



中大體訊



TEAM	SET	1	2	3	4
HKG		25	16	26	20
MYA		18	25	24	25

第十七屆仁川亞洲運動會

中大運動員 顯實力

第十七屆亞洲運動會於2014年9月19日至10月4日在韓國仁川舉行。香港派出歷來最龐大的代表團，包括472名運動員參加逾30個體育項目。香港運動員表現出色，在本屆亞運會上奪得6金12銀24銅共42面獎牌，為歷屆亞運之冠。本校有13名運動員代表香港出席此項賽事，當中有兩位運動員取得銅牌：湯芷穎(心理/三年級)和張藝馨(地理與資源管理/一年級)分別取得壁球團體季軍及女子佩劍團體季軍。而蔡欣妍(地理與資源管理/三年級)亦獲得三項鐵人混合接力賽的殿軍。期待未來中大繼續派出更多精英運動員參加不同的國際比賽，促進國際體育運動及文化之交流，並為中大爭光。



17th Asian Games
INCHEON 2014



參賽同學	學系	參與項目
湯芷穎	心理	壁球
張藝馨	地理與資源管理	劍擊
蔡欣妍	地理與資源管理	三項鐵人
呂麗瑤	體育運動科學	田徑
許文玲	體育運動科學	田徑
蕭昌鴻	體育運動科學	排球
王文詩	體育運動科學	籃球
何倩鳴	公共健康	水球
王曦淳	心理	水球
馮剛政	社會學	水球
廖軒樂	工商管理	水球
潘樂恩	體育運動科學	羽毛球
張健達	體育運動科學	游泳



「亞運會是我首次參與的大型綜合運動會，雖然我只是代表香港參加團體賽事，但能夠參與其中，我已感到萬分榮幸。我很高興能與隊友為香港爭取一面銅牌。在比賽過程中，我和隊友互相扶持，共同面對困難，最終能登上頒獎台，實在感到十分高興。特別是在四強賽事，我們的對手是頭號種子韓國隊，她們是世界級強隊，能與高水平的劍手切磋，實在令我們大開眼界。接下來，我會繼續代表香港出戰不同比賽，希望可再創佳績。」

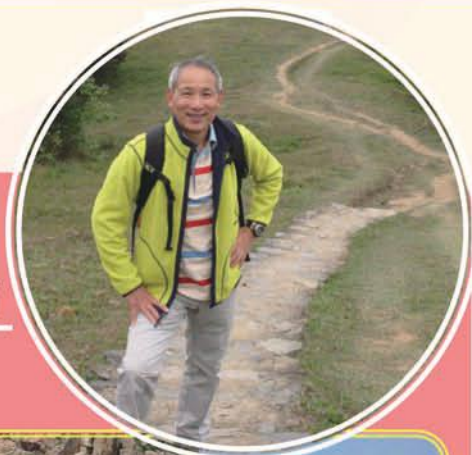
「第一次代表香港出戰四年一度的亞運會，確實是難忘又珍貴的回憶。若說在亞運會的得著，就是更加了解自己的不足和面對壓力時的無助。以往我總不明白自己的壓力源自哪裏，但在亞運會期間，我發現自己和隊友的期望會化成無形的壓力並影響自己的表現。今次的經歷令我更了解自己的問題，下一屆定必再強勢出擊！」



多做運動身體好



廖新籃
體育部講師



法國18世紀著名哲學家和文學家伏爾泰(Voltaire)曾經提出“生命在於運動”的格言。他身體力行，喜歡步行、跑步、擊劍、騎馬、游泳和行山等運動。直到80歲高齡時，還可以和朋友一起登山看日出。因此如果我們希望擁有一個精彩和豐盛的人生，就要多做運動，鍛鍊強健的體魄，令自己可以有足夠的能力去應付生活上的各種挑戰和享受休閒娛樂的生活!



現今香港人的生活非常繁忙，每天工作時間都很長，而且每日都要面對各種不同的壓力，因此就算難得有假期亦只會留在家中看電視、逛商場、飲茶、看電影或到超級市場購物，這樣的生活方式是極不健康的。長期靜態的生活方式及過於豐盛的飲食習慣，加上工作壓力的困擾，使絕大多數的人都患有運動減退症(Hypokinetic Disease, Kraus & Raab, 1961)或經常處於「亞健康」(Sub-optimal Health)狀態。根據香港大學2013年一項調查發現，逾九成半受訪港人在過去三個月曾出現*「亞健康」徵狀。調查指出運動量和睡眠時間與「亞健康」徵狀確實有明顯關係。逾六成運動量少過每星期三十分鐘及每天睡眠時間少於八小時的受訪者，出現「亞健康」徵狀的頻密程度較高。

缺乏運動會導致身體機能加速衰退，容易引發糖尿病、高血壓、高膽固醇、中風、動脈粥樣硬化、肥胖等問題。骨質疏鬆、關節炎和腰背痛等更被認為是運動不足所致的疾病。根據香港糖尿聯會(Diabetes Hongkong)的估計數字顯示，香港現時約有七十多萬人患有糖尿病，即每十個人當中便有一人是病患者，而且數目更有持續上升的趨勢。據國際糖尿病聯盟估計，到了2030年，香港的糖尿病人數將激增至九十二萬人(即高達百份之十三人口患病)，其主要原因跟我們的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。根據衛生署2010年的數字顯示，近四成十八至六十四歲港人過重及肥胖，而運動量不足是其中一個主要的因素。

運動對身體有益，相信大家都會贊同這個觀點。世界各地亦有不少研究證實運動能為健康帶來不少好處，恆常運動不但能減低患上慢性疾病的風險，亦能增強心肺功能和使肌肉及骨骼更強健。此外，運動可以增加腦部的血流量，為腦部帶

來更多營養，同時大腦亦會釋放大量安多酚(endorphin)。這種激素能令人產生愉快的感覺，令我們心情開朗，有助減壓和減少情緒抑鬱。除此之外，運動更有助保持健美的體態，使運動者的自信提升。根據美國運動醫學會(American College of Sports Medicine)的建議，成年人每星期應進行最少150分鐘中等強度的有氧運動(每週3-5天，每天30-50分鐘)或最少75分鐘的劇烈運動。同時每週最好有2-3天，從事大肌肉群的肌力訓練和柔軟度的練習。

如果你沒有做運動的習慣，希望你能以循序漸進的方式從日常生活中抽空進行一些體能活動。例如每日最少步行20分鐘至30分鐘(可以累積計算)、午膳和晚飯後出外散步、以行樓梯代替乘電梯、多動手做家務等。假日時不妨相約家人和朋友進行戶外活動，例如行山遠足、參加球類運動、游泳和踩單車等。與家人和朋友一起參與運動，不但可互相支持和彼此勉勵，亦可增進彼此間的感情，在工餘時間一起減壓，一起享受運動過程中的樂趣。

萬事起頭難，其實只要你能下定決心，在日常生活中騰出一些時間做運動，就能為自己的健康邁進一大步! 現在請你踏出第一步：從今天起為自己訂立體能活動的目標，把運動融入生活當中，便可展開健康美麗的人生! 最後祝願大家：吃得好，睡得早，勤運動，身體好!

註*：「亞健康」狀態是介乎於健康狀態與疾病狀態之間的一種灰色狀態，是指身體沒有出現明顯徵狀，但在生理和心理方面出現不適，這種介乎健康和生病之間的身體情況，便屬處於「亞健康」狀態。由於其徵狀並不明顯，往往容易被忽略。倘若長期忽視「亞健康」的問題，可增加罹患其他慢性疾病的機會，成為健康的「隱形殺手」。



張健達

中大游泳隊隊長

交流生計劃



我在2013-2014年度有幸被選為英國阿斯頓大學的交流生，於離家很遠的地方獨立生活，在很多方面都影響了我的未來方向和生活態度。

「首先是認識了不少新朋友。學校內不同國籍的同學和英國泳隊的隊友們都非常熱情和友善，我跟他們相處的時間雖然很短，但彼此也建立了深厚的友誼。其次我喜歡跳出自己的“Comfort zone”，身處英國，遠離家鄉，若不嘗試多冒險，就肯定錯過了當交流生的浪漫。」



「另外，獨自居住在國外能讓我學習如何獨立，從而令我比以前成熟及豁達，亦更熱切地學習，不斷嘗試在生活中挑戰自我。我真的很喜歡在英國渡過的一個學年，以及所有新認識的朋友。在歐洲當背包客旅行的一切難忘經歷，將會永遠留在我的記憶中！」



第五十一屆

大專水運會



本年度第五十一屆大專水運會已於10月26日(星期日)假城市大學泳池舉行，參賽院校共有十一所。中大健兒奪得女子團體亞軍、男子團體亞軍以及男女子團體亞軍。勇奪獎牌的同學包括陳靖汶、林樂妍、藍雪、黎曉彤、劉學霖、黃以晴、張健達、鄺嘉豪、馬智宏及黃俊偉。其中男子4X50米自由式接力及4X50米四式接力分別以1'35"04及1'46"97打破大會紀錄。



第二十八屆大專越野賽

2014-2015年第28屆香港大專體育協會越野賽於11月16日(星期日)在中大舉行。中文大學在女子團體總成績獲得殿軍，男子團體總成績獲得第五名。

為了以最佳狀態迎接大專越野賽，中大越野隊自本學期初開始把每星期兩天的訓練增加至三天。在密集式的訓練下，夏鼎基運動場彷彿成為了我們的家：我們跑過迂迴曲折的環迴路，在運動場上接受一連串有關高強度、上斜、速度的訓練。訓練期間及之後，我們的身心均十分疲累。但能堅持下去，全因我們二十人皆抱著共同的信念與目標。

中大越野隊在這次比賽展現了其一貫「熱血、堅持、超越、團結」的精神。超越的意義也許不在於與對手較勁，分出勝負，更在於戰勝昨天的自己，將自己推向新的高度，這已經是最大的收穫。這種力量會驅使大家繼續向前，有幸一起並肩作戰，運動員均十分享受大伙兒為一件事專注、努力，並期待收成的時刻。

越野隊今年有不少人畢業離隊，感謝他們一直以來為中大付出。我們是一個整體，無論多少人加入或離開，「熱血、堅持、超越、團結」都是中大越野隊一直實踐的原則，希望這種精神能一直流傳下去。來年，我們依然會迎難而上，繼續為夢想而戰。



香港大專體育協會越野賽



第三十五屆兩大體育節開幕禮暨水運會

第三十五屆兩大體育節開幕禮暨水運會已於十月十九日圓滿舉行。本校女子游泳隊戰勝香港大學隊勇奪「女子全場冠軍」，而男子隊成員張健達及鄺嘉豪同奪三面金牌，並獲得「男子個人全場總冠軍」的寶座。



上海交通大學泳術交流

於本年9月2日，我們的游泳隊有幸邀得上海交通大學游泳隊到訪中大。上海交通大學游泳隊的代表團一行共十五人，包括體育系副主任劉慶廣教授、競賽教研室主任華軍教授、教練朱穎文及高芸和男女運動員十一人。於該天晚上，本校特意設宴歡迎他們，讓中大泳員與上海交大泳員互相認識及交流。

翌日黃昏時分，上海交通大學游泳隊主教練朱穎文帶領兩隊泳員假中大泳池作泳術交流。交流過程中，大家都大開眼界，獲益良多！稍作休息後，雙方又進行了一場友誼賽。是次比賽過程十分激烈，尤其是最後的10x50米自由式男女混合接力賽，雙方實力旗鼓相當，鬥得難分難解，比賽氣氛熱烈！而這次交流訪問，亦增進了雙方不少情誼。



中大划艇隊 連續十三年 勇奪大專賽總冠軍



男、女子團體全場 團體全場總冠軍

「成龍挑戰盃2014年全港大學賽艇錦標賽」由全港大學賽艇錦標賽籌委會主辦，香港賽艇協會協辦，成龍慈善基金會贊助，於2014年8月16日及17日在沙田賽艇中心舉行。是次比賽共有二百四十多位來自七間本地大學的運動員參與，參賽院校包括香港中文大學、香港浸會大學、香港理工大學、香港大學、香港科技大學、香港城市大學及嶺南大學。本校共派出22男22女參加11個比賽項目。

是次比賽的初賽在第一天舉行，本校所有運動員在比賽中皆能發揮其水準，全數出賽艇隻均順利入圍決賽，各運動員充滿信心，狀態甚佳。賽後，教練亦進一步分析對手實力，並與隊員商討之後賽事的策略，由此可見全隊奪冠之決心甚大。

決賽在第二天進行，承蒙校長沈祖堯教授親臨觀賽及打氣，大大振奮了划艇隊的士氣。雖然當天烈日當空，但本校運動員仍拼盡每一槳。在最後一場賽事(男子八人單槳有舵手艇賽事)，直至最後250米，我方仍然落後領頭艇隻四分之一的艇距，但本校的運動員眾志成城，最終依然能在終點前超越對手，勇奪冠軍。在是次比賽中，本校共獲4金5銀3銅的優異成績，並奪得男、女子全場總冠軍，更連續第十三年獲得全場總冠軍，成績驕人。



成龍挑戰盃 中大隊獲佳績



中大運動代表隊於10月在嶺南大學舉行的「第十八屆成龍挑戰盃」中成績優異。女子籃球隊連續五屆奪魁，男子排球隊也獲得冠軍。男子和女子乒乓球隊分別獲得亞軍，女子排球隊則獲季军。

第十八屆全國大學生羽毛球錦標賽

第十八屆全國大學生羽毛球錦標賽由中國大學生體育協會主辦，大學生羽毛球協會協辦，於2014年8月5日至8月10日在北京工業大學舉行。是次共有來自全國94所高校的九百多名男女職業球員參與。參賽院校數目是歷屆之冠。香港中文大學派出7男7女球員參加男、女子團體；男、女子單打；男、女子雙打和男女子混合雙打等比賽項目。

是次賽事的最大特色，是全部比賽皆在2008年北京奧運的羽毛球館進行。能在一個世界級的比賽場館裏競賽，絕對是每位球員一生夢寐以求的夢想。

在團體賽中，本校男、女子隊被編在甲A組作賽。經過分組初賽後，女子隊以小組首名打入八強，決賽階段採用淘汰制，經過三輪激烈的賽事，女子隊最後取得季軍佳績。男子隊則以小組第三名進入名次賽，最終取得第十三名。

比賽成績

冠軍：甲組男女子混合雙打
(林雪庭、林鏞瀾)

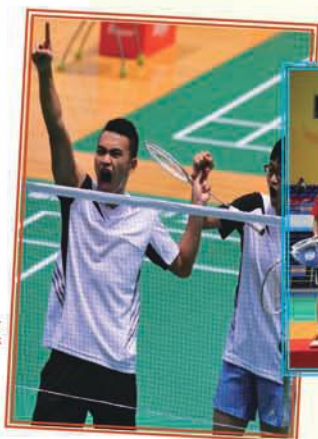
季軍：甲A組女子團體

第十三名：甲A組男子團體

體育道德風尚獎

優秀運動員獎：梁健欣、林雪庭

優秀教練獎：湯遠明



華南理工大學邀請賽

為了加強粵港兩地高校師生間交流，華南理工大學於2014年7月9日至13日舉辦了「粵港兩地高校“三小球”比賽」，在比賽期間，該校同時安排講座、座談會和文體活動等形式的交流，並邀請了香港中文大學、香港理工大學、香港教育學院和華南師範大學等院校派隊參加這次邀請賽。中大派出女子網球隊、男子網球隊、女子乒乓球隊、女子羽毛球隊和男子羽毛球隊，合共17名球員、3名教練和1名團長參賽。邀請賽採用循環制，五間院校互相對賽。經過兩天的密集賽事，結果中大奪得了男女子羽毛球亞軍、女子乒乓球季軍、女子網球季軍和男子網球殿軍。



全國大學生壘球比賽



兩年前的暑假，我們去了北京參加第八屆中國大學生棒壘球錦標賽總決賽，當時有很多新加入的隊友，我們的投手也因學業的關係未能如時參與賽前練習，所以當年的成績一般。去年也因為內地爆發禽流感的關係，我們未能參賽。今年我們終於如願以償，到河南鶴壁參加第十屆的全國賽，我們都很興奮，也在暑假加緊練習，務求以最佳狀態參賽。

我們被編到乙組比賽，同組有『桂林旅專』，『桂林旅專』是有名的強隊，兩年前，我們曾慘敗於他們手中。今年，我們已經累積了相當的比賽經驗，相比兩年前的比賽陣容，今年也強勁得多。所以今次有機會再度與之碰頭，我們既緊張又激動。比賽當日，雖然下著大雨，隊友們都全力以赴，即使起初落後幾分，但仍不放棄，彼此互相加油，互相打氣。在大雨下，大家偶有失誤，但在彼此的扶持下，我們奮力守住每一分，最後分數接近，只輸了兩分，而這場比賽我們亦打得很盡興。雖然我們獲得小組第二名，但因為賽會規程的關係，香港的隊伍不能晉級，我們都很失望。不過在這次比賽中，隊友之間建立了更好的默契，球技和比賽經驗亦增長不少，這也是我們重要的得著。

這次比賽一共有十二所大專學校參與，大家都是喜歡壘球的女生，所以很投緣。在這次比賽當中我們認識了很多來自不同學校的朋友，更交換了聯絡方法，相約日後再彼此切磋球技。而我們完成比賽後，也跟北京大學的朋友進行了一場友誼賽，大家都玩得很開心。希望以後再有機會到外地比賽，認識更多朋友！



台灣大學國際手球邀請賽

今年七月一日至六日，由體育部高級講師陳德有博士和教練何鴻彬先生，率領香港中文大學女子手球隊，一行十七人，前往臺灣參加「2014國立臺灣大學國際手球邀請賽」。

是次手球邀請賽由國立臺灣大學主辦，參賽隊伍分男、女子隊，共十八隊，他們分別來自日本、新加坡、香港及臺灣。日本環太平洋大學、國立新加坡大學、新加坡南洋理工大學、新加坡管理學院、香港中文大學、香港城市大學、香港教育學院、臺灣桃園創新科技大學、臺灣逢甲大學及國立臺灣大學等院校均有派隊參賽。此外，還有十三隊來自臺灣、中國及香港等地的校友隊伍參與此項盛事，總參賽球員人數多達四百餘人。

「期待已久的台大邀請賽告一段落，我們實在獲益良多。有幸可以和台灣、日本、新加坡等地的選手比賽，加上大會專業的賽後統計，讓我們清楚看見自己的不足。六日的五場比賽中，我們都成長了，希望來年大專可以打得更好。」

鄭穎儀 (工商管理/二年級)



2014-2015

中大書院賽及公開賽

中大體育部主辦

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，如選拔及訓練院隊運動員參加中大書院賽。2014-2015年度上學期共有九間書院(崇基學院、新亞書院、聯合書院、逸夫書院、晨興書院、善衡書院、和聲書院、伍宜孫書院及敬文書院)角逐錦標。除了中大書院賽之外，還有中大公開賽，讓個別同學以個人或隊伍名義參加，成績見附表。



中大書院賽

中大公開賽

項目	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	
籃球	男子	逸夫	崇基	新亞	和聲
	女子	逸夫	崇基	聯合	新亞
排球	男子	聯合	崇基	逸夫	和聲
	女子	聯合	崇基	逸夫	新亞
游泳	男子	崇基	聯合	逸夫	新亞
	女子	崇基	逸夫	新亞	聯合
	團體	崇基	聯合	逸夫	新亞
田徑	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫
	女子	聯合	新亞	崇基	逸夫
	團體	聯合	新亞	崇基	逸夫
網球	男子	潘梓竣 MSc 1	張路 PhD 3	黃浩昇 IBBA 1	李文博 MEDU 2
	女子	陳詩慧 IBBA 1	龔靜雯 GRMD 3	黃盈盈 MEDU 2	張凱淇 MEDU 2
羽毛球	男子	陳子樂 PSYC 1	陳熙亮 MEDU 1	劉家朗 TRAN 2	賴建樺 MAEG 3
	女子	李櫻健 SPED 4	邱妙玲 CHIN 3	黃凱琪 PHPC 1	何嘉敏 NURS 1
乒乓球	男子	洪啟智 SCI 1	彭富鴻 STAT 3	方皓晴 MEDU 2	陳俊文 MEDU 3
	女子	呂卓恆 MEDU 2	李泮鋼 CLED 2	李浩蓉 MEDU 3	鄧蕙盈 BCME 3
壁球	男子	唐思齊 SCI 1	蘇梓鋒 IFFA 1	李穎炫 RMSC 1	洪銘俊 ELEG 3
	女子	黃逸晴 SCI 1	翁小藍 SOC 1	黎靜文 PHPC 2	楊志玲 MAEG 3
五人足球	男子	新宿 FC	統計系	SCBA	數學系
	女子	雯劉青施	露育女神	傾心動魄	沒隊



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

暨
「楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金」頒獎典禮



本年度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」頒獎典禮於2014年6月25日舉行，大學副校長霍泰輝教授出任授旗禮主禮嘉賓，致詞中除了感謝楊明標博士及楊夫人慷慨捐款支持中文大學的體育發展外，亦勉勵在座各位運動健兒珍惜此次出外參賽的機會，在努力爭取最好成績之餘，不忘與各地大學生交流，體驗不同地方的大學生活。

本年度香港中文大學派出7隊運動代表隊共110名運動員參與多項賽事，包括：「2014全日本輕量級賽艇錦標賽」、「第9屆全國木球錦標賽」、「2014台灣大專賽艇邀請賽」、「2014臺灣大學國際手球邀請賽」、「粵港兩地大學生乒乓球、羽毛球、網球邀請賽」、「第18屆全國大學生羽毛球錦標賽」及「2014年第10屆中國大學生棒壘球錦標賽」。



本年度得獎者為何文樂(田徑)、林惠怡(跳舞)、鄭曉為(劍擊)、張健達(游泳)及蕭昌鴻(排球)，各同學分別從楊博士伉儷手中接過獎狀，何文樂同時亦獲得「校長傑出運動員獎」並代表各得獎者分享獲獎感受，感謝楊博士伉儷的支持和大學的鼓勵。最後，各參賽隊伍的代表從主禮嘉賓手中接過中大校旗，寓意旗開得勝，馬到功成。



『運動燃希望基金』

領袖訓練營



承蒙運動燃希望基金贊助，體育部為中大32隊運動隊伍的隊長於五月十六至十七日假大潭童軍中心舉辦一個領袖訓練營。透過兩日一夜的團隊訓練活動培養同學的溝通技巧、解難能力及合作精神，並為來年帶領校隊再創佳績做好準備。



新亞 書院



新亞書院運動代表隊於上學期舉行之「院制賽」勇奪3個季軍(女泳、男籃、男排)及3個殿軍(女籃、女排、男泳)。

本院周年水運會已於九月廿五日圓滿舉行，並有3個女子項目破大會紀錄。
本院周年陸運會於十月廿四日圓滿進行，並錄得男子3項及女子1項刷新大會紀錄。

共587名跑手參加十月十一日「新亞書院六十五周年院慶－健步跑」，他們由新亞「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。

周年「新亞書院歷任院長盃」師生賽已於十一月三日圓滿閉幕，本屆比賽由教職員隊勝出。

『新亞書院歷任院長盃』



『週年水運會』



『書院賽』



週年陸運會



和聲書院



和聲書院一向致力推廣健康校園生活，令學生身心得到均衡發展。在本學期，書院舉辦多項體育活動，如在九月份，舉行了兩次教職員及學生健體工作坊，讓師生學習使用書院健身室的器材。在10月份，和聲體育會舉辦了「第三屆週年陸運會」，是次比賽參與人數接近二百人，場面熱鬧。另外，本院運動代表隊伍參加大學書院賽，包括男女子籃球、男女子田徑、男女子游泳、男子排球等比賽。他們於男子籃球和男子排球項目皆奪得殿軍，成績理想。

伍宜孫書院

伍宜孫書院今年七歲生日，書院一直秉承『博學篤行』的精神，鼓勵同學積極進取，擴闊視野，為貢獻社會和活出豐盛人生奠定根基。我們相信運動中刻苦奮鬥、不屈不撓及勇於嘗試的精神和勵志激情，正正配合書院的精神，因此我們積極推動書院的體育氣氛，讓師生們皆能培養上述的特質。



於2014年，我們頒授新生入學獎學金予2名同學：分別為李名傑(手球，科學)及李子揚(武術，工程)。同時，我們嘗試引入專業體適能教練，逢星期二及四的晚上(1700-1900) 在伍宜孫健身室駐場，為伍宜孫師生提供專業的體適能及健康意見。我們更創設運動獎勵計劃，鼓勵同學參與不同的書院運動，上學期的活動包括書院運動代表隊的訓練與比賽(今年更成功邀請國家隊女排奧運金牌得主張萍為我院排球隊執教，同學獲益良多)。體適能測試、運動攀登課程、行山、環校跑及跳大繩比賽，總有一樣合你心意，心動不如身動，我們一起運動吧！



崇基學院



崇基院慶環校跑



本年10月31日(五)是崇基學院第六十三屆院慶，也是一年一度環校跑的大日子，今年約有700多名學生及教職員參加。這天風和日麗，崇基學院院長陳偉光教授進行鳴笛儀式後，百多名參加者由嶺南運動場出發，場面十分壯觀。大會又擺放了多個由學生設計的「卡通人物」，吸引了很多同學拍照留念，氣氛熱鬧。



崇基學院水運會

第46屆水運會已於2014年9月30日(二)於中大游泳池舉行，崇基學院院長陳偉光教授親臨開幕典禮，各參賽同學經過一番龍爭虎鬥，打破了男女子組多項游泳記錄，男子組分別有黃俊偉同學打破了50米背泳紀錄，黎振偉同學打破了200米蛙式記錄；女子組的林樂妍同學和陳靖汶同學分別打破了100米蛙泳紀錄及200米個人四式紀錄。而體育系更打破4X50米四式接力紀錄。整晚比賽氣氛非常激烈。結果由『商學院』奪得男子全場冠軍及由『體育系』奪得女子全場冠軍。



崇基學院陸運會

第58屆陸運會於2014年10月23日(星期四)在夏鼎基運動場舉行，大會邀請了崇基學院學生輔導長高永雄教授為主禮嘉賓，共有來自42個學系的210名同學參加，場面非常熱鬧。運動員於各項比賽中競爭得十分激烈，男子組的李浩昇同學更打破了跳高紀錄一成績為1.91米。最後『體育運動科學系』奪得男女子全場冠軍。



敬文書院



慎己謹人 Cultus et Beneficentia 敬文書院



今年，敬文書院組織了一隊男子籃球隊和一隊女子籃球隊。後者更在書院籃球賽中贏得首場勝仗。另外，部份學生參加了中大游泳精英賽和中大田徑精英賽，表現甚佳。而書院在上學期所舉辦的詠春班和健體課，亦深受學生歡迎。



困難，得以建立成功感和自信，此活動已招募50位成員，包括學生和書院職員。在10月，6位資深的跑手更跨越了全港最高的大帽山，順利完成圖騰跑16公里山路賽事。另外，書院將組織38人跑隊參與渣打馬拉松，當中有28位同學參與10公里賽事，10位參與半馬拉松賽事及1位參與全馬拉松賽事。

最後，書院亦組織了男女子排球隊和籃球隊參加書院比賽。各隊盡展所長，故取得滿意的成績。球隊在賽後亦繼續加緊訓練，務求在下學年的比賽中取得更出色的表現。

善衡書院在九月份舉辦了一場水運會，以招募精英健兒加入泳隊。及後泳隊更在逸夫書院水運會4x50米邀請接力賽中勇奪第二。而泳手吳焯熙也在中大水運會以優異表現贏得50米蛙泳亞軍，善衡泳隊則在4x50米混合泳接力賽取得第四名。除了游泳活動，書院亦舉辦了划獨木舟日，藉此培養同學對水上運動的興趣。

此外，書院的SHHO Runner Force計劃是一個融合輔導元素的長跑活動，希望跑手在朋輩支持下，能「跑」出自己的安舒區。參加者亦會學習如何訂立人生目標，再設定計劃並付諸實行。通過克服



善衡書院



晨興書院



今年我們首次成立男、女子排球隊參加書院排球賽，雖然大部分隊員都是初學者，但卻表現得非常雀躍，每次訓練都很認真和努力。在比賽中，雖然遇上強勁的對手，但全體隊員全力以赴，互相勉勵和支持，充分表現出晨興書院團結互助精神。為了讓同學們於課餘時間能參加一些有益身心的運動，晨興書院於上學期舉辦了多項體育活動。在九月至十一月期間，書院先後舉辦了兩班健身室使用者的入門課程、Zumba健身課程、詠春拳、乒乓球同樂日和遠足活動。



聯合書院

第四十八屆聯合書院陸運會已於十月二十九日順利舉行，本屆陸運會採用網上報名方式，參加人數共有673人。今屆賽事共刷新6項紀錄，十分難得。本屆更設有4項接力賽，場面十分熱鬧。最後，男、女子個人全場冠軍分別由工程學院三年級賴家穎同學及運動科學與健康教育學系二年級許文玲同學衛冕。舍際團體冠軍由恒生樓再次蟬聯；啦啦隊冠軍則由秉芬堂奪得。



第四十一屆聯合書院水運會於十月七日舉行，有賴各舍堂及聯合體育學會籌委會的籌備，水運會圓滿進行。於水運會比賽中，游泳健兒全力以赴，男、女子共刷新7項大會紀錄，尤其是體育運動科學系五年級張健達同學及會計學系二年級呂尚聰同學表現最為突出，他們分別刷新2項大會紀錄，亦因此奪得男子個人全場冠軍。

此外，女子個人全場冠軍由食品及營養科學系二年級丘穎思同學奪得。惟本屆不設舍際全場總冠軍及啦啦隊冠軍。

今年，多名游泳好手加入聯合書院，令書院游泳隊的實力大增。在各人的努力下，聯合書院游泳隊於十月四日舉辦的中大游泳精英賽中更取得男子團體亞軍及全場團體總亞軍。聯合游泳隊成績優異，書院全人均感驕傲。



聯合書院第十屆院長盃由上述兩項比賽拉開序幕，隨後將舉辦一連串的球類比賽。上屆聯合書院院長盃(2013-2014)的冠軍是恒生樓，亞軍是湯若望宿舍，季軍是秉芬堂。該項比賽是聯合書院四個宿舍會及兩個走讀生舍堂之爭，項目包括男子籃球、女子三人籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球及網球等。屆時各舍堂之間必定會有一場龍爭虎鬥，希望同學能踴躍參與，為比賽健兒支持打氣，也為自己的舍堂出一分力。



男女子籃球隊贏得「書院賽」雙冠軍



今年的「書院賽」共有九間書院參加，除了傳統的四間書院外，還有五間新成立的書院。逸夫書院男女子籃球隊今年贏得「書院賽」雙冠軍，女子籃球隊更成功衛冕成為「七連冠」的霸主。女子游泳隊及男子游泳隊分別在中大游泳精英賽中奪得亞軍及季軍，而女子排球隊則在「書院排球賽」中獲得亞軍。



逸夫書院「院長盃」

由逸夫書院體育委員會及逸夫書院體育部合辦的「院長盃」，今年已是第五屆。逸夫書院運動健兒透過參與不同的比賽，發揮其運動才能，藉此也加強了他們對書院的歸屬感。比賽項目包括羽毛球、網球、乒乓球、足球、籃球及水陸運和陸運會，參賽隊伍分別為國宿隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。教職員及同學都十分踴躍參賽，為自己所屬的隊伍拼搏。走讀生隊已於水運會和陸運會勝出，其他球賽項目將於下學期進行。



體育部

活木球工作坊

活木球運動(在大中華地區又名木球)，是一個在技術上及賽制上均與高爾夫球相似的『平民運動』，在香港已漸為人知，原因為香港代表近年在國際賽事上屢獲佳績！香港活木球運動員於過去兩年在國際上曾取得不少獎項，如男女子年終個人世界冠軍、亞洲沙灘運動會取得男團第四、世界大學生活木球錦標賽取得男女團第二等，實力不容忽視，而我校更於過去兩年連奪兩屆大專活木球比賽的男女團及全場總冠軍呢！

為了讓更多同事認識此運動，體育部安排了活木球工作坊予體育部同事，讓他們初嘗活木球運動，了解其比賽規則及其吸引之處；而體育部亦於本年上學期開始，將活木球列入體育選修科，讓更多中大同學認識及參與此有益身心的終身運動。

如有任何與活木球相關的問題，可電郵至 tangtm@cuhk.edu.hk 向鄧子銘老師查詢。



健體球工作坊

林國棠老師於暑假期間舉行了兩次健體球工作坊，與同儕分享健體球的教學及應用，以及以健體球進行簡單的遊戲及體能訓練。各參與老師十分享受此次活動，並認為健體球可以成為體能鍛鍊班的一個新元素，及應用於校隊訓練中。

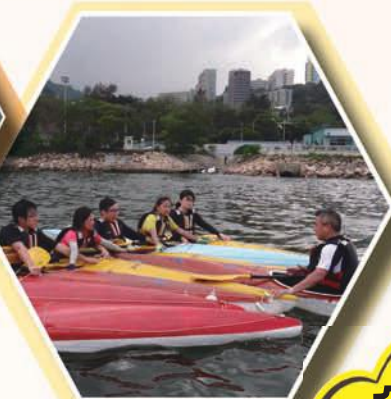


教學觀摩-手球

體育教學從來不是容易的工作。在短短一節的課堂時間內，除了讓每位同學的知識、技能及情意領域有所增長，更要設計有趣味性的活動以提升他們的學習動機，及製造合適、有挑戰性的情境讓學生將技術實際應用於比賽環境中。林國棠老師於10月13日安排了一節教學觀摩，主題是側手傳球 + H型進攻及進階(波浪進攻)，以遊戲的形式引入側手傳球的概念，令學生對此技術有初步的認識，再將技術應用於戰術上。雖然未必每位同學都能完全掌握技術及應用，但她們已能學習到最基本的進攻概念，更重要是，每位學生完成課節後都能帶著笑容下課。教學觀摩並不完美，但珍貴的是各同儕能藉此機會分享及討論教學經驗，以及反思教學成效。

水上活動中心

炎夏過去，秋風送爽之時，「中大人」的最佳享受莫過於參與中大水上活動中心的活動，泛舟海上，在吐露港內灣中欣賞四周的環山景色，舒展一下胸懷。在新學年，中大水上活動中心開辦了不同程度的訓練班，包括：獨木舟（一、二及三星）、滑浪風帆（初級）和風帆入門（第一級），亦會繼續為校內團體或小組開辦特設訓練課程。如需查詢相關資訊，歡迎致電2603 6776或瀏覽網頁<http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>。



花

絮

體育部講座

2014年5月12日，雷雄德博士與一眾體育部講師分享專題「浸大必修體育課及大學生的體能與運動興趣」。經過多輪互動交流，講師們對其他本地大學推行體育必修課的安排和學生的需要有更深入的了解，獲益良多。



壁球錦標賽冠軍

大學壁球隊教練陳志明先生於暑假期間奪得「2014年香港壁球錦標賽男子乙組遺材賽」冠軍。他又於7月5日至11日之「世界壁球資深精英錦標賽2014」首輪賽事獲勝。



夢想教練助青年奪獎

林國棠老師於暑假期間獲邀擔任一項青年創業活動「夢想舞台」的導師，擔任四位中學生的夢想教練。他們的隊伍以宣傳及推廣香港的跑酷文化 (Parkour) 為題，希望透過跑酷將邊緣青年帶回社會，關注社會上被遺忘的一群青少年，以運動影響生命。他們的團隊獲得「最具夢想力大獎」並得到港幣五萬元的啟動資金，林國棠老師亦獲頒發該活動的感謝狀。



全港大專教職員乒乓球賽

男子團體冠軍



以往兩年一度，現已改為一年一度舉行的「大學教職員乒乓球邀請賽」，自2005年開始由理工大學首次舉辦。第六屆賽事已於2014年6月7日假理工大學文康大樓順利舉行。

由職協贊助的中大教職員乒乓球隊，在男子組團體賽的決賽力壓主辦單位理工大學，勇奪「第六屆大學教職員乒乓球邀請賽」冠軍。中大隊在六支參賽隊伍中脫穎而出，已連續六屆(2005年、2007年、2009年、2011年、2013年及2014年)摘冠，可喜可賀。

體育部生力軍

「能夠回到母校工作，我感到很高興。能夠於工作及工餘時間，接觸到跟運動有關的人和事，也是令人振奮的事。我的工作主要是處理學生選修體育科的事宜，也會負責師生間和不同部門間的聯絡工作。此外，我亦會撰寫報告及編輯《體訊》。」



陳秀華



關偉強

「中文大學是一所卓越的大學，也是香港高等的院校。能夠加入中大工作是我的榮幸。希望與各位老師及同事合作無間，保持中大體育部一貫良好的服務。」

2014

『運動員獎學金計劃』 歡迎會

2014「運動員獎學金計劃」歡迎會於十月十三日在大學體育中心舉行，由大學常務副校長華雲生教授主持，其他出席的嘉賓包括和聲書院院長劉允怡教授、伍宜孫書院輔導長李賴俊卿教授、逸夫書院副院長陳活彝教授、聯合書院副院長兼書院輔導長麥陳淑賢教授、崇基學院學生輔導長高永雄教授，新亞書院院長黃乃正教授、善衡書院學生輔導長黃錦波教授、和聲書院輔導長許世全教授、入學及學生資助處處長王淑英教授、物業管理處處長譚必成先生及體育部主任盧遠昌先生，他們衷心歡迎所有透過「運動員獎學金計劃」入讀中大的同學。



『運動員獎學金計劃』

座談會



香港中文大學
「運動員獎學金計劃」座談會
"CUHK Sports Scholarship Scheme" Briefing Session

2014「運動員獎學金計劃」精英運動員座談會於十一月二十五日在大學體育館舉行，由體育部校外體育活動小組召集人陳德有博士、入學及學生資助處主任張莉莉女士及體育運動科學系薛慧萍教授，向中六學生講解「運動員獎學金計劃」及大學招收新生的要求。賽馬會體藝中學、喇沙書院、英華書院、拔萃男書院、林大輝中學、順德聯誼總會梁銶琚中學、協恩中學、德望學校、林大輝中學及聖若瑟英文書院，都有學生應邀出席是次座談會。聯同來自其他中學及非聯招的學生，約有200人出席是次座談會，透過答問環節和小組討論環節，同學對「運動員獎學金計劃」認識更多，希望他們明年都能透過此計劃入讀中大。





CUHK Elite Athletes in the 17th Incheon Asian Games



The 17th Asian Games was successfully held from 19 September to 4 October in Incheon, Korea. Hong Kong had sent the ever biggest squad to participate in it including 472 athletes who took part in more than 30 sporting events. The Hong Kong Delegates had accomplished great achievement which included 6 Gold, 12 Silver and 24 Bronze medals. Within the Hong Kong Delegates, there were 13 CUHK elite athletes who got 2 Bronze medals. Medal recipients are Miss Tong Tsz Ying (PSY/Year 2) in Squash and Miss Cheung Ngan Hing (GRM/Year 1) in Fencing. Also, Miss Choi Yan Yin (GRM/Year 3) captured the 3rd Runner-up in Triathlon. Congratulations to all of them.



"It's my honor to be selected as one of the 24 swimmers to represent Hong Kong to participate in the 2014 Asian Games held in Incheon. The experience was amazing and refreshing, and it's always been a privilege although it was my second time to participate in such a massive sports event. We came forth in the 4x100m freestyle relay, just lagging behind sports giants in Asia (China, Japan and Korea) and it was a satisfying result, not to mention a few personal bests in individual events. I hope to see CUHK sportsmen to get it going and represent Hong Kong or CUHK in the Asian Games and I would like to meet you all in big games in the future!"

Kent Cheung



"It was my pleasure to represent Hong Kong for the second time to participate in the Asian Games. I enjoy competing a lot, and I hope to assist the Hong Kong team to advance to further rounds of the games. Although we did not win in the end, we have had a lot of precious experience and memories. On another note, I particularly like the atmosphere in the Asian Games Athlete Village. In the Village, there were lots of different facilities. Performances and booths which provided entertainment to athletes had reduced the distance between athletes from different countries and different sports and from which, I experienced the harmonious atmosphere brought about by sports."

Poon Lok Yan



CUHK Swimming Team awarded

overall 2nd place in
USFHK 51st Annual Aquatic Meet



The 51st Annual Aquatic Meet of the USFHK was held on 26th Oct (Sunday) at the City University of Hong Kong. Eleven institutions took part in the event. The swimming team of CUHK was awarded the 1st Runner-up in women overall, 1st Runner-up in men overall, and 1st Runner-up in men and women overall. Medalists included Chan Ching Man, Stephanie Lam, Lam Suet, Vivian Lai, Lau Hok Lam, Wong Yee Ching, Kent Cheung, Michael Kwong, Damien Ma, and Wong Chun Wai. The Men's relay teams broke the USFHK record of 4 x 50m freestyle relay and 4 x 50m medley relay with the time 1'35"04 and 1'46"97 respectively.



Kent Cheung - Exchange Experience

CUHK Swimming Team Captain



"I am so fortunate to be selected as one of the students to join the exchange programme at Aston University, Birmingham in the UK last year. Living far away from home has affected me in so many ways. First, I have gained new lifelong friendships. The people I met at school, my new friends of different nationalities, and my new swimming squad teammates were nice. Second, I love leaving my comfort zone as living in a place so far away from home is definitely challengeing. Living abroad alone and learning how to be independent has made me be more mature and open-minded, and I will be more eager to strive to learn and undertake new challenges. I really enjoy the academic year spent in the UK. All the friends I've made and all the unforgettable experience of travelling as a backpacker in Europe have brightened my life!"



Chung Chi College



The 46th Swimming Gala was held in the evening of 30th September 2014 (Tuesday) at the University Swimming Pool. We were honored to have Prof. CHAN Wai Kwong, Head of Chung Chi College, to attend the Opening Ceremony. This year, we had many students from different departments to participate in the event, the atmosphere throughout the night was very exciting. In the Men's events, WONG Chun Wai broke the record of 50m Back Stroke. LAI Chan Wai broke the record of 200m breast stroke. In the Women's events, LAM Lok Yin broke the record of 100m breast stroke and CHAN Chin Man broke the record of 4X50m individual medley. The Department of Sport Science and Physical Education broke the record of 4X50m medley relay. The Men's Overall Championships were captured by BBA and the Women's Overall Championships were captured by SSPE.

Swimming Gala



About 210 students from 42 departments participated in the 58th Sports Day held at the Sir Philip Haddon Cave Sports Ground on Thursday, 23rd October 2014. Dean of students of Chung Chi College, Prof. KO Wing Hung officiated the ceremony. All competitors devoted their great enthusiasm in the meet and everyone tried their best to get the best result. Mr. LEE Ho Sing has broken the record for men's high jump, the new record is 1.91m. Finally, the Men's and Women's Overall Championships were captured by the Department of Sports Science and Physical Education.

Sports Day



Chung Chi College "Round-Campus Run" was held on 31st October, 2014 (Friday), it was also the 63rd Anniversary of the College Founders' Day. Over 700 students had joined the run this year. The atmosphere of the event was very enthusiastic and the weather was nice.

Round-Campus Run



Our men's and women's basketball teams had participated in the intercollegiate basketball competition in October 2014. Congratulations to CWC College women's team, as it has won the first match historically. Some students had also participated in the CUHK Aquatic Meet and Athletic Meet. Besides, the College had organized Wing Chun classes and strength and conditioning workshop.

Wing Chun classes



C. W. Chee College



崇文書院 Cultus et Beneficentia 崇文書院

Morningside College



We are so glad that we have formed our men's and women's volleyball teams this year. As most of our students are beginners, we were defeated by elite players of other teams. Although we have no medals to show, all of our students enjoyed the matches and had some enjoyable training moments.

During the 1st semester, Morningside College has provided various kinds of sports activities for our students

so that they can participate in sports activities which are beneficial to their body and mind. From September to November, we have organized two fitness room user introductory courses, Zumba Fitness, Wing Chun Kuen, Table Tennis Fun Day and hiking to Grassy Hill for our students.



New Asia College

New Asia College sports teams seized three 2nd Runners-up (Women's Swimming, Men's Basketball and Men's Volleyball) and three 3rd Runners-up (Women's Basketball, Women's Volleyball and Men's Swimming) in the inter-collegiate competitions in this semester.



Previous Heads' Trophy Tournament



The Annual New Asia College Previous Heads' Trophy Tournament between the staff team and student team was completed with great success on 3rd November and the staff team had won the Overall Championship.

New Asia College Annual Athletic was run smoothly on 24th October with the creation of three men's and one women's new records.

There were 587 runners took part in "The 65th Anniversary of New Asia College - Happy Run" on 11th October. They ran or walked happily from New Asia Amphitheatre down to Sir Philip Haddon-Cave Sports Field for a distance of 4000m.



Annual Aquatic Meet



SHHO Runner Force Scheme

SHHO Runner Force Scheme, which is a seamless combination of counseling elements and distance running training, motivates students to step out from their comfort zones with peer support. By overcoming difficulties, their confidence and sense of achievement are established. 50 students and college staff have joined the scheme in this academic year. Students are encouraged to set and achieve their goals in different life stages through running. A team formed by 6 senior runners has successfully completed the Totem Run, a thrilling race in which runners have to cross Tai Mo Shan (the highest mountain in Hong Kong) for 16KM. A large-sized team of 38 runners will participate in the Standard Chartered Hong Kong Marathon: 28 of them will join the 10KM race, another 10 will join the half or full marathon.



S.H. Ho College has organized an array of water activities in September 2014. S.H. Ho College Swimming Gala was successfully held and talented swimmers were nominated to the College swimming team. The team had won a silver medal in 4 x 50 meter relay in the invitational competition of Shaw College Swimming Gala 2014. In the CUHK Swimming Gala 2014, Ng Cheuk Hei had won a silver medal in 50 meter breaststroke, and SHHO Men's Relay Team ranked 4th in the 4 x 50 meter medley relay. Apart from swimming, the College also organized the Kayaking Day to arouse students' interests in water sports.



S.H. Ho College



Last but not least, the College has successfully formed men's and women's teams in volleyball and basketball. They have exemplified team spirit and passion in the CUHK inter-college sports competitions, and have gained satisfactory results. Intensive training will last until the end of this academic year, which helps them achieve better performance next year.

United College



The 41st United College Swimming Gala was successfully held on 7th October. During the Swimming Gala, 7 new competition records were made this year. Miss YAU, Wing Sze, (FNSC/2) who was a new record breaker, has got the Female Overall Individual Champion in the Gala. Mr. Cheung Kin Tat (SSPE/5) and Mr. Lui Sheung Chung, Billy (PACC/2), who were both new record breakers, won the Male Overall Individual Champion.



The 48th United College Athletic Meet was held on 29th October. The on-line registration method was used. 674 participants had taken part in the Athletic Meet this year and 6 new records were made. It is definitely a very encouraging result. The highlight of the competition was the 4 relay events, all participants and cheering teams were thrilled. Both Men's and Women's Individual Champions' winners were the same as last year's. They were Mr Lai Ka Wing, (BERG/3) and Miss Hui Man Ling, (ESHE/2). Finally, the Hang Seng Hall won the Overall Champion again, and the Cheering Team Champion went to Ping Fan Hall.

Lee Woo Sing College



Lee Woo Sing College has often promoted healthy lifestyle so as to let students have a balanced development. In this semester, plenty of activities were held. In September, staff and students were able to use the new fitness equipment in LWS Fitness Room after attending two fitness workshops. In October, Woo Sing Sports Association held the 3rd Sports Day successfully and nearly 200 participants enrolled. In addition, several college sports teams engaged in the inter-collegiate competitions and performed well. For example, our men's Basketball Team and men's Volleyball Team have won 3rd Runner-up.



Shaw College



The 5th College Head Cup Tournament was held by Sports and Recreation Committee and PE Unit. Shaw College students could show their talents of sports in the competitions and build up the sense of belonging to the Shaw College as well.

There were different sports events, like Badminton, Table-tennis, Tennis, Soccer, Basketball, Aquatic and Athletics Meet. The competitions were held among 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. They strived for glory of their own team. Students with no hostel team have won the champions both in Aquatic and Athletics Meet while other events will be held in the coming semester.

There were 9 college sports teams engaging in the inter-collegiate competition this year. 5 of them were the new colleges. Our men's and women's basketball teams greatly triumphed the champions in inter-collegiate competition as the women team has won the champion in 7 consecutive years.



The Shaw College Women's and Men's Swimming Team were crowned the 1st and 2nd Runners-up in inter-collegiate competition respectively. The Women's Volleyball team seized the 1st Runner-up in inter-collegiate competition as well.

Wu Yee Sun College will be 7 years old this year. The College motto is "Scholarship and Perseverance". We encourage students to forge ahead, broaden their horizons and make contributions to the society, so as to lead a productive and rewarding life. We believe the spirits of sport, such as assiduity, perseverance, inspiration and passion which match our college spirit well. We therefore highly encourage the promotion of healthy sports atmosphere inside the college.

Wu Yee Sun College



In 2014-2015 academic year, we offer the Admission Sports Scholarship to the following students who have good performance in sports. They are: Mr. Lee Ming Kit (Engineering, Handball) and Mr. Lee Tsz Yeung (Science, Martial Art).

This year, we employ two professional fitness instructors and they will report their duties every Tuesday and Thursday (1700-1900). They would provide professional opinions about fitness and health to our students and staffs. We also establish a WYS Sports Award Scheme in order to encourage student to participate in sports activities regularly. In the first term, we have college sports team practice and competition, Fitness Test, sports climbing training course, excursion, round campus run and long rope skipping competition, etc. Among these activities, we are sure that you would find one that you are interested!



- Professor Louie, Hung Tak, Lobo from Hong Kong Baptist University shared with PEU colleagues on “HKBU General PE Courses and Fitness and Interest in Sports Activities of University Students” on 12th May at CUHK.
- A two-day camp for University sports teams’ captains was successfully held in May at Tai Tam Scout Centre with the support from the Sports for Hope Foundation.
- CUHK Staff Table Tennis Team won the sixth consecutive Men’s Team Champion since 2005 at the inter-universities competition on 7th June at the Hong Kong Polytechnic University.
- On 25th June, University Pro-Vice-Chancellor, Professor Fok Tai Fai and the donors of sports scholarships, Dr Yeung Ming Biu and Ms Au Po Kee jointly presented the university flag to the teams taking part in overseas competitions during the summer. Yeung Ming Biu and Au Po Kee Athletes Scholarships were also presented at the ceremony.
- CUHK achieved Men & Women’s Badminton Runners-up, Women’s Table Tennis Second Runner-up, Women’s Tennis Second Runner-up and Men’s Tennis Third Runner-up in the “Guangdong and Hong Kong Universities Table-Tennis, Badminton, Tennis Invitational Tournament” from 9th to 13th July organised by the South China University of Technology.
- CUHK Women’s Handball Team obtained 6th place in the “National Taiwan University International Handball Invitational Championships 2014” which was held in July.
- University Squash Team Coach, Mr Chan Chi Ming won Men’s B Grade Plate Championship in the Hong Kong Squash Championships 2014. He also won in the first round in the World Masters Squash Championships hosted by Hong Kong in July.
- The University Badminton Team took part in “The 18th National Universities Badminton Championship” at the Beijing Technology University in August. Miss Lam Suet Ting and Mr Lam Pok Fung got Gold medal in the Division A Mixed Doubles. Our Ladies’ Team got the 3rd place while our Men’s Team got 13th place in team competitions.
- CUHK won the 13th consecutive champion title in “Jackie Chan Challenge Cup Hong Kong Universities Rowing Championships 2014” which was successfully held on 16th and 17th August at Shatin Rowing Centre.
- This summer, our PEU colleague Mr Lam Kwok Tong received a Certificate of Appreciation from a youth organization for his advisory service to a youth team working for youth at risk.



- CUHK Softball Team took part in the 10th National League in Hebi, Henan this summer and won Runner-up in the pool matches.
- Mr Tang Tsz Ming, our PEU colleague and the Coach of CUHK Woodball Team, organized a woodball workshop for PEU colleagues in the summer.
- Mr Lam Kwok Tong conducted 2 fitness ball workshops for PEU colleagues in August. He also demonstrated his teaching in a women's handball class in this semester.
- CUHK alumnus Miss Chan Sau Wa, Rita has joined PEU in this semester to assist with the Unit administrative work and another new staff, Mr Kwan Wai Keung is proud of working in PE Unit, CUHK.
- The University Swimming Team welcomed the visit of swimming team from Shanghai Jiao Tong University on 2nd September.
- Provost of the University, Professor Benjamin W. Wah, College Heads and PEU colleagues welcomed freshmen admitted via the "Sports Scholarship Scheme 2014" at University Sports Centre on 13th October.
- In "The 18th Jackie Chan Challenge Cup Hong Kong Universities Ball Games Tournament", CUHK sports teams won 2 Champions (Men's Volleyball and Women's Basketball), 2 Runners-up (Men's and Women's Table Tennis) and one 2nd Runner-up (Women's Volleyball).
- The Opening Ceremony cum Aquatic Meet for the 35th Annual Intervarsity Games between CUHK and HKU were smoothly run on 19th October. Our Women's Swimming Team defeated HKU in the Team Overall Champion while our men swimmers Mr Cheung Kin Tat and Mr Kwong Ka Ho both captured 3 gold medals and were crowned Individual Overall Champion.
- The 51st Inter-Universities Aquatic Meet run by University Sports Federation of Hong Kong, China was held on 26th October. CUHK Women's and Men's Swimming Team both won Runner-up in Overall Team Championship. We also broke the meet records in Men's 4x50m freestyle relay and medley relay.
- 13 CUHK elite athletes took part in "The 17th Incheon Asian Games" in October. Among them Miss Tong Tsz Ying (PSY/Year 2) from Squash Team and Miss Cheung Ngan Hing (GRM/Year 1) from Fencing Team both got a Bronze medal. Miss Choi Yan Yin (GRM/Year 3) also achieved 3rd Runner-up in Triathlon.
- Inter-collegiate competitions in Volleyball, Basketball, Aquatic Meet, Athletic Meet and CUHK Open in Badminton, Squash, Table Tennis and Tennis were successfully held in this semester.
- Our PEU colleague Mr Liu Sun Lam, Sammy shared his view on "The benefits of habitual exercise on health" on PEU Newsletter.
- Canoeing, Windsurfing and Sailing courses are now available at the University Water Sports Centre. For enquiries, please call 2603 6776 or visit <http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>.

