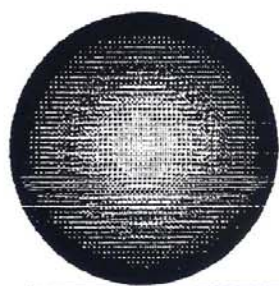


中大體育

第二十五期



九六年十一月二十七日



目錄

特稿

康盛人生 中大發放

體運拓研

運動焦慮與喚醒水平的理論與實踐

體育部通訊站

1. 上學期校內比賽成績
2. 上學期校外比賽成績
3. 北京大學中發展三大友誼
4. 中大越野揚威大專比賽
5. 大專盃球類比賽97-98中大初賽賽程

自由講

三大風情

目錄



1 特稿

影響兒童參與體育活動的社會及心理因素

體壇拓研

神經肌肉之非侵略性評估方法

8

17 體育部通訊站

中國九六奧運金牌運動員雲集中大
賓州體隊女籃到訪
泳隊本年成績彪炳
本校健兒揚威大專越野賽
上學期校內比賽結果

自由講

同學們眼中的四院運動比賽

21



**特稿**

影響學童參與體育活動的社會及心理因素

體育運動在香港教育制度中，地位一向不高，著重文理科的觀念，深深地植根於社會各階層中，體育運動只被視為可有可無的活動。最近，明報在「研究天地」中刊登了「少年不運動，老大疾病多，香港學生運動量不足」的標題，向全港學童及家長響起了警號，提醒我們作為先進社會的香港，在運動與健康方面的著重遠遠落後於其他先進國家；同時，近年來與運動不足有關連的疾病如痴肥、心臟病、血壓高、糖尿等等不勝枚舉，這也引起了醫學界方面的加倍關注。總而言之，體育活動在預防疾病、維持健康的角色，已到達了一個緊急的程亥。

既然體育活動如此重要，為什麼人們又不願意或甚少參與呢？根據港大及中大的聯合調查結果顯示，運動量不足的原因有：（一）適合活動的空間不足；（二）這份重視學業而忽視體育活動；（三）家長對體育活動的疏忽。其實，在有關參與體育活動的研究，在歐美國家已有相當的心得，這些研究基本上可分為社會因素及心理因素兩方面，但由於大部份學者都只著重於一個概念、理論或模式的發揮及驗證，研究大多集中一個角度的方向剖析，雖然這對於深入了解某一個理論而言，貢獻很多，但在決定是否參與體育活動是一個複雜的思維決定過程，而在決定每一個行為的過程中，所牽涉的因素是多方面的，有外在的社會因素，內在的心理因素，而且兩方面的關係是互相影響的，其中關係頗為錯綜複雜，但若想對影響參與體育活動的原因得到全面的了解，二者必須同時兼顧。本文旨在介紹研究中主要的社會及

心理因素，以便讀者有進一步的認識，至於其中的相互關連，則因篇幅所限，未能深究。

心理因素：

（一）動機理論（Motivation）：

動機對人類行為的重要性，在過往眾多的心理學研究中已被一致肯定，根據認知評定理論（Cognitive Evaluation Theory, Deci & Ryon 1985），內在的動機會受到自信、自我肯定、享受、感覺有趣、刺激、成就感、滿足感所推動，進而決定開始及維持某一特殊活動，例如體育活動等，這些內在感覺與動機是相互正面影響的，亦即動機愈強，正面內在感覺愈好，感覺愈好，即反過來增強去開始或繼續這個活動的動機。此外，外在的動機如同輩比較、獎金、獎品、成敗紀錄等，也對行為動機有一定的影響，研究中往往在內在與外在行為動機上希望作出比較，以見其中兩者誰為主、誰為輔，但這也是非常受個別人的性格影響而有所不同，不過，在Whitehead（1993）的研究中，至少在長遠方面，作為控制行為的工具，外在的行為動機是會減低繼續該行為的熱切程度，但一般在行為初期，外在動機因素是非常直接奏效的。因此，內在與外在的行為動機因素不應著眼於誰主誰輔，相反，應清楚利用其各自的效果，而加以適當運用，相輔相承以刺激及維持某種行為的高度動機。

（二）目標取向理論（Goal orientation）

在眾多的目標方向研究中（Duda et al., 1992, Roberts & Treasure, 1992），分別以自我（ego）或工作（task）為行為目標的運動參與者，他們在體育活動的行為上，有著很不同的表現。

以「工作」為目標的參與者，他們採取以學習、享受訓練、追求進步的滿足感作為參與運動的原因，相反，以「自我」作為行為原因的參與者，往往喜歡與別人比較，以結果認定行為的價值，成敗、物質獎勵，名譽地位作為標準，他們對參與的過程並不享受，只著重比較與高低，長遠而言，參與者會逐步喪失興趣，因為他們根本不享受體育活動本身，而只想比別人優越，而最大的問題，當他們在較高水平的層次中遇到挫敗感，不敵對手之時，由於他們不喜歡這種被比下去的挫敗感，連帶對該體育活動也同時感到厭倦而放棄。其實，對於以「自我」為行為目標取向的體育活動參與者而言，行為過程本身對他們並不吸引，這才是他們失去繼續這行為的基本原因。

（三）能力感覺（Perceived Competence）

對自己在運動方面的能力評估，往往是決定是否開始或繼續某一活動的重要因素，Harter（1978）的能力動機理論（Theory of competence motivation）奠定了能力（competence）在行為動機的重要性，Biddle（1992）及Harter（1981）指出個別人在個別行為的能力高的話，則該行為持續的機會較大，Weiss et al.（1986）亦發覺若兒童估計自己具備較高的運動能力，則其行為動機及工作目標取向亦相繼提高，換言之，在體育活動而言，假若自己認定或感覺本身能力高的話，對於參與及維持該活動的能力也很可能得到強化。

社會因素：

（一）家庭、父母的態度

家庭作為一個社會機制在兒童社群化的過程中非常重要，尤其在

兒童十二、三歲之前，其影響是壟斷性的，Brustal (1992) 指出父母在對子女的運動期望及信念與兒童的運動信念取向有著重要的關係，而家庭在體育活動方面的態度取向，亦是兒童在接觸最早期體育活動的基礎；細心分析家庭制度及父母在這方面角色，有物質的、社會經濟的、文化的以及社會認知因素等，這些因素雖不能在此贅述，但綜合而言，一個促成兒童參與的生活環境、財政支持、信念態度、文化價值及社會價值，都會因家庭機制及父母的態度而有所不同，故此，這方面是不容忽視的，尤其這是兒童最早對體育活動曝光的第一次，意義尤其重大。

(二) 同輩朋友影響

兒童發展心理學家發覺兒童在十三歲以後，家庭已不再是影響他們社群化成長的最重要機制，重點已轉移至同輩朋友的社會制度中，Kunesh et al, (1992) 指出在體育活動社群化中同輩朋友在同時具有正面及反面的影響。在少年期的運動參與者很多時會受到同輩朋友的壓力，又或在建立自我身份 (Self Identity) 的過程中，又或在追求同輩認同，安全感的原因下，對體育活動採取與先前極不相同或強化的態度。例如在眾多研究中，「要與朋友一起」是青少年參與運動的主要因素之一，這說明了同輩朋友作為一個社群化的制度而言，實為重要。

(三) 社會經濟地位

體育活動參與者的社會階層背景往往與其參與機會率及將來的運動成就有著重大的關係，Hasbrook (1986)，Coakley (1987) 發現家庭資源往往限制著兒童在童年對體育活動接觸的機會，比如在低收入家庭而言，父母缺乏時間、金錢去支持子女的活動參與，同時，

間接在態度上，也給與較少的鼓勵，這在體育活動社群化過程中，肯定地起了一個閾限作用（Threshold）：

（四）學校

學校是除了家庭外，兒童獲得最多機會接觸體育活動的地方，兒童在體育課與課外活動所得的經驗，往往都會對日後參與體育活動構成一個相當的考慮因素，Weiss & Petlichkoff (1989) 指出不同程度的競爭及要求勝利的學校壓力，與決定將來是否參與體育活動的考慮，有著正面與反面的關係。

（五）使用體育活動的途徑或權利（Accessibility to sport）

作為一個介入的因素，擁有或多或少使用體育活動的途徑或權利，也可作為參與該項活動的環境因素，雖然這並非最重要的考慮因素，但作為閾限作用來考慮的話，在起初參與時肯定賦與較多成功參與的機會與初學者，加上「時間」往往是阻礙參與者的第一號屏障，若果運動器材及場地較易得到訂話，這簡直鼓勵及支持體育活動的推行與持續，這在增加參與體育活動的機會而言，是一個直接決定的機會因素。

社會心理因素：

運動身份的認定：（Sport Identity）

在社會心理學上，認為身份認定與角色行為之間有著密切的關係，而 Brettschneider & Heim (1996) 更提出了身體的自我身份（Physical self-identity）與青少年參與運動的投入程度的正面關係。青少年由於在成長期急切面對建立其身份角色的

需要，其中在身體的自我身份建立中尤為明顯，因為這是最客觀、外在及最容易察覺變化的一個現象，若果青少年認定了自己屬於某類人的身份的話，那麼該活動行為便會自然順理成章地套在他的生活規律中，形成了他身份角色的一部份，與自己不能分割；相反，若某活動不被自己的身份角色所認同，則該類行為會被他認為是不適合自己的生活角色，從而被否定以致放棄。由於身份認定乃一複雜的社會、心理及生理的產物，其形成過程錯綜複雜，兼且非一時間形成，在此不便多作研討，日後再有機會，方作深入剖析。以上九個因素，雖然未能完全剖析影響學童參與體育活動的原因，但就過往研究資料而言，也可以幫助體育、運動等專業人士及從業員，在推廣體育活動及運動時 多加留意社會及心理因素之間的相互影響，從而得到一較全面的觀點。

參考書目

- Biddle, S. (1992). Sport and exercise motivation: A brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. *Physical Education Review*, 15, 98-110.
- Brettschneider, W & Heim, R. (in press). Identity, Sporting commitment and youth development. In K. R. Fox (ED). *The physical self: From motivation to well being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialisation influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 14, 59-77.
- Coakley, J. J. (1987). Children and the sport socialisation process. In D. Gould et al. (Eds). *Advances in pediatric sport sciences*. Vol.2 Behavioural Issues. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (1985). In Kernis, M. (ed.). *Agency, efficacy, and self-esteem*. New York: Plenum.
- Duda, J. L., Fox, K., Biddle, S, & Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British journal of educational psychology*, 62, 313-323.

- Hasbrook, C. A. (1986). The sport participation-social class relationship: some recent youth sport participation data. *Sociology of sport journal*, 3, 154-159.
- Kunesh, M. A., Hasbrook, C.A. & Lewthwaite, R. (1992). Physical activity socialisation: Peer interactions and affective responses among a sample of sixth grade girls. *Sociology of Sport Journal*, 9, 385-396.
- Roberts G. C. & Treasure D. C. (1992). Children in sport. *Sport Science Review*, 1(2), 46-64.
- Weiss, M. R. & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.
- Weiss, M. R., Bredemeier, B. J. & Shewchuk, R. M. (1986). The dynamics of perceived competence, perceived control, and motivational orientation in youth sports. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds), *Sport for children and youths*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whitehead, J. R. (1993). Physical activity and intrinsic motivation. *Physical activity and Fitness Reasearch Digest*, 1(2), 1-8.



體 運 拓 研

本文擇自一九九五年國際體適能研討會之論文發表。在運動訓練選材上，要了解運動員肌肉纖維百分比的特質，從而配合訓練，使運動員更能發揮既有的身體特質。傳統上，抽取肌肉纖維的方法可以說是侵略性的、或是傷害性的。此論文提出利用非侵略性的評估方法進行測試，結果發現與傳統的抽取肌肉纖維樣本作測試有相當顯著的相關，使評估方法更見選擇性。

為使讀者更加了解內文的來龍去脈，必先在此解釋以下一些專有名詞及簡稱：

EMG — 肌電圖

IEMG — 積分肌電圖

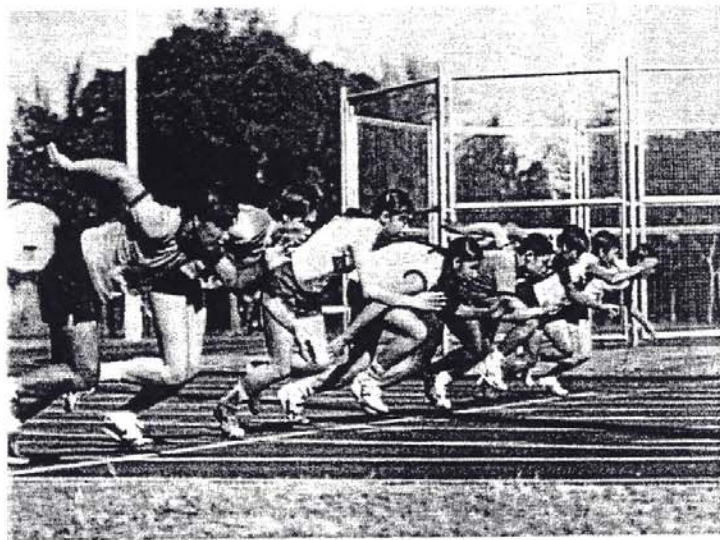
EMG_{FT} — 肌電圖疲勞閾值 (Fatigue Theshold)

AT — (Anaerobic Theshold) 無氧系統加速操作的一特定水平，該時之乳酸濃度開始驟增。

VO₂ — 最大氧攝取量。

快肌 — 又稱白肌，是一種收縮緩慢，無氧能力為低，有氧能力高的纖維，適合低動力輸出活動。

以下是論文之部份節錄：



— 神經肌肉之非侵略性評估方法 —

Toshio Moritani 博士, FACSM

翻譯：李冠文教授

本文使用EMG的方法，來決定無氧閾值(AT)和最大功輸出下之神經肌肉疲勞閾值(EMG_{cr})的一些細節，另外還介紹非侵略性方法，來判定人體肌肉纖維種類組成，本方法是基於：(1) EMG功率頻譜參數，即平均功率頻譜(MPF)和振幅均方根(RMS)；(2) 最大肌肉收縮特質(dF/dt_{max})，即電氣機械延遲時間(EMD)；(3) 維持最大志願收縮50%時的肌肉疲勞。

一、決定神經肌肉疲勞閾值之最大工作能力

研究人體肌肉疲勞，曾經在許多不同研究情境下探討其作業表現，肌電圖(EMG)信號是經常被用來評估肌肉疲勞與否的工具之一(Bigland-Ritchie, 1981; Moritani 等人, 1982)。在一些研究個案中，疲勞的觀念意指肌肉的表現變差，因此所謂“失敗點”即是肌肉無法維持需要的力量輸出水準。肌肉中的生理資料顯示，在肌肉疲勞發展的時間過程中，隨著時間而變化，這些變化顯示是由於氫離子和代謝產物的累積(Nakamura 和 Schwartz, 1972; Wilkie, 1986)，以及鈉、鉀離子濃度的轉移(Jones 等人, 1979)所形成。這些變化會影響肌肉的興奮性收縮，也會產生包括肌肉細胞膜特性和肌肉活動電位傳導的變化。除此之外尚引起EMG變化顯示肌肉疲勞，此與機械性疲勞有所區別(Bigland-Ritchie,

1981; Bigland-Ritchie 等人, 1986; Mortiani 等人, 1985b, 1986, 1990) (見 圖 1)。

我們將在神經肌肉疲勞閾值下之最大功輸出, 稱為 EMG_{FT} 。所使用之工具為電氣剎車式的腳踏車測功計, 該測量工具可提供與踏轉速無關的固定工作量。圖 2 是應用積分肌電圖 (iEMG) 的方法來決定 EMG_{FT} (Moritani 等人, 1993b)。本 iEMG 資料顯示以每 6 秒區段的信號積分, 作為四種不同功 (300, 250, 200 和 175 瓦) 下之時間性變化, 來決定 iEMG 斜率的增加率。請注意功的負荷愈大, 伴隨著 iEMG 斜率的增加愈大, 這顯示了較大的疲勞程度。圖 2 左圖 iEMG 的斜率的資料, 以線性變化外推至零斜率, 可獲得圖 2 右圖功率軸 (Y 軸) 上的截距, 此即判定為 EMG_{FT} 。因此在本個案中證明, 工作強度在 117 瓦時沒有疲勞現象。

於同一測驗工具上, 我們測驗了 20 位不同的受試者的線性增加工作負荷, 並計算 VO_2 等式的機械工作效率。結果顯示 EMG_{FT} VO_2 和氣體交換法所得之無氧閾值 VO_2 (AT VO_2) 二者間具有高度的顯著相關 ($r = 0.92$, $P < 0.01$)。AT 是被提出作為評估心肺系統功能的方法, 其可提供足夠氧, 以預防運動時肌肉缺血的比率 (Wassermann 等人, 1990)。相關值的大小 (0.92) 似乎暗示, 神經肌肉疲勞閾值的最大功輸出和 AT 二者間有相當密切的關聯。

無論如何, $EMG_{FT} VO_2$ 的平均值 ($1.84 \pm 511 \text{min}^{-1}$) 顯著大於 AT VO_2 ($1.72 \pm 0.541 \text{min}^{-1}$) ($P < 0.01$)。這種差異可能是由於不同的生理機制, 支配了這兩種不同的參數。 VO_2 在 AT 和 EMG_{FT} 之顯著差異, 可能是代表 EMG_{FT} 與肌肉活動時乳酸代謝的穩定狀態有較為密切的關係。我們認為, 如要維持不疲勞的神經肌

肉活動， EMG_{FT} 可能是二者間更好的選擇。

二、非侵略性方法決定人體肌肉纖維種類的組成

本研究以14名男性受試者為對象，由腓腸肌外側頭利用撞擊式針刺取樣技術 (Bergstrom, 1962)，取得肌肉樣本，並且在針刺取樣點的平均1公分位置，安置袖珍式雙極導記錄肌電信號(電極面積4mm，極距6mm)。分析MVC 50% 時的語言肌電信號，以每5秒為間斷，得到平均功率頻譜 (MFP) 和EMG 振幅的變化比率 (RMS)。RMS和MPF (FINDEX) 的取得，均為維持疲勞性的收縮情況下之肌電信號，同時測量維持該收縮時第一分鐘的收縮血壓 (SBP)。並於不同日期中測量超極大電氣刺激後神經時的收縮轉動力矩 (dT/dt) 最大比率，以及電氣機械性延遲時間 (EMD)。

結果指出，由5秒未疲勞期間所獲得之MPF，顯示了與肌纖維第I類型百分比，具有顯著負相關；並與第II類型纖維百分比，具有顯著正相關。同時也發現，在肌肉疲勞時肌電信號振幅的變化比率，可以由不同的肌肉纖維組成計算出來 (Moritani 等人，1985a)。我們記錄單一運動單位的電位，也證實了這些纖維的電氣生理特質 (Moritani 等人，1985b, 1985c, 1986)。第I類型百分比，顯示了與FINDEX和RMS的顯著相關。因為肌肉中第I類型纖維佔優勢的話，在疲勞時於EMG振幅上會有稍許增加比率，於平均功率頻譜上則會有稍許降低比率 (見圖3)，可導出下列逐步多元迴歸公式，來預估腓腸肌外側頭的肌肉纖維組成：

$$\begin{aligned} \text{第 I 類型纖維百分比} = & 77.91 - 0.634 \text{ (RMS, } \mu\text{V/min)} \\ & - 5.645 \text{ (dT/dt, N}\cdot\text{m/ms)} \\ & - 0.12 \text{ (MPF, Hz)} \end{aligned}$$

-0.505 (FINDEX, Hz/min)

+0.307 (EMD, ms)

答案 = 4.64%

或者可以更簡化爲：

第 I 類型纖維百分比 = $77.09 - 0.831$ (RMS, $\mu\text{V}/\text{min}$)

-0.08 (SBP, mmHg)

+0.216 (FINDEX, Hz/min)

答案 = 4.89%

我們的資料認爲肌肉纖維組成，由肌電信號特質和其他與肌肉疲勞及收縮密切關聯的參數，可以得到相當準確的預估。

參考書目

- Bergstrom, J. Muscle electrolytes in man, *Scand. J. Clin. Lab. Invest.*, [Suppl]68.1964.
- Bigland-Ritchie, B., EMG/force relations and fatigue of human voluntary contractions. *Exer. Sports Sci. Rev.*, 9:75-117, 1981.
- Bigland-Ritchie, B., Cagarelli, E., and Vollestad, N. K. Fatigue of submaximal static contractions. *Acta Physiol. Scand.*, 128[Suppl 556], 137-148, 1986.
- Jones, D. A., Bigland-Ritchie, B., and Edward, R. H. T. Excitation frequency and muscle fatigue : mechanical responses during voluntary and stimulated contractoins. *Exp. Neurol.*, 64:401-413, 1979.
- Moritani, T., Gaffney, F. D., Carmichael, T., and Hargis, J., Interrelationships among muscle fiber types, electromyogram, and blood pressure during fatiguing isometric contraction. In : *Biomechanics LX-A* (Edited by D. A. Winter et al.) (Human

- Kinetics, Illinois), pp.287-292, 1985a.
- Mortitani, T., Muro, M., Kijima, A., Gaffney, F.A., and Persons, A. Electromechanical changes during electrically induced and maximal voluntary contractions: surface and intramuscular EMG responses during sustained maximal voluntary contraction. *Exp. Neurol.*, **88**: 484-449, 1985c.
- Moritani, T., Muro, M., and Nagata, A. Intramuscular and surface electromyogram changes during muscle fatigue. *J. Appl. Physiol.*, **60**:1179-1185, 1986.
- Moritani, T., Nagata, A., and Muro, M. Electromyographic manifestations of muscular fatigue. *Med. Sci. Sports Exer.*, **14**: 198-202, 1982.
- Moritani, T., Oddsson, L., and Thorstensson, A. Electromyographic evidence of selective fatigue during the eccentric phase of stretch/shortening cycles in man. *Eur. J. Appl. Physiol.*, **60**: 425-429, 1990.
- Moritani, T., Takaishi, T., and Matsumoto, T. Determination of maximal power output at neuromuscular fatigue threshold. *J. Appl. Physiol.*, **74**: 1729-1734, 1993b.
- Nakamaru, Y., and Schwartz, A. The influence of hydrogen ion concentration on calcium binding and release by skeletal muscle sarcoplasmic reticulum. *J. Gen. Physiol.*, **59**: 22-32, 1972.
- Wasserman, K., Beaver, W.L., and Whipp, B.J. Gas exchange theory and the lactic acidosis (anaerobic threshold). *Circulation*, **81**[suppl II]:1114-1130, 1990.
- Wilkie, D. R. Muscular fatigue: effects of hydrogen ions and inorganic phosphate. *Fed. Proc.*, **45**: 2921-2923, 1986.

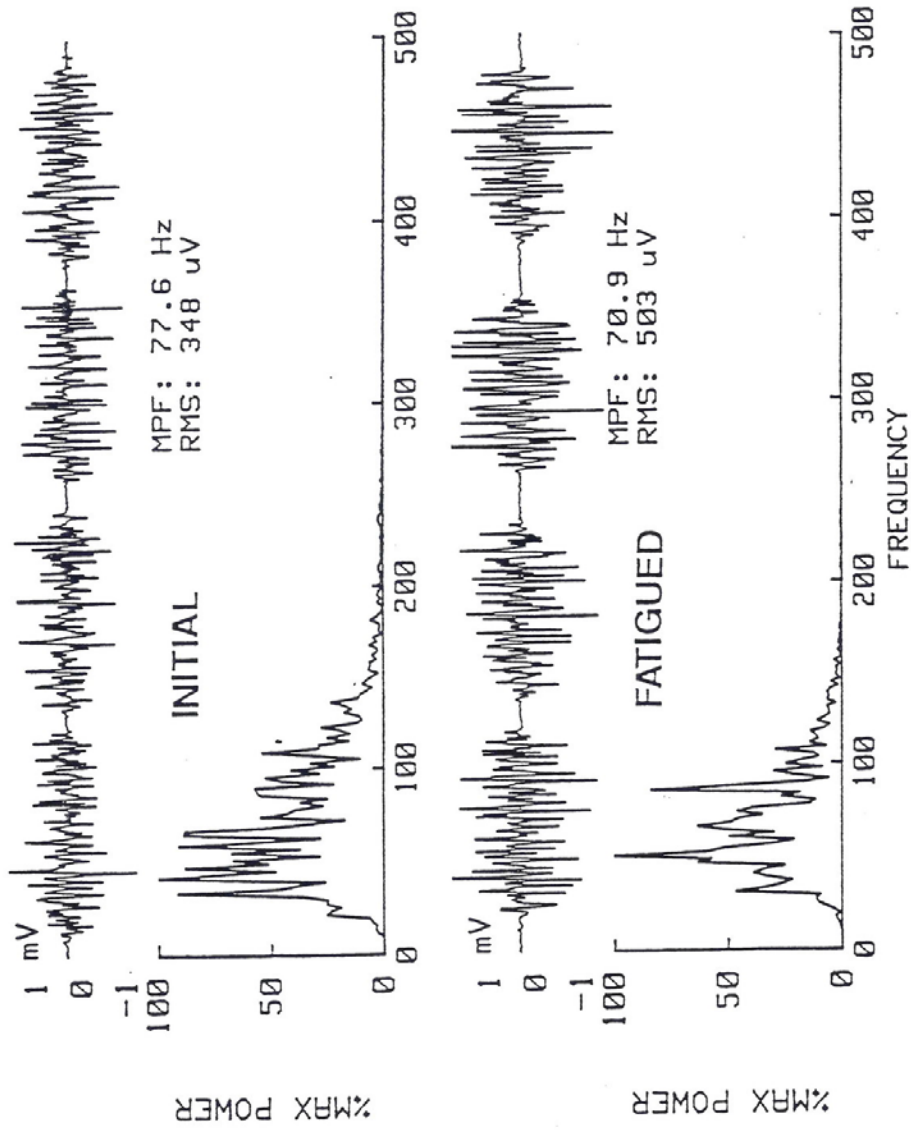


圖1 典型的原始肌電圖及其功率頻譜。上半部是維持高的功輸出負荷下的開始片段，下半部則是在結束負荷的末段。

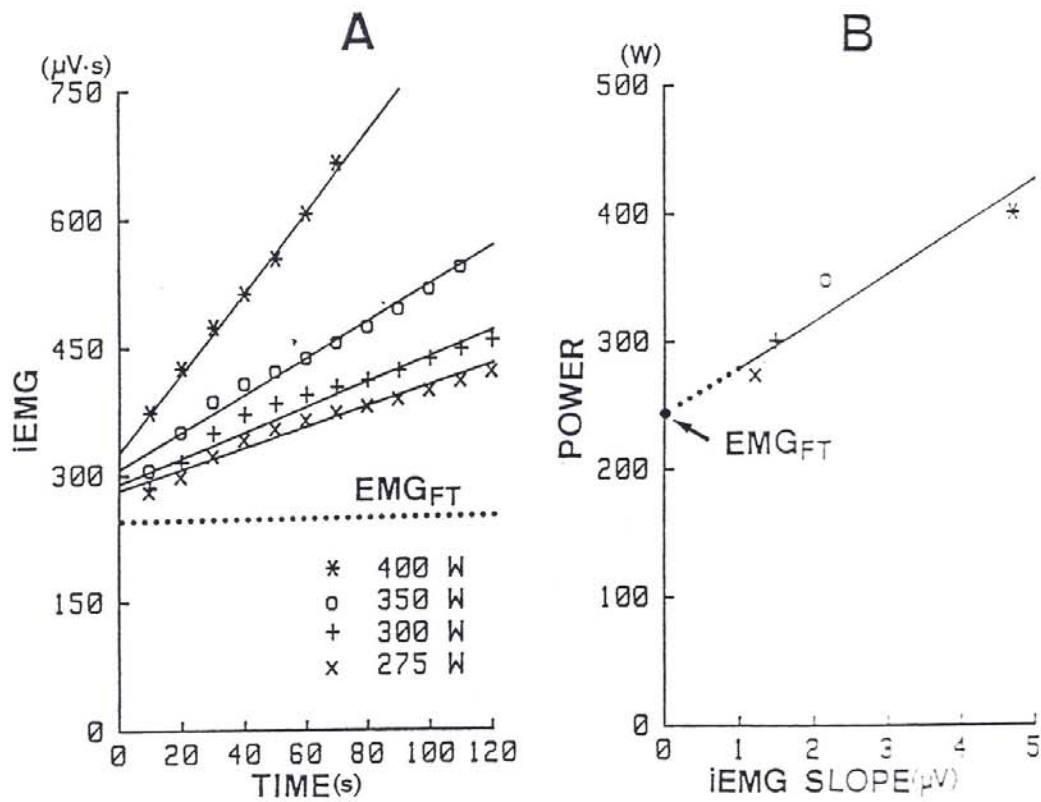
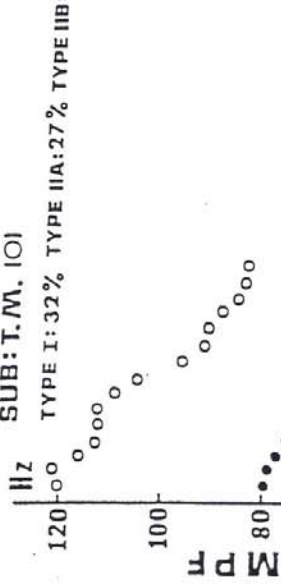


圖 2 積分肌電圖 (iEMG) 預估疲勞閾值 (EMG_{FT}) 的方法。A 圖是每位受試者測驗不同運動強度下，積分肌電圖的資料，以 6 秒片段為一點，因時間變化的情形。B 圖是由 A 圖中所得到的 4 種不同運動強度資料，在 Y 軸上的截距為外推至零斜率的點，並以其為疲勞閾值 (EMG_{FT})。

SUB: T.M. IOI
 TYPE I: 32% TYPE IIA: 27% TYPE IIB: 41%



SUB: T.S. IOI
 TYPE I: 67% TYPE IIA: 27% TYPE IIB: 6%

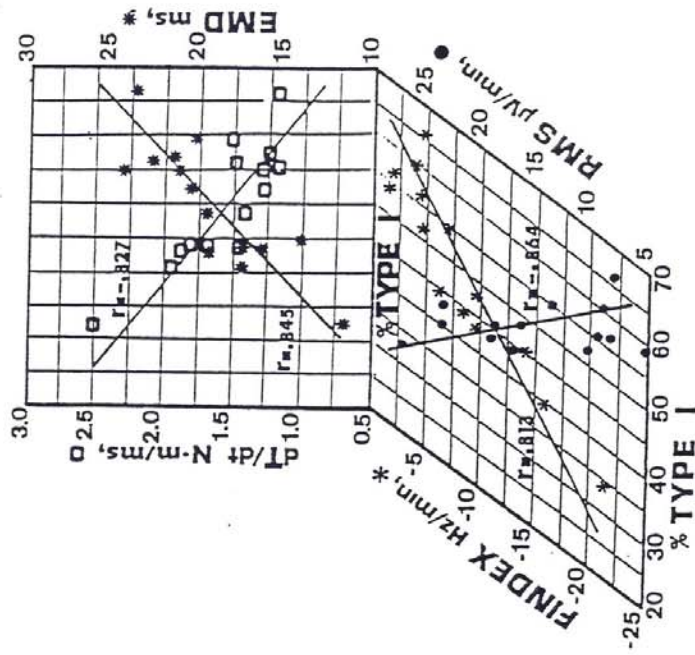
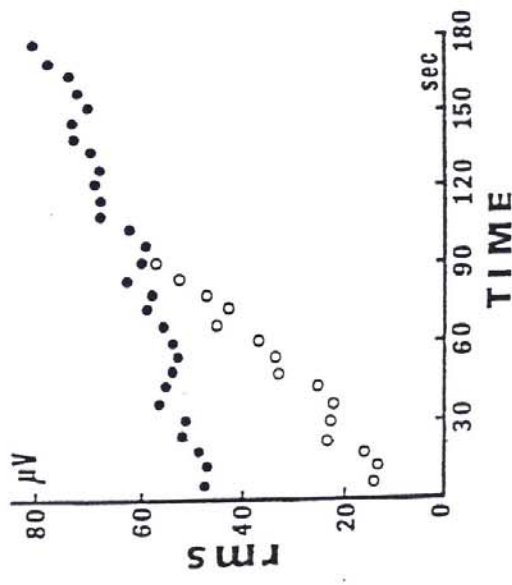
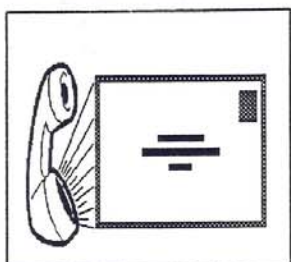


圖 3 在維持最大志願工作能 50% 的情況下，不同肌肉纖維類型組成的受試者，其肌電圖平均功率頻譜 (MPF) 和振幅均方根 (RMS) 的變化情形。



體育部通訊站

中國九六奧運獎牌運動員雲集中大

中國九六奧運獎牌運動員應新華社香港分社邀請，於十月蒞臨香江，更於十月八日，全體出席由香港青年大專學生協會主辦，中大體育部協辦，假本校大學體育館舉行之「國慶奧運精英全接觸」活動。

當日體育館被同學擠得水洩不通，大家都希望一睹中國奧運明星的風采。乒乓球壇天皇巨星鄧亞萍，孔令輝及劉國良分別與本港大專精英切磋球技及作表演賽；奧運羽毛球女雙金牌得主葛菲、顧俊則和中大二位同學作賽；最特別的莫如壓軸表演：由中國女排主力賴亞文小姐率領各項目金牌教練、運動員與大專男子排球聯隊作友誼賽，其中最受矚目的球員莫如跳水皇后熊倪，原來其排球造詣亦相當不俗呢！



中國奧運精英伏明霞、熊倪及李小雙。

廣州體院女籃到訪

廣州體育學院女子籃球隊一行十六人，於十月十九日至二十二日到訪中大，並於十月十九日，與本校女子籃球隊作友誼賽。本校雖以三十六比五十二敗陣，友隊教練仍盛讚本隊體育精神好，鬥志可嘉，唯身型矮小頗為吃虧。廣州體院隊員來自中國各省，且身高平均在一米七十以上，身型實佔盡優勢。

賽後體院各職、球員旋即與本校體育部導師進行研討會交流彼此訓練心得。



泳隊本年成績彪炳

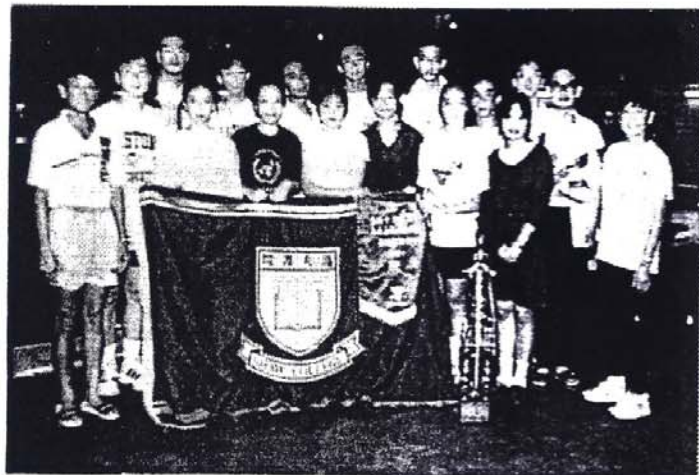
本校男、女子泳隊先後在兩大水運會及大專水運會獲得優異成績。兩大水運會中，中大分別奪得男子團體、女子團體及男、女子團體總冠軍，而陳思達、李志和同學則雙雙奪得男子組個人冠軍殊榮。於十一月二日舉行之大專水運會中，本校男子組得團體第三名，女子得第四名，而男、女子團體為第三名。

本校健兒揚威大專越野賽

大專比賽第二砲—越野賽已於十一月十三假本校舉行。今年中大男子隊以大比數之四十八分遠遠拋離亞軍港大之八十四分*，勇奪男子組團體冠軍。而女子組則獲第三名，團體分數僅以一分之微敗於城市大學，屈居男、女子團體亞軍。

*越野賽每隊出八人，計算最佳之六名成績，第一名抵達終點得一分，第二名得二分，餘此類推，故六名同學相加得分最少，成績最佳。

上學期四院賽及公開賽成績



水運會男、女子團體總冠軍逸夫書院

四院籃球賽

	一	二	三	四
男子	聯合	崇基	逸夫	新亞
女子	逸夫	崇基	新亞	聯合

四院排球賽

	一	二	三	四
男子	崇基	新亞	聯合	逸夫
女子	聯合	新亞	逸夫	崇基

四院足球賽

一	二	三	四
逸夫	聯合	新亞	崇基

九六中大精英游泳賽

	一	二	三	四
男子	聯合	逸夫	崇基	新亞
女子	崇基	逸夫	新亞	聯合
團體	聯合	崇基	聯合	新亞

九六中大精英田徑賽

	一	二	三	四
男子	新亞	崇基	聯合	逸夫
女子	崇基	逸夫	聯合	新亞
男女子全場	崇基	新亞	聯合	逸夫

公開網球賽

	一	二	三
男子	江軍	陳健雄	歐國威
女子	張齊怡	姚穎	畢瑞儀

公開羽毛球賽

	一	二	三
男子	陳偉良	謝浩聲	馮立洋
女子	何秀穎	曾惠蓉	廖杰元

公開乒乓球賽

	一	二	三	四
男子	林明祥	林志鏗	陳勇堅	伍健雄
女子	梁琳明	陳嘉麗	吳純琳	胡潔文



自由講

同學們眼中的四院運動比賽

香港之大專院校，在建築、學系、氣氛方面皆有其獨特之處。本校除歷史悠久，並有令人羨慕的校園外，更有一舉是所有其他大專院校所沒有的，便是中大乃由四間不同的書院組成，而以書院為單位的活動及比賽，簡直多不勝數，令中大同學的大學生活，既豐富且多姿多采。

就以體育活動為例，中大體育部每年定期舉辦四院運動比賽，其中包括上學期的籃球、足球、排球及水、陸運會；下學期又有羽毛球、乒乓球及網球賽，從而加強同學對書院的歸屬感，更為選拔中大代表隊作好準備。近年來每年曾參加四院賽的同學平均皆在一千人次以上，在中大學生總人數中佔了很大的比例。

至出版之日，上學期之四院賽皆已告終人散，完滿結束了。究竟四院運動比賽在同學心目中是怎樣的呢？參加者的感受如何？未有入隊作賽的同學對四院賽又是否關心？筆者因而走訪了多個各年級的同学，希望能概括地了解四院賽所帶來的運籌。

雷雁芝同學是訊息工程系一年級學生，是在這入學的首年，雷同學在學院水運勝出後參加了中大精英游泳比賽，亦即四院賽。她形容是次經歷為「很好玩」，且大部份參加的同學皆十分投入，但由於參加的同學水準大都很高，致令她雖早已在中學時代頻頻練水，在是次比賽中亦未能奪魁。「可惜來捧場的觀眾並不多！」雷同學表示：「不過最重要的是自己 enjoy 那種氣氛。」

雖然雷同學本身已參加了四院賽，但對四院賽有那些項目亦不甚了解，更不知道下學期仍將有四院賽舉行。被訪問的其他一年級同學伍淑明、李可意、利少東及余拱璧同學亦同樣對四院賽的項目一知半解，甚至連三年級的鄺大鵬同學亦未能肯定四院賽有那些項

目。

新聞系一年級同學李可意並未有參加過任何四院比賽甚至選拔，她表示自己並非「運動人」，而能夠入隊參加四院賽的同學一定「很勁」，在「唔衰得」的情形下都是避開為妙。其實鄭大鵬同學在中學時曾代表學校參加校際比賽，但自入大學後便缺少練習，水平下降，覺得自己「未夠班」，致未敢參加代表隊的選拔。

雖然伍淑明同學並未有入選代表隊參賽，但她亦在四院水運時到場為自己的朋友及所屬書院打氣：「雖然看的同學並不多，但勝在運動員士氣高昂，氣氛好。」對於四院賽的氣氛，另一位一年級的同學余拱璧則有另一番見解：「氣氛比中學的四社賽還要差，主要是觀眾太少，知道有賽事的同學亦不多。」「橫額、顯眼的告示及上網都是宣傳四院賽的好辦法，不過學生會應協助宣傳，畢竟參加這些活動的是學生自己嘛！」

被訪者中有三位是不同項目的中大代表隊同學，由於有院隊、校隊成員之雙重身份，對於四院賽，他們皆有其獨特意見。石頌光，崇基排球院隊隊長、中大男排隊員：「我很喜歡四院賽，因為我們一班喜愛排球的同學無論所屬何院，在比賽期間都十分友善，有傾有講，完全沒有那種要必勝的緊張心情；不過由於開學後個多月都要忙於院隊的訓練及比賽，場地全都給院隊佔用了，校隊便沒時間及場地作練習。加上比起其他大專院校，我們校隊組成的日子遲得多，成軍後練習不足又要匆匆出戰，如果以校隊球員身份來說，我覺得四院賽對中大代表隊之對外成績是有負面影響的。」

中大足球隊隊員馮錦輝認為院隊在組成後練習次數太少便要作賽，而且往往要在四院賽後便解散，一直等到來年又重組，這樣對同學之表現及投入感有很大的影響：「如果足球院隊在選拔

後可有更長之練習時間便好了。不過那麼校隊又有沒有足夠場地練習呢？球員可供練習的時間及場地都給院隊佔去了……？」

對於院隊往往在四院賽後便解散，崇基女子籃球隊隊長鄭綺文則不以爲然：「如打完四院賽後便停止練習，球員間的默契及感情便很難維繫下去，所以我們會自己在四院賽後仍訂場練習，並邀約友誼賽，使同學維持在隊中的歸屬感。」此外，身爲中大女子籃球隊隊員的鄭同學認爲校隊同學既已有很多機會作賽，而且水平亦往往比他院隊同學高，故應考慮禁止校隊同學參加院賽，使校內更多同學有機會參加運動比賽，同時亦會使比賽各隊球員之水平拉近，使賽事更刺激緊張。

無獨有偶，馮錦輝及鄭綺文同學皆希望院隊的福利應予以改善，例如在球衣，飲水及賽後飯聚方面應增加津貼。

總括來說，各被訪同學皆一致對四院運動比賽有很正面的態度，認爲它可以增強同學對書院的歸屬感；使更多同學有機會參加體育活動；提供機會認識新朋友、擴大社交圈子。而曾參加過四院賽的同學都有很好的感受，且準備下年度再接再厲，爲書院出力。四院賽固然有其存在的價值，但對於中大校隊的訓練、組成及對非院隊的同學去參與運動，四院賽卻似乎在其前面架起了某些障礙。

下期中大體訊將於一九九七年三月十九日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於二月廿六日前寄交大學體育中心梁愷慧收

香港中文大學體育部出版

監 印：韓桂瑜

編 輯：梁愷慧

助理編輯：沈劍威、梁鳳蓮