

第六十五期
二零二一年七月



中大 體訊

堅持

疫情下
運動
教會
我的
事

籃球 陳欣汶



披荊斬棘

欖球 陳宇新

疫情當下，部分大專賽事都相繼取消，使不少應屆畢業生深感遺憾。慶幸的是，大專欖球賽能延期舉行，中大男子欖球隊亦於賽事中成功衛冕封王，寫下在12屆大專欖球賽中囊括5個冠軍寶座的輝煌歷史，實在可喜可賀！

這一年，對於所有球隊來說都過得不容易，不論是間斷的練習，還是不斷推遲的比賽日程，都令球員及教練感到十分無奈。今年的大專欖球賽事採用單淘汰賽制，中大男子欖球隊於首場比賽大勝香港恒生大學，成功挺進四強。四強面對傳統勁旅香港理工大學，中大男欖沉著應對，發揮應有水準，闖進決賽，再次與香港城市大學碰頭，最終中大男欖隊憑著優秀的攻守能力及堅定的意志，成功衛冕大專男欖的王者寶座。

對於賽果，男欖隊長陳宇新同學表示相當滿意，指球員們跟從教練的指示及策略，發揮所長，針對對手的弱點進攻，最終拿下比賽。而作為應屆畢業生的他，這個金牌特具意義，「洗教練在大專時期為中大男欖取得2金1銀的佳績，他希望我能打破他及隊友們的紀錄，成為大專男欖3金的第一人」。對於最終能夠圓夢，陳宇新同學表示要感謝兩位教練及多年來與自己一直奮鬥的中大隊友。



籃球 韓天次 蘇冠維

聯校運動中心的室外場上正上演著大專籃球賽的四強戰。豔陽直灑在球員黝黑的肌膚上，面對難以預測的風向和刺眼的日光，汗如雨下的中大校隊主力韓天次（Alex）和蘇冠維（阿維）都快筋疲力竭，全靠鬥志默默支撐。終場哨聲終於響起，中大以一分之微力壓去年的冠軍城大，相隔29年再次晉身決賽。

由於疫情反覆，大專籃球賽的舉行日期和形式一直存在不確定性。為了符合防疫規定，又考慮到配戴口罩打球並不可行，最後選址在「街場」進行學界最高水平的賽事。司職得分後衛的 Alex 直言難以適應，因地板材質是室外田徑場的塑膠地，較場館中的木板地有彈性，運球的回彈力較高，當完成「插花」、「crossover」等動作時，力度要有所變化。加上塑膠地以膠粒鋪砌而成，碰撞之下一旦跌倒就會擦損，大大增加了受傷的風險。司職大前鋒的阿維深感認同，塑膠地摩擦力較大，在進行「急轉向」等動作時流暢度減低，更有隊友腳踝因而受傷。

即使使用室外場地比賽困難重重，單循環賽制下對壘場次亦減少，Alex 仍然為賽事可如期進行而感恩。身為體育運動科學系五年級生，今年已是他最後一年為香港中文大學披戰衣。訪問期間二人經常提到中大的打法是「搏盡」，究其原因，Alex 由衷地笑道：「就是因為不能拉開比數才要搏盡！」中大籃球隊員的個人能力或許不及其他大專勁旅，但亦因此他們之間並沒有分所謂「球星」，人腳有限，互補不足，是名符其實的「兄弟波」。加上大家共處山城生活多年，更已培養出歸屬感和默契。秉持著為校爭光的信念，男兒們最後在大專籃球賽勇奪亞軍。

我們必定捲土重來

“嘩！！”響起，響賽了，沒，，堤，了，才實大大。

亦惟再落，有誰，堤，了，才實大大。

為幕三，告當攝忍，完，皆因大也。

本。告訴下大不湧，此在2018-2019是敗給了理。

的度了，己不照，下，當此2018-2019是敗給了理。

哨的大真。以為的猶如原離，我確。

終專的。我以為時候缺來不我確。

於比輸並意候缺來不我確。

當半拉，理手之。

可惜未膠反，得無縫。

在可，足形。終緊。

其實，力不方態最守。

，到握令雙露勇，防。

署執行把，漸越開。

的經大分更戰越開。

前已中比大越點。

賽天場開中大多下。

輸了比，更不，甘心的固之然有以張。

，然我，重視的。是勝負緊。

外，東：團。隊。教。練。我。們。拼。

地，提點球，員，場。上。的。隊。友。更。

了命想贏，後備席的隊友更。

加投，入球後，慶。

隊友更興奮地慶祝。

這場敗仗，雖然為半隊即將。

畢業的隊友寫的過程，不完美的隊每。

星期的兩日辛勞，場場球場外。

過的汗水，還有大大家津。

的友誼，卻值得大家津。

道。

下年，我們必定捲土重來。

男手 李少聰

團結 拼搏 前進

本人羅逸朗（哲學系四年級）在壁球隊為中大及球隊打拼已四年，也曾任隊長，今年畢業了。在這四年間，有不少非常難得的經歷，例如第一年「大專盃」小組賽中，與強隊城大和理大同組之下，爆冷擊敗理大進入準決賽。又例如今今年全隊同心協力勇奪亞軍，還有與隊友一起共渡吃喝玩樂的時光，這些都會是我畢生非常難忘的中大校隊生活片段。

今年是我們壁球隊自2003年後再度「大專盃」勇奪亞軍。我在場內外都感受到球隊每一位成員的投入和貢獻。我能在大學的生涯，遇上一班為著共同目標、共同價值、共同信念奮鬥的隊友，夫復何求。

若只可以用一個詞語去形容中大壁球隊，我會用「團結」。我們壁球隊的團結是具有深度的。我們每一個隊員都能各盡所長，並發揮到極致。我們隊中有上陣奮勇作戰的將士、有在觀眾席吶喊助威的後援、也有閒時搞笑談諧促進氣氛的娛樂大師。更難能可貴的是，校友心繫壁球隊，專程返校與我們練球，還有在教練陳志明先生的帶領和體育部的支持下，大家在陣前互補不足，成就了隊內團結的氣氛。

未來中大壁球隊將會有一些變動，例如球場正在翻新，將會是煥然一新。另外成員中也有畢業生離隊和有新隊員加入。但我相信，未來中大壁球隊的團結和拼搏，仍然能夠由後繼成員往前推進。中大壁球隊加油！

壁球 羅逸朗



放下枷鎖 擁抱未知



2018 雅加達亞運會 香港代表
2019 香港柔道隊際錦標賽冠軍



李珣穎 (Tony) 是香港柔道隊隊長，也是體育與運動科學系五年級生。早於2018年，當他還未成為全職運動員時，便已手握亞運會的入場券，往世界舞台邁進，未來大有可期。但這一切，卻於疫情來襲之後畫上休止符。

今年Tony在中學擔任實習體育老師，每天「朝八晚四」上班，如有課後會議或學生跟進事務更要留校至黃昏，曾經為此錯過了晚上七時開始的港隊練習。他有感若成為了老師，將很難兼顧密集的訓練，所以決定畢業後先把握運動員的黃金時間接受全職訓練。

Tony以李小龍的一句 'Be water my friend' 輕鬆帶過疫情的傷痕。武術對他而言是如水般自由奔放，千變萬化，沒有一套必須遵從的規矩，比賽時面對對手如是，生活時面對難關亦如是。與其勉強抵抗，不如先學會包容接受，這是他多年習柔道的切身體會。

Tony的得意技（擅長招式）是「內股」，是一項對高大身型的人較有利的招式，極具天賦的他主要靠這招也能制敵，但卻與柔道「以柔制剛」、「借力打力」的原則背道而馳。所以Tony決定學會所有招式，使他的招式組合更多元化，應對對手就更容易。對Tony而言，柔道就如人生，事情本無好壞之分，要懷著開放的態度去觀察，也許最後會為自己帶來意想不到的果效。

反思鑽研 不斷鍛鍊

空手道 李智剛

我動是李智剛，現役香港空手道英運今
年當是員。由2009年開始，接觸空手道精英運今
當是初。本只是人踏入運動生涯的6年。健手思
體、保是只護自為己和家過母家而選的以強身空
道，但慢慢地地經過不人而選的以強身空
鑽，研不，同的技術和喜歡這了學、反
己後，的比深中更歡這了學、反
。我因此的賽中為香是獲得項多朋友！
開了我後運成為香是獲得項多朋友！
，我背的後其實還有一班隊與功在感
友，同時我言也更有了一班隊與功在感
來，能通我言也更有了一班隊與功在感
傳承下去。

今並第一次代中大大加大大錦標賽
中獲得的銀牌，我感到十分榮幸；作
能為的經牌，我感到十分榮幸；作
的牌，我感到十分榮幸；作
隊挑戰香港總冠軍！

只追當下的一劍

全國青少年團體賽第三名
前香港青少年排名第一

花劍 關渝澄

香港公開賽第三名
亞洲青少年錦標賽團體第三名

重劍 劉昊峯

劉昊峯(阿峯)為工商管理學三年級生，回想上一次劍擊比賽，已經是一年半之前。那時是他可以參與青少年組別比賽的最後一年，為此，在大學二年級的兩個學期，他都只修讀了12學分，還去了匈牙利集訓。當年作為香港青少年排名第一的他，打算在世青爭標，可惜肺炎來襲，賽事取消，既失望又無奈。

一年前，就讀會計學四年級的關渝澄(阿澄)身在美國，準備參加世界花劍大獎賽。可惜隨美國確診案例上升，期待已久的比賽腰斬，運動員都白走一趟。

面對疫境，阿峯以大落後的心態作比喻。落後14:9時，即使還有1分就敗，也要當作是0:0，目標是追一劍，不要被時限和分數影響。就如疫情期間，就算多想想甚麼，也控制不了之下，只要當下的事，來臨便會接受挑戰。

澄曾遇過一名很喜歡用劍的對手，令她分分重復，向前衝，直輸下去。冷靜下來，在對手的劍，在慢刺，雖然在境，但大家都不被情緒影響，冷靜應對，總有出路。

現時全港排名的第四名，阿澄今年的目標是入圍，為港爭光的。





籃球 陳欣汶

精英賽最有價值球員 (2019)
籃球邀請賽得分王及三分王 (2018、19)

正就讀體育運動科學系二年級的陳欣汶(Yanni)，今年八月即將到美國的 Emmanuel College 升學，並參與全美大學體育聯盟(NCAA)籃球賽，是香港女子籃球員第一人。NCAA是不少NBA球星的搖籃，訓練強度與競爭性都份屬世界水平，所以Yanni在成行之前，也要過五關砍六將。相對外國球員而言，Yanni的身形較矮小，而且因應疫情賽事暫停，身處美國的教練只能參考兩年前的比賽影片去衡量她的能力，未能透過親身面試了解她的技術水平。但Yanni則認為，既然已經控制了所有在她控制範圍內的事，也有盡力嘗試，就已經無愧於心。這種淡然以對的態度，乃歸因於協恩中學教練的訓語。

疫情持續至今，不少運動員都因錯失比賽機會而感到沮喪。Yanni在教練的薰陶下，認為自律是運動員的必備條件，即使無人催逼，無比賽日程，仍然要對自己高要求，因此Yanni把握在港的時間，進行更高強度訓練，甚至特意與男生作對抗性練習，提升碰撞力，時刻保持狀態。

「放棄很簡單，只需一秒就足夠，但哨子未響，也一定要堅持。」這位二十出頭的小妮子曾連奪多屆最高水平學界比賽的冠軍，也是籃球場上的焦點。鎂光燈背後，卻是難以言喻的壓力。Yanni回想起中六時的學界決賽，背負著師姐傳承下來的連勝佳績，但賽場上的分數卻咬得非常緊，在最尾一節更發生了小插曲，球隊中與她合作無間，化學作用最好的隊友突然「五犯離場」，場上頓時只剩她一個經驗較豐富的球員。修頓體育館內偌大的電子分牌閃爍著，Yanni必須與壓力共存，相信訓練成果定能帶她們上頒獎台的最高處。現在，這自律、努力不懈的心態，也把Yanni帶到了世界籃球殿堂的起點。



網球 曾韋遙

經過一年的停頓，女子網球隊今年終於有幸能再次代表學校參加大專網球賽。雖然本次大專團體賽由分組循環改為淘汰制，未能與各大院校切磋，但氣氛卻比以往變得更加刺激。新賽制的實施加上背負中大女子網球隊隊長的重任，使我在球場上難免會感到壓力和緊張。幸好比賽過程中有賴老師、教練和隊員的支持，我們最後能以殿軍完成比賽。盼望來年女子網球隊可以繼續努力，取得佳績，為校爭光。

女子網球

在疫情之下，我們明白到能參與體育比賽並不是必然的事，特別是在室內場地舉行的比賽。這年的疫情反覆，球隊的練習也只能斷斷續續地進行，而且在比賽前亦有隊員不幸受傷，最後我們能在羽毛球大專賽中取得第三名也不是一件容易的事。疫情期間，我們的身體素質都變差了，有時候體能課、長跑課比一般練習還要辛苦，但慶幸的是隊員在訓練期間能一起互相加油、互相支持和苦中作樂。我們會繼續努力，希望在來年的大專盃繼續爭取更好的成績！



羽毛球 麥子欣

女子羽毛球

本年度賽事因為疫情改為單淘汰制，出場也改為全部單打。在新教練張昱傑先生的訓練計劃下，新舊隊員迅速打成一片，關係非常融洽。大專賽由張彥陶、蔡焯鈞和潘卓朗出賽，三人均為現任或前任球隊隊長。憑隊員們永不言敗的精神，他們奪得了季軍。在此特別感謝領隊和校友的支持和打氣，以及各隊員和教練的付出和努力，期望大家下年能更上一層樓。



蔡焯鈞

潘卓朗

男子乒乓球



張彥陶

男子網球

七年前，我以台灣人的身分加入了中大男子網球隊。身為隊長，我很欣慰每一位球員都有對網球的執著和身為中大人的榮譽心，能進到中大男網，都是菁英中的菁英。我非常重視球隊的紀律，因為見微知著，從球品就能看出對球隊的尊重，以及自己的球技是否能在未來日益精進。希望每位隊員在今年的大專盃都打了幾場此生不悔的好球，不管是場上奮戰或是場邊支持，凡走過必留下痕跡，並肩作戰的每滴汗水和淚水都是值得的，我以你們每一位隊員為榮！Let's go CU !!

網球 蘇晉揚



中大劍擊

劍擊 劉昊峯



在反反覆覆的疫情下，今年的大專賽總算能夠順利完成。作為隊長，我很高興隊員能夠團結一致，為同一個目標而奮鬥，並在最後成功取得團體總季軍的殊榮。成績固然重要，但隊員之間的感情也是我最珍惜的東西之一。還記得大家一同跑樓梯練體能；練習完後在湯草一起「食宵」；在比賽場上為隊友吶喊打氣，這些都是在我腦海中揮之不去的畫面。感謝教練在過去一年的指導，並願意抽出時間為我們安排額外的訓練。同時也感謝劍擊隊所有隊員的付出，我必定會記得曾經與這一班隊友一起拼搏的日子。

女子欖球

七人欖球早在六年前便成為了我人生中不可或缺的一部分，而兩星期前的大專比賽是我的「欖球路」上一個最深刻的里程碑。作為首年成為中大女子欖球隊一員的我，對於比賽結果並沒有太大的期望，反而選擇享受比賽的每一分鐘。比賽的確辛苦，可是看著隊友的決心，就算已筋疲力盡，我也用僅有的力氣再次站起來，為求與隊友並肩作戰到最後一刻。最後，我們以季軍為這個賽季畫上了句號。

欖球 吳雅榆



獎學金運動員歡送會於2021年4月22日假大學體育中心楊明標室內體育館舉行，大學輔導長陳國康教授為主禮嘉賓，其他出席嘉賓包括：教育學院院長范息濤教授，教務會體育委員會委員：曾偉傑醫生及蔡錦輝教授，崇基學院院務主任張美珍博士，新亞書院院務主任陸敏聰小姐，逸夫書院院務主任林巧香女士，體育部主任梁鳳蓮博士。

「獎學金運動員歡送會」

陳國康教授首次為本歡送會擔任主禮嘉賓，他於會上致詞並勉勵同學要利用在運動場上的「奮鬥精神」去克服障礙，追求事業和人生的理想。今年共有三十一位獎學金運動員畢業。



中大公開賽



為豐富學生之校園生活及加強學生對大學的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動比賽。在疫情下，我們加強防疫措施及改變賽制，以減少聚集和感染機會，最後中大羽毛球及乒乓球公開賽順利完成。

		項目	冠軍
中大公開賽	乒乓球	男子	黃德聖 PSYCN/1
	乒乓球	女子	陳雅雯 SOCI/1
中大公開賽	羽毛球	男子	吳伯禧 PESH/1
	羽毛球	女子	李麗盈 COMMN/4

教職員三人籃球公開賽



中大教職員3x3籃球比賽已於6月18日圓滿結束。今屆參賽隊伍共有7隊，參賽同事共有30名。此外，很多來自不同部門的同事也有到場支持他們的團隊，令比賽變得更有氣氛。最後，賽事由隊名PEU的隊伍擊敗其他各隊，獲得冠軍，而四隻小豬(EMO)和Broken Net (SPE) 分別獲得了亞軍和季軍。

運動學會

本學期因疫情關係，場地以及社交距離有所限制，我們只可以舉辦網球訓練班。雖然如此，但參加者十分踴躍。授課時間由三月中開始，每星期一次，並由外聘專業教練指導，課堂氣氛愉快，參加者認真學習技巧，並建立定期運動的良好習慣！



隊長訓練營

由於疫情的關係，本年度「中大隊長訓練營」於2021年1月30日在網上進行。訓練過程中得到香港基督少年軍臻訓中心的歷奇教練團隊細心安排，令到39名參加者全情投入訓練。訓練目標在於提升參加者的團隊合作精神及溝通技巧，並增進他們的領導才能及解難能力。

雖然整個過程在網上進行，但是參加者都樂於參加此次隊長訓練營。在經驗分享部份，參加者充分了解中大校隊隊長的責任和角色。而在訓練方面，大部份參加者都能完成各項挑戰和做好團隊合作。此次訓練營最終圓滿結束，希望訓練內容能有助參加者日後為校隊貢獻所長。



2021 中大隊長訓練營

CU Fitbinar

「WORKOUT TOGETHER」在家齊齊動起來

不能外出活動或者運動的日子，實在令人感到納悶，所以缺乏運動不單只影響身體健康，更會影響心理健康。有見及此，為了令中大師生能保持恆常運動的習慣，體育部舉辦了一系列網上運動工作坊，讓大家在家中也可以活動一下。是次「Workout Together」系列，邀請到香港體適能總會教練，教授大家在家徒手也可做運動。工作坊共有四節，透過不同運動重點，包括心肺耐力、上肢肌肉、下肢肌肉及核心肌群，涵蓋全身進行鍛鍊。教練除了帶領運動的氣氛外，亦會指導各參加者正確的姿勢，令大家能愉快地、有效地及安全地在家做運動。



獎學金運動員頒獎禮



本年度中大運動員頒獎禮已於 6月23日舉行。這次頒獎禮邀請了段崇智校長作為主禮嘉賓，並得到寶礦力贊助飲品及紀念品。事隔一年之後，運動員再次聚首一堂，大家都非常高興。於頒獎禮上，除了由嘉賓們頒發了優秀運動代表隊獎項、各隊最佳運動員予各得獎者，同時段崇智校長也頒授了「楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金」予得獎學生。頒獎禮於各人懷著興奮的心情下圓滿結束。

運動電競三項鐵人賽

由大學教育資助委員會(UGC)撥款舉辦之中大運動電競三項鐵人賽於5月24日至6月19日順利完成。是次活動希望鼓勵中大師生在疫情下仍能保持良好體能及健康生活。比賽結合虛擬實境與電子遊戲原素，參賽者能置身香港地標中進行划艇、單車及賽馬三個項目的鐵人賽，考驗各參賽者的體能和戰略。



揚明標得獎運動員

手球 梁嵐熹



三項鐵人 曾祥星



短跑 潘俊彥



楊明標及區寶琪獎學金給予了運動員一種動力，除了令他們更加努力付出之外，更能鼓勵他們不斷突破自己，創出佳績。本人非常感謝楊明標博士給予了我這份獎學金。獎學金除了是金錢物質的鼓勵之外，更是對運動員一直以來所付出的一種肯定。

I've seen how much Dr. Yeung has donated to helping CUHK achieve their best sporting performance and how much effort and time he has put in over the year, dedicating his life to sport and making sure he next generation of CUHK students can succeed.

We are very fortunate to have such a generous kind hearted supporter of our sporting program to help us to succeed year after year. He will be deeply missed by all of CUHK students.

I am saddened to learn of the kind donor, Dr. Yeung's passing. The Yeung MB Scholarship has helped me in multiple ways, which includes financing me to procure sporting equipment, physiotherapy treatments, and competition applications to support my long-term pursuits in the disciplines of sprinting and rugby. To Dr. Yeung, I would like to extend my utmost gratitude for your generosity, kind supports, and your help in making me a better student athlete. Thank you for your aid over the years.

籃球 陳欣汶



感謝楊博士屢次捐款為中大學生和運動員提供優質的設施，以及熱心支持我們各種活動，讓我們能有更多的資源和機會去爭取運動表現的同時亦有更多成長的機會。謝謝您們為我們提供的獎學金，令我們得到資金和心靈上的支持。我明白要得到別人的支持，首先要做好本分，並做好準備等待機會來臨，因此我會繼續努力去追求更好的運動表現，亦希望我能在未來有能力像您一樣幫助其他有需要的人。

跨欄 馮建晞



相信大家都知道運動員在香港的生活是十分困難。尤其是大學生的時期，有很多的學生都不想繼續在家做「蛀米大蟲」。可是對於運動員來說，在高密度的訓練下很難再抽出大量時間和精力去賺取外快。

對於我個人而言，楊明標及區寶琪獎學金給予我的不只是財務上的支持，更加是對我運動員這個身份的高度認同。楊明標博士無可否認是一個默默幫助我的人，所以我想借這個機會和您說一聲衷心的多謝！

鳴謝：

承蒙楊明標博士及區寶琪女士成立獎學金，支持本校優秀運動員，在此深表感謝。希望各運動員能以最佳的狀態，努力備戰不同賽事，締造佳績。

永遠懷念我們的 楊明標博士

FOULS
SCORE



承蒙 楊明標博士鼎力支持香港中文大學體育發展，自2004-2005年開始分別多次捐贈款項予中大體育部以設立「楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金」、「中大體育發展基金」、「中大運動代表隊發展基金」金」及協助中大划艇隊購買賽艇等，使中大運動員在訓練和比賽上得到優異成績並獲得不少獎項，以及讓中大的各項體育活動得以持續發展！中大體育部謹此再三感謝 楊明標博士的慷慨捐贈。在今年2月，得悉 楊明標博士辭世，中大體育部深表哀悼。多年來，中大運動員得到 楊明標博士鼎力支持，使他們能在訓練和比賽上發揮所長，勇創佳績。在未來日子，中大體育部定必妥善運用 楊明標博士慷慨贊助之捐款，繼續將中大體育發揚光大。

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：黃天穎同學、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、鄭毓全先生、韓雪博士、

施蓉蓉女士、周慕賢女士、黃裕禮先生