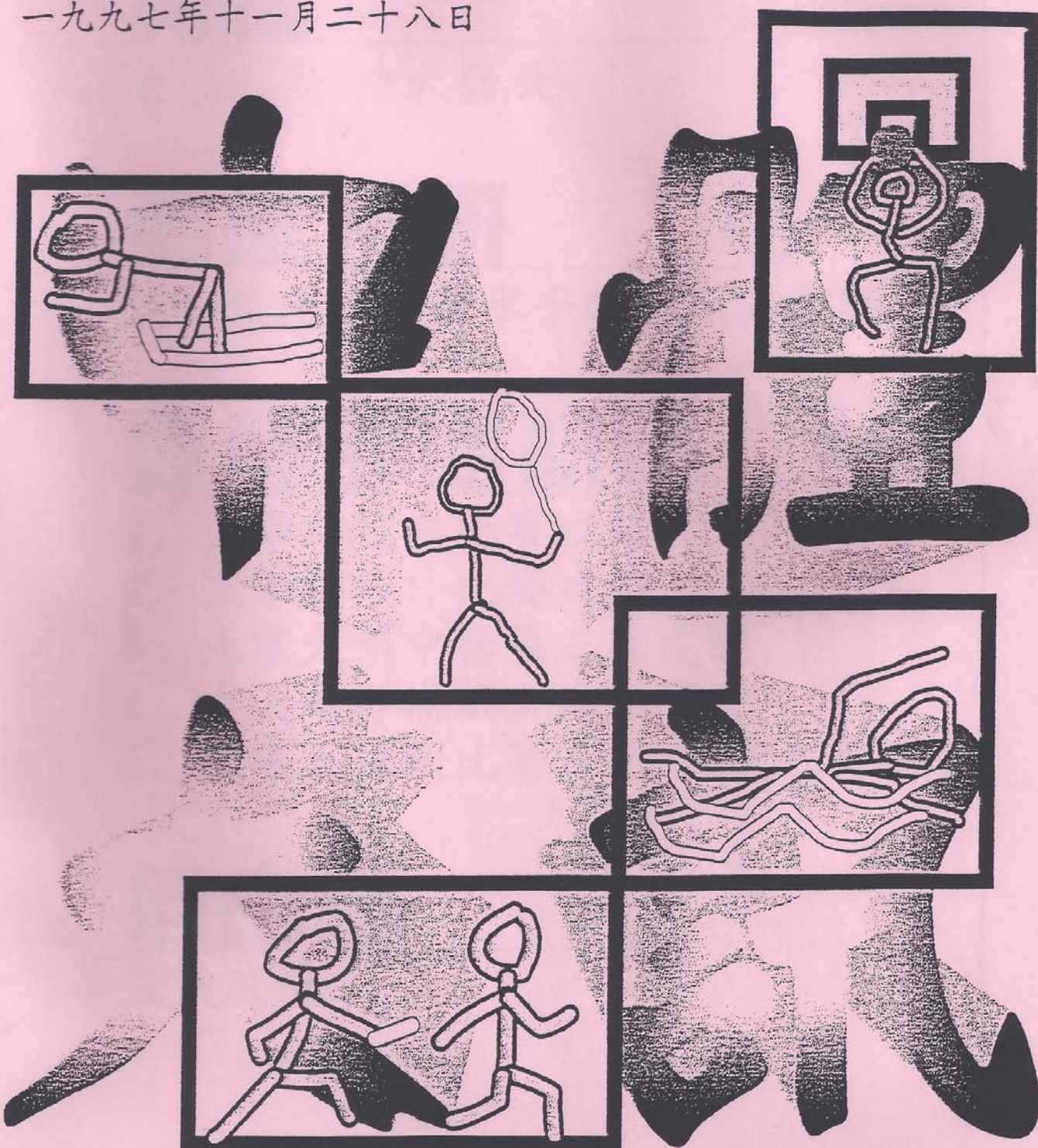
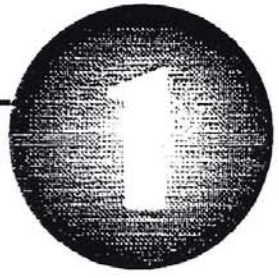


中大體訊

第二十七期

一九九七年十一月二十八日





康盛人生 中大發放

專責人：沈劍威 體育部導師

特
稿

緊張生活、忙於工作、物質世界、金錢掛帥的香港文化，令到多數的人找不到一個生活的平衡點。注重健康、維繫人際關係、心靈互往，總是為人所忽略。都市化、工業化、科技化、電腦化的過程使人目眩，在中大學術色彩濃厚的國度，相信每人在認知上都察覺到康盛人生 (Wellness) 的重要性，更或甚的可能沒有人聽過這個名詞。康盛人生其實包括了以下六大範疇：1) 身體康盛，2) 智能康盛，3) 情緒康盛，4) 社交康盛，5) 精神康盛，6) 職業康盛。

推動康盛人生的巨輪

康盛人生是一多元化及富有動力的生活取向。目標清晰地利用自己的責任去令到生活更有質素及有意義。您怎樣去展開一個富正面的生活方式呢？您知道選擇權在您的掌握之中嗎？您知道如何去推動康盛人生的巨輪嗎？以下為您提供一些楔機：

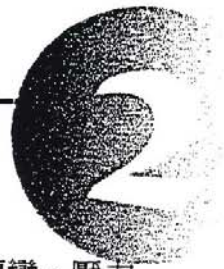
其實確立出六種生活習慣（體適能、個人習慣、心臟健康、營養與體重控制及壓力處理）對我們的身心健康有著莫大的影響。這六種生活習慣的周圍是一些必須的工具（知識、警覺性、技能與管理技巧及評核）用來推動至優質生活。

達至優質生活

知識 可使您作出應對及決定。當你了解或認知到自己有心臟問題，體脂肪過多，或生活節奏出現問題時，首要知道心臟發生甚麼問題？脂肪多出甚麼的比例？生活節奏出現問題所產生的壓力來源在哪裏呢？知識可令你了解危機及引領你去完成目標。

警覺性 是康盛人生中的重要課題。我們要知道醫學上預防性治療比對抗性治療更為重要。你要對你的健康、喜怒哀樂及生活質素有著強烈的警覺性；凡事防範於未然，及早為你的健康及生活作好計劃及準備。

技能與管理技巧 可以幫助你在優質生活中作出選擇、



設立目標、行為改變法及個人策略使生活方式有所轉變。壓力來到時可得抒緩，運動時選擇合適的項目及強度。好的技能與管理技巧能令到生活的點滴成爲一生不改的生活習慣。

評核 在優質生活中要經常進行。人生多變，在每個不同的歲月都有不同的身體狀況。身心狀況評核、運動能力評核，營養及體力評核、就算是心智或性格上也得經常評核。評核是一個自我觀察及了解現況的一個好機會。

達至康盛人生

動機在康盛人生中是非常重要的。好的動機能令你在活動開始時或進行中得到康盛的境界。動機是個人化的及複雜化的，在人一生中，動機是不停的轉換及因應個人與環境的互動所作出的抉擇。個人的自尊、自信心、自我形象通常是產生動機的內在因素，同輩間影響及社會化過程可能是影響你加入優質生活的外在因素。內向性格、壓力、金錢掛帥的價值觀可能影響你達到康盛人生的福祉。

支持或維持著一個好的、正面的生活取向。當週遭沒有支持或鼓勵時，剩下來只有你才可選擇或繼續支持你的生活取向。戒煙絕酒是一個走向優質生活的開始。家人的支持、自己信念的維持、個人的承諾，使自己能維持完美的生活境界。當然週圍環境的人有壞習慣或生活不正常，你想改變生活習慣也來得困難。所以，選擇一個好的生活及工作環境去達到康盛人生的境界，你的朋友、家人有否支持？最重要的是你自己有否支持及維持？

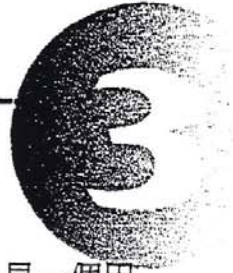
邁向康盛人生的途徑

追求健康的生活可給予自己帶來一個優質的生活方式 (Quality Lifestyle)。既然有一半影響生活的因素是可以由自己控制，爲何不試一試從今天起，改變一些生活方式和習慣，實行過一個均衡的健康生活。以下是一些健康生活方式提議：

A. 身體方面

一. 運動

1. 每星期做 3-4 次「有氧運動」，每次最少 20 分鐘，促進心肺功能。(如游泳、跑步、踏單車等)。
2. 做一些較慢和較長時間的運動去減肥(如步行、慢跑等)。
3. 每日做些伸展運動，舒展筋骨。



4. 爭取做運動的機會，不用升降機、行樓梯、早一個巴士站落車或步行回家等。
5. 做重量訓練運動，或做徒手運動 (Pushups, Situps)，保持良好肌肉功能。
6. 注意日常身體姿勢及腰背健康。

二. 營養

1. 減少吃含高脂肪的食物。
2. 多吃全穀類食物。
3. 多吃蔬果和豆類食物。
4. 少吃紅肉，吃時須把脂肪切除。
5. 多吃魚肉，可吃去皮的家禽肉類。
6. 烹調食物多用焗、蒸、炒、烤等方法，不要太多油炸。
7. 用低脂或脫脂的乳類製品。
8. 用含不飽和脂肪的油煮食 (如粟米油、葵籽油)。
9. 多喝開水。

三. 個人安全

1. 不可在酒後駕駛。
2. 駕車或坐在車輛前排時入繫上安全帶。
3. 不吸煙。
4. 於家居或辦公室操作時，會配帶必需的安全具及注意安全守則。
5. 家中安置煙霧器防火，並經常檢查其性能。
6. 在搬運重物時，利用雙腿出力提物，不可使用腰背發力。
7. 注意上午十一時至下午三時的太陽光，避免皮膚在烈日暴晒，或搽上防晒油，防止皮膚癌。
8. 每年定期作身體健康檢查。
9. 只接納負有責任感和安全的性關係。
10. 避免軟性毒品和濫用藥物。

B. 智能方面

1. 養成閱讀的習慣。
2. 當溫習時，增加專注力。
3. 可以時，出席一些特別的講座或節目。
4. 減少看電視時間。
5. 每日學習一些生字或句子。

6. 多看新聞或教育性及資訊性節目。
7. 每日都看報紙的主要標題。

C. 精神方面

1. 養成每日有反思或冥想的時間。
2. 介入一些優質觀、靈性的或宗教的討論。
3. 選擇做一個有耐性、恕己恕人及有情有義的人。
4. 找出自己性格中最弱的一面，並加以改進。
5. 評核及不斷再評核自己的價值觀。
6. 抒發自己的價值觀及接納他人的價值觀。
7. 在一些爭論性問題上表達自己的立場。

D. 情緒

1. 待人接物，要保持良好態度。
2. 把‘困難’視作為挑戰。
3. 自己能力做得到的，留待自己去做。自己應付不來的，尋求協助或給他人做。
4. 給自己多一些正面的鼓勵和看法，例如‘我一定做得到’。
5. 不要只顧憂慮，在尋求協助和找出解決方法後，要立刻去做。
6. 給自己一些空間默想，放鬆自己的情緒。
7. 不可‘化悲憤為食量’或酗酒，試做運動去抒發一下。
8. 如遇到壓力和緊張的時候，不要慌張，先做4-5下深呼吸安靜自己才去想辦法應付。
9. 改善你的時間管理和組織技巧。
10. 排列工作優先次序。

E. 社交

1. 檢視自己的人際關係，好的關係可使自己感到愉快。
2. 與家人和朋友建立一個有效的支持系統。
3. 不論在好與壞的環境，開放自己與人接觸。
4. 多交朋友。
5. 改善說話和聆聽技巧。
6. 留意他人的‘非語言’訊息。
7. 不可時常以抱怨的態度去表達自己。
8. 以開放態度去接納他人對自己的批評和意見。



9. 不要以審判的態度待人。
10. 多欣賞，少批評。

F. 事業方面

1. 確立自己在事業上甚麼是最想做的及甚麼是做得最好。
2. 不斷進修。
3. 找出自己在事業上最弱的一面，並加以改進。
4. 參加在職提供的一些興趣班（健康檢查健體班、減壓班...等）。
5. 多了解同事、上司、下屬之間的需要。
6. 在工作範圍內，張貼一些警醒自己的格言或詩句。

康不康盛 由你決定

心康體健的生活方式是需要一生追求和力行，也是給予自己最佳和最有利的投資。人的生命就如戲劇一樣，不在乎它的長短，而是它的精彩和質素。要達到康盛人生，是一種無明的責任感，個體要對自己負責，要對社會負責，特別是環保意識趨重的當今。我們的康盛行爲，由細小的個體，從點、線、面至體形成一個大潮流，達到一個大同境界。康盛人生是包括上述的六大範疇，每個範疇都要取得其適當平衡。當中何者比較重，何者比較輕？忽略某範疇或著重某範疇都有其利弊。我們要學習如何取得全面平衡，令生活得到至誠至聖的領域，令康盛的人生蘊藏著充沛的生命力 (Zest for Life) 。

中大體育部將於明年一月份開始與其他部門（學生事務處、保健處、醫學院、體育系.....）合作舉辦一些屬於康盛人生的活動，到時希望您能出席及參與，使康盛人生，中大發放。



運動焦慮與喚醒水平的理論與實踐

專責人：陳志明 體育部導師

體 運 拓 研

本年度大專各項體育比賽已於十一月初陸續展開。相信本校各校隊正積極地進行練習，務求全力以赴，做到最好，替本校爭光。在各項體育競賽，取勝之道是臨場表現要比對手更佳才可以，否則便要面對被擊敗的事實。Butler (1996)指出，體育運動表現 (sport performance) 受制於生理準備 (physical preparation)、技術 (technical skill) 和心理預備 (psychological readiness) 因素；換言之如要有最佳的競賽表現，上述三方面均須全面照顧。據筆者帶領球隊的經驗，大專運動員往往偏重於體能及技術上的操練而較少關注到賽前及賽中心理預備。在比賽場地表現出焦慮或過度興奮的運動員十分常見。本文旨在提供有關賽前心理預備及各種心理調節技巧供各同學參考，希望藉此能提高同學運動競賽的表現。筆者將會首先介紹有關焦慮和喚醒的概念及其對運動表現的影響，跟著說明各種心理調節的技巧。本文大部份內容擇自馬啓偉、張力為(1996)「體育運動心理學」一書。

運動焦慮

運動焦慮 (sport anxiety) 是指運動員在訓練和比賽中，對當前的或預計到的具有潛在威脅的情境產生的擔憂傾向。姒剛彥(1990)指出，運動員的心理狀態，賽前、賽中、賽後情緒的變化及其調節，最佳成績的取得等都與焦慮有關。

焦慮傾向可區分為短暫的情緒狀態 (狀態焦慮或情境性焦慮) (state anxiety) 和作為個性特質的特質焦慮 (或特質性焦慮) (trait anxiety) (Cattell & Scheier, 1961; Spielberger, 1966, 1972)。狀態焦慮程度的高低，取決於對比賽情境的認識、對自己運動技術水平的評價、比賽經驗的多寡等因素等。而特質焦慮是後天習得的行為傾向。比如，某個運動員，無論是在訓練、比賽中，還是在平時待人接物、發言、說話、處理日常事物中，都具有情緒緊張、焦躁不安、憂心忡忡的傾向，那他的特質焦慮程度就是較高的。



奴剛彥(1990) 指出運動員的焦慮有如下一些特點：

1. 產生焦慮的主要原因有四點：對失敗的恐懼，對成功的恐懼（害怕必須滿足不斷提高的社會要求和期望），對傷病的恐懼以及對社會反應的恐懼（父母、同伴、師長、朋友、新聞媒介等）。
2. 特質焦慮高的運動員易在緊張的競賽情境下顯現出較高的狀態焦慮。
3. 高水平的運動員與低水平的運動員在狀態焦慮上存在顯著性差異，不同的運動項目在差異上表現不同，如有經驗的體操運動員賽前焦慮要比缺乏經驗的運動員高，而在摔跤、跳傘、籃球等項目則是低水平運動員賽前焦慮水平高於高水平運動員。
4. 狀態焦慮隨著比賽時間的接近而逐漸上升，到即將開始比賽時達到頂點。
5. 賽前焦慮水平的變化是隨著對比賽對手的估計及比賽的重要性而升降的。與實力較弱的對手比賽時，賽前焦慮水平較低。但並不是對手越強，焦慮水平就越高，往往是決定名次的關鍵性比賽之前焦慮水平最高。有趣的是，當對手明顯強於本隊時賽前焦慮也不很高。
6. 比賽結果對賽後焦慮水平變化起重要作用，大多數情況下，比賽失利導致焦慮水平上升，比賽獲勝則使焦慮水平下降，但也取決於運動員對成功與失敗意義的認知。

運動焦慮症 (sport anxiety symptom) 是指運動員臨賽時感到極度緊張、不安、焦慮的現象。隨著焦慮症的發生，運動員行為上會有下列顯著的改變：

1. 極度興奮，手忙腳亂，多餘動作產生；
2. 臉色變化，說話聲調不同往常，有時會口吃；
3. 思維混亂，語無倫次，缺乏完整性和邏輯性，所答非所問；
4. 離群索居，不願與人交往；對教練員的忠告漫不經心，心不在焉；
5. 也可能對教練員和他人的言行舉止特別敏感；
6. 臨賽前失眠，食欲不振；
7. 小便頻繁。

有運動焦慮症的運動員往往對即將到來的比賽信心不足，過份高估對手的能力，主動性較差，對教練員的依賴性較強，

比賽中動作拘謹，肌肉過分緊張。症狀的持續時間有較大的個人差異，有些運動員持續幾分鐘，另一些可能持續幾小時甚至幾天。臨賽前幾小時出現焦慮症的主要原因有：缺乏比賽經驗、動機水平過高、比賽的意義重大、與難以對付的對手比賽、教練員的指導行為等。對運動員的運動焦慮症可採用合理情緒療法（或理情治療法）(rational-emotive therapy, 簡稱 RET) 以及放鬆練習、暫時轉移注意點等方法進行調節和治療。

喚醒水平

喚醒水平 (arousal level) 指機體總的生理性激活的不同狀態或不同程度。它對維持與改變大腦皮層的興奮性，保持覺醒狀態有重要作用。它為注意的保持及意識狀態提供能量。喚醒在體育運動心理學的研究中之所以顯得十分重要，是因為它與運動員比賽中的發揮水平和運動成績有著極為重要的關係，同時，它還同人們從事不同體育活動包括健身體育活動時的情緒經驗有著重要的聯繫。

Yerkes & Dodson (1908) 提出的倒 U 型假說認為：人處於較低的喚醒水平時，工作效率較低；處於中等喚醒水平時，工作效率最高；處於較高喚醒水平時，工作效率下降（見圖 1）。Oxendine (1970) 對有關喚醒水平與任務難度關係的研究有下列的總結：

1. 高喚醒水平是耐力、力量和速度性運動項目取得佳績之所需；
2. 高喚醒水平對複雜運動技能活動、精細肌肉活動、要求協調性、穩定性以及一般注意力的運動活動產生干擾；
3. 對所有運動任務而言，稍高於平均水平的喚醒比平均水平或低於平均水平的喚醒更適合。

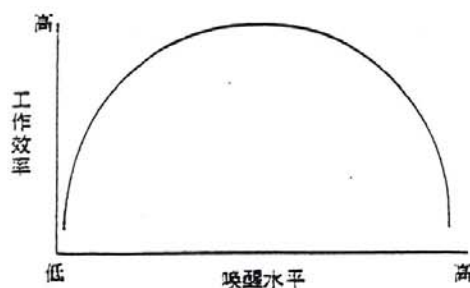
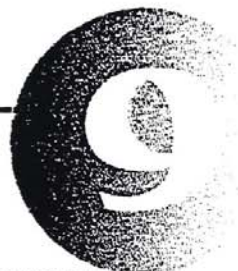


圖 1 喚醒水平與工作效率的關係



馬啓偉、張力爲 (1996) 提出最佳喚醒水平 (或適度興奮) (optimal arousal level) 概念，指出以力量和速度爲主的體能性項目，應有較高的喚醒水平；協調配合、小肌肉群精細調節占主要成分的運動項目，應有較低的喚醒水平 (圖 2，表 1)。

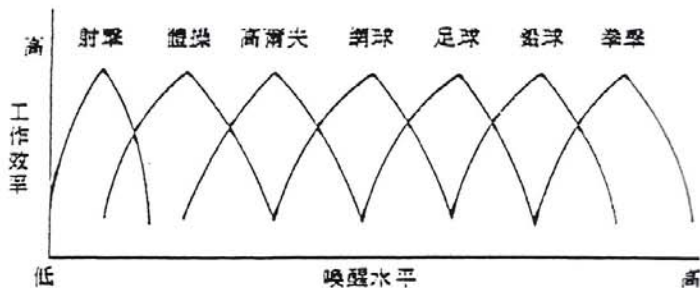


圖 2 不同體育項目的最佳喚醒水平參考點

表 1 幾種典型運動技術的最佳喚醒水平

喚醒水平	運動技能
45 (極度興奮)	橄欖球阻擋和擁抱 進行羅吉性格因素測驗 賽跑 (220 碼至 440 碼) 仰臥起坐、俯臥撐、引體向上
44	助跑跳遠 很短距離或很長距離的賽跑 推鉛球 游泳比賽 摔跤和柔道
43	籃球技術 拳擊 跳高 大部分的體操技術 足球技術
42	棒球投手和擊球員 花式跳水 柔劍 足球前衛 網球
41 (輕度喚醒)	射箭和滾球戰 籃球罰球 橄欖球的踢球入門 高爾夫球賽中向洞穴擊球和短距離的推擊 花式滑冰 8 字
0 (正常狀態)	

心理調節

運動員在比賽前或比賽中爲了使自己能達到最佳的心理狀態，馬啓偉、張力爲(1996)及林正常(1993)建議可根據具體情況和個人情況採用下列措施：

(一)模擬訓練

模擬訓練 (simulation training) 是針對比賽中可能出現的情況或問題進行模擬實戰的反復練習。主要作用在於提高運動員臨場的適應性，以便使技術在千變萬化的特殊情況下得到正常發揮。在進行訓練時，運動員需將訓練想像成正式比賽，盡力想像當時存在的所有壓力，並盡全力練習，如同是正式的大比賽。常用的模擬訓練法有：對手特點的模擬、不同起點比賽的模擬(領先、落後和關鍵分相持)、裁判錯判誤判的模擬、氣候條件影響的模擬、對觀眾影響的模擬、時差的模擬及地理環境的模擬(如高原模擬訓練)。

(二)表像調節

表像調節 (image intervention) 即在比賽前或比賽中，腦中清晰地想自己過去獲得成功時的最佳表現，體驗當時的身體感覺和情緒狀態，以增強信心，提高運動成績。如跳高運動員可以表像自己破紀錄的過竿動作，馬拉松選手可跑程中想像自己是一列火車在向前奔跑等。研究證實馬拉松運動員運用表像重現法，而使比賽成績提高了三分鐘(全國體育學院教材委員會，1988)。

(三)表情調節

表情調節 (expression intervention) 是有意識地改變自己面部和姿態的表情以調節情緒的方法。當感到緊張焦慮或心情沈重情緒低落時，可以有意識地放鬆面部肌肉，不要咬牙，或者可用手輕搓面部，或可有意識地做出笑臉，或看看別人的笑臉，或想一想自己過去最高興的某件事或最得心應手的比賽情境。

(四)活動調節

活動調節 (movement intervention) 是利用不同速度、強度、幅度、方向和節奏的動作練習，來控制運動員臨場的情緒狀態。例如，情緒過分緊張時，採用一些強度小、幅度大、速度和節奏慢的動作練習，可以降低情緒的興奮性，消除過度緊張狀態。相反，情緒低沈時，可採用幅度小，強度大，速度快和節奏快



的變向動作練習，可以提高情緒的興奮性。

(五)音樂調節

通過情緒色彩鮮明的音樂控制情緒狀態叫音樂調節 (music intervention)。研究表明 (全國體育學員教材委員會，1988)，音樂能使人產生興奮、鎮定、平衡三種情緒狀態。運動員賽前如果有異常的情緒表現 (如過份緊張)，聽一段輕音樂或喜愛的歌曲，往往能得到調節情緒的良好效果。

(六)呼吸調節

情緒緊張時，常有呼吸短促現象，導致氣喘或吸不上氣來的感覺。這時可以採用緩慢的呼氣和吸氣練習使情緒的興奮性下降。情緒低沉時，可採用長吸氣與有力的呼氣練習提高情緒的興奮水平，這就是呼吸調節 (respiration intervention)。控制呼吸可以使運動員暫時脫離比賽，如籃球的罰球或網球的發球前。

(七)漸進放鬆法

目前人們普遍採用的是美國芝加哥生理學家 Jacobson (1938) 首創的漸進放鬆 (progressive relaxation) 方法。它是一種收縮與放鬆身體部位肌肉的系統法。運動員需在一種舒適的位置坐著或躺著。然後用力收縮單一下肢的肌群 10 秒，然後放鬆，重覆一次。持續實施此種過程於身體的每一部位，藉著逐漸熟悉身體肌肉放鬆與拉緊的感覺，最後達成放鬆的狀態。此法每次費時約 20 分鐘。

(八)顏色調節

顏色是視覺刺激物，可以同時引起其他感覺，使人感到冷暖、重量、味道等的不同，稱為聯覺 (synesthesia)。在競賽中也可以利用聯覺現象通過顏色調節運動員的心理狀態，即為顏色調節 (color intervention)。例如，過份緊張時，看些綠、藍、紫色彩，具有鎮靜作用，設法用綠色毛巾擦汗，飲用帶綠色的飲料，到藍色環境中休息一下，可使過度興奮得到緩解。如果運動員臨場精神狀態不振，則應多給以紅色或黃色刺激。

(九)自生放鬆法

自生放鬆法 (autogenic relaxation) 的程序主要是從上肢肌群到下肢肌群逐漸感覺沉重和溫暖感。例如運動員可集中在一手臂的沉重感或溫暖感，也許該選手可將此感覺口語化，然後思緒再轉到其他部位。當充份掌握了這些技術後，運動員只要簡單地說：“四肢沈重、燥熱；心跳、呼吸平穩；胃部溫暖、

柔軟；額頭涼爽；平靜”，就能進入“自然發生狀態”，每當需要的時候，就可以用這種方法使自己迅速進入平靜狀態。

(十) 暗示調節

暗示調節 (suggestion intervention) 是用語言對心理活動施加影響的方法，也可以用手勢、表情或其他暗號來進行。暗示可分為自我暗示和他人暗示。競賽之前和競賽之中，教練員與運動員應盡量用積極語言分析對手情況，制定戰術，樹立信心。避免使用消極詞語，如用“我很鎮靜”代替“我不緊張”，用“我充滿力量”代替“我還沒有疲勞”，用“我站得很穩”代替“千萬別摔到”等等。教練員和運動員還應十分注意自己的手勢、姿態、臉部表情和眼神，這些都是傳遞暗示信息的媒介，可能對他人的心理帶來重要影響。

(十一) 系統脫敏法

系統脫敏法 (systematic desensitisation) 的理據是：一個人不能同時既緊張又放鬆。當處於完全放鬆狀態時，本來可引起焦慮的刺激也會失去此作用，即對此刺激脫敏了 (Wolpe & Lazarus, 1966)。系統脫敏訓練的程序包括 (1) 訓練肌肉完全放鬆；(2) 製定引起焦慮的刺激等級表；(3) 在完全放鬆的情況下想像焦慮等級表中引起焦慮的事情，由最輕度至最嚴重，然後在內心依序重演該景像，看自己處理該情境，看著自己調適並可表現完美。

(十二) 轉移調節

情緒不快或過度緊張時，可有意識地強迫自己把注意力從焦慮轉移到其他有濃厚興趣的娛樂活動上(如看電影、逛商店、下象棋等)，便可暫時緩解不快情緒或緊張情緒，這就是轉移調節 (distract intervention)。

(十三) 激化調節

在競爭性很強的體育競賽中，有時候教練員也需要激發運動員的拚搏精神，戰勝自己的弱點，戰勝艱難困苦，在氣勢上壓倒對手，爭取比賽的勝利。在有些情況下，運動員需要被“刺激”一下，方能明白和重視自己的問題，並採取實際步驟解決它，此即激化調節 (prodding intervention)。比如，必要時，可很嚴肅地對運動員講：“你為甚麼就改不了這個毛病，難道要把它帶到退役那天嗎？”。然而，這些有可能傷害運動員自尊心的話，要少用，慎用。



(十四) 競賽計劃

林正常 (1993) 指出競賽計劃 (competition plan) 有助於將運動員的心理與生理準備妥當以面對每一比賽。而競賽計劃應包括比賽前一天、前一晚與比賽前的所有活動。

他建議，比賽前一天：

1. 練習時間應安排在與正式比賽的相同時段。
2. 盡可能的在比賽場地，使用比賽器材與設備。否則盡可能的模擬，從而降低焦慮，建立信心。
3. 假設沒有不良因素 (如受傷或一般性疲勞)，練習應該與實際比賽相同。
4. 練習完畢後，按照日常生活模式活動，別因為明天的比賽而作出改變。
5. 在傍晚時份，放鬆並在內心演練戰術與動作。想像自己稍微超出平常水準。想像自己控制所有潛在的挑戰，表現出最佳潛能。

在前一晚：

1. 天色漸晚，試著輕鬆點，將注意自明天的比賽轉移開，如看場電影、聽聽音樂等。隨著比賽時間的接近，應降低喚醒水平。
2. 排定最理想的睡眠時間，試著去睡覺，若睡不著，使用先前介紹的放鬆法，別想比賽，切勿放棄試著睡覺，早晚會睡著。

在比賽當天：

1. 決戰的日子終來臨，早上做些日常會做的活動。
2. 想想自己得意的事。
3. 當比賽時間接近時，如平常般的準備。
4. 想想自己情緒、注意力、意識狀態。如同檢查蓄電池。假如處於漠不經心的狀態，使用先前方法充電，假如處在過度緊張，使用方法減低緊張度。

比賽前：

1. 賽前半小時，可使用熟練的放鬆想像法，將自己置於適當的比賽心理狀態。
2. 持續積極性的想像，想像盡全力，而非擊敗對手。賽前的心理準備當然重要，但如在比賽中表現失常時又應怎麼辦呢？尚京 (1985) 在「羽毛球心得」一書中有以下

的建議：

第一件事，就是靜下來。失球的時候，不要皺眉，不要咒罵。深深地呼吸。絕不要有一點發火和頹喪的表示。否則便鼓勵了對手，叫他心寬手穩。最好能表示毫不在意似的，能夠笑就更好。

第二件事，就是要放慢動作。打慢球，盡量爭取時間，使自己安定下來。當去拾球的時候，當開球的時候，用加倍的時間。一切慢條斯理，不慌也不忙。這和平常那種「輸球，發火，拚命」的政策相反，不過有用得多。

第三件事，就是要注意的是你的疲倦是假的。只要放下心理負擔，精力就又回來了。常見的是，經過了一場劇戰之後，贏球的人又說又笑，精神好得很，輸球的人，累得連走都走不動了。

當心也定了，氣也順了，體力也恢復多少了後就要眼不離球，特別是對手擊球時，思考戰略和放鬆身體。

有所謂“知己知彼，百戰百勝”。同學除了在技術和體能鍛鍊下苦功外，也需要探索一下自己的內心世界。當同學能掌握心理調節的技巧後，你的技術、戰術及體能便發揮得更為出色，走上勝利的道路了！

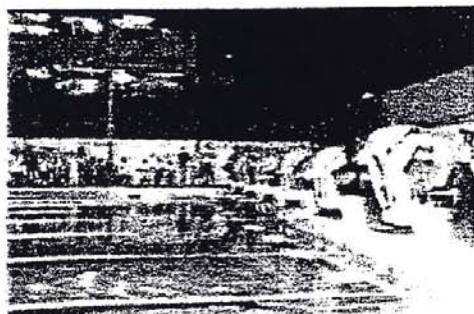
參考資料

- 馬啓偉、張力爲 (1996): 體育運動心理學。台北市: 東華書局。
- 林正常 (1993): 運動科學與訓練 - 運動教練手冊 (增訂二版)。台北市: 銀禾文化事業公司。
- 姒剛彥 (1990): 體育運動焦慮與歸因的診斷。見馬啓偉、張力爲 (1996): 體育運動心理學。台北市: 東華書局。
- 全國體育學院教材委員會 (1988): 運動心理學。北京市: 人民體育出版社。
- 尙京 (1985): 羽毛球心得。香港: 大光出版社有限公司。
- Butler, R. J. (1996). *Sports Psychology in Action*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd.
- Cattell, R. B. & Scheier, J. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: Ronald.
- Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. In 馬啓偉、張力爲 (1996):



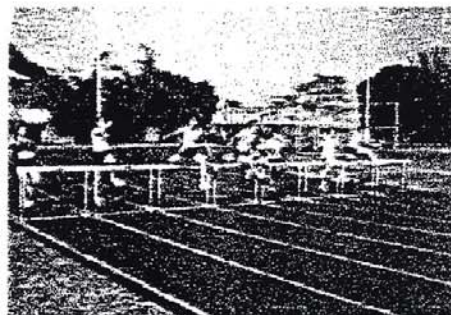
- 體育運動心理學。台北市: 東華書局。
- Oxendine, J. (1970). Emotional arousal and motor performance. In 馬啓偉、張力爲 (1996): 體育運動心理學。台北市: 東華書局。
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. Vol. 1. New York: Academic Press.
- Wholpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses. In 馬啓偉、張力爲 (1996): 體育運動心理學。台北市: 東華書局。
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. In 馬啓偉、張力爲 (1996): 體育運動心理學。台北市: 東華書局。

上學期四院賽及公開賽成績



左圖：水運會的比賽情況

下圖：陸運會的跨欄項目



體育部通訊站

項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍	
四 院 賽	籃球	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫
		女子	逸夫	新亞	崇基	聯合
	排球	男子	崇基	聯合	逸夫	新亞
		女子	聯合	逸夫	崇基	新亞
	足球	聯合	崇基	逸夫	新亞	
	游泳	男子	逸夫	聯合	崇基	新亞
		女子	崇基	聯合	新亞	逸夫
		團體	逸夫	聯合	崇基	新亞
	田徑	男子	逸夫	崇基	新亞	聯合
		女子	崇基	聯合	逸夫	新亞
		團體	崇基	逸夫	聯合	新亞

項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍	
公 開 賽	網球	男子	石井博已 LAS 1	陳永貴 SPE 3	伍俊賢 MAE 4	李祥輝 SPE 1
		女子	何翠瑤 BBA 1	胡潔文 NRS 3	田中木禰子 CHI 3	甄美玲 ENG 1
	羽毛球	男子	陳偉良 EEE 3	馮立洋 CSC 2	李志鏗 SPE 2	梁健強 PED 1
		女子	黃玫芳 PSY 1	羅妮娜 CHM 3	胡潔文 NRS 3	翁媛娜 STA 2
	乒乓球	男子	吳鈞發 BBA 1	陳永貴 SPE 3	藍志康 BBA 1	李玉麒 SOC 1
		女子	羅欣琪 BBA 1	鄧秋明 PAC 1	吳靜芳 PED 1	周詠欣 ENG 1

中大體育部 第二十七期

校外比賽結果

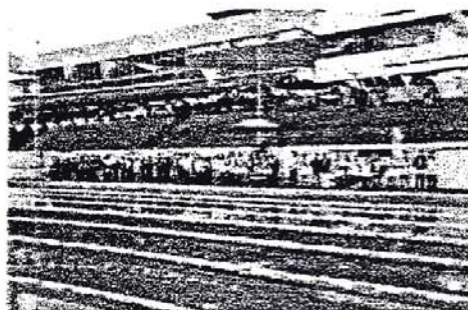
項目	日期	舉行地點	中大成績
六大划艇賽	9-9-97	沙田城門河	女子團體冠軍 男子團體冠軍
兩大划艇賽	21-9-97	沙田城門河	男子八人艇冠軍 女子八人艇冠軍 團體總冠軍 大專邀請賽四人艇冠軍
兩大水運會	26-10-97	中大游泳池	男子團體冠軍 女子團體亞軍 男女子團體亞軍
大專水運會	1-11-97	城大游泳池	男子團體殿軍 女子團體殿軍 男女子團體殿軍

右圖：兩大水運會

開幕儀式

下圖：划艇隊的健

兒來張大合照



北京大學中發展三大友誼

本屆三大運動友誼賽於 19-10-97 至 25-10-97 期間在北京大學舉行，本校代表與北大及台大代表隊切磋球技，增進三地交流。



上圖：中大的運動員進場
左圖：女子排球隊在天壇前留影
下圖：男子隊也來個大合照



項目	冠軍	亞軍	季軍
男子足球	台大	北大	中大
男子籃球	北大	台大	中大
女子排球	北大	台大	中大

中大越野隊揚威大專比賽

本年度大專越野賽於十一月九日假本校舉行。中大越野隊勇奪女子組團體冠軍、男子組團體亞軍及男女子團體總冠軍，成績彪炳。



大專盃球類比賽 97-98

香港中文大學初賽賽程表

日期	時間	比賽項目	對賽隊伍	場地
15/11/97 (六)	2:00 pm	壁球(男女)	vs 理大	城大
15/11/97 (六)	2:00 pm	乒乓球(男)	vs 嶺南	崇灣
15/11/97 (六)	4:00 pm	乒乓球(女)	vs 城大	崇灣
15/11/97 (六)	4:00 pm	網球(女)	vs 嶺南	港大
16/11/97 (日)	2:00 pm	排球(男)	vs 港大	理大
16/11/97 (日)	3:00 pm	排球(女)	vs 港大	理大
16/11/97 (日)	3:45 pm	足球(男)	vs 青衣	中大
16/11/97 (日)	5:30 pm	籃球(女)	vs 樹仁	浸大
22/11/97 (六)	4:00 pm	網球(男)	vs 珠海	港大
22/11/97 (六)	4:00 pm	壁球(男女)	vs 浸大	城大
23/11/97 (日)	2:00 pm	排球(女)	vs 科大	理大
23/11/97 (日)	3:45 pm	足球(男)	vs 樹仁	中大
23/11/97 (日)	6:40 pm	籃球(男)	vs 樹仁	浸大
29/11/97 (六)	2:00 pm	網球(男)	vs 崇灣	港大
29/11/97 (六)	4:00 pm	網球(女)	vs 珠海	港大
29/11/97 (六)	2:00 pm	羽毛球(男)	vs 青衣	科大
29/11/97 (六)	4:00 pm	羽毛球(女)	vs 青衣	科大
29/11/97 (六)	4:00 pm	壁球(男女)	vs 城大	城大
30/11/97 (日)	4:00 pm	排球(女)	vs 崇灣	理大
30/11/97 (日)	5:00 pm	排球(男)	vs 崇灣	理大
30/11/97 (日)	6:40 pm	籃球(男)	vs 理大	浸大
06/12/97 (六)	2:00 pm	網球(男)	vs 理大	港大
06/12/97 (六)	4:00 pm	網球(女)	vs 浸大	港大
06/12/97 (六)	2:00 pm	乒乓球(男)	vs 青衣	崇灣
06/12/97 (六)	4:00 pm	乒乓球(女)	vs 教院	崇灣
06/12/97 (六)	2:00 pm	羽毛球(男)	vs 教院	科大
06/12/97 (六)	4:00 pm	羽毛球(女)	vs 嶺南	科大
06/12/97 (六)	4:00 pm	壁球(男女)	vs 青衣	城大
07/12/97 (日)	1:45 pm	足球(男)	vs 科大	中大



07/12/97 (日)	2:00 pm	籃球 (女)	vs 珠海	城大
07/12/97 (日)	4:00 pm	排球 (男)	vs 樹仁	理大
13/12/97 (六)	2:00 pm	乒乓球 (男)	vs 港大	柴灣
13/12/97 (六)	4:00 pm	乒乓球 (女)	vs 嶺南	柴灣
13/12/97 (六)	4:00 pm	網球 (女)	vs 教院	港大
20/12/97 (六)	2:00 pm	網球 (男)	vs 城大	港大
20/12/97 (六)	4:00 pm	乒乓球 (女)	vs 柴灣	柴灣
21/12/97 (日)	2:00 pm	排球 (男)	vs 科大	城大
21/12/97 (日)	4:00 pm	排球 (女)	vs 教院	城大
21/12/97 (日)	3:10 pm	籃球 (女)	vs 城大	中大聯合
21/12/97 (日)	7:35 pm	籃球 (男)	vs 珠海	中大聯合
03/01/98 (六)	2:00 pm	乒乓球 (男)	vs 浸大	柴灣科技
04/01/98 (日)	1:45 pm	足球 (男)	vs 浸大	中大
04/01/98 (日)	7:50 pm	籃球 (男)	vs 教院	浸大
10/01/98 (六)	2:00 pm	羽毛球 (男)	vs 理大	科大
10/01/98 (六)	4:00 pm	羽毛球 (女)	vs 理大	科大
10/01/98 (六)	2:00 pm	網球 (女)	vs 柴灣	港大
10/01/98 (六)	4:00 pm	網球 (男)	vs 浸大	港大
11/01/98 (日)	1:45 pm	足球 (男)	vs 教院	中大
11/01/98 (日)	3:10 pm	籃球 (女)	vs 青衣	浸大
17/01/98 (六)	2:00 pm	羽毛球 (男)	vs 柴灣	科大
24/01/98 (六)	2:00 pm	羽毛球 (男)	vs 嶺南	科大
24/01/98 (六)	4:00 pm	羽毛球 (女)	vs 教院	科大
25/01/98 (日)	5:30 pm	籃球 (女)	vs 教院	浸大
08/02/98 (日)	7:35 pm	籃球 (男)	vs 浸大	浸大

三大風情

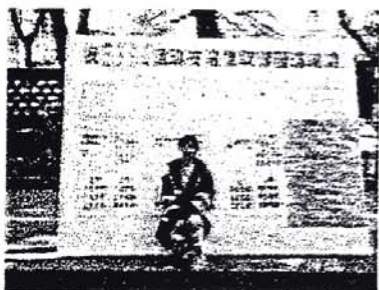
女子排球隊隊員李潔霞同學

自由講

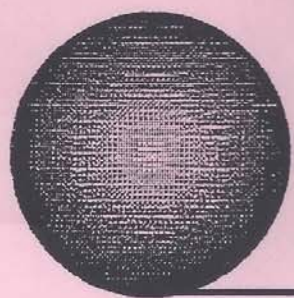
十月十九日清晨五時四十五分，當家中各人都在睡夢的時候，我和數位隊員已整裝待發，向著北京進發。為什麼要去北京？因為小女子有幸能代表中文大學女子排球隊參加兩年一度的三大體育交流團。三大即是香港中文大學、北京大學以及台灣大學，比賽項目包括女排球、男籃及男足。今次中大代表團共有四十多人，是我第一次與這麼多人一起出外，亦是一次難得的經驗，因此我們不是純粹旅遊，而是代表中大與北大及台大的同學比賽及交流。爲了這次比賽，女排、男籃和男足都提早了選拔的日期，希望能快些組成大軍，積極備戰，爭取最好的成績。

在一連七天的行程，我們都住北京大學賓館，接受北大方面熱情的款待，無論食宿都比預期中好，令我們有賓至如歸的感覺。其實這次到北京比賽，我大部份是抱著觀摩的心態，因爲國內及台灣的選手個子都比我們高，所以唯一可做的就是盡全力，發揮出最佳的水準，希望能與北大、台大的同學爭一日之長短。今次北京之旅實在得益不少，一方面觀摩兩間大學同學的技術，另一方面與他們作交流，了解一些關於兩地的風土人情，更重要的是透過這次的比賽，增加隊友之間的合作性和默契，亦知道球隊的弱點，好讓日後加以改善，爲今年的大專盃作好準備。無可否認經過今次三大比賽，我和球隊中各成員的友誼增進了不少，好像一家人一樣，而我們的教練 Ms. Tsang 更成爲我們的「媽咪」，大大增加了球隊的歸屬感。

同行的男籃和男足隊員亦爲這次比賽下了不少苦工，男足於對台大的比賽中，在法定比賽時間迫和了台大，最後更憑守門員勇救了兩球十二碼而贏了台大。三大比賽是由中文大學首先提議舉辦，實在有著重要的目的及意義，能代表中大參與這次比賽，真是感到萬分的光榮，希望這比賽能一直舉辦下去，爲中大、北大、台大的同學建立友誼的橋樑。



李潔霞同學在北大校園



監印 韓桂瑜
總編輯 沈劍威
編輯 梁鳳蓮 陳志明
排版及打印 鄭頌霖 鄧咏堯
