

中大體訊

第六十六期
二零二一年十二月

青出於藍

馬拉松
黃卓寧



突破自己 超越界限

馬拉松 黃卓寧



田徑選手黃卓寧於今年渣打馬拉松賽事中奪得佳績，分別為全場總亞軍及成年組亞軍。黃卓寧直言賽果比她預期中好，因為這是她第一次參加全馬（42.195公里）的賽事，之前只參加過半馬（21.0975公里）。

問及訓練情況時，她回應道：「訓練量當然多很多，畢竟這是全馬，是我之前參加的（賽事）兩倍。但是訓練又沒我想像中辛苦。」她提及因為參加全馬的決定較為倉卒，所以沒有進行高強度的訓練。全馬規定參加者年齡為20歲，所以今年才合資格的黃卓寧，在達到體院全職運動員標準後決定參賽。

為了做好參賽準備，她主要練習短距離突破，如五千米、十公里等。「唯有練好短距離突破，才能捱過長距離的考驗。」她說。

原來她對跑步的熱愛早於中學時開始。一開始她是打籃球的，但因為身型所限，她明白自己難以在籃球上繼續發展。適逢中學要運動員出戰越野賽，她成為了當時越野跑的隊長，從此便專心發展長跑，同時也不忘兼顧學業。在中六學習假期(Study Leave)的時候，她更到了澳洲黃金海岸參加當地的半馬賽事，第一次打破了青年紀錄。

一直表現活躍的她，目標是參加2024的奧運全馬。為此，她打算出戰多些不同的比賽，累積經驗，例如參加來年二月份的渣打馬拉松半馬賽事。



划艇 黎家喬

中大划艇隊於最近的「成龍挑戰盃—全港大學划艇邀請賽」中獲得男女子組總冠軍及全場總冠軍。從划艇隊成員Natkan和Charles口中得知，校隊的訓練十分嚴苛，才能獲得如此卓越的成績。

他們會在暑假初期便開操，每星期在賽馬會石門賽艇中心訓練六天，又在中大運動場使用划艇機。通常都由早上六、七點一直訓練到中午十二點。開學之後他們也沒有怠惰，繼續進行陸上和水上訓練。而在第一學期完結後就會為比賽作準備，因為下學期便是賽季，要開始挑選運動員代表中大出戰。

受社會運動及疫情影響，運動員缺少了訓練機會，令到划艇隊的成績回落，幸好於近日成績稍有提升。Natkan解釋，由於今年大家除了有更多實戰經驗外，還能有系統地訓練，使訓練質素有所提升，實力也增強不少。

Charles直言今年多了不少舊人出戰，因為去年沒有比賽，大家都覺得很遺憾，所以還未畢業的運動員都會想參賽。Natkan指出因為許多人進了大學之後才接觸划艇這項運動，所以第一年是讓他們嘗試接觸這項新運動，經過一年的訓練後，他們一般也會有很大進步。

划艇隊的教練一向都是由已畢業的校友擔任，隊員們很想延續這項傳統。因此在第一年的暑假之後，他們便要教導新人，以便培養下一班運動員。「教練不會把訓練當成一份工作，而是出於『薪火相傳』的理念，我覺得這樣很有火，很想把這項傳統延續下去。」Charles說。

薪火相傳 永不熄滅



划艇 鄧翊希



自力奮發 尋找機遇

中大女子足球隊成員陳穎霖和蘇靖朗早前帶隊出戰亞洲盃。據她們所言，女足的訓練十分頻繁，一星期會訓練五至六日。之前因為疫情的關係，沒法在球場上練習，她們便會在家中自行訓練。

驅使著她們繼續堅持下去的，是對足球的熱愛。兩位覺得與一班隊友練習是人生一大樂事。陳穎霖在小學的時侯，會坐在球場旁邊看著弟弟學足球。本身打算小五升小六的暑假學習足球，但因為太少女子足球訓練班，所以她等到中學才有暑期訓練的機會，自此，她便一直堅持到文憑試也沒放棄練習。

蘇靖朗第一次接觸足球就是和父親一起看世界盃。她本身愛做運動，但其他運動她都會中途放棄，唯獨對足球的熱情堅持至今。她解釋是因為一大班人一齊訓練，能從中獲得快樂，甚至養成一個習慣，令她不想放棄。

被問及將來發展時，兩位同樣回應有考慮在學時到外國發展。因為女子足球這項運動在香港的發展空間比較少，難發展成職業運動，因此球員通常都會到外國發展。但是外國的球會比較少主動關心香港的賽事，所以香港的運動員只能自己主動找外國的球會。

蘇靖朗指出畢業後她們要兼顧經濟上的開支，所以要成為全職運動員相對困難，但若以學生運動員的身份則較易找到球會。「我們通常都要自薦，主動寄比賽的片段給球會。」她說。陳穎霖亦表明只要找到好的中介和學校，通過留學到外國發展是一個較好的選擇。



在香港紮根 不輕言離去

排球 簡毅希

因為疫情關係，原定在今年10月尾舉行的大專男子排球比賽也一再延遲。男排主攻手簡毅希表示即使如此，中大男排訓練時的氣氛還不俗，相反球會的情況就比預期遜色。

中大男排仍會有一星期兩次的固定訓練。「大家投入度高，還會努力訓練。因為排球是團體運動，大家都要互相溝通，力求進步。」他說。球隊練習的時候運動員盡可能都會戴上口罩以及保持距離。

簡毅希除了中大男排主攻手這個身份外，他還是一個南亞籍及英籍運動員。他在香港出生，父母是巴基斯坦人，因此有南亞籍和英籍護照。他的實力足以入港隊，但可惜基於國籍問題，他無法代表香港出賽。「我在港青時已入選港隊，本身以為能代表香港出賽，但在比賽前幾天才收到通知，因為國籍問題我不能代表香港。」

被問及將來出路時，他並打算離開香港，代表自己國家出賽，亦沒有打算在香港成為運動員。他希望專心讀書，回國後會努力練習，回饋教練及隊員的支持。「始終我在這個地方長大、讀書，也會在這裏工作，不想離開。」他說。





田徑/羽毛球 麥子欣

學業運動皆出色



大學四年級的麥子欣是羽毛球及田徑標槍運動員。去年因疫情關係，比賽和訓練進行的都十分不順暢，斷斷續續，令運動員無法充足準備參加比賽，動力也下降不少。反觀今年疫情緩和，校隊能恢復練習，一切都重回正軌。

麥子欣在羽毛球和標槍方面都十分出色。在標槍方面，她升上大學後沒有再跟教練，一直靠自發練習，只在大學運動場上練習投擲標槍。她自知這種訓練模式無法進步，因此決定接下來會跟教練，嘗試以新模式練習，希望有所突破。羽毛球方面，因為她主項雙打，十分講求默契。可是，每年都要跟不同的人拍檔，要重新適應每個人不同的風格和特色，也是一大挑戰。

麥子欣不但在運動場上屢獲佳績，學業方面也有卓越的表現，去年GPA更有3.90。「我對讀書方面也很認真，有考試一定會溫習。」她說。她分享讀書心得時尤其強調時間管理的重要性。因為她要兼顧訓練，所以會很早開始為考試溫習，避免溫習不完的情況出現。尤其是為比賽作準備的時候，她更加要把握日間少少的時間進行溫習。她甚至用電話拍下筆記，以便讓自己可以隨時隨地溫習。

自制能力也是另一個要點。她在溫習的時候，絕對不會瀏覽社交平台或是看任何劇集。她明言喜歡自己一個人溫書，那就不會受到任何打擾。

中大游泳精英賽

原定一年一度的中大游泳精英賽因為疫情的關係而停辦了兩年，今年好不容易在颱風的影響下亦能順利於後補日11月22日完成賽事，實屬難能可貴。當天氣溫驟降，一班泳手仍能克服惡劣的環境因素，堅持努力游出佳績。逸夫書院的方嘉羽同學更以29.75秒打破了男子50米蛙式紀錄，而新亞書院的楊采鈺同學及崇基學院的陳鑑樵同學亦分別以三金奪得了個人全場冠軍。最終，男、女子及全場總冠軍皆成為了崇基學院的囊中物。在此再次恭喜所有得獎運動員，亦多謝各位嘉賓及工作人員能撥冗參與及支持是次活動。



中大田徑精英賽

中大田徑精英賽於11月3日假夏鼎基運動場舉行。開幕禮由副校長暨晨興書院院長汪寧笙教授主持。今年共刷新了六項大會紀錄。最後由崇基學院及聯合書院分別成功衛冕男子組及女子組冠軍，而崇基學院更同時衛冕團體總冠軍。個人全場獎項方面，崇基學院黃珀恒同學奪得了男子組冠軍，而女子組則由逸夫書院林心嫻同學獲得冠軍。

本年度體育部因應疫情緩和，又配合大學全面回校復課，同時推出水運會、陸運會防疫措施及比賽安排指引，積極推動各書院復辦水運會及陸運會。最後各書院亦能派出精英參加中大游泳精英比賽和中大田徑精英比賽，為學生提供一個難能可貴的切磋機會。



中大書院賽

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，包括中大書院賽及公開賽。在疫情下，體育部加強防疫措施及改變賽制，以減少聚集和感染機會，最後所有賽事順利完成。



		項目	冠軍	亞軍	季軍
中大書院賽	羽毛球	男子	崇基	逸夫	新亞、伍宜孫
		女子	崇基	聯合	逸夫、伍宜孫
	網球	男子	崇基	新亞	聯合、敬文
		女子	聯合	善衡	新亞、崇基
乒乓球	男子	聯合	崇基	新亞、善衡	
	女子	逸夫	崇基	聯合、伍宜孫	

中大公開賽

今屆中大乒乓球公開賽共有42男29女參加。是次活動邀請了20多位學生協助完成賽事。衷心感謝協助的同學和各位工友。有賴他們的幫助和努力，今年的中大乒乓球公開賽才得以順利完成。最後，由李俊威(PACC/1)及吳幸瑜 (TRAN/3)分別奪得男、女子組個人冠軍。



第四十一屆兩大體育節水運會



第四十一屆兩大體育節水運會已於10月17日假本校大學泳池圓滿舉行。一如既往，中大及港大泳隊選手競爭激烈，不相伯仲，平分秋色。中大陳鎡樵同學及方嘉羽同學奪得男子組個人全場冠軍。同時，中大男子泳隊勇奪男子團體總冠軍。而港大林曉蕙同學及梁煦瞳同學摘下女子組個人全場冠軍殊榮，港大女子泳隊也包攬女子團體總冠軍獎項。水運會是本屆兩大體育節首個項目，雙方不甘示弱，相信明年1月15及23日陸運會、運動攀登、箭藝及球類比賽也會是龍爭虎鬥的戰況。

香港中文大學隊長訓練營

2021-2022年度香港中文大學隊長訓練營，於9月4日在馬灣香港基督少年軍臻訓中心舉行。當日天朗氣清，訓練營得以順利開展，活動包括挑戰網陣、高疊盤和獨木舟歷奇。整個過程得到香港基督少年軍臻訓中心的教練團隊悉心帶領和專業指導，使隊長們很快便投入訓練當中，建立團隊精神，克服不同挑戰，更留下深刻又難忘的體驗，有助他們服務校隊，貢獻所長！



第五十六屆大專水運會

本年度第五十六屆大專水運會已於10月31日假香港大學霍英東游泳池舉行，參賽院校共有十三所。中大健兒奪得男子團體季軍及男、女子團體殿軍。其中，男子泳員陳鎡樵同學個人勇奪100米及200米背泳金牌，並帶領中大接力隊奪得兩項接力銅牌。



成龍挑戰盃乒乓球賽

冠軍

嶺南大學主辦的成龍盃連續兩年停辦，今年非常高興終於能順利舉行。我們中大在初賽分別擊敗教大及浸大，擠身決賽。

冠軍戰迎來城大，對方有前中國國家隊張釗坐陣，但我們作好準備，排出最佳陣容。第一場我們派出麥子詠對陣前國手張釗，我方開局氣勢迫人，先拿下兩局2:0領先，惟張釗憑著經驗及過人的技術，改變戰術，最後麥子詠2:3惜敗。第二場我們派出周穎詩對戰城大的吳僖桐，詩詩在0:1落後的情況下反勝，為中大扳成平手。第三場我們派出林依諾/王重云出戰，以過硬的技術沉著應戰，為中大取得關鍵一分，大分2:1領先。第四場由麥子詠/周穎詩對陣張釗/吳僖桐，我們憑著破釜沉舟的決心，3:1贏下比賽，奪得冠軍。我們感謝老師、同學到場拍手支持，同時會繼續努力，為大專賽拼搏！

成龍挑戰盃籃球賽

受疫情而停辦兩年的成龍挑戰盃終於在圓玄學院陳國超興德小學進行。而我校最後勇奪女子組亞軍。冠軍戰面對著勁旅浸會大學，兩隊實力相若，防守都相當積極。但因球隊面對著板凳深度不足問題導致主力開始體能下降，最後在對方緊迫防守下以七分不敵對手，屈居第二。不過值得高興的是不少後備球員開始建立信心，球隊點點開花。

球隊隊長徐穎榆指今年球隊雖面臨著換血問題，但感覺到中大女籃是一隊充滿鬥志和團結的球隊。除了球隊士氣不俗，球員執行能力和服從性都相當高。雖然今年球隊加入了七位新人，但是她表示有信心「新鮮人」能追趕進度，並指球隊風格以速度和防守強度制勝，望能在大專盃打出球隊風格，為校爭光。

「運動員獎學金計劃」歡迎會



本年度「運動員獎學金計劃」歡迎會於10月13日假楊明標室內體育館舉行，共有十多位嘉賓及三十多位運動員出席，主禮嘉賓常務副校長陳金樑教授到場致詞，兼頒發校隊制服和運動員守則，鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。潘俊彥校友分享了運動員之苦與樂，勉勵同學要做好時間管理及明確自己的目標，另外更加要珍惜每一次練習及比賽的機會。

運動痛症分享 髂脛束症候群及足底筋膜炎



體育部副講師 蔡紹明博士

香港的「跑季」介乎於9月至翌年3月之間，眾多參加者容易產生肌肉痛症，就此，筆者希望可以分享兩種關於跑步的痛症——髂脛束綜合症候群（Iliotibial band syndrome）和足底筋膜（Plantar fasciitis/ Jogger's Heel）原因及舒緩方法，供各位跑手參考。

髂脛束是一塊較厚的筋膜，位於大腿外側，連接髋關節與膝關節下側，而足底筋膜是連接腳跟與腳趾的軟組織。雖然它們是位處不同的軟組織，但主要都是因過度使用而引發的慢性運動勞損。在受傷初期的急性期時，患處會感到疼痛。如有需要，應先尋求醫生及物理治療師諮詢。當炎症及痛症逐漸減少，可以保持伸展及舒緩運動，加上循序漸進地進行肌肉鍛鍊運動，令肌肉平衡發展，從而減少對患處的壓力。筆者推介下列髂脛束及足底筋膜的伸展及舒緩運動，每天可進行三至四次，每次可進行三至四組，每組為時十五秒，以減少復發的機會。



香港中文大學體育部出版

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士

編輯：蘇芍盈同學、高雅蕊同學、鄭展欣同學

體育部網址：www.peu.cuhk.edu.hk

編委會：黃安東先生、李秀瑩女士、孫莉博士

、施蓉蓉女士、周慕賢女士、黃裕禮先生