



中大體訊



香港中文大學運動代表隊於2014-2015年度「大專盃」各項賽事中表現優異，勇奪多項賽事冠軍：女子籃球隊(四年霸)、女子活木球隊(三年霸)、女子羽毛球(三年霸)、男子排球隊(成功衛冕)以及女子攪球隊(成功衛冕)。今屆賽事中，亦有多隊奪得亞軍，如：男女子游泳隊(團體總亞軍)、女子乒乓球及女子劍擊隊。



冠軍
女子活木球
女子羽毛球
女子籃球
男子排球
女子攪球

亞軍
女子游泳
女子劍擊
女子乒乓球
男子游泳

季軍
女子田徑
女子壁球
男子乒乓球
男子活木球

殿軍：
女子足球、女子越野、女子手球、男子手球
男子壁球、男子羽毛球、男子跆拳道

2014-2015年度「大專盃」 中大運動代表隊成績優異



此外，中大亦獲得本年度「大專盃」女子團體總季軍。如再計算大專成龍挑戰盃的比賽，中大所奪得的划艇賽男、女子組冠軍、男女團體連續十三年全場總冠軍以及女子籃球冠軍和男子排球冠軍，本年度中大各運動代表隊在大專賽事中確實表現優異，恭喜中大各運動代表隊！



Faculty Exemplary Teaching Awards

Award Presentation Ceremony



吳兆權博士榮獲 教育學院模範教學獎

我非常榮幸能在香港中文大學工作的第二年就獲得此項殊榮，這是對我教學工作表現的一個肯定。其實大學體育為中學體育課程的延續，我希望學生能透過參加體育必修課鍛煉身體，享受運動樂趣，並從中獲得滿足感與成就感。此外，學生多運動亦能讓他們擁有良好的體適能，培養終身規律運動的習慣。將健康運動習慣推廣至家庭更能增加家庭互動。要達到這些預期效果，首要條件是令學生喜歡上體育課。因為當學生愛上運動課，課堂完結後他們會期待下一堂體育課的來臨。當整個課程完結，他們會在課餘時間相約朋友、同學和家人一起做運動。因此，我會從以下四個方面來推行我的體育課：

快樂的學習環境

有創意和富趣味性的學習環境，會深深影響各同學整體的表現。創造親和的團體氣氛，亦能培養學生的歸屬感和守秩序的精神，讓他們能發揮凝聚力及團隊精神。

注重個別差異

關注學生個別差異，根據學生特質給予他們個別短期和長期的目標，從而保證絕大多數學生能完成個人的學習目標，使每位學生都能體驗到學習的樂趣和成功感，以滿足自我發展的需要。

愛心與耐心

即使學生犯的錯誤層出不窮，但仍要關愛學生，耐心地糾正學生犯的錯誤，永遠不放棄他們，使他們得到滿足感及成就感。

激發運動興趣 培養學生終身體育的意識

運動興趣和習慣是促進學生自主學習和終身堅持鍛煉的前提。無論是教學內容的選擇還是教學方法的更新，都應關注學生的運動興趣。只有激發並保持學生的運動興趣，才能使學生自覺、積極不懈地進行體育鍛煉。

獎學金運動員茶會



於2015年3月12日(星期四)下午5:45假大學體育中心舉行之「獎學金運動員茶會」。共有12位嘉賓出席，而今年有26位同學畢業。會上畢業同學代表和盧遠昌主任，分別表達對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長、大學輔導長暨教務會體育委員會主席吳基培教授，在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。

香港雖然是一個非常繁盛的國際大都會，但卻有一個令人意想不到的特點——無論你身處新界、離島、抑或是港島，總可以找到一些遠離煩囂鬧市、景色怡人的遠足徑。例如港島區的龍脊(Dragon's Back)便曾經於2004年被《時代週刊》的亞洲版評選為亞洲最佳市區遠足徑。

遠足強身樂趣多

廖新監 講師



香港各區都有很多風景優美的遠足徑，例如衛奕信徑、麥理浩徑及郊野公園內的自然教育徑等。不同的路線有著不同的難度，適合不同能力的遠足人仕。鄰近中大的松仔圍便有多條令人嚮往的遠足徑和自然教育徑。大家可由松仔圍出發上草山(Grassy Hill /Cao Shan) (646米)、針山(Needle Hill) (532米)或全港最高的大帽山(Tai Mo Shan) (957米)。但非常可惜的是，許多經常埋頭伏案的香港人都不知道香港有這麼多美好的郊野景色和山徑。因此，我希望能把遠足這項有益身心的活動推介給大家，令更多人體會到遠足的樂趣和好處。



遠足是一項強身健體效果較全面而危險性相對較低的體育運動。根據運動創傷的統計數字顯示，行山受傷的機會很低。在遠足跋山涉水的過程中，不僅可以欣賞大自然恬靜、美麗的風景，也可增加接觸陽光和呼吸大自然新鮮空氣的機會，有助舒緩壓力和緊張的情緒，令人身、心、靈都得到滿足。同時，行山也有助促進血液循環，鍛鍊個人的心肺功能和肌肉耐力，強化骨骼關節，改善平衡的能力，更要是可以鍛鍊個人的毅力和耐力，增強自信心。

遠足的危險性雖然比較低，但也必須有周詳的計劃和準備，避免發生意外。因此我建議大家進行遠足活動前應留意下列事項：

- 切勿單獨遠足，最好有四至六人同行，方便互相照應。此外，也應選擇適合自己及同行者能力的路線。
- 預先知會家人或友好遠足的行程，包括出發及回程的日期和時間。
- 穿著合適的行山衣物及行山鞋，並帶備行山手杖，以便在有需要時使用。
- 預先蒐集有關目的地和路程的資料，包括地形及當天的天氣預測。
- 出發前應留意當天的天氣報告，避免在天氣欠佳的情況下進行遠足活動。
- 應選擇有明確路標的山徑而行，切勿自行亂闖或另闢蹊徑，以免迷路或發生意外。
- 準備好地圖和指南針、急救藥物、哨子、手提電話、電筒/頭燈、防曬用品、雨具、食物和充足的水，並且最好帶備一些後備的食糧，以備不時之需。
- 行程中應安排適當的休息，不應過勞，以免體力不支。萬一不幸遇到意外，可使用沿途設置的固定網絡緊急求助電話，或使用流動電話撥999或國際救援電話號碼112求助。



當我們遠足迷路時，必須保持冷靜，然後逐步向山頂方向尋找出路。因為在香港境內的山並非很高，往上行一般不會超過一小時便可到達山頂或山脊；而大多數的行山徑都會穿過山頂或山脊，故最終都會找到出路。此外，大家亦切忌走進密林、樹叢間或溪澗內，免生意外。

登山遠足是一項賞心樂事，為了讓大自然環境不被破壞，謹呼籲大家恪守「走過不留痕跡」(Leave No Trace)的郊野守則，於遠足或露營時應將所有隨身物品(包括垃圾)全部帶走，同時亦不能損害郊野的動、植物和自然景物。讓每一位在你之後到訪的行山人士，甚至是我們的下一代，都能夠和你一樣享受到美好的野外環境。

提示

運動燃希望基金 「中大精英運動員計劃」

集訓

女子排球

經過這次台灣集訓，大大加強了我們的團隊精神，我們之間的關係亦比從前更緊密。這次集訓對我們有很大的幫助，透過練習時間及其他相處的時間，我們了解彼此更多，且更能和睦相處。同時，我們在友賽中汲取了不少寶貴的比賽經驗。我們出發前曾訂下幾個目標：認識彼此更多、建立雙向溝通及交流球技，很高興最後都能一一達標。藉此我們想向運動燃希望基金表達由衷的感謝，使我們得以舉辦是次海外集訓。期望將來有更多同類的機會，讓我們與其他運動員累積更多比賽經驗，見識更多。



中

大男、女子乒乓球校隊於二零一四年十二月二十一日至二十四日期間前往廣州越秀區二沙島南粵乒乓球交流中心集訓。該處是培訓國家青少年乒乓球運動員的搖籃。駐場的甘永斌教練經驗豐富，能針對個別球員的獨特打法訓練他們。我們隊的十位同學經過三天艱苦的訓練後，已掌握技巧以應付不同類型打法的球員。個別球員的比賽水平及心理質素亦得以提升。另外，藉此交流的機會，我們進一步認識了國內選拔及培訓乒乓球運動員的機制。期望將來有更多同類的機會，讓我們和其他運動員可以增加比賽經驗，見識更多。

乒乓球



女足在本年一月初進行「三日兩夜澳門集訓」。所有女足隊員均異口同聲感謝「運動燃希望基金」之資助，讓她們有機會到外地與其他球隊進行交流及比賽，增加比賽經驗之餘，亦加強了球隊內部的溝通。女足先後兩勝澳門女子足球代表隊，表現出色。每晚在教練馮錦輝先生帶領之下，球隊會進行會議，以團結隊員。是次集訓令球隊實力增進不少，回港後將全力應付大專比賽。

女子足球

男子手球

球隊及教練林國棠先生一行十七人於二零一四年十二月二十二日至十二月三十日，前往新加坡進行習訓和比賽。在開首的三天，我們進行了密集式的訓練，又與當地的大學隊進行友誼賽。在集訓最後三天，我們參加了一個國際比賽，對手來自烏茲別克、日本、台灣等多個地方。訓練的基地位於新加坡國立大學，該校設有數個室外正規手球場，其優良的場地及充足的資源令訓練效果更佳。是次訓練和比賽的重點是球隊的士氣，其次是體能、意識及戰術。



男子網球



今年一月一日及二日，中大男子網球隊在中大三至五號網球場進行了網球訓練營。負責教練為 Jerome Lacorte 先生。訓練營提供了具國際水平的演練和不同的培訓模式。如於訓練營的首天，除了整合一些基本技能，教練亦安排全部成員於集訓評估會時，彼此說出大家的優點和弱點，從而增進團隊間的了解和協作。經過兩天訓練後，除了提升基本技能，隊員更開發了一種團隊打網球的風格，可應用於香港大專網球賽。有機會的話，網球隊亦希望參與更多專業網球訓練，進一步提升球隊的實力。



於去年十二月十七日至二十一日期間，我校排球隊到訪國立臺灣大學參加訓練團。在這次訓練團中，我們既能鍛鍊體能，亦能提升排球技術，獲益良多。

男子排球

台灣排球運動的發展歷史悠久，排球運動技術水準亦甚高。其男子排球隊更是亞洲體壇的一支勁旅。在是次訓練團中，我們能夠與國立臺灣大學、國立臺北教育大學、國立臺灣師範大學這些實力強勁的隊伍比賽及交流，實在是很難得的機會。

除了經驗跟技術上的交流，訓練團中密集式的訓練亦能鍛鍊我們的體能。如：我們曾於一日之內同時進行友誼賽及訓練。而擁有更強健的體能，也有助我們迎戰密集的排球比賽時維持最佳狀態。此外，我們計劃跟不同單位分享參與是次訓練團的得著，從而提高香港整體排球運動的水平。首先，我們將會跟不同大學、球會及中學的排球隊分享是次台灣訓練團的經驗，希望他們從中得益，甚至之後有機會跟台灣的排球隊有更多交流及合作。我們又會於2015年5月左右開展「母校交流計劃」：選擇一至兩間排球隊成員的中學母校，跟師生介紹一些排球的戰術和技巧，以及分享我們在台灣參加訓練團的所見所聞及所學。藉著是次訓練團，我們確實汲取了不少比賽經驗，見識更多。

女子手球



去年十二月，我們到高雄的林園高中進行集訓。儘管這四天的訓練十分艱辛，但透過與林園高中的球員一起訓練和互相切磋，我們看到自己許多不足之處，同時球技和體能亦有明顯的進步。再者，教練的指導和提點令我們無論在個人技巧，抑或是團隊合作方面，都有所進步。我們在這次集訓中受益匪淺，盼望我們能夠學以致用，在日後的比賽，一展訓練的成果。



在是次比賽中，我們在三天內進行了六場六十分鐘的賽事。雖然賽程非常密集，但我們不但沒有感到困倦，更十分珍惜比賽的時間。最令我們印象深刻的是跟新加坡國家隊對壘時，雖然我們一開始處於落後的局面，但我們士氣不減，發揮一貫的水準，逐漸把雙方的分數差距收窄。縱使最終我們以一分之差落敗，但贏取了全場的掌聲，也達到來新加坡的訓練目的，為之後的大專四強賽打下強心針。



將大獎學金

運動員畢業生感想

于國詩

時光飛逝，不知不覺四年的大學時光已走到了盡頭。回望過去多姿多采的校園生活，我體會了成功與失敗的滋味也確有許多甜美與苦澀的回憶。這些寶貴的經歷將會深深刻在我心上。

在此，我衷心感謝香港中文大學提供完善的教學環境，使我在這裏汲取寶貴的知識和建立人生的價值觀。感謝中大給予我展示技能的舞台，使我能享受比賽勝利的喜悅和成就感。感謝中大乒乓球校隊教練何國泰老師的循循善誘，使我的乒乓球技術更上一層樓。感謝一羣活潑可愛的隊友，使我的校園生活添加了無限色彩。

雖然有太多的不捨，太多的留戀，但我還是會繼續奮勇向前，懷著感恩的心創造未來光輝的道路！最後，祝願各位同學騰程萬里，在往後的日子裏找到屬於自己精彩的人生舞台！



楊曉彤

在過去三年，我與羽毛球隊的隊友一起經歷了不少高低起伏。跟他們一起並肩作戰，為目標而努力，也帶給我許多美好回憶。

於擔任羽毛球隊長兩年期間，我學習到很多顧及別人感受，面對不同困難和挑戰時，如何好好處理隨責任感而來的壓力亦是另一門學問。雖然在過程中我亦曾有氣餒的時候，但靠著隊員間的支持，我們一起跨過了許多考驗，也成長了不少。希望羽毛球隊的師姊妹能把這種團結精神傳承下去。

現在，我會盡最大努力完成自己於加入球隊時所訂下的目標——五年大專冠軍！最後，我要多謝中文大學的運動員獎學金，除了讓我於運動方面有所發展，它亦令我的生命有所成長。



許文玲

記得小時候，我曾在貝鼎基運動場進行冬訓，當時對中大優美的環境印象很深。想不到十年後的我竟能成為這裏的學生。再次走到這個運動場，我的腦海中滿是回憶。畢業在即，我會懷念田徑場所帶來的一切美好回憶，也十分感謝田徑隊老師對我的衷心照顧和教導。



陳芷盈

感謝中大的運動員獎學金計劃，讓我有機會修讀中大運動科學與健康教育課程，在學業和運動兩方面均有所發展。在學業方面，感謝學系的教授們用心的教導及體諒，令我們可以全心去學習和比賽。在運動方面，中大的運動設施完備、資源充足，我們得以在良好的環境下進行訓練。此外，我亦十分感謝教練為球隊爭取了不同的交流機會，令我們球技大進。在校園生活方面，學校為我們提供宿位，讓我們可以專注練習，以及有更多的機會參與書院和宿舍的活動。因此，雖然我的大學生活只有短短兩年，但卻過得十分充實。



黃俊偉

時光飛逝，轉眼間三年大學生活快將過去。回首過去，大學游泳隊佔了我大學生活一個很重要的部分。

從當初作為隊員以至為崇基泳隊的隊長，大學泳隊的教練與隊友一直伴我成長。我對自己能夠成為泳隊的一份子感到自豪。

回想過往與隊友一起打拚，一起集訓的時光，我深深感受到「體育」並非單純活動身體這麼簡單。我在這裡得到的美好回憶跟學到的東西絕非三言兩語能夠說清。希望大家也能在參與大學的體育活動時，得到一些屬於自己的寶貴回憶與得著。



湯芷穎

四年的大學生活即將踏入尾聲。回想在中大的這幾年，我所得到的遠比失去的多。感謝中大獎學金運動員計劃，讓我有機會在這山城學習，修讀心儀的心理學。我也藉藉此感謝壁球校隊教練陳志明一直以來的支持，使我在壁球及學業兩方面同步發展。此外，雖然我不時需要外出參與國際比賽，但亦很感謝隊友們對我的包容和支持。今年女子壁球隊雖未能奪冠而回，但我相信憑著大家的努力，壁球隊定能再創佳績。在此祝望中大能繼續孕育更多「體」、「學」兼優的運動員，在人生的道路上發光發熱。



陳雪瑩

十分感謝中大給予我無限的支持和鼓勵，令我有機會透過「運動員獎學金計劃」入讀香港中文大學。兩年時間轉眼飛逝，我在中大認識了一群一起奮鬥的隊友和同學，大家一起面對困難，也一起經歷了許多難忘的事。最後我很感謝教練何國泰先生一直以來的照顧和體諒，使我能順利畢業。



李健暉

我很高興能透過運動員獎學金計劃，修讀香港中文大學運動科學與健康教育二年制課程。兩年的時光過得特別快，還記得上一年自己仍是以新生的身份參加歡迎會，今年便以畢業生參加最後一次的茶敘，心情百感交集。武術雖然不是大專比賽項目，但我也十分感激體育部以及各位老師在學業及體育方面對我的支持和肯定。



吳詠希

在過去三年的大學生活中，我一方面要應付學業，另一方面亦要用時兼顧一星期六日，風雨不改的划艇訓練。雖然我每一日都過得非常忙碌，也犧牲了許多「上冊」的機會和社交時間，但「學生運動員」的身份卻令我十分自豪。有幸能成為中文大學划艇隊的成員，並穿上校隊背心參與大專賽，實在是大學生活中最令我回味的片段。中大划艇隊團結一致，不分你我，我的表現，以及比賽當日同學、校友的互相鼓勵，都是我大學生活中重要的回憶。時光飛逝，轉眼間大學生活將近尾聲，相信過去的每段經歷都會成為我日後的動力。在此，祝願中大划艇隊能更上一層樓，繼續為校爭光！



黃栢嵐

三年的大學生涯轉眼即逝，多謝香港中文大學給予運動員的支持和幫助，使我能夠在學業和運動間取得平衡，享受精彩的大學生活。中大一直為運動員提供多元化的發展機會，令我接觸各種運動。除了游泳，我亦曾參與不少運動（如划艇、水球和風帆）和相關的比賽。這些經歷令我的大學生活生色不少。此外，中大為運動員提供了一個完善又舒適的運動環境，不同的書院賽和學系賽也促進了運動員之間的交流和進步，我在此再次多謝學校對運動員的支持，更感激胡教練三年來的幫助和照顧。



羅浚龍

時光飛逝，四年的中大學習生涯匆匆而過，轉眼休養期將至。期間我有幸成為乒乓球校隊的一分子，並認識恩良師益友，受益良多。今後定將繼續實踐所學，無負良師益友期望。謹祝乒乓球校隊健兒球技一日千里，為中大再創佳績。



盧曉芳

感謝運動員獎學金計劃讓我有機會入讀香港中文大學，修讀自己喜歡的體育運動科學系，並找到自己未來的路。這是我一生最榮幸的事。回想起這四年裡曾代表中大女篮參加各項比賽，與隊友一起流過無數汗水和淚水的片段，對我來說都是珍貴難忘的回憶。最後，特此感謝鄭sir和各位中大老師對我一直以來的支持和教導，亦希望未來的師弟妹和特來的隊友們繼續努力，享受和珍惜為中大奮鬥的每一刻。



林惠怡

這幾年來我需要到不同國家訓練及比賽，無論在學業上、財政上都得到學校不同的幫助，我深感感激。如果沒有了中大的數份獎學金，我的體育夢想之路無可避免會困難重重。記得其中一份獎學金的名字叫做sport for hope，對於我來說，名副其實為我帶來了希望。在這幾年，得到中大的幫助，我的體育成績更聞高峰，如於2014年11月奪得台灣亞洲錦標賽冠軍，12月成為拉脫維亞格爾披治亞軍。能夠奪得這些獎項，獎學金的捐贈者的確對我幫助良多。



施婷婷

在三年的大學生涯裏，我不但認識到很多朋友，也參加過不同類型的活動，遇過很多挑戰，亦曾經作出不少新嘗試。非常感謝學系教授耐心的指導及泳隊教練的鼓勵。很慶幸能成為中大泳隊的一分子，令三年的大學生活更充實、更精彩、更難忘。



黃希文

運動員獎學金計劃讓我有機會入讀香港中文大學，並同時兼顧學業和訓練，又能代表中大參加各項聯校射箭賽事。除了比賽和訓練，我還有機會負責籌備各項射箭比賽，過程中雖然曾遇到不少困難，但得到中大體育部和李sir的意見和協助，最後比賽都能完滿舉行。這些寶貴的經驗令我的大學生活留下不少美好回憶。我在衷心感激中大運動員獎學金計劃，讓我能入讀中大，並擁有許多精彩的回憶。

朱浩思

不經不覺，我已經加入中大這個大家庭4年，回想這4年在中大泳隊的點滴，腦海中都是美好的片段。我的游泳成績並非特別出眾，但泳隊教練一直對我十分信任，讓我能代表中大出賽。在此我要衷心多謝泳隊教練阮sir、胡sir及Ms Leung的支持與鼓勵。能加入中大泳隊，的確為我的大學生涯添上不少色彩，當中有表現停滯不前的時候，亦有興奮奪獎的一刻，如此種種片段都是我的寶貴的回憶。期望泳隊今後能再創佳績，更上一層樓。



黎曉彤

四年的大學生涯終於要劃上句號了。回望過去的四年，我得到跟學到的東西的確很多。身為運動愛好者，感謝中大的運動員獎學金計劃讓我能在大學期間得以兼顧學業和運動，繼續追逐當運動員的夢，感受當運動員的幸福。



繆樂昕

I am really grateful to be accepted into the CUHK Sports Scholarship Scheme and become a member of the Swimming Team. I have met my valuable teammates and coaches here and would like to thank them for their support and encouragement.



將大獅子金

運動員畢業生感想

李念殷



獎學金運動員計劃讓我有幸修讀中文大學體育運動及科學系，並成為中大攞球隊的一員。加入中大攞球隊，確實令我這四年的大學生活生色不少。除了提升自己的球技，我亦跟隊友建立了深厚的友誼和良好的團隊精神，當中的體驗及得著對我影響深遠。對我而言，最榮幸的是莫過於球隊在去年大專賽奪得冠軍。那是中大女子攞球隊有史以來首個冠軍，這不單是球員努力的成果，也有賴教練、校友及後備球員對球隊的付出和支持。更令我高興的是，只接觸了攞球一年的隊員不斷進步，並成為隊中的要員，這證明了只要有心做事，必能達致成功。很感謝獎學金運動員計劃，讓我於中大結交了許多知心好友，學習到許多東西，並有所成長。

李小聰

在中大連續讀了五年，我也參加了中大泳隊五年。無論是400米、50米，或其他游泳項目，我都非常珍惜每次代表中大出賽的機會。此外，我衷心覺得成為中大的運動員十分幸福，因為我們有一群非常疼愛我們的教練——Yuen Sir, Wu Sir 和 Miss Leung!

多謝5年來他們對我的愛護、支持和認同，讓我於year 3和4這兩年能擔任隊長一職，減輕他們的負擔，同時讓我和隊員多點溝通和交流。

可以做CU人跟CU Swimming Team member 是我一生的榮幸，下年做“老鬼”時我一定會回來支持中大泳隊，為他們打氣及喝采。

Thank you CU, Yuen Sir, Wu Sir, Miss Leung, my fellow swimmers, xi hings, xi jies and my fellow lo gwais.



李偉麒

不知不覺這已是我在中大就讀的第3個年頭，轉眼間快要畢業了。田徑雖然是個人項目，但我很享受每次和隊友一起練習的時間，田徑場絕對是我捨不捨的其中一個地方。讀大學這幾年間，雖然傷患令我的運動表現起伏不定，但教練總會鼓勵我，給我機會，令我沒有放棄跑步，也令我找回對運動的熱忱。最後，我十分感恩能透過運動員獎學金計劃入讀中大。



何擅泳

若要一一數算這四年大學生活帶給我的經歷實非易事，但最難忘的可說是畢業前的泳隊集訓，當中的團結精神、堅持、包容及忍耐等特質是在書本上學不到的。謝謝香港中文大學體育及運動科學系各位教授給我一個去學、去試、去闖的機會，以致成就了今天的我。畢業後，我即將投身教育界，我會把著那份堅持和信念開展我的職業生涯，為香港教育界作出貢獻。



黃勵盼

I am so glad to be accepted into the Sports Scholarship Scheme. The scholarship encourages me to keep stepping up efforts in synchronized swimming. It also enables me to develop my potential in my studies and sports to the fullest in my 3-year of university life. Thus, I have had a balanced and happy school life. Many of my classmates appreciate my healthy life style and often do exercise with me.



梁向然

四年的大學生活轉眼便到尾聲。就讀中大期間，我不但能夠繼續發展專項運動，也得到許多寶貴的機會進行學術交流和工作實習。跟中大越野隊和田徑隊隊友訓練和比賽的時光亦成為我一生難忘的經歷。在此特別感謝張嘉儀老師和韓雲老師的教導和照顧。



中大體育大觀園



冠軍 亞季 評語 裁判

冠軍 - Kristian Jiraruangkiat : 光線柔和, 能夠捕捉運動員能量爆發的一刻

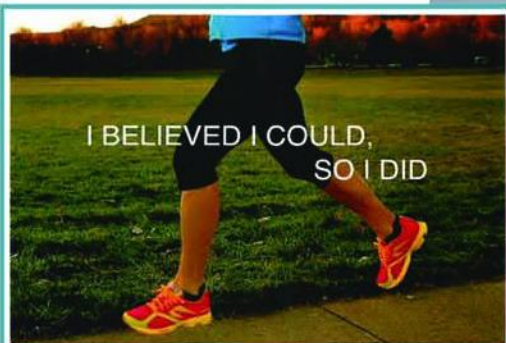
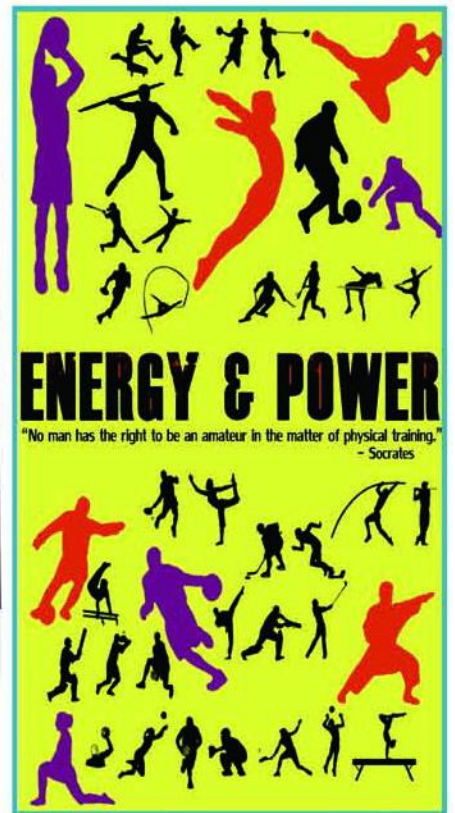
亞軍 - 何宗霖: 人物形態優美, 具蓄勢待發的感覺

季軍 - 霍佩琪: 配合主題, 色彩豐富

攝影比賽



電腦牆紙設計比賽



冠軍 亞季 評語 裁判

冠軍 - 黃寶儀: 能展現正能量
亞軍 - 周愷健: 色彩及構圖配合得宜
季軍 - 伍愷盈: 構圖簡潔, 甚具活力



「校長模範教學獎」得主

陸秀霞博士教學分享

體育部有幸邀得2013年「校長模範教學獎」得主陸秀霞博士於2015年3月27日為體育部同事提供一節教學分享，題目為「我的小故事：視力障礙與網球」。

透過陸博士的分享，我們認識了她如何克服自身的視力障礙，在教練的協助下成功學習網球的經歷。她那份不屈不撓的求學精神令我們十分敬佩。她的經歷亦令我們進一步關注應如何支援有特殊教育需要的學生。現時我們有不少學生擁有不同程度的學習障礙，我們希望日後能為他們提供更多支援，按不同特殊情況的需要，提供協助給他們，使他們能夠訂立及達到適合自己的學習目標。



此外，在是次分享會上，我們亦討論了融合教育在香港推行的現況。現時香港許多學校並沒有足夠資源提供予有特殊教育需要的學生，這也是另一個值得關注的問題。希望隨著社會對這些學生的了解增加，使他們可以得到更全面的照顧及更合適的學習環境。

氣功工作坊

暨體育部氣功專題講座

為了進一步認識「氣功」，體育部邀請了聯合書院訪問研究學人鄭建民教授於二零一四年十二月開辦中國氣功養生研討會及氣功工作坊。鄭教授任教於台灣國立高雄應用科技大學，剛榮獲服務學校優秀教學研究人才的殊榮，是臺灣有名的「氣功」專家學者。

於研討會上，鄭教授先介紹養生功法的概念，說明中華養生功法的定義、重要性、派別和種類，並進一步闡述中華養生功法的價值以及其在日常生活中的應用，最後還進行了氣場與脈輪能量的實際檢測。

在為期兩天的氣功工作坊，鄭教授以氣功的實際體驗為主，教導體育部講師們練習多種功法，當中包括香功（初級功和中級功）、排病氣、觀音舞（單人和雙人）、香功舞、平甩功和八段錦。



教學觀摩

吳兆權博士

教學觀摩為老師們提供了一個平台，讓他們互相討論教學心得。吳兆權博士於今年1月27日的男子網球課中進行雙手反手擊球的教學示範，共有十三位講師出席。雖然大半班同學都是於加退選科時段才加入該班，但他們學習態度認真，學習效果理想，課堂氣氛亦甚佳。講師們在課後的討論也十分熱烈，大家都獲益良多。



黎頌欣小姐

教學，從來都不是一門簡單的學問。除了教導學生外，老師亦需在教學過程中從學生、同儕身上學習，進行反思。透過教學觀摩，他們也能與同儕彼此交流教學經驗，以提升教學質素。黎頌欣講師以「持球突破上籃」為主題，於3月17日進行了一節籃球課的教學觀摩。

持球突破講求身體的靈活性和手腳協調，雖然學習此技術有一定難度，但同學仍然十分認真投入，也專注地聆聽老師講解。透過反覆的練習，她們均能在課堂末段初步掌握這項技術。這次的教學觀摩，不但讓同學學習到新的籃球知識，更讓示範教學的老師得到同儕的鼓勵和許多寶貴的意見，受益匪淺。



楊永鴻先生

很榮幸能夠於2月16日與同事進行一次教學分享，由決定課堂內容、編寫教案到進行授課和課後討論的過程中，我能夠多次反思自己的教學，獲益良多。此外，同事們於觀課後的寶貴意見也給予我很大的啟發，讓我了解自己忽略的地方，並能藉此提升教學質素。

新亞書院



本院體育部湯遠明先生於1月25日「香港馬拉松」全程馬拉松賽事中成功破4，以3小時57分52秒跑畢全程。陳志明先生及張偉傑先生亦分別以45分30秒及53分09秒奪得「中大馬拉松隊十公里教職員組」冠軍及季軍的佳績。

新亞書院體育部將於五月舉辦「獨木舟」訓練班，以推廣水上體育活動。



新亞書院運動代表隊於下學年的「中大書院賽」中表現出色，男子組勇奪划艇項目的冠軍、網球跟足球項目的亞軍以及乒乓球項目的季軍；女子組則在網球及羽毛球項目分別奪得亞軍和季軍。

以學院/學系/課程/宿舍為參賽單位的「第二十三屆新亞書院院長盃」的不同賽事，已於本年一月十七日至三月十日順利進行。



春日緩跑 崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於二零一五年一月十七日（星期六）順利舉行。今年的比賽分為男子五公里、女子五公里、男子十公里以及女子十公里四組賽事，本屆賽事約有七百多名運動員參加。比賽當日風和日麗，十分適合跑步，大會有幸邀請到醫學院署理院長吳浩強教授致詞，吳教授勉勵各同學和教職員努力參與比賽，再創佳績。及後大會邀請了崇基學院院長陳偉光教授主持起步禮及鳴笛儀式，接下來的起跑場面亦十分熱鬧。賽後各參賽運動員與嘉賓移師到崇基教職員餐廳進行頒獎儀式及享用午餐。

師生盃網球賽 今年崇基學院師生盃網球比賽於二月三號(星期二)晚上假中大6至7號網球場及崇基網球場舉行，是次賽事有幸邀得數十位崇基的教職員參賽，他們與學生隊十多名隊員上演了一場精彩的對決。今年的比賽沿用往年的比賽制度：總共進行五場雙打賽事，先取得三場勝利的一方獲勝。比賽當天，學生隊隊員固然精力充沛，球技了得，一眾教職員亦有豐富的經驗和高超的球技，雙方鬥得難分難解。縱使學生隊全力以赴，最終亦不敵教職員隊，教職員隊以比分4：1擊敗學生隊。儘管最後未能奪魁，但學生隊的同學們均獲益良多。

崇基學院師生盃羽毛球賽 一年一度的崇基師生羽毛球賽在今年一月二十七日舉行。一眾平日熱衷於教學的老師們大顯身手，與崇基羽毛球隊的同学互相較量，進行了一場精彩絕倫的比賽。是次比賽，除了促進師生間的互動外，還讓大家留下不少難忘的回憶。



崇基學院



晨興書院於本學期亦組織了羽毛球隊、網球隊、乒乓球隊和男子足球隊參加書院比賽。希望能透過練習和參加比賽，培養同學們的團結精神和對書院的歸屬感。



今年晨興划艇隊取得零的突破，二年級的莊君諾同學和許明翰同學於男子雙人划艇比賽中首奪金牌，成績令人振奮。書院全人皆十分讚賞全體划艇隊隊員的優秀表現和勤奮練習的精神。

此外，我們亦舉辦了多項體育活動，讓同學們於課餘時間能參加一些有益身心的運動。在下學期，我們先後舉辦了活木球入門課程、羽毛球、瑜伽和遠足等活動，同學們反應熱烈，大家均期待書院日後能舉辦更多不同類型的體育活動。

晨興書院

經過半年的艱苦訓練，善衡書院的羽毛球隊、網球隊、乒乓球隊、划艇隊及足球隊在書院賽中分途出擊。當中以女子乒乓球隊成績最為突出，她們於分組賽擊敗其他隊伍，以小組首名進入決賽。雖然最後於決賽中屈居亞軍，但在面對擁有3名港隊成員的強勁對手（逸夫書院）下，她們仍能奮力作戰，並勝出其中一場雙打比賽，可說是雖敗猶榮。至於划艇隊於女子四人有舵項目也勇奪銅牌，為書院在划艇比賽中奪得歷史性的首面獎牌。奪得如此傑出的成績，除了隊員的刻苦鍛煉，領隊老師、教練和隊長的帶領和統籌實在功不可沒，希望書院來年可以再創佳績。



除了書院賽外，善衡的長跑隊 SHHO Runner Force 派出40多位跑手參與渣打香港馬拉松，跑手均以良好的成績完成10公里、半馬和全馬賽事。於及後的九龍東街馬賽事，長跑隊再派出10多位跑手參與10公里和半馬賽事，並取得驕人成績。跑手呂建穎以45分鐘的成績位列青年組第三位，跑手Dimitar Andonov 也以43分鐘的佳績完成賽事。



善衡書院

第十一屆香港中文大學賽艇錦標賽於今年1月10和11日在沙田城門河舉行，書院划艇隊參加了是次比賽的男子四人有舵手一千米賽事。比賽當天，書院院長伉儷、輔導長、教職員及同學一早到場為划艇隊打氣。划艇隊成員為了這次比賽曾下了不少苦功，如進行長達四個月的艱苦訓練。他們在初賽發揮良好，以該組第二名的佳績進入決賽，讓在場打氣的老師和同學也為之振奮。到了決賽，雖然他們因緊張而略有失準，最終以第五名完成賽事，但書院全人仍為他們的優秀表現感到自豪。



今年下學期，敬文書院除了參加書院男子足球賽外，還組織了四隊書院隊（男子羽毛球隊、男子網球隊和男女子乒乓球隊）與其他書院隊伍進行比賽，彼此切磋一番。另外，書院在三月份舉行了一連串的體育活動，如攀石同樂日和拉丁舞班，讓同學在強身健體外，亦能接觸更多不同類型的運動。

敬文書院

逸夫書院「院長盃」

逸夫書院「院長盃」比賽已經全部順利完成，參賽隊伍分別為國宿隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。透過「院長盃」不同的比賽，既能發揮同學的運動才能，亦可加強他們對書院的歸屬感。今年走讀生舍堂隊脫穎而出，獲得「院長盃」的總冠軍榮銜。是次比賽結果如下：



逸夫書院

項目	冠軍
小運會	走讀生舍堂 (走讀)
陸運會	走讀生舍堂 (走讀)
乒乓球賽	職員校友隊 (教職)
籃球賽	第二學生宿舍 (二宿)
足球賽	走讀生舍堂 (走讀)
羽毛球賽	走讀生舍堂 (走讀)
網球賽	職員校友隊 (教職)

勇奪七項「書院賽」冠軍

今年的「中文大學書院賽」合共有九間書院參加，逸夫書院本年度於該比賽共獲得7項冠軍，成績超卓，其中女子籃球隊更連續七年奪「書院賽」冠軍，實在十分難得。其他冠軍隊伍分別為男子籃球隊、女子划艇隊、男女子羽球隊及男女子乒乓球隊。祝願逸夫書院運動隊伍明年表現更進一步。



『第十屆聯合書院余濟美院長盃』以水運會和陸運會展開序幕。隨後一連串的球類比賽已於2015年1月開始舉行。這些比賽的參賽隊伍包括：聯合書院四個宿生會及兩個走讀生舍堂。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，結果由宿生樓輝聯總冠軍，湯宿和秉芬堂分別奪得亞軍和季軍。於頒獎禮上，我們亦邀請了院長余濟美教授擔任頒獎嘉賓。



此外，聯合書院於本年度於水運會和陸運會中共打破17項紀錄，每項紀錄均設有獎金一千元正。

在中大書院賽中，聯合書院取得多項殊榮，成績彪炳。如：中大游泳精英賽全場團體總冠軍、中大田徑精英比賽男女子全場冠軍及全場團體總冠軍、書院排球賽男女子冠軍以及書院網球賽男女子冠軍。

聯合書院於2014-2015年度共設有12個體育獎項供聯合書院優秀運動員申請，今年共有104名同學獲獎，現列部分名單如下：

- 張健達(SSPEDU/4) 迪志精英運動員獎學金
- 許文玲(ESHEN/2) 迪志精英運動員獎學金
- 陳彥廷(PACCN/1) 得獎明德新民校友體育運動入學獎學金
- 周彥琳(GRMDN/1) 得獎明德新民校友體育運動入學獎學金
- 王維健(PACCN/1) 得獎明德新民校友體育運動入學獎學金
- 譚舜而(ESHEN/1) 得獎明德新民校友體育運動入學獎學金

- 迪志精英運動員獎學金(HK\$30,000)
- 得獎明德新民校友體育運動入學獎學金(HK\$10,000)



聯合書院

和聲書院

和聲書院早前舉辦了「滾軸溜冰訓練班」，由香港滾軸溜冰代表隊成員、體育運動科學系一年級的何詩雅同學擔任導師。滾軸溜冰是一項講求平衡和技術的運動，加上其動作甚有美感，故參與的同學均樂在其中。三月時，「和聲體育會」舉辦了第二屆院長盃，比賽項目包括：三人籃球、乒乓球和足球機，進一步推動了書院的運動風氣。



另外，本院的運動代表隊在不同比賽中亦表現出色。於中大盃划艇賽中，本院男子隊勇奪八人單槳有舵手冠軍，女子隊亦在四人單槳有舵手賽事中勇奪亞軍，戰績不俗。此外，本院女子網球隊榮獲書院網球賽季軍，男子足球隊也奪得書院足球賽殿軍。在不同的賽事中，本院的隊伍均全程投入，充份發揮其體育潛能以及團隊合作精神。

伍宜孫書院於下學期繼續積極鼓勵同學參與體育活動，今年各隊書院運動代表隊均已『齊人』，同學們的努力也漸見成果！當中羽毛球隊及划艇隊的收穫最為突出；羽毛球男女子隊均在書院賽中取得第四名，而划艇隊亦分別於男子四人單槳有舵及女子二人雙槳賽事取得第二名及第三名！



運動競賽外，書院亦積極從不同途徑推廣運動，如網球隊、羽毛球隊及籃球隊等隊伍會在賽季以外的時間進行練習，甚至參與比賽，好讓隊員們持續參與運動。

另外，體育學會及書院亦舉辦了多項活動如環校跑、跳大繩比賽、運動同樂日、街舞班、活木球工作坊、運動攀登及遠足，希望伍宜孫同學能接觸不同運動，體驗運動的好處！



書院的運動獎勵計劃在學期末段正接受曾參與書院所舉辦的體育活動的同學申請，以換領禮物，詳情請與林國棠副講師聯絡(電郵:nelsonlam@cuhk.edu.hk)。

伍宜孫書院



為豐富學生之校園生活及加強學生對大學和書院的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動比賽，包括選拔及訓練院隊運動員參加中大書院賽。2014-2015年度下學期共有九間書院(崇基學院、新亞書院、聯合書院、逸夫書院、善衡書院、晨興書院、和聲書院、伍宜孫書院及敬文書院)角逐各項錦標。全部賽事經已於2015年3月30日圓滿結束，茲將有關成績臚列於右表：

下學期書院賽成績

項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍
網球	男子	聯合	新亞	逸夫	崇基
	女子	聯合	新亞	和聲	崇基
羽毛球	男子	逸夫	聯合	崇基	伍宜孫
	女子	逸夫	崇基	新亞	伍宜孫
足球	男子	崇基	新亞	聯合	和聲
乒乓球	男子	逸夫	崇基	新亞	聯合
	女子	逸夫	善衡	崇基	聯合
划艇	男子	新亞	崇基	逸夫	和聲
	女子	逸夫	聯合	崇基	和聲
	全場	逸夫	崇基	新亞	聯合

中大書院賽 2014-2015



中大公開賽

此外，體育部亦舉辦了下列中大公開賽，讓個別同學組隊參加：

中大男、女子五人手球公開賽
中大男、女子三人籃球公開賽

中大公開賽		冠軍	亞軍	季軍	殿軍
五人手球	男子	試管八號	呂榮豪隊	手球隊架啦唱	能得利
	女子	瑪姬利利	Blackmoon Face	許文強隊	Freshmen
三人籃球	男子	轉身射個三分波	全場亂隊	G-G-ininder	替補
	女子	SPE 5Y3	Freshmen	Sunny	台瘋 Hurricane



體育部花絮

中大師生網球賽

由體育部主辦的香港中文大學師生網球賽已於二零一五年三月五日(星期四)假大學體育中心3-5號網球場順利完成。經過師生間的多場龍爭虎鬥，最後由學生隊以五比四勝出。是次賽事的頒獎嘉賓為麥繼強教授，麥教授是師生網球賽的創辦人。他於頒獎禮上向運動員分享自己歷年來的比賽心得，眾人皆獲益良多。




香港中文大學暑期運動訓練班及
PEU Summer Sports Programme 教職員球拍類比賽
 暑期運動樂趣多!
 Enjoy the sports in summer!
<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexc.htm>



水上活動中心

中大水上活動中心已於2014年成功申請為合資格的風帆訓練中心，並於同年10月起開始舉辦風帆訓練課程。今年中心添置了4隻新訓練用風帆(2隻單人及2隻雙人)及4套中級滑浪風帆套裝供合資格之校內人士及團體租用。新添置之器材將於5月陸續投入服務。如欲查詢相關資訊，歡迎致電水上活動中心(26036776)或瀏覽以下網址。

<http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>



暑期運動訓練班

體育部將於2015年5月至8月開辦多項暑期運動訓練班及球拍類(網球、乒乓球、壁球、羽毛球)比賽供教職員參加，以鼓勵同事培養定期運動的習慣。此外，為了加強職員與學生之間的聯繫，體育部將開辦多項師生運動訓練班供教職員及學生報名參加。相關活動資料及報名方法將於2015年4月10日下午5:00起上載於體育部網頁。由2015年4月15日(星期三)上午9:00起，上述活動亦接受網上報名。由於名額有限，報名將以先到先得形式進行，額滿即止。詳情請瀏覽下列網頁：

<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39436092與吳國輝先生(Tony)聯絡。

棍網球工作坊

體育部於2015年3月26及27日假基鼎基運動場舉辦了四班「棍網球工作坊」，由香港棍網球總會多名教練指導參與者各種棍網球技巧。棍網球是一項隊際運動，在比賽中，每名球員會拿著一支球棍，用作傳接、射球及防守。是次工作坊有超過150名同學參與，同學在草地上練習各種傳接及射球，最後又分組比賽，場面十分熱鬧壯觀。希望同學繼續參與及享受體育部舉辦之活動。



體育部

體育部講師參與「香港馬拉松」概況

體育部湯遠明先生自2004年起，每年均會參加「香港馬拉松」的全程馬拉松賽事。他於本年再度積極備戰，成功突破4小時，以3小時57分52秒的佳績跑畢全程。另外，韓雪女士自2004年起參與香港馬拉松，每年皆能順利完成42.195公里的遙遠路程，其志可嘉。此外，張偉傑先生於2010年起聯同家人參與這項香港一年一度的長跑盛事，肩並肩完成十公里的賽事。在2004及2005年，他曾以4小時32分的成績完成全馬賽事。今年，他更以53分09秒勇奪「中大馬拉松隊十公里教職員組」季軍。陳志明先生亦不甘後人，首次參加十公里挑戰組賽事，便在該組3400多名男跑手中排名第232，並以個人第二佳績45分30秒奪得「中大馬拉松隊十公里教職員組」冠軍。他早前亦於12月21日的「沙田城門河之皇」以47分07秒勇奪「壯年組」第8名，一週後又於「吐露港快路王」以44分25秒締造個人最佳成績。



湯遠明



陳志明



左二 張偉傑

體適能測試

是項活動已於3月4日及3月5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。



樂步行

今年的樂步行已於2月13日上午10時在大學站廣場舉行，目的是推廣運動及步行文化。是次活動的路線由大學站廣場行至敬文書院，所需時間約為30分鐘。當日我們非常高興能邀請校長沈祖堯教授及副校長霍泰輝教授出席並致詞。體育部主任盧遠昌先生和幾位老師亦有到場參加，與學生一同感受步行樂趣。



第30屆全港教師田徑運動大會

2014年12月14日，第30屆全港教師田徑運動大會已於灣仔運動場舉行，廖新藍老師在是次比賽中勇奪以下兩項獎項：

男子D組 (56歲或以上)
鐵餅 亞軍及鉛球 季軍



花絮

榮休老師



這個暑期，體育部將會有三位老師榮休，他們分別是盧遠昌主任（中），郭永昌老師（右）和廖新藍老師（左）。

HIIT 工作坊

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。學生事務處邀請了林國棠老師於三月舉行一節工作坊，講解HIIT的概念及訓練原則，又讓參加者初次體驗HIIT的訓練強度，大家都享受了一個疲倦但十分充實的晚上。



「衝勁樂2014」

香港外展訓練學校於2014年12月28日在中大夏鼎基運動場舉行「衝勁樂2014」，是次活動共邀請了52隊香港的工商機構參賽。參賽者需要以隊際形式挑戰8個競技遊戲，當中涉及有關領導才能、解難能力及溝通技巧等不同方面的考驗。活動籌募所得的經費將會用作支持外展訓練學校，以為有需要的青年人提供外展訓練。



健身工作坊

運動對健康十分重要。黎頌欣老師於3月17、3月24和3月31日舉行了三次健身工作坊，介紹健身器材的正確使用方式、重量訓練的概念和不同的訓練方法。是次工作坊反應熱烈，參加者均十分投入參與和踴躍發問。他們認為使用健身器材鍛鍊身體可舒緩學業和工作壓力，對身心健康有莫大裨益。



中大空手道部15周年選手權大會

為慶祝中大空手道部創立15周年，空手道部於1月25日舉行了中大空手道部15周年選手權大會。不論是初出茅廬的新學員，還是經驗豐富的舊學員，都秣馬厲兵，披甲上陣。儘管獎杯的數量有限，但選手們的熱情和毅力卻無限。空手道運動雖然強調個人能力，然而得到一眾師兄弟在旁的支持，運動員絕不是孤軍奮戰，他們那種團結合作的體育精神亦得以展現。

中大空手道部在中大已經度過了15個年頭，縱然在過去曾面對種種困難與挑戰，幸好有一位非常熱心和比所有運動員更為投入的譚德明教練一路與我們同行。他一直以來對學員不離不棄，又悉心教導我們，我們皆心存感激！此外，我們亦非常感謝體育部對我們的鼎力支持，因此，我們特地邀請了體育部的廖新藍老師蒞臨是次比賽並主持頒獎儀式。他的光臨使當天的賽事更加圓滿，亦使運動員深感鼓舞！



中大隊長閣

Captain's Corner

CUSHA 2014-2015

Captain's 隊長閣 Corner



蕭昌鴻 SIU Cheong Hung



魏俊銘 NGAI Chun Ming



黎焯楓 LAI Cheuk Fung



簡軍浩 KAN Kwan Ho



馮展翹 FUNG Chin Kiu



劉佩婷 LAU Pui Ting



盧曉芳 LO Hiu Fong



湯芷穎 TONG Tsz Wing



盧杰茹 LO Kit Yu

CUSHA 2014-2015

Captain's 隊長閣 Corner



李念殷 LI Nim Yan



梁健歡 LEUNG Kin Foon



黃成瀚 WONG Shing Hon



林俊煒 LAM Tsun Wai



伍嘉駿 NG Ka Chun



楊曉彤 YEUNG Hiu Tung



許文玲 HUI Man Ling



黃蔚彥 WONG Wai Yin



蕭仲宜 SIU Chung Yi

隊長閣由運動燃希望基金贊助，拍攝工作於夏鼎基田徑場進行，目的是肯定各校隊隊長身份，從而提高隊員的士氣及歸屬感。



CUPHX 2014-2015

Captain's ★ Corner 隊長閣



陳啟彬 CHAN Kai Pan

越野



林雋源 LAM Chun Yuen

壘球



吳彥柏 NG Yin Pak

手球



曹銘鋒 CHO Ming Fung

空手道



蔡棋韜 TSOI Ki To

划艇



林善晴 LAM Sin Ching

越野



屈哲 QU Zhe

壘球



黃樂瑤 WONG Lok Yiu

手球



葉曉敏 YIP Hiu Man

空手道

CUPHX 2014-2015

Captain's ★ Corner 隊長閣



李芷君 LEE Tsz Kwan

划艇



蘇偉杭 SO Wai Hong

活木球



張健達 CHEUNG Kin Tat

游泳



馬銘賢 MA Ming Yin

乒乓球



甘兆祺 KAM Siu Kei

劍擊



蔡利利 TSOI Lee Lee

活木球



黎曉彤 LAI Hiu Tung

游泳



于國詩 YU Kwok Sze

乒乓球



楊皓斯 YEUNG Ho Sze

劍擊

CUHK Sports Teams' Excellent Achievements in 2014-2015 "USFHK CUP"

2014-2015 "USFHK CUP"

The CUHK Sports Teams achieved excellent results in 2014-2015 "USFHK Cup". A total of 5 champions have been captured in the following events: Women's Basketball (4th consecutive champion), Women's Woodball (3rd consecutive champion), Women's Badminton (3rd consecutive champion), Men's Volleyball and Women's Rugby (2nd Consecutive champion). Also, 4 CUHK sports teams have seized the first runner-ups in different events. The list below shows the outstanding results of the CUHK Sports teams in the USFHK Sports competitions. Besides, the CUHK Women's Rugby Team seized the Overall 2nd Runner-up with its excellent performance.



In addition, a CUHK athlete, Miss Lui Lai Yiu (SSPE Year 2) achieved the second consecutive Overall Individual Champion title by winning 2 gold, 1 silver and 1 bronze medals in the USFHK Annual Athletic Meet. Congratulations to Miss Lui.

Apart from the "USFHK Cup", CUHK athletes won the championship in different sports competitions. In the Jackie Chan Challenge Cup Championship, the CUHK Sports Teams captured the Men's and Women's Rowing Champions (Group result: 13th consecutive champion), Women's Basketball Champion and Men's Volleyball Champion. Congratulations to the CUHK Sports Teams on their success and hoping that they would clinch more championships in the future.



Champion

- Women's Woodball
- Women's Badminton
- Women's Basketball
- Men's Volleyball
- Women's Rugby



- ### 1st Runner-up
- Women's Table Tennis
 - Women's Fencing
 - Women's Swimming
 - Men's Swimming

- ### 2nd Runner-up
- Women's Athletics
 - Women's Squash
 - Men's Table Tennis
 - Men's Woodball



- ### 3rd Runner-up
- Women's Soccer
 - Women's Cross-Country
 - Women's Handball
 - Men's Handball
 - Men's Taekwondo
 - Men's Badminton
 - Men's Squash





The Chung Chi College Staff and Student Tennis Cup was held on 3rd February, 2015 at the University tennis court No. 6 & 7 and Chung Chi tennis court. It is our great honor to have about ten Chung Chi staff joining the match against Chung Chi student tennis team. This year the game rules are same as before: there are a total of five matches and all matches are double but not single games; the side which first wins three games would be the winner. Both teams were well-matched in strength and the competition was very exciting. Though the student players were more energetic and with great tennis skills, the staff team finally defeated them with the score 4-1 with smarter tennis strategy.

The Fun Run 2015 was held collaboratively by the Faculty of Medicine and Chung Chi College on 17th January, 2015 (Saturday). The fun run was divided into four different groups: Male's 5km, Female's 5km, Male's 10km and Female's 10km. This Year, Professor NG Ho Keung, the Acting Dean of Faculty of Medicine gave a speech to encourage the participants to try their best and break their own records. After that, Professor CHAN Wai Kwong, who is the Head of Chung Chi College, officiated at the opening ceremony. Over 700 students and staff participants had joined the run. Finally, prizes were presented at the Chung Chi Staff Club and participants also had lunch there.

The Annual Chung Chi College Teacher-Student Badminton

Competition was held on 27th January, 2015. The Chung Chi College Badminton Team had played an exciting and intense game with the teachers. Both sides spared no effort to score every point. It is also glad to see that staff and students chatted casually and happily with each other. Not only did it enhance the interaction between teachers and students, but it also let all participants have an enjoyable and unforgettable day.



New Asia College



In the "Hong Kong Marathon" which was held on 25th January, NA PEU colleagues Mr Tong Yuen Ming finished a sub-4 Full Marathon by 3:57:52 while Mr Chan Chi Ming and Mr Cheung Wai Kit joined the "CUHK Marathon Team Staff 10K" and captured the Champion and 2nd Runner-up by 45:30 and 57:52 respectively.



New Asia College sports teams performed brilliantly in the intercollegiate sports competitions in the 2nd semester and achieved one Champion (Men's Rowing), three 1st Runner-ups (Men's Tennis, Men's Soccer and Women's Tennis) and two 2nd Runner-ups (Men's Table Tennis and Women's Badminton).

The 23rd New Asia College Head's Trophy was successfully held between 17th January and 18th March 2015. Competitions in Basketball, Volleyball, Football, Badminton, Tennis and Table Tennis were held among teams formed by faculties, departments/programmes and hostels.



The PE Unit of New Asia College is going to run Kayak training courses in May to promote water sports.

The 11th CUHK Rowing Championships took place along the Shing Mun River in Shatin on 10th and 11th January 2014. The Men's Rowing Team of the College took part in the Coxed Four events after four months of intensive training. The Master Mr. Young and his wife, the Dean of Students and a group of staff members and students of the College arrived at the competition venue early in the morning and cheered on the team. The Rowing Team entered the finals with a second place in the heat. The cheering team on-the-spot were so excited. The rivals were much stronger in the finals. Finally, the team finished in fifth place and all staff and students of the college were proud of them. This year, besides Men's Soccer Team, four new collegiate teams have been formed, namely the Men's and Women's Table Tennis Team, Men's Tennis Team and Men's Badminton Team. To promote sports, the College had held a 4-hour sports climbing fun day and a Latin dance workshop in March 2015.



CW Chu College



S.H. HO College

The College sports teams, including badminton team, tennis team, table tennis team, rowing team and soccer team, got excellent results in the inter-college sports tournament after a half-year of intensive training. The Women's Table Tennis Team did exceptionally well and achieved 1st runner-up in the tournament. The women's Rowing Team also captured the first medal for the SHHO College, achieving 2nd runner-up in cox 4+. Apart from the assiduous efforts of the athletes, their success is highly attributed to the brilliant leadership and coordination of the team managers, teachers and captains. It is hoped that the College could achieve better results next year.



In addition to the inter-college tournament, more than 40 runners from SHHO Runner Force participated in 10K, Half Marathon and Full Marathon races of the Standard Chartered Hong Kong Marathon 2015 with satisfactory results. More than 10 runners also took part in 10K and Half Marathon races of the Kowloon East Streetation. Preston LUI, our 10K runner, was ranked the 3rd in the junior group with the record of 45 minutes. Dimitar Andonov even did a fantastic run by finishing the race in 43 minutes.

Our rowing team made history at this term's Intercollegiate Rowing Competition with their exceptional performance. Two second-year students Matthew Hui and Neo Chong defeated worthy competitors from Shaw and New Asia College to take home the gold medal in the Men's 2X Competition, giving the College its first gold medal in an Intercollegiate Sports Competition. Our College was thankful for the Morningside rowers' continued hard work and dedication.

Our College also participated in this semester's Intercollegiate Badminton, Tennis, Table Tennis and Football Competitions. Hoping that our students' sense of belonging to the college and their cohesion could be fortified through the trainings and the competitions.

In addition to the inter-college tournaments, Morningside College has provided various kinds of sports activities for our students, including Woodball, Badminton, Yoga and Hiking. The students have responded positively to all our sports events. They even longed for more similar events in the coming future.

Morningside college



United College



Following the United College Annual Swimming Gala and Athletic Meet, the "10th United College Head's Cup" was held in January 2015. This grand competition was competed among 4 student hostels and 2 non-residential halls. The competition events included Men's Basketball, Women's 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. Adam Schall Residence and Ping Fan Hall captured the 1st Runner-up and 2nd Runner-up respectively.



There are 12 sports prizes and awards for UC student athletes to apply this year. A total number of 104 students had received such prizes. Below are some examples:

Cheung Kin Tat, Kent (SSPEDU/4)
Digital Heritage Elite Athlete Scholarships (HK\$30,000)

Hui Man Ling (ESHEN/2)
Digital Heritage Elite Athlete Scholarships (HK\$30,000)



The Show "College Head Cup"

The Shaw College head Cup tournament ended with the successful competition of its 7 events. The four tournament teams included Hostel I team, Hostel II team, Student team with no hostel and Staff and Alumni team. By joining different competitions, student athletes could show their talents in sports and built up their sense of belonging to the Shaw College as well. This year, the Champion was crowned to the Student team with no hostel. The results are as follows:

Event	Champion
Aquatic Meet	Student team with no hostel
Athletic Meet	Student team with no hostel
Table Tennis	Staff and Alumni team
Basketball	Hostel II team
Soccer	Student team with no hostel
Badminton	Student team with no hostel
Tennis	Staff and Alumni team



Shaw College

Shaw College achieved 7 Champions in Intercollegiate Sports Competition

There were 9 college sports teams in the intercollegiate competition this year. The Shaw College teams seized 7 champions this year. The Women's Basketball Team triumphed in intercollegiate competition for the 7th consecutive year. Other Victorious teams are Men's Basketball Team, Women's Rowing Team, Men's and Women's Badminton Teams, Men's and Women Table-Tennis Teams.

Wu Yee Sun College

Wu Yee Sun College always encourages students to join different sports activities. This year, all of the college sports teams have many elite members and the results of the Wu Yee Sun College in the intercollegiate sports competition are good! For Badminton, both Men's and Women's Teams got 3rd runner-up in the competition. For Rowing Team, teams of Men4+ and Women 2X got 2nd and 3rd place respectively.

Besides joining the above competitions, the college promotes sports in many different ways. For example, tennis team, badminton team and basketball teams, have regular practice during term time (not just during the competition season). Also, sports associations and the college often organize different sports activities for students such as Round Campus Run, Long Rope Skipping Competition, Sports Fun Day, Hip-hop course, Woodball Workshop, Sports Climbing Course, Hiking, etc. We hope that students could try various sports and enjoy the benefits of sports.



Under the Sports Award Scheme, students who had participated in college sports activities can get a prize. Please contact Assistant Lecturer Mr. Lam Kwok Tong for the details (email : nelsonlam@cuhk.edu.hk).

Lee Woo Sing College

LWS College had organized a Roller Skating course. It was taught by Cynthia HO, a SPE year-1 student who is one of the HK Roller Sports Delegates. Roller Skating is a sport which emphasizes balance, technique and elegant gestures. Most participants enjoyed this challenging and exciting sport. In March, Woo Sing Sports Association organized the 2nd Master Cup. The events included 3-on-3 Basketball, Table Tennis and Table-Soccer. The events have greatly boosted the sports culture and atmosphere in the college. For the intercollegiate competitions, the College Men's Rowing Team got the champion in the 8 cox event and Women's Rowing Team won 1st runner-up in the 4 cox event in the CUHK Rowing Championships. Women's Tennis Team also got the 2nd runner-up in the tennis competition. Besides, Men's Soccer Team won the 3rd runner-up in the soccer competition. Other teams also performed very well in different competitions and showed a sense of team spirit and sportsmanship.



With the funding from "The Sports for Hope Foundation – CUHK Elite Athletes Programme", eight university teams in Women's Volleyball, Women's Handball, Women's Soccer, Women's Table Tennis, Men's Tennis, Men's Volleyball, Men's Handball and Men's Table Tennis went for a training camp in Taiwan, Macau, and mainland in December and January.

Professor Cheng Chien Min from National Kaohsiung University of Applied Science, Taiwan was invited by PEU to hold a Qigong seminar and two workshops in December.

Mr Liu Sun Lam won the 2nd place in Men's Discus (Group D) and 3rd place in Men's Shot Put (Group D) in "The 30th Hong Kong Teachers' Athletic Meet" on 14th December at Wanchai Track and Field Stadium.

A total of 52 youth teams, including CUHK students, took part in "Corporate Challenge 2014", which was organized by Outward Bound on 28th December at Sir Philip Haddon Cave Sports Field.

Our PEU colleagues Miss Hon Suet, Mr Tong Yuen Ming, Mr Cheung Wai Kit and Mr Chan Chi Ming took part in the "Hong Kong Marathon 2015" on 25th January.

A competition was held successfully on 25th January to celebrate the 15th anniversary of CUHK Karate Club.

The CUHK Teacher-Student Tennis Competition 2015 was successfully held on 5th March. Prof. Mark Kai Keung, who is the founder of the event, was invited to present prizes. The student team won over the teacher team by 5:4 in this competition.

The lecturer of PEU, Dr. Ng Siu Kuen, Robert demonstrated his teaching of Tennis double backhand to PEU colleagues on 27th January. He was awarded the "Faculty of Education Exemplary Teaching Award 2013-2014" on 7th March.

The "Walk for Green Campaign 2015" of CUHK kicked off at the University Station on 13th February.

Free fitness tests of grip strength, sit and reach, sit-up, step test, skinfold and stress measurement were run by PEU and for all CUHK staff and students at John Fulton Centre on 4th and 5th March.

Professor Ng Kee Pui, who is the associate Pro-Vice-Chancellor, University Dean of Students and Chairman of Senate Committee on Physical Education, encouraged 26 University Sports Scholarship Scheme graduates to maintain their excellent performance in sports and their future careers at the farewell party on 12th March.

Dr. Luk Sau Ha, Sarah from Department of Educational Psychology, Faculty of Education, CUHK, who is the recipient of "Vice-Chancellor Exemplary Teaching Award 2013-14", was invited by PEU to share her experience in learning tennis with visual impairment and special education in Hong Kong on 27th March.



中國氣功工作坊



Miss Lui Lai Yiu (SSPE Year 2) achieved the second consecutive "Individual Overall Champion" title by winning 2 gold, 1 silver and 1 bronze medals in the USFHK Annual Athletic Meet.

Mr Yeung Wing Hung and Miss Lai Chung Yan gave teaching demonstrations to the PEU colleagues of tennis serving technique and basketball skill (individual break through) respectively.

As at 10th April, CUHK sports teams have won a series of awards in the "USFHK Cup": five Champions (Women's Woodball, Women's Badminton, Women's Basketball, Men's Volleyball and Women's Rugby), four 1st Runner-ups (Women's Swimming, Women's Table Tennis, Women's Fencing and Men's Swimming), four 2nd Runner-ups (Women's Track and Field, Women's Squash, Men's Table Tennis and Women's Woodball) and five 3rd Runner-ups (Women's Soccer, Women's Cross-Country, Women's Handball, Men's Handball and Men's Squash). Besides, our Women's Team also captured the "Women's Overall" 2nd Runner-up.

The Office of Student Affairs invited Mr. Lam Kwok Tong, a PEU Lecturer to conduct a health programme on High Intensity Interval Training (HIIT) and a relevant workshop was held in March.

Intercollegiate competitions in Tennis, Badminton, Soccer, Table Tennis and Rowing were successfully held in this semester. Open Tournaments in 3 on 3 Basketball and 5-a-side Handball were also held to enrich students' sports life on campus.

Coaches from Hong Kong Lacrosse Association were invited by PEU to conduct workshops for more than 150 students on 26th and 27th March at Sir Philip Haddon-Cave Sports.

CUHK Captains' Corner, which is sponsored by Sports For Hope Foundation, has been set up at the lobby of Yeung Ming Biu Indoor Sports Centre.

Mr Liu Sun Lam, a Lecturer of PEU shared an article on the health benefits of hiking and some practical reminders for hikers on PEU Newsletter.

Mr Lo Yuen Cheong, the Director of PE Unit and two PEU colleagues, Mr Kwok Wing Cheong and Mr Liu Sun Lam, Sammy are going to retire this summer.

A variety of sports activities were successfully held by the colleges of the university in this semester to promote sports culture among students.

The University Water Sports Centre provides regular training courses for Kayaking, Sailing and Windsurfing at Tolo Harbour. Please dial 2603 6776 for any enquires or visit <http://www.cuhk.edu.hk/>.

The details of the sports activities of PEU "Summer Sports Programme 2015" will be posted on PEU website at 5:00pm on 10th April, 2015. The Online enrollment of this programme will be launched at 9:00am on 15th April, 2015, which is on a first-come, first-served basis.

