



首屆「中大10公里夜跑」於2017年11月8日在沙田白石角海濱長廊南廣場舉行，吸引近千名中大學生、教職員及校友參與，一同親身體驗夜跑的樂趣。開幕禮上，校長沈祖堯教授擔任活動的主禮嘉賓，並與體育運動科學系講師李致和先生帶領全場參賽者一起做暖身運動，為出發前作好準備。沈校長身體力行，帶領協理副校長暨大學輔導長陳浩然教授、教育學院院長梁湘明教授，一同參與，並順利完成賽事。最後感謝中大副校長吳基培教授為大會頒獎。



中大運動代表隊授旗禮 暨 「楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金」頒獎典禮

香港中文大學男女子活木球隊、男子欖球隊、男子足球隊、女子籃球隊、女子欖球隊及女子手球隊等等中大運動員，連同六位取得優秀運動員獎學金的運動精英一同參加於2017年5月29日在大學體育中心舉行的『中大運動代表隊授旗禮』暨『楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金』頒獎典禮。是日典禮圓滿結束，感謝大學副校長許敬文教授蒞臨出席，並擔任主禮嘉賓，同時也感謝楊明標博士及區寶琪女士成立有關獎學金支持本校優秀運動員。



第三十一屆大專越野賽



本年大專越野比賽於11月26日，在香港中文大學主場舉行。當天天氣清涼，同學們都能跑出自己不錯的時間和水平。最後由中大越野隊獲得女子全場總冠軍及男女子全場總季軍，而個人獎項方面，蔡欣妍奪取女子冠軍，黃子圖獲男子季軍，成績斐然，中大越野隊的努力和堅毅，將會不斷延續，恭喜中大越野隊！



第五十四屆大專水運會

本年度第五十四屆大專水運會已於10月22日假香港體育學院舉行，參賽院校共有十三所。中大健兒奪得女子團體亞軍、男子團體亞軍、及男女子團體亞軍。勇奪獎牌的同學包括梁雅媛、梁雋詠、許鎔麗、黃文暄、黃鈺茵、雷克詠、鄭莉梅、鄺嘉豪、馬智宏、黎振偉、池浩靈、林浩賢、盧卓浚以及胡浩銘。





中大划艇隊 揚威海外



一年一度的Varsity Boat Race 於10月3日至7日在馬來西亞的Bukit Merah Laketown Resort 舉行，是次賽事有19間不同國家的大學參與，包括馬來西亞、印尼、泰國、新加坡、越南及菲律賓的大學賽艇運動員。划艇隊賽中大合共派出20名男女隊員分別參加7場比賽，共取得3金1銀2銅，更首次奪得全場總冠軍。是次寶貴的海外作賽經歷，相信會令隊員成為更優秀的賽艇運動員。

「成龍挑戰盃2017年 全港大學賽艇錦標賽」

錦標賽於8月13日假沙田城門河進行，本地八間大專院校均派出賽艇隊伍參與賽事。香港中文大學共派出55位健兒，在男女子共11個比賽項目中以7金4銀4銅勇奪男、女子組冠軍和男女子全場總冠軍，締造十六連霸的佳績及歷史！



「第三十一屆香港兩大賽艇錦標賽」



錦標賽於9月10日假沙田城門河進行。香港大學及香港中文大學的職員、校友和學生在城門河兩旁熱烈地為運動員打氣。香港中文大學分別在男子八人有舵手賽事和女子四人有舵手賽奪得冠軍。

與奧運金牌選手交流



來自肯尼亞的奧運金牌選手Eliud Kipchoge獲邀到港，並於2017年10月27日借用中大夏鼎基運動場與本地跑手進行訓練。中大有10位校隊成員於該晚一同參與訓練，並獲Eliud Kipchoge指導及分享跑步經驗與心得。



香港欄后呂麗瑤 「亞室會」第一金

就讀中大體育運動科學系的呂麗瑤同學先後代表香港出戰仁川亞運會、亞洲田徑錦標賽以及全國運動會，雖然未能獲得獎牌，但每場比賽麗瑤都能更進一步，突破自己個人最佳成績。經過五年的磨練，今年9月在土庫曼舉行的「亞洲室內運動會」，終於為香港隊帶來第一金，麗瑤喜出望外，也十分感激教練鄧漢昇先生，以及中大多位教授的支持和體諒。我們希望麗瑤繼續全力以赴，為中大爭光。



香港中文大學勇奪第四屆「滬臺杯」 男子足球賽亞軍及女子籃球賽季軍

香港中文大學男子足球隊於2017年8月8日至15日出席由上海復旦大學舉辦之「妳好臺灣，復旦之約」第四屆「滬臺杯」。參賽隊伍總共有六隊，當中包括有上海復旦大學、上海體育學院、台灣國立成功大學、台灣國立中山大學、台灣東海大學及香港中文大學。中大男子足球隊於六天內完成五場比賽後，以四勝一負獲得12分，勇奪第四屆「滬臺杯」男子足球賽亞軍。

香港中文大學女子籃球隊於小組賽以1分負於同組的澳門大學，以小組次名出線，獲得季軍。體育部講師亦有隨團出發，並參與座談會，與復旦大學及其他大學交流，獲益良多。



2017-2018年度 上學期 中大書院賽

全部賽事經已圓滿結束，茲將有關成績臚列如下：



項目		冠軍	
籃球	男子	新亞	
	女子	逸夫	
排球	男子	崇基	
	女子	聯合	
足球	男子	逸夫	
游泳	男子	崇基	
	女子	崇基	
	團體	崇基	
田徑	男子	崇基	
	女子	聯合	
	團體	聯合	

中大書院賽



「成龍挑戰盃邀請賽2017」 中大女籃奪銀、女排奪銅

「第二十一屆成龍挑戰盃2017全港大學籃球邀請賽」女籃決賽當日，中大迎戰去年決賽隊伍香港理工大學。賽事非常緊湊，比賽雙方鬥得異常激烈，第四節開始中大仍以3分領先，可惜比賽到最後3分鐘，受制於對方嚴密的盯人防守，中大最終負對方11分，未能成功衛冕，僅奪得亞軍。通過是次比賽，希望中大女籃吸取經驗，全力備戰「大專盃」。另外，中大女排在準決賽，也負於冠軍隊伍香港理工大學，僅奪得季軍。



水上活動中心

當炎熱的夏天過去，清爽的秋天來臨，中大人最好的享受是走進中大水上活動中心，在四周環山的吐露港上，泛舟暢遊，以舒展心懷。最近中大水上活動中心獲得Laser Performance Services Limited贈送兩艘全新LASER RADIAL帆船。中心希望開辦一些適合「中大人」、校內團體和小組的訓練課程。



如有查詢，請致電26036776或瀏覽網頁
<http://www.peu.cuhk.edu.hk/zh-tw/facilities/water-sports-centre/wsc-news>

2017-2018年度上學期中大公開賽



項目		冠軍	
中大公開賽	手球	男子	湯堂糖棠棠燙
		女子	拉蘿蔔絲筋
	乒乓球	男子	麥希榮 NURS 2
		女子	麥芯瑜 IBBA 1
	壁球	男子	羅逸朗 PHILN 1
		女子	李嘉兒 MSc 1

中大游泳精英賽

一年一度的「中大游泳精英賽」於10月6日假中大游泳池圓滿舉行，場面十分熱鬧。當晚九所書院均派出最優秀之運動員參賽，眾人表現十分出色，全晚共有9項破紀錄成績。最後，由崇基學院以壓倒性姿態奪得男、女子組冠軍及團體總冠軍。當中，崇基學院的鄭嘉豪同學及黃鈺茵同學分別奪得男、女子組個人全場冠軍。

	項目	書院	運動員姓名	新紀錄	大會紀錄
男子	50 米蝶式	CC	鄭嘉豪	26"14	26"59
	100 米自由式	CC	劉澤霖	54"12	54"34
		UC	池浩靈	53"71	
	200 米自由式	UC	池浩靈	1'58"08	2'01"25
	200 米個人四式	UC	池浩靈	2'12"71	2'17"69
		CC	鄭嘉豪	2'11"79	
4X50 米自由式接力	CC	劉澤霖、馬智宏 胡浩銘、鄭嘉豪	1'39"24	1'39"51	
4X50 米四式接力	CC	林立禮、馬智宏 鄭嘉豪、劉澤霖	1'50"01	1'50"92	
女子	4X50 米四式接力	CC	鄭慧盈、梁雋詠 黃鈺茵、許鎔麗	2'12"93	2'13"68



	冠軍
男子組	崇基
女子組	崇基
全場	崇基

中大田徑精英賽

中大田徑精英賽於2017年11月15日假夏鼎基運動場進行，開幕禮由協理副校長暨大學輔導長陳浩然教授主持。經過一整晚的激烈比賽後，由崇基學院奪得男子組冠軍，而女子組由聯合書院衛冕成功。全場冠軍則由聯合書院蟬聯，個人全場獎項方面，由崇基學院潘俊彥同學以兩金一銀奪得冠軍，女子組冠軍由聯合書院俞雅欣同學獲得。



逸夫書院

逸夫書院運動代表隊成功衛冕「書院賽」冠軍

逸夫書院男子足球隊和女子籃球隊今年贏得「書院賽」冠軍，男子足球隊再次奪冠，蟬聯「三連冠」，女子籃球隊更成功衛冕，成為「十連冠」的霸主。第三十屆陸運會亦於10月25日晚上順利完成。



晨興書院

晨興書院是一所國際形書院，約三分之二的學生來自世界各地，文化匯粹，因此晨興書院在這學期，除了一貫繼續支持與參與各書院運動比賽外，我們亦支持學生舉辦體育相關活動，讓不同種族學生透過參與及籌辦體育活動，促進文化交流，互相認識，體驗運動帶來的益處與樂趣。同時，晨興書院體育部亦舉辦了網球、乒乓球、排球興趣班及Zumba同樂日，當中「乒」及「排」更與敬文書院合辦，更具意義！



聯合書院

本年度聯合書院第四十四屆水運會於9月28日舉辦，湯若望宿舍衛冕舍際全場總冠軍，池浩靈同學及余芷晴同學分別奪得男、女子個人全場冠軍。聯合書院第五十一屆陸運會亦於11月2日順利舉行，男、女子個人全場冠軍分別由梁凱傑同學及劉晞庭同學獲得。舍際團體冠軍則由恒生樓再次蟬聯。聯合女子排球隊在中大書院排球賽連續五年奪得冠軍，為聯合增光。



新亞書院

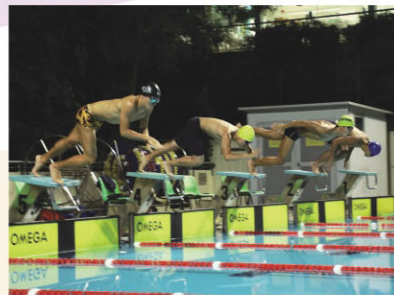
本院周年水運會及陸運會已分別於9月27日及10月25日圓滿舉行，同學參與極為踴躍。

近600名的參加者於10月7日參加「新亞書院六十八周年院慶－健步跑」，由新亞「圓形廣場」出發，以跑步或步行方式前進約四千米抵達夏鼎基運動場終點。

周年「新亞書院歷任院長盃」師生賽已於11月3日圓滿閉幕，本屆學生隊奪「總冠軍」獎盃。

本院女子田徑隊於11月3日勇奪「伍宜孫書院環校跑」女子團體賽亞軍。

新亞書院運動代表隊於上學期舉行之書院賽中，男子籃球隊勇奪冠軍、男子及女子田徑隊均獲亞軍(全場亞軍)、女子游泳隊獲亞軍、男子隊獲殿軍(全場殿軍)，以及男子排球隊獲殿軍。



今年是伍宜孫書院建院十周年，書院今年舉辦了多項大型活動，其中院慶環校跑，參與人數破紀錄，達三百多人。活動當日書院院長陳德章教授、副院長黃錦輝教授及體育委員會主席蔡錦輝教授更身體力行，一同參與賽事。前院長李沛良教授主持鳴槍儀式，最終伍宜孫書院勇奪書院邀請賽冠軍。

本學期書院亦舉辦了各式各樣的運動工作坊，包括網球、瑜伽、飛標及體能訓練班等，更首次舉辦日本弓道班，讓同學體驗不同國家的體育文化。

2017年伍宜孫書院頒授運動入學獎學金予三名同學：分別為黃天朗(網球，科學)、何致維(手球，科學)及李天心(田徑，全球研究)。

伍宜孫書院



和聲書院



和聲書院於今年踏入十周年，許多慶祝活動陸續舉行。本院上學期舉行第六屆周年陸運會，共有190名學生報名參加，氣氛熱鬧。而今年首設的「和聲盃」全場總冠軍，由「走讀生」奪得。在書院賽方面，本院法律系三年級傅楚之同學，在「2017中大游泳精英賽」中，勇奪三面銅牌，另外，本院也在男子籃球隊和女子排球隊獲得書院賽亞軍；男子排球隊獲得季軍。而「和聲體育會」亦舉辦「投球訓練班」，讓一眾和聲學生能有機會接觸新的體育活動。最後，是一年一度的「和聲師生足球友誼賽」，讓老師、職員及學生能在運動場上交流，增進情誼。

崇基學院

第四十九屆崇基學院水運會已於2017年9月26日於中大游泳池舉行，崇基學院院長方永平教授親臨主持開幕典禮。最後由「體育系」奪得男子全場冠軍及由「商學院」奪得女子全場冠軍。

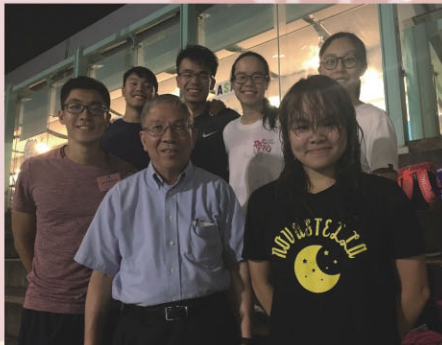
2017年10月27日為崇基學院第六十六屆院慶，當日有超過350多名學生及教職員參加環校跑，並由崇基學院院長方永平教授進行鳴槍儀式。本年主辦單位以孖寶兄弟作主題，吸引了更多同學參與，令氣氛十分熱鬧。

第六十一屆崇基學院陸運會已於2017年11月3日（星期五）在夏鼎基運動場隆重舉行，當晚有多個學系參與，約248位學生參加。大會有幸邀請了崇基學院院長方永平教授為主禮嘉賓，最後由「商學院」奪得男子全場冠軍及由「體育系」奪得女子全場冠軍。



敬文書院

敬文書院參加了書院男子足球賽、男子籃球賽、女子排球賽、中大游泳精英賽和中大田徑精英賽，藉此與其他書院的健兒比試和切磋。另外，書院在11月份舉行了詠春班、箭藝同樂日和攀石同樂日，讓同學能多接觸不同的運動，以強身健體。



善衡書院

善衡書院舉辦了一系列的水上活動，並參加了中大水、陸運會。其中吳焯熙、馮珮茵、梁雅媛贏得獎牌。而善衡男籃亦勇奪書院賽銅牌。為鼓勵學生作自我突破，善衡Runner Force於8月1日舉行環島跑，是次活動有30人參與，路線由灣仔金紫荊廣場開始，經過中環政總、沙灣徑、華富村、香港仔黃竹坑運動場、赤柱、柴灣，再返回中環政總。



2017世界大學生運動會

第二十九屆臺北夏季世界大學生運動會已於2017年8月19日至30日在臺灣臺北市舉行。中大共有13位職員和運動員參加。

副秘書長：陳德有

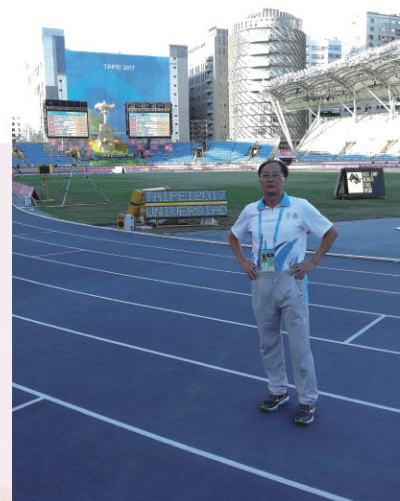
排球隊領隊：黃安東

田徑賽仲裁委員會秘書：邱永強

運動員：陳佐丞 呂麗瑤 鍾蒨儀 于蕙婷 張健達

呂慧思 李震宇 蕭昌鴻 戴錦鋒 吳翹充

體育部講師邱永強先生獲臺北市政府體育局邀請為2017第二十九屆臺北世界大學生運動會田徑項目，擔任組委會顧問，並於2017年8月18日至29日賽事進行期間，擔任仲裁委員會秘書。



寧波大學高校籃球邀請賽

中大男籃於10月26日到寧波大學參與其籃球邀請賽，一共作賽四場，與國內大學聯賽強隊清華大學、中南大學及寧波大學對壘，對手清華及中南更是全國大學聯賽四強球隊，進攻節奏之快和防守壓力之大皆超出本港大專水準，以致中大男籃在每場比賽都吃盡苦頭。雖然如此，中大男籃卻愈戰愈勇，從數日的對抗賽中累積了很多高水平的實戰經驗。賽後，球隊衷心感謝香港中文大學提供此難得的機會予中大籃球隊，同時亦非常感激兩位榮譽領隊 – 黃乃正教授及林健忠博士。



香港科技大學手球邀請賽



女子手球隊於本年六月參加了一連三天的香港科技大學手球邀請賽，有幸與澳門理工大學、香港科技大學和新加坡國立大學切磋球技。最後，經過幾場激烈的比賽，球隊於比賽中奪得冠軍，其中隊員梁曉君更成為是次比賽的「最有價值球員」和「得分王」，隊員吳芷晴則獲得「最佳守門員」之獎項。是次比賽令球隊獲益良多，透過這個寶貴的交流機會，球員有機會與其他地區的精英一較高下，並從中學習各種實戰技術，大大提升了球隊的實力。



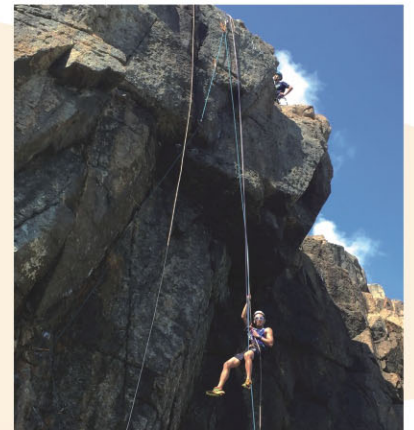
「運動燃希望基金」 分享會

「運動燃希望基金」分享會於2017年9月21日假大學體育中心舉行，當日有40多名同學出席，並由大學副校長吳基培教授、協理副校長兼大學輔導長陳浩然教授及「運動燃希望基金」主席利蘊珍小姐出任嘉賓。



「運動燃希望基金」活動

由「運動燃希望基金」贊助之隊長領袖訓練營，於9月10日假東龍州舉行，參加者均為各中大校隊之隊長。訓練營目的旨在透過各項歷奇活動，培養參加者之自信心，發展同學之領導才能與營造高效能之校隊團隊。活動內容包括野外攀石、游繩下降及其他團隊歷奇活動。活動更挑戰同學的自信心及克服恐懼的能力，迫使同學跳出自我的「安舒區」，從而超越自我。



「運動燃希望基金 - 燃奧夢覓新星」慈善籌款日

體育部獲得了「運動燃希望基金」的慷慨捐助，設立了「運動燃希望基金-中大精英運動員計劃」。由2012年創立至今，獲得的捐助總額已超過港幣300萬元。這筆捐款已被用於支持各項體育發展計劃，包括設立獎學金、支援中大運動隊及中大運動領袖訓練計劃。「運動燃希望基金」於11月26日假灣仔伊利沙伯體育館舉辦「燃奧夢覓新星」慈善籌款日，透過舉辦體能測試，讓參加者了解自己的運動專項。中大亦派出田徑隊、男子足球隊和女子籃球隊，參與隊際體適能挑戰賽，最後由田徑隊勇奪冠軍。



SMART Fun Day 運動醫學日

SMART Fun Day (運動醫學日)，於2017年10月14至15日假九龍塘創新中心舉行。目的在於向社會大眾推廣運動與健康，並為大眾、從事有關運動的專業人士及業界提供交流平台。

體育部亦全力支持SMART Fun Day，為大會提供講座及擺設遊戲攤位。本部周子雁講師主講的「輕鬆KO馬拉松」，與參加者分享練習與完成馬拉松之心得。另外，中大空手道隊、跆拳道隊與欖球隊均為大會擺設遊戲攤位，以遊戲方式推廣不同體育項目予大眾。

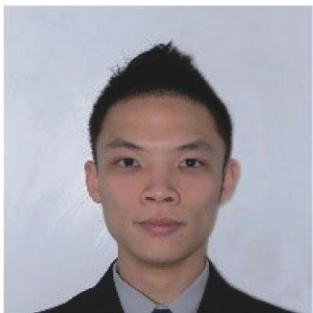


高強度間歇訓練工作坊 (HIIT Workshop)

高強度間歇訓練 (HIIT) 是近年最熱門、最受健身人士喜愛的訓練項目之一。體育部連續第三年與學生事務處合作，並邀請林國棠老師於10月舉辦了一節工作坊，講解HIIT的概念及訓練原則，更讓參加者體驗HIIT的訓練強度及魅力，以及介紹一些新型的健身器材，同學們都享受了一個充滿汗水的晚上。



體育部新同事



我是吳峻鴻，很高興於8月加入中文大學體育部這個大家庭。我任教體育必修科及擔任中大羽毛球隊的教練。我曾於中學任教體育科，亦在香港浸會大學任職過講師。在一個全新的環境中工作，令我十分期待，希望能盡我所能協助各位中大的同學培養對運動的興趣及積極參與的態度。當然，亦希望能協助羽毛球隊更上一層樓，獲得佳績。



很高興在畢業數年後，我施蓉蓉 (Cindy) 又能重新加入中大這個大家庭，在中大體育部開展我的新工作以及接受各種新挑戰。希望我能在今後的工作中發揮自己的專長，為部門、同事與學生們等提供各種協助。

鳴謝

承蒙林健忠博士和曉陽慈善基金會繼續贊助本年度的中大男子籃球隊及女子籃球隊，在此深表感謝。兩隊都希望能以最佳的狀態，努力備戰今年「大專盃」，締造佳績。