和陸運會作序幕後，隨後一連串的球類比賽已於2011年1月開始舉行。該項大型運動比賽是由聯合書院4個宿舍生會及2個走讀生舍堂間之比賽，項目包括男子籃球、女子三人籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球和網球。經過多番激烈的比賽後，今屆首兩名和三、四名的分數相差很近，總冠軍再由恆生堂蟬聯，以55分成功衛冕，湯若得53分以兩分差別獲得亞軍；陳冠得45分獲得季軍，百怡宿得44分以一分之差屈居殿軍。



渣打馬拉松長跑隊

另外，2011年度渣打馬拉松於2011年2月20日（星期日）舉行，書院招募近四十名聯合員生及校友加入聯合書院隊，並於2011年1月21日舉行講座及誓師大會，為隊員做好準備。書院邀請到中大田徑隊教練邱永強先生主持講座及熱身跑活動，與出席者分享參加馬拉松比賽所需要注意的各類事項，並親身在跑道上作出技術指導。當日書院更發給隊員特別訂做的紀念T恤，並拍攝大合照，以激勵士氣。



善衡書院



推廣健康運動理念

善衡書院致力推廣健康運動的理念，書院的同學也積極參與不同書院舉辦的體育活動和院隊訓練。在同學的積極參與下，善衡書院已組成了第一支男子及女子籃球隊，並在睽過去的籃球書院賽分一杯羹。縱使他們沒有驕人的成績，他們仍贏盡了掌聲和喝采聲。他們對體育的精神和熱誠，讓其他同學明白比賽重要的並不是結果，而是當中的學習過程和付出的努力！

此外，善衡書院男女子田徑隊、男子足球隊和男子划艇隊亦開展定期訓練，為未來的比賽和挑戰做好準備。



中大教育學院教學獎

中大教育學院為表揚及獎勵教學成果，於本年2月19日由副校長楊綱凱教授頒發了「教育學院教學獎」，體育部3位導師榮獲此獎項。



陳德有博士 (圖左)

很高興得到今年的教育學院教學獎，此次獲獎後，再次肯定本人一直堅持的教學理念是正確的，並得到學生的認同，因此，本人有信心令學生接受及融入中大體育必修課程，進而享受其中樂趣。



阮伯仁先生 (圖左)

獲得2009-2010年度教育學院教學獎當然感到十分高興，也感謝同學對我教學的認同。我認為認真及投入的教學態度十分重要，教學有耐性，定能提高學生的學習興趣，使學生易於投入學習，從而獲得學習的成功感，達到他們的學習目標。

韓雪女士 (圖左)

我好開心能夠再次獲頒教學獎，這個獎對我來說是一種鼓勵及認同。教學生涯中有樂有苦，能夠看到學生成長，與她們分享運動的樂趣及好處，是讓我繼續用心用力教學的動力。



體育部導師教學觀摩

本年度下學期中大體育部導師已於2011年2月24日及3月8日進行了二次教學觀摩，多謝陳志明老師及張偉傑老師分別提供一節男子乒乓球課：準備-側身正手攻球-橫正手擊球(交叉步)及一節男子籃球課：快攻，以作教學觀摩及交流。出席觀課之老師分別共有7位及9位，討論氣氛熱烈，效果非常良好。



張偉傑先生



陳志明先生



體育部花絮

北京市大學生網球協會訪中大

「北京市大學生網球協會代表團」一行九人由該會主席郭惠民教授率領，於2011年1月22日到訪本校，並以大學生網球發展為題進行討論及分享。



長安大學副校長訪中大體育部



長安大學 杜向民 副校長及劉吉發院長於2010年12月10日來訪中大體育部，是次訪問兩校交流了大學體育課程的發展情況及未來展望，同時亦為兩校間的體育交流打開了一扇門。我們熱切期待未來雙方能開展更多的合作和交流互訪。

全港教師壁球賽中大職員奪六獎

體育部及香港教育專業人員協會合辦之「全港教師壁球錦標賽2010」於2010年12月假中大汾陽樓壁球場舉行。其中六位精英為中大教職員壁球隊之好手。經過兩天龍爭虎鬥，六位中大教職員分別獲得各組之冠、亞及季軍。



『身心康泰在中大』體適能測試



是項活動已於3月15日及3月16日舉行。測試方法分別為踏台階測試、皮脂測試、手握力測試、仰臥捲腹測試、坐體前伸測試和問卷調查。

大型心肺復甦法訓練

去年「大型心肺復甦法訓練」得到師生們熱烈支持，有見及此，保健處於3月25日再次聯同香港紅十字會合辦這有意義的活動，讓更多員生的400人參與認識這救命大法。



台灣國立體育大學來港探討合作機會



2011年2月27日，台灣國立體育大學體育推廣學系黃永東副教授蒞臨香港中文大學訪問，與體育部商討合作機會。

長安大學研究生部訪問體育部

長安大學 研究生部主任 呂彭民教授及國際合作處副處長、港澳台辦副主任 丁益軍教授於2011年2月24日蒞臨本校進行交流 訪問。在會上，體育部處主任向代表團成員們介紹大學體育課程概況及中大體育設施的發展。這次訪問活動增進了長安大學與中大之間的了解，亦為未來雙方進一步進行合作奠定了良好的基礎。



警官友誼賽



香港中文大學教職員組成的足球隊，於2月12日與香港警官隊舉行足球及羽毛球友誼賽，三位前「一哥」李明謙、曾蔭培和鄧竟成聯同中大校長沈祖堯一起，主持羽毛球賽及足球賽的開球禮。在男子雙打羽毛球賽中，警官隊與中大副校長黃乃正的一隊對壘互相交流。

東華三院—香港特殊馬拉松



由東華三院主辦，香港中文大學協辦之「奔向共融—香港特殊馬拉松2011」已於2011年1月16日（星期日）假大學夏鼎基運動場舉行。此活動是本港首次舉行，目的是向智障人士傳揚身心健康的訊息，鼓勵他們積極參與體育運動，建立良好的生活習慣。

北京市大學生網球協會訪中大

「北京市大學生網球協會代表團」一行九人由該會主席郭惠民教授率領，於2011年1月22日到訪本校，並以大學生網球發展為題進行討論及分享。



2011暑期訓練班招生

體育部於2011年5月至7月暑期開辦多項運動訓練班及球拍類比賽供學生及教職員參加，鼓勵他們定期運動，培養運動習慣。2011年4月11日下午2:00暑期運動訓練班網頁啓動。4月13日上午9:00起(首三天)祇接受網上報名，先到先得。詳情請瀏覽

<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexc.htm> (中文版)

<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexe.htm> (英文版)

如有查詢，請致電26096092聯絡體育部溫小姐。

The "2011 Fun Run"

The "2011 Fun Run" was held collaboratively by the Faculty of Medicine and Chung Chi College on 15th Jan, 2011 (Saturday). This year was the thirtieth and sixtieth year anniversaries of the Faculty of Medicine and Chung Chi College respectively. Professor Leung Yuen Sang, Head of Chung Chi College, started the run. Over 600 students and staff participated in the event which set a new record for the fun run. Prizes were presented at Lingnan Stadium and all of the participants then stayed for lunch at the stadium.



Chung Chi College Staff and Student Cup

Chung Chi Physical Education Committee and Chung Chi Physical Education Unit jointly organized the Staff and Student Cup including events of tennis, table-tennis and badminton. Tennis and table-tennis games were held on 26th January, 2011 and 28th January, 2011 respectively. The Staff and Student Cup for badminton will be held in the late March.



Shaw College "College Head Cup"

The College Head Cup tournament was held on November 2010 to celebrate the 25th Anniversary of Shaw College. The Competitions were held in the events of badminton, table-tennis, tennis, soccer and basketball among the 4 teams. They are hostel I team, hostel II team, student team with no hostel and Staff and Alumni team. All students, staff and alumni enjoyed the competition and cheered to each other. The competition is being held and results will be announced in April.



Inter-collegiate Competition

Shaw college teams have captured 5 champions in the inter-collegiate competition. Our heroes are Men's Athletic Team, Women's Athletic Team, Women's Volleyball Team, Women's Basketball Team and Women's Rowing Team.

Actions in Morningside

Morningside College (MC) provides series of sports and activities to broaden students' perspectives. The rowing team and basketball team are newly introduced this semester. Along with the original teams, track & field team and swimming team, now add a total of four teams. Although the College basketball team has yet to achieve astonishing results this semester, it was warming to see the College Master, Dean of students, College Staff and classmates cheered enthusiastically for the participants throughout the event. Besides, MC played the friendly match of basketball, badminton and table-tennis against S.H. Ho College.



The college also carried out prize presentation ceremony on swimming gala and athletic meet last semester. The Table-tennis, Volleyball, Soccer, and a unique Jazz plus Hip Hop and Frisbee Fun Days have also been held. The students have responded positively to the events; a total of 45 students participated in the 6 Fun Days. Last but not least, MC students do look forward to the upcoming Canoe and Wind-surfing courses.

New Asia College Head Trophy

College teams of New Asia College captured the Champion title in Women's Aquatic Meet, Men's Badminton and Basketball in this year's Inter-Collegiate Tournament.



New Asia College Sports Promotion Day

A total of 16 faculties/programmes participated in this year's New Asia College Head Trophy Tournament for Basketball, Football, Volleyball, Badminton, Table Tennis and Tennis competitions which were commenced on 18th February and lasted for one month. Our College Head, Professor Shun Kwong Loi presented prizes to winning teams and announced the close of the tournament on 17th March.

Near 200 students took part in "New Asia College Sports Promotion Day" on 24th March. The Hong Kong Ultimate Players Association and Ultimate CUHK were invited to present to all participants skills, rules and tactics for Ultimate Frisbee.

United College Fung Kwok Pui Cup



The Chan Chun Ha Hostel achieved the 2nd-Runner-up with scores of 45 points. While the Bethlehem Hall followed them with 44 points, 1 point less than the 2nd-Runner-up.

Following the United College Annual Swimming Gala and Athletic Meet, the "6th United College Fung Kwok Pui Cup" continued to be held from January 2010. This grand competition was competed among 4 students hostels and 2 non-residential halls. The competition events included Men's Basketball, Ladies' 3 on 3 Basketball, Soccer, Volleyball, Badminton, Table Tennis and Tennis. After 3 months of exciting competitions, the Hang Seng Hall won the Overall Champion again. They scored 55 points from 9 events. Adam Schall Residence scored 53 points and was placed the 1st-Runner-up.

Marathon Team

On the other hand, the Standard Chartered Hong Kong Marathon 2011 had been successfully held on Sunday, 20 February 2011. United College Team, comprising of about 40 UC students, staff members and alumni, was formed to participate in this popular sport event. The College organized a lecture and trial run on 21 January 2011, to help team members to prepare for the race. Mr. Yau Wing Keung, coach of CUHK Track and Field Team, was invited to share with participants some tips on marathon training and give technical advice on the track. UC Runner's T-shirts were distributed and a group photo was taken to build up team spirit.

S.H. Ho College as in Health Domain

S.H. Ho College has continued in promoting sports and recruiting college team members in this semester. Their students are passionate in doing sports to maintain a healthy life.

They are glad to announce both their Men's and Women's Basketball Teams have successfully been formed and have participated in the College's competitions. Without achieving very outstanding results this year, they earned the spirits and experiences through different games. Besides, their Athletics Team, Football Team and Rowing Team have started the regular training and get ready in the forthcoming challenges.



Three Precious Champions

The University Men's Rugby Team

The 2nd seeded CUHK Men's Rugby entered the semi-final with all wins in the preliminary round. Our team met HKUST in the final. The opposing team was formed by mainly exchange students and their game style was physical and vigorous. In the 2nd half, our team member, Hsieh Chun Hang scored the 1st try. At last our team won HKUST by 21:0 and obtained the 1st championship in USFHK Championship.

Champion
冠軍



Women's Squash Team - "First Champion"

The Squash Team of the Chinese University of Hong Kong was established in 1996. Throughout these fourteen years, teammates of the Squash Team have been striking hard for the honour of the University. This year in particular, the ladies' team have tried their best and made the dream come true by obtaining their first ever champion in the Inter-university Squash Competition since its establishment under the guidance of the coach, Mr. Chan Chi Ming.



Hong Kong Marathon 2011 - Miss Yiu Kit Ching Won a Gold Medal for Half-Marathon

On the birthday of our captain of Women's Cross Country Team, Miss Yiu Kit Ching (NURS/Year 4) on 20th February, 2011 she won a gold medal for Half-Marathon in the Hong Kong Marathon 2011 with a time of 1:20:33 which is her personal best time for the event.



“Meeting the Guangzhou Asian Games 2010 Winners”



Guangzhou Asian Games 2010 was finally ended on 27th Nov, 2010. This year, Hong Kong athletes achieved phenomenal results with 40 medals grabbed. In order to allow our CUHK students to exchange views with these elite athletes and have a better understanding about their sporting target, ideal lives and training, PE Unit organized 2 sharing sessions in January, 2011.



Cycle sharing took place on 26th January, 2011 in the Lecture Theatre of Esther Lee Building. There were six guests in this session, including Mr Wong Kam Po, Mr Cheung King Lok, Mr Choi Ki Ho, Mr Kwok Ho Ting Marco, Ms Lee Wai Sze and Ms Diao Xiao Juan. This sharing attracted so many audience that even the stair-steps were occupied. The athletes took turn to share their experiences from training as an elite sportsman or sportswoman to winning the medal in the Asian Games.



Seeing how they went through endless hardships in the process, the audience was greatly appreciative. In the Q & A session, all athletes had the same feeling that the daily tough training and competitions left them very little time for families. Yet, at the same time, it showed the importance of family's support towards the success and painstaking of an athlete. As each and every one of them strived for the very best in realizing their dreams, they found their gains were much more significant when comparing to the losses, and their lives were fully enriched by sports.



Miss Chan Ka Man, Karate bronze Medalist



On 17th January, 2011 the sharing was held at the University Sports Centre Multi-purpose Room. The guest speakers of the day were Miss Chan Ka Man, Karate bronze medalist and her coach, Mr Liu Hok Ming. It was a full house that day with a lot of interactions and many students asked questions enthusiastically. Miss Chan mentioned her interest and determination in sports had brought her to the winner stage. Her resilience and persistence against difficulties were really inspiring to the audience. Her coach, Mr Liu, also encouraged our students as he believed life-like sports-is full of ups and downs. We should learn from our failure and success so as to acquire the way of living.





PEU Newsletter

The Chinese University of Hong Kong
Physical Education Unit

Issue 45 April 2011



1. The 1st Hong Kong Teachers' Squash Championship, which was jointly organized by Hong Kong Professional Teachers' Union and PEU, CUHK, was successfully held in December 2010. Six CUHK colleagues entered the semi-finals in the Men's A Singles, Men's B Singles and Ladies Singles.
2. Tung Wah Group of Hospitals co-organized with CUHK for the first ever "I-Run Hong Kong Special Marathon 2011" on 16 January at CUHK campus for people with intellectual disability (ID) aiming at enabling the ID to develop healthy life-styles and sense of autonomy, and to enjoy the challenge in the athletic activities.
3. The 31st Annual Intervarsity Games was closed on 23 January. Our female athletes defeated HKU in Aquatic Meet, Basketball, Softball, Squash, Table Tennis, Handball and Volleyball while our male athletes won over HKU in Handball, Table Tennis and Volleyball. Pro-Vice-Chancellor, Professor Wong Ngai Ching officiated at the Closing Ceremony.
4. Representatives from Beijing University Tennis Association visited PEU on 22nd January.
5. In February Dean of Faculty of Education, Prof. Alvin Leung presented "Faculty of Education Exemplary Teaching Award" to PEU colleagues Dr Chan Tak Yau, Miss Hon Suet and Mr Yuen Pak Yan to recognize their excellence in teaching.
6. Soccer Team and Badminton Team of Hong Kong Police visited CUHK and played friendly matches with our University staff teams on 12th February.
7. Chang'an University representatives visited PEU on 24 February.
8. National Taiwan Sport University visited PEU on 27 February to explore the chance for collaboration.
9. Alumni, Miss Poon Wai Fong (SPE 2006), Miss Chan Yu Yan (IE 2006), Miss Lau Sin Hung (PSY 2008), CSC colleagues Prof. Chan Lai Wan and Prof. Wong Kin Hong, PEU colleagues Miss Hon Suet, Mr Tong Yuen Ming, captain of Cross-country Team, Miss Yiu Kit Ching and Marathon teams from Chung Chi College and United College took part in the Hong Kong Marathon 2011 on 20 February.
10. Mr. Chan Chi Ming and Mr. Cheung Wai Kit demonstrated a lesson of teaching in Table Tennis and Basketball respectively to their PEU colleagues on 24 February and 8 March.
11. Physical fitness test was run by PEU on 15 and 16 March at John Fulton Centre for all students and staff.
12. Chairman of CUHK Physical Education Sub-Committee, Prof. Ng Kee Pui encouraged our 22 Sports Scholarship Scheme graduates to strive for excellence after graduation at their farewell tea party on 24 March.
13. University Health Service and Hong Kong Red Cross co-organized again this year Mass CPR Training for CUHK staff and students on 25 March at University Sports Centre in order to let all participants know about the Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) for the importance of emergency.
14. The 7th CUHK Rowing Championship was successfully held on 27 March. Women's Overall Champion went to Shaw College, Men's Overall Champion and Overall Champion went to Chung Chi College. Prof. Joseph Sung, Vice-Chancellor and President, and rowing boats donor, Dr. Yeung Ming Biu officiated at the prize presentation ceremony.
15. Our University Women's Tennis Team took part in the 60th Anniversary of Tamkang University — Invitational Tennis Match in Taiwan in March.
16. The 11th Intervarsity Indoor Rowing Championships (CUHK Station) was held at Cultural Square at CUHK on 28 March. Our men, women and mixed team captured all gold medals in 4x500m Relay.
17. In April, CUHK completed all inter-universities (USFHK) competitions 2010-2011 and obtained 2 champion titles (Women's Squash and Men's Rugby), 4 1st-Runner ups (Men's Badminton and Table Tennis and Women's Swimming and Track and Field) plus 5 2nd-Runner ups and 9 3rd-Runner ups.
18. Inter-Collegiate competitions in Basketball, Volleyball, Soccer, Rowing and CUHK Open in Tennis, Table Tennis and Badminton were successfully held in the second semester.
19. Summer sports training courses and staff competitions in racket games will take place between May and July. Students and staff can visit PEU website at <http://www.peu.cuhk.edu.hk> for enrollment or contact Miss Wan at 26096092 for enquires.

