



中文大學勇奪大專盃五金

女子游泳 男子越野



男子欖球

女子籃球

女子壁球



張健達破香港紀錄

他於2012年3月17日「香港短池分齡泳錦標賽」打破100米背泳紀錄，新香港紀錄為54.87秒。



姚錦成教練 男欖 MVP

恭賀男子欖球隊兼任教練姚錦成代表香港參與香港國際7人欖球賽，並獲香港體育記者協會頒發的香港隊最有價值球員獎。



Maier Christoph Robert Johannes 標槍創大專新紀錄

本校德國交流生Maier Christoph Robert Johannes以62.07公尺成績打破大專紀錄，舊紀錄為52.25公尺，他將紀錄大大推前約10公尺。



2012中大校長盃



由中大職員協會主辦、體育部合辦兩年一度的「香港中文大學校長盃2012」於2012年2月19日(星期日)假大學體育中心舉行決賽及頒獎典禮。教職員分別代表中央行政隊及各書院出戰網球、羽毛球、乒乓球、籃球及足球賽，角逐錦標。最後由崇基學院在七支參賽隊伍中脫穎而出，勇奪全場總冠軍(2012年校長盃)。同日並為嘉年華同樂日，設有各式遊戲和美食攤位，讓大學同仁家屬盡興而回。



CONGRATULATIONS

茲將個別項目的成績臚列如下：

項目	冠軍	亞軍	季軍
籃球	新亞	逸夫	聯合
足球	崇基	新亞	中央
羽毛球	崇基	中央	新亞
乒乓球	逸夫	崇基	聯合
網球	逸夫	新亞	崇基



全港教師校際乒乓球錦標賽



中大教職員乒乓球隊在「全港教師校際乒乓球錦標賽2011」的男子組團體賽決賽力壓香港專業教育學院(柴灣)，在九支參賽隊伍中脫穎而出，勇奪冠軍。賽事由中大體育部與香港教育專業人員協會合辦，於2011年12月30及31日假本校大學體育中心舉行。



廈門高校排球邀請賽



是次集美大學舉辦之「廈門高校排球邀請賽」，與其他排球隊進行了兩場比賽，雖然分別與對方激戰了五局和四局而落敗，但是我們無論場內或場外也獲益良多。在比賽中我們學會如何應付凌厲的高點扣殺，而在進攻方面亦嘗試利用多變的打法以應付對方的攔網。此外，我們經過這四日三夜的旅程，大大加深彼此了解，而新入隊的隊友亦能融入球隊，秉承中大男排團結的一面。



女子籃球隊 - 台灣之行

這次隨中大女籃赴台參與「建國百年紀念台灣大專女子籃球邀請賽」，無疑是過了難忘而充實的一個寒假。

實在不能少看短短的七天，在鄭sir的帶領下，我們打了四場比賽，把握時間，重整士氣，甚至連晚上的時間都不放過，在旅店翻看錄像，商討戰術，提升默契。

邀請賽不單是切磋球技的良機，亦是與當地大學生作文化交流的機會，特別深刻的是賽後與國立臺北大學球員共進的一席午餐，開朗親切的她們和我們有說有笑，讓我們體驗台灣人民好客之道。

最後，這次台灣之旅無形間增進球員間的感情，令我對球隊更有歸屬感，實在十分難得。希望將來再有這樣的機會吧！



中大男女子手球隊廣州集訓

香港中文大學手球隊一行34人，包括男子隊教練陳德有博士和16名男子隊成員及女子隊教練梁世滔先生和16名女子隊成員，於2011年12月27-29日前往廣州市天河區黃村體育訓練基地進行為期3日2夜的集訓。

今次集訓共有5節共10小時的密集式訓練，主要是體能鍛鍊、基本技術鑽研、攻防練習等操練。期間更由中華體育及文化交流中心安排男、女子隊與當地訓練的遼寧省女子代表一隊和二隊進行友誼賽。結果兩隊均以小比數的成績下敗退。經過是次友誼賽，各球員獲益良多，對日後出戰大專賽事增強信心。

男子隊隊長蔡列邦稱：「我們學習到遼寧手球隊比賽中的快攻和走射技術，實在是大開眼界。希望本隊成員能從中學習！」



女子手球隊隊長黃靜怡同學稱：「在這為期三日兩夜的集訓當中，除了增強大家的體能和默契外，戰術的運用亦增強了。各隊友的溝通多了，隊友的關係相繼改善很多，這些都達到我們集訓的期望。」

又如今年才加入手球隊的專業進修學院二年級同學勞丹尼說：「年初加入手球隊時，發覺大多是新加入的隊員，比較陌生，剛開始的時候都不是太熟悉。但經過這次三日兩夜的集訓後，我們彼此間的感情都增進了不少，各方面都有明顯的改善。希望在往後的日子，仍然有更多的機會讓整隊球隊一起外出集訓和比賽。」

男女子活木球集訓

一年一度的活木球訓練營又來了，這次訓練選擇於聖誕假期中進行，地點是位於上水一康樂營地。

我們在三天訓練營的第一天於下午時份入營，我們以不同的形式互相學習、觀摩、切磋，並以不同的『遊戲』作導引，加強隊員們的學習動機，最後分組進行小型比賽，從而鞏固練習得來的成果！經過一輪激烈的比賽後，便是微雨下的燒烤晚會，大家圍在火爐堆，輕輕鬆鬆，你一言我一語的，傾談生活瑣事，當然亦少不了討論活木球技術及策略等問題。

到了最後一天，是最後的24門！比賽完畢，各隊員均十分疲憊，但在如此集中及內容豐富的訓練，各人均收穫甚豐，除了更加了解自己的優劣外，更為未來的兩個多月定下明確的訓練目標，為一年一度的大專賽作好準備！而隊員間的關係更見鞏固，讓活木球



田徑集訓

林穎彤同學(左圖中)感想：「很高興能參加中大女子田徑隊的集訓，四日三夜的集訓，使我能比平日專注訓練，為大專賽作準備，由於訓練量增加，當中有艱苦的時刻，但隊友和老師也支持我，使我能堅持下去。此外，集訓拉近了我和隊友及老師的關係，亦令我有機會見識內地田徑隊的訓練，實在獲益良多。」

獎學金運動員畢業生感想



林安娜同學 - 五年的大學生活轉眼飛逝，我今年終於畢業了。代表中大女子乒乓球隊是我的大學生活中最精彩的部份。我愛乒乓球隊！乒乓球隊是我的避難所。在使人筋疲力竭的醫科訓練中間，幸好有愉快的乒乓球練習及艱辛的賽事助我每週活下去。金牌上的光澤會隨著時間而褪色，惟我與隊友孕育出來的團隊精神及友誼才是永恆。我愛你們！

張嘉偉同學 - 不知不覺，中大籃球隊已經伴隨着我走了三年的路。這三年與隊友教練一同努力奮鬥過，嘗過成功和失敗的滋味，經歷過振奮和沮喪的時刻，很可惜和慚愧最終未能達成目標為中大爭光。但在奮鬥的過程中，從教練口中和理念中讓我學懂了一些比球賽勝負更為重要的，就是學會了承擔和責任感等的切身問題。教練所給的提示不單是籃球技術層面上的，更重視的是球員的品德修養和體育精神。



鄭偉杰同學 - 已經四年了，大學的生涯也在無聲無息的接近尾聲，將要進入人生的另一個階段。我萬分感謝中文大學給了我一個機會。在這四年時間，除了參加本地大專的比賽之外，還有在國內舉行的全國大學生羽毛球錦標賽，令我有更多機會與國內的運動員交流和切磋，獲益良多。

陳憬瑤同學 - 在中大的短短四年裡，得到的實在很多。除知識外，在參與課外活動中也令自己有很大成長。中大提供的設施幫助我體能上，技術上有所增長，但更重要的是透過與隊友、教練的相處，學會如何團結，如何溝通，如何合作，如何包容，如何互相鼓勵互相支持。



袁嘉豪同學 - 能夠加入中大男籃這支球隊，我感到十分開心和榮幸。在這短短的三年的日子裡，我獲得了不僅是在球技和體能上的進步，更重要的是有了一班良師益友。這三年一起奮鬥的日子是珍貴和難忘的，我十分感謝張偉傑老師的領導和一起合作過的隊友的包容和指導。今年畢業了，但不等於離開了中大男籃，在往後的日子你們要繼續努力，我也會一直支持你們的。

周文灝同學 - 我很慶幸自己能有機會在中大讀書和游泳，但同時也背負著很大的壓力。在讀書方面，我承認自己是做得不好的，但當同系的同學每個的入學成績都比我好，在認識新知識方面又比我快，的確令我起了很大的壓力。另外，在運動方面，我在中大泳隊真的過得很開心。這三年，我上不到自己的高峰，做不到最好，但我仍然享受大學及校隊的生活。



周梓淇同學 - 非常榮幸能成為中文大學獎學金運動員的一份子！在劍擊職業運動員和全日制學生的雙重身份下盡最大努力平衡兩者。當中得到了各教授、助教、同學以及體育部老師的大力幫助，使我能在兩個不同領域內盡情發揮。三年過去，畢業將至，踏入社會後我也絕不會忘記寶貴的校園生活！

朱卓賢同學 - 快樂的時光過得特別快，轉眼間便要離開校園投入社會。首先，非常感謝中大設立這個獎學金運動員計劃，讓我能在中大校園尋求知識和發展運動才能。此外，我亦非常感謝排球隊各隊員四年來的關愛，多謝你們為我的大學生活增添不少色彩。



霍沛希同學 - 我得悉被中大“運動員獎學金計劃”接納後，已非常感激大學對我在體育方面的肯定，並支持我繼續發展我的興趣和學業，而此計劃的獎學金不但減輕了學費上的負擔，更助我能修讀心儀的學科，圓我的大學夢。此外，此計劃讓我有機會成為大學的校隊成員，使我有幸能夠參加更多大型的比賽，與全國甚至世界的羽毛球好手作交流，令我大開眼界。

“運動員獎學金計劃”為我展開新一頁的豐盛旅程，希望此計劃能夠一直持續下去，讓更多運動員受惠。

方莞蕙同學 - 三年大學生生活轉眼即逝，很慶幸能夠成為中大的「運動員獎學金」計劃的一份子，而在這三年中，我自己也獲益良多。在這三年中，參加了大大小小不同的賽事，當中令我最難忘的，要數於學界壘球賽的總冠軍。我真的很榮幸自己能成為壘球隊的一份子。



馮芷琪同學 - 中文大學，對我來說是一個巨大的寶藏，裡面有很多的寶物給我們去爭取。而全因中大的運動員獎學金計劃，才可讓我打開這個寶藏。全賴這個計劃，我才有機會經歷精彩的大學生活；全賴教練的信任，我才可以繼續為中大比賽；全賴隊友的支持，我才有動力去跑完這三年的大專比賽。



馮泳濤同學 - 在三年裏的泳隊生活中，我學到了很多東西，認識了很多好友，為我在中文大學的日子增添了色彩！十分感謝阮sir、Miss Leung一直以來的照顧，希望將來我也可以繼續為泳隊出一分力。

洪淦庭同學 - 中大運動員獎學金計劃一直是自己的推動力，提點自己要不斷努力，無論在球場內外都要為球隊貢獻更多。此外，獎學金計劃令我認識到很多優秀的運動員，與他們一起練習、並肩作戰令自己得益不少。這四年很感謝教練和隊友的支持和鼓勵，希望中大男排能夠繼續發揮團結的精神，於往後的比賽能夠更進一步，勇闖高峰。



林沐恩同學 - 大學生活轉眼就過，和游泳隊友的一起訓練帶給我不少美好回憶。多謝中大給予我這四年美好的大學運動員時光。



羅儷兒同學 - 這四年，中大女籃是我成長中的重要部分，隊友之間的溝通和鼓勵，以及在教練的支持和帶領下，我們都日漸成熟了，在這裡我體會到籃球的合作精神，互相配合才可以產生化學作用，希望我最後一年的大專杯能夠奪得冠軍！另外，很感恩在這四年中大能夠有很多機會出外比賽，例如在北京的三大比賽和在台灣佛光杯。能夠與那些勁旅比賽令人興奮又難忘！而且通過較量提升了我們的默契和對抗性，更重要的是建立與隊友之間難能可貴的友情！



李臻樂同學 - 對於排球，我更是有一股十分強烈的熱誠，可是由中學時期起，全心全意投入運動開始變成一件不容易的事情，可是我沒有因此放棄要努力成為出色運動員的念頭。衷心感謝運動員獎學金計劃，讓我能夠入讀中大的優良學系，讓我認識了一班能一起共同進退的隊友，但更重要的是獎學金計劃對運動員的支持及肯定，讓我們能堅定地繼續為運動付出。



李旨平同學 - 短短的三年大學生活即將完結，而我同時就快要步入人生另一個階段。回望大學三年，除了艱苦的為學業努力外，很幸運還有一群和我齊上齊落的好同學，好隊友，和我渡過一個又一個精彩燦爛的時刻。不但如此，中大的教授、校友等等亦細心的教導我，照顧我，令我大學生活更精彩。在此要對各位，說聲多謝！



李子欣同學 - 我很高興能夠成為其中一名獎學金運動員。時間飛逝，轉眼間便是畢業的時候。我感謝教練的帶領，與及一眾隊友的支持，令我擁有難忘無悔的經驗，令我從歡笑聲中度過這三年的歲月。衷心多謝曾支持我的你們！

伍紉瑜同學 - 三年的大學生活轉眼間就快到尾聲了。回想起2009年，我是經中大的運動員獎學金入讀專業會計系的，在這三年裏，除了兼顧學業外，還要投放大量時間在運動訓練上，壓力真的很大，但是現在總算捱過去了。回想起這三年的生活，最開心的莫過於協助中大首次奪得大專游泳賽的全場總冠軍，我身為泳隊隊長的任務也完滿結束，希望在未來的日子裏，我們的泳隊能繼續努力，再下一城，我必定會回來當啦啦隊來支持我的師弟妹的！



戴穎烽同學 - 代表了中文大學出賽大專已有三年，每次都歷歷在目。最難忙的是2011年度大專比賽的接力賽，竟能在最後一刻反勝，自己亦做出了三年來的最佳成績，什是高興。最高興莫過於能在畢業前和隊友一起捧起冠軍獎杯，圓了三年來的夢，可以“安心離去”了，哈哈。希望中文大學的泳隊以及其他隊伍繼續努力，為這所學校添上一份光彩！

王昕甯同學 - 三年時間匆匆過去，還記得當年收到中大運動員計劃的取錄通知時的興奮，現在轉眼便要告別大學生活和大專賽，實在難免不捨。在此，我要感謝中大給予我這個機會。雖然這三年來我們都未曾試過打入三甲，但看見隊友們的進步，以及我們這三年相處的愉快時光，便覺得這一切都比名次更彌足珍貴。希望日後網球隊的成績更上一層樓！



黃翠瑤同學 - 我不能想像如果沒有運動員獎學金計劃，這幾年大學生涯會過得如何不同。很慶幸透過這計劃成功入讀心儀的心理系，而同時有空閒和資源讓我繼續運動上的發展。田徑不像大多球類運動，是較個人的項目，儘管如此隊裡各人還是十分團結，感情要好。

上海交通大學 「高水平運動訓練講座」

中大體育部於2011年12月8日邀請到上海交通大學阮恩茜教授及李之俊教授為體育部老師主講高水平運動訓練講座。他們分別主講「上海交通大學高水平運動隊的現狀與發展」及「步行健身與能量消耗相關研究進展」。使老師們對以上講題之最新發展更能了解，有助老師的教練與教學工作。



澳門大學代表團訪問體育部



一行十一人的澳門大學代表團於2011年12月7日到訪中大體育部，參觀各項體育設施，交流有關體育課程之設計及內容，策劃及舉辦體育活動之準備工作與執行細則，並討論校隊訓練之安排及全年計劃和設施管理等心得。



「兩大校長盃」足球比賽



第九屆「兩大校長盃」(香港中文大學及香港大學)足球友誼賽，於3月18日圓滿舉行。當日天朗氣清，風和日麗，雙方隊員均悉力以赴。中大隊技勝一籌，最終以3比0擊敗港大，從頒獎嘉賓徐立之教授手上領取獎盃。

賽後雙方球員共膳，暢談球賽點滴，友誼第一，氣氛融洽。



渣打馬拉松 2012



化學系 - 林錫樂教授

我會用「艱辛」來形容對馬拉松的挑戰，今年能再次完成，感到十分高興，明年會繼續參加。



體育部 - 湯遠明先生

參加馬拉松長跑的人一年比一年多，對我們推廣體育運動，達至強身健體來說，是一個可喜的現象。雖然今年有參賽者不幸意外喪生，不過根據體育學者的數據，因參與馬拉松運動而喪生的百份比是極低的，然而透過參與這運動而改善身體狀況的則大有人在。



工程學院 - 黃健康教授

今年是我第十一年完成全程馬拉松賽事，雖然已經是第十一年，但我仍抱着愉快的心情。今年天氣很好，不是太熱，而且四周風景怡人，尤其是在橋上的一段路，景色更令人賞心悅目。觀看其他參賽者又是另一種樂趣，一些人輕鬆自在，從容不迫地走着，另一些人則投入認真，全力奔向終點。雖然走到最後，參賽者都十分疲累，但我相信他們都十分享受這次賽事，並急於告訴朋友，他們已完成賽事，或至少已全力以赴。

工程學院 - 陳麗雲教授

當我完成馬拉松的一刻，我真的很高興。因為腳痛和沒有充足的訓練，今年我以輕鬆的態度一邊跑，一邊欣賞沿途美麗景色。雖然最終沒有獲獎，但跑馬拉松仍是我喜愛的活動之一。



體育部 - 韓雪小姐

今年是第四次挑戰全程馬拉松賽事，我覺得能夠完成全程馬拉松的選手，每一位都值得得到歡呼及掌聲。能夠完成賽事的背後代表選手們平時必須有充足的練習及準備。我覺得練習過程是最辛苦而又是具有滿足感的，當然比賽當天能夠在賽道上完成賽事亦是一項令人非常滿足的事情，我今年很高興能夠完成比賽。



逸夫書院 - 簡麗嫦女士

2012已是第十年參加渣打馬拉松了！由最初的好勝、挑戰自己，變成用馬拉松激勵自己做運動，以保身體健康，以至跑上癮，不跑不舒服，到為享受欣賞這過程而跑。其實跑並不辛苦，辛苦的是要在凌晨4時起床去比賽。但想到中大「諸朋走友」在火車站聚集，一起在起點出發，一起在終點會合，再去大吃一頓，還有Re-U晚宴，和不盡的話題，相互問候，交流比賽前後的心路歷程



教育學院模範教學獎

體育部3位老師榮獲2010-2011年度教育學院模範教學獎，分別為盧遠昌主任、高級導師陳德有博士和一級導師徐志賢先生。他們在2012年2月18日下午於教育學院何添樓B6室出席「2010-2011年度教育學院院長榮譽錄暨教育學院模範教學獎」頒獎典禮，並從中大副校長許敬文教授手中取得2010-2011年度中大教育學院模範教學獎。恭喜3位同事！



教學感想

盧遠昌先生

盧遠昌先生認為『現在的體育教學，不單只培養學生健體強身，善用餘閒，更重要是增強年青人的「信心、鬥志和團隊精神」，這是未來社會的領袖不可或缺的要素。

作為一位體育老師，我們應該「以身作則」，建立正面形象，並善於掌握溝通技巧和引導學生，使他們更投入及喜歡體育活動。我們教好一位喜歡運動的學生不難，但幫助一位甚少運動的學生喜愛運動，其挑戰性及滿足感更大。』



陳德有博士

高級導師陳德有博士稱：「很高興連續3年獲得這模範教學獎！其實中大體育部各位導師都是十分出色的體育教學工作者，2010-2011年度的部門課檢平均分是5.41。由此可以得知中大體育必修科是受歡迎和成功的，各導師均得到學生的愛戴和歡迎。希望體育部同工繼續努力，將中大體育必修科發揚光大！」



徐志賢先生

一直以來，我認為大學生應該要「允文允武」，學生的學業和體育鍛鍊應該是相輔相成、缺一不可的。而我教學的目標和願望是，學生能在課程中真正了解運動給身體和心靈帶來的好處，學會技術，然後真正愛上運動、終身運動。



潘偉賢教授 教學分享會



體育部於2012年2月23日很榮幸邀請到首屆教資會傑出教學獎得主暨中大理學院副院長潘偉賢教授蒞臨體育部進行教學分享會。她的主題為「在科學之教學與學習創新與體育科學學習成果」。她與體育部老師分享她在理學院教與學方面的成功經驗，使老師們可以借鏡。潘教授亦肯定體育課對學生全人發展是有着非常重要的影響。



鍾宇平教授 教學座談會

體育部於2012年3月29日很榮幸邀請到2010-2011年度校長模範教學獎得主暨中大教育學院前任院長鍾宇平教授蒞臨體育部進行教學分享會。他的主題為「學生評課是否可信:個人的反省」。他與體育部老師分享他在過去三十多年的教學生涯，反思自己在教學上的付出與學生對自己的評課大致上是可信的，當然其他因素及效應也會構成一些影響。最後，鍾教授還將他多年來的教學心得與老師們分享。



教學觀摩

李秀瑩老師

排球--於三月七日，我(李秀瑩老師)進行了一次教學示範，主題是排球課的「基本扣球技巧及進攻模式」，當日也有多位導師參與是次觀課活動。透過教學觀摩，各導師能暫時放下繁忙的工務，聚在一起交流教學心得，實在是一個很難得的機會。

李秀瑩老師



郭永昌老師

郭永昌老師

網球--上網球課除了可以改善學生健康，同時亦可以讓學生學習打網球的基本技巧。教師在網球課中向學生簡介及示範反拍擊球，而學生亦練習準備動作、握拍方法、步法及揮拍動作等。

是次教學觀摩提供了很好的機會予教師觀察及與其他導師分享過去的教學經驗。





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競賽，包括選拔及訓練院隊運動員參加中大書院賽。2011-2012年度下學期共有七間書院(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)角逐下列錦標：



項目	冠軍	亞軍	季軍
網球	男子 新亞	逸夫	聯合
	女子 聯合	崇基	新亞
羽毛球	男子 新亞	逸夫	聯合
	女子 聯合	崇基	逸夫
乒乓球	男子 崇基	逸夫	聯合
	女子 崇基	逸夫	聯合
划艇	男子 逸夫	崇基	聯合
	女子 聯合	逸夫	新亞
	全場 逸夫	聯合	崇基



體育部還於下學期舉辦下列中大公開賽，讓個別同學組隊參加，成績如下：



項目	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
五人足球(男子)	寒體會	大埔隊	PAC	肥波聯
五人足球(女子)	巴塞羅蘭	寒體會	女子手球	情迷夢露隊
五人手球(男子)	威實怕死隊	寒體會	伯零伯小隊	巴塞羅莽
五人手球(女子)	SPE Year 3	TY School	寒體會	NEURO
三人籃球(男子)	SPE 3	IASP	大埔	STGSS
三人籃球(女子)	LSC	SPE Year 3	OOPS	LLB





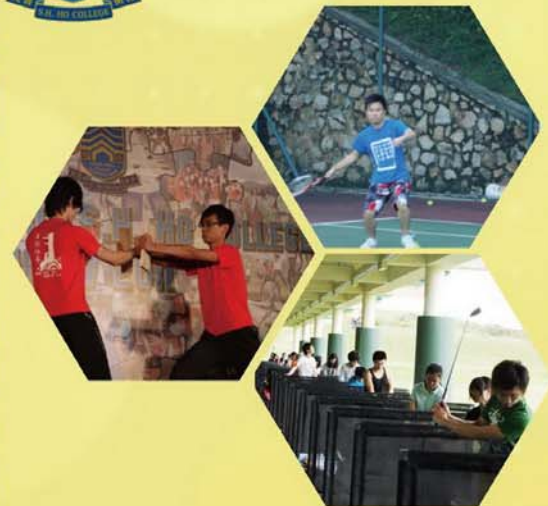
晨興書院

今年晨興書院為了拓闊同學們的運動視野，書院體育部導師徐志賢老師安排了瑜伽活動讓同學體驗傳統運動以外的運動。

晨興亦同時派出乒乓球、網球、羽毛球隊出戰書院賽。同學們深深感受到競賽的魅力，亦提高了晨興書院同學們的團隊凝聚力。



善衡書院



2012的趣味運動會由善衡書院與晨興書院的學生聯合舉辦，旨在促進拳擊、劍擊、曲棍球、美式足球和飛盤等體育活動，這個活動吸引約三百名來自不同書院的學生參加。

善衡書院，每個星期五的傍晚，我們都會舉辦善衡書院網球訓練班。

善衡書院的健身室於2012年1月正式啟用。同時兩位宿舍導師John O' Reilly和Qi Jing亦會安排健身訓練予各位使用者。

詠春訓練是善衡書院的重要體育活動。我們於5/3舉行了SHHO詠春日。這個活動旨在促進武術交流及推廣，約一百名來自不同書院的學生都參與這次有意義的活動。

33位同學和教職員參加了17/3在滙西洲舉行的高爾夫同樂日。



和聲書院

踏入第二學期，和聲書院同學積極參與校內體育活動，包括男女子書院羽毛球賽和男子乒乓球賽、第八屆中大盃划艇賽等。各運動員均全力以赴，拼搏到最後一刻。

另外，書院於3月23日舉辦「穿梭中古樂繽紛--中國傳統體育」，介紹中國傳統體育運動，讓同學認識運動歷史與生活之關係，並親身參與，項目包括蹴鞠、木射、捶丸、投壺、擊壤、角牴、踢毽子、抖空竹、跳百索和雜耍。





新亞書院



新亞書院女子泳隊、男子羽毛球隊及網球隊勇奪本年度「書院賽」冠軍。

共有16學系/課程參與本年度「新亞書院院長盃」系制籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球及網球比賽。賽事於2月3日展開，賽期長達一個月，並於3月14日由署理院長朱嘉濠教授頒發獎項及宣布賽事圓滿閉幕。

於3月7日黃昏共有380名同學齊集新亞書院體育館前空地，參與「新亞體育運動推廣日-室內划艇」。

新亞書院教職員運動隊伍於本年度「校長盃」勇奪總成績季軍。



崇基學院

一年一度由崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於2012年3月10日（星期六）順利舉行，有接近六百多名的參賽健兒參與，也打破歷年參加人數。崇基學院院長梁元生教授被邀請主持起步禮及鳴笛儀式，而醫學院院長霍泰輝教授更親率一眾醫學院之同學及教職員參與賽事，場面十分熱鬧。賽後各參賽運動員與嘉賓移師到眾志堂進行頒獎儀式及午膳。



由崇基學院體育委員會及崇基體育部合辦的第九屆「崇基學院師生盃」已於2012年1月31至2月6日圓滿舉行，項目包括：網球、羽毛球及乒乓球，三項賽事均獲學院教職員及院隊同學踴躍參與，參賽人數合共約八十人之多。雙方藉師生盃比賽的機會得以切磋球技並交流心得，增進師生的互動和溝通。



兩年一度的校長盃於2012年2月19日在大學體育中心舉行，崇基學院教職員代表隊於各項比賽中取得優異成績；足球及羽毛球隊更勇奪冠軍、乒乓球隊獲得亞軍、網球隊獲得季軍、籃球隊獲得殿軍，各項之總得分為21分榮獲校長盃全場總冠軍。





逸夫書院



由逸夫書院體育委員會及逸夫書院體育部合辦的「院長盃」，今年是第二屆比賽，逸夫書院運動健兒透過不同的比賽，發揮出運動的才能和藉此加強對書院的歸屬感。今年的比賽包括羽毛球、網球、乒乓球、足球及籃球五項已於2011年11月展開，參賽隊伍分別為國宿隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。教職員及同學都踴躍參賽，為自己所屬的隊伍拼搏。亦為大學宿舍生活寫下光輝及難忘的一頁。賽事仍在進行中，結果將於4月中公佈。



聯合書院



『第七屆聯合書院馮國培院長盃』已於2012年1月開始舉行。該項大型運動比賽是由聯合書院4個宿舍會及2個走讀生舍堂間之比賽，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。經過多番熱烈的比賽後，今屆首兩名之爭十分激烈，結果由恆生樓以總分57分蟬聯總冠軍，湯宿以53分屈居亞軍。此外，今屆有三個舍堂均以總分38分同時奪得季軍，分別為伯宿、陳宿和秉芬堂，實在難得。馮國培院長希望於他離任後，聯合書院院長盃能繼續舉行，並發揚光大。另外，聯合書院教職員隊組成一支共50人的龐大隊伍參與2012中大校長盃的賽事。聯合書院共參與其中4項賽事，包括籃球、足球、羽毛球和乒乓球。

今屆賽事中，聯合書院共取得兩季(籃球和乒乓球)兩殿(足球和羽毛球)的成績，已比往屆進步，期望下屆賽事取得更優異的成績。聯合書院於2011-2012年度共設有14個體育獎項供聯合書院優秀運動員申請，今年共有68名同學獲獎。另外本年度於水運會和陸運會中共打破16項紀錄，每項紀錄獎勵一千元正。



體育部花絮

東華三院特殊馬拉松



香港中文大學(中大)連續第二年支持東華三院舉辦「奔向共融—香港特殊馬拉松」,此活動目的是向智障人士倡導身心健康的訊息,鼓勵他們積極參與體育運動,建立良好的生活習慣。今年的賽事於一月八日假中大夏鼎基運動場及環迴東路舉行,分為「五公里挑戰盃賽」及「三公里賽」,共有約一千七百名來自香港、澳門、廣東省及台灣等地的智障人士及伴跑員參與。

當日,校長沈祖堯教授、香港賽馬會行政總裁應家柏先生、香港賽馬會慈善事務執行總監蘇彰德先生、東華三院主席張佐華先生、「星中之星—香港傑出運動員」蘇樺偉先生及東華三院「共融大使」王祖藍先生擔任主禮嘉賓。沈校長及約三十名中大生更出任伴跑員,展現傷健一家的精神。

體適能測試

“身心康泰在中大”體適能測試已於3月6日及3月7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。



大學網球場地地面翻新

大學3、4及5號網球場地地面出現裂痕,幸得大學物業管理處協助,於2011年進行平整工程,現在球場已重新開放,為師生繼續提供優質運動場地。



夏鼎基運動場新電子鐘

體育部於2011年下旬獲得大學器材資助撥款(Academic Equipment Grant),於2012年3月19日將已損壞多時的球場時鐘更換為電子時間及溫度顯示屏。新裝置之顯示屏為發光二極體(LED)顯示,具備高光度、耐風雨及壽命長之特點。顯示屏會24小時運作,並會以全球定位系統作同步調校,非常準確。





「2012年暑期運動訓練班」招生

體育部於2012年5月至7月開辦多項暑期運動訓練班供全日制學生及教職員選報，鼓勵他們定期運動，培養運動習慣。此外，體育部主辦的四項教職員球拍類比賽(網球、乒乓球、壁球、羽毛球)，只接受教職員參加。再者，體育部亦開辦多項師生運動訓練班供教職員及學生報名參加，藉此加強教職員及學生的聯繫。資訊網頁會在2012年4月9日下午2:00啟動，由4月11日上午9:00起(首三天)起接受網上報名，先到先得。

詳情請瀏覽

<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。

樂步行

三月二日星期五，我參與了一年一度的「樂步行」暨無車日2012。當天早上，火車站廣場人頭湧湧，正因為參與人數眾多，讓我們有機會慢下來欣賞一下我們校園的美景。同學都讚嘆，平日匆匆路過的地方，景色原來是這麼怡人的。



中國傳統體育節

超過300名學生於2012年3月23日參與8種不同的中國傳統體育節項目，是次活動由和豐書院主辦。



水上活動中心

春去夏至，又是水上活動的好時候！

香港中文大學是全港唯一擁有水上活動中心的大學，學生、教職員和校友均可在中心進行獨木舟、滑浪風帆、風帆和划艇活動。中心定期舉行各種訓練班；中心亦會按校內各團體的需要，開辦特設的團體訓練課程，而持有認可水上活動資格的使用者，可租用中心器材。詳細資料可向中心主管黃偉康先生聯絡 (kentwong@cuhk.edu.hk; 2603 6776)。



體育部新同事

黃偉康
水上活動中心



很榮幸成為中大水上活動中心之新任主管，真摯包括山地單車及獨木舟，本身亦是一位獨木舟教練。未來希望能夠運用我於外展訓練學校學習到的種種工作經驗去應付新的挑戰。

李鳳眉
新亞體育部



來到中大新亞體育部約一個月了，我非常多謝老師與同事的融和態度及幫助，令我工作很快便上軌道。學校生活是我嚮往不已的地方；雖然再不是書本上的學習，但要學習的相信多的是呢，多謝中大給我一個參與及服務的機會。

WE ARE THE CHAMPIONS !!

Women's Basketball Team

On 1st April Mr Lo Yuen Cheong, Director of PEU, Prof. Hau Sau Ching, Chairman of SSPE, Mr Cheng Yuk Chuen, Coach of University Women's Basketball Team and many CUHK supporters witnessed the team's victory in this year's Inter-universities Basketball Championship final which they have been struggled to recapture since in 1993.



Men's Cross Country Team

The "25th USFHK Cross Country Race 2011" was held on 20th November at the CUHK campus. Captain Chan Kwok Hang, teammates Yip Tung Hoi and Lo Chun Bong were able to finish within the top 10 positions. With the full efforts of all 10 athletes in the team, our Men's Team finally achieved the Team Overall Champion title.



Women's Squash Team

In the best of three rubbers final match against The Hong Kong Polytechnic University on 25th February, our Team Captain, Miss Leung Shin Nga (SPED 3) won the first match. Our winning over POLY was contributed by Miss Mak Pui Hin (BCME 2) who won dramatically by 3:2 games from an upset of 2 games at the beginning. The team have successfully defended their Champion title during this season.



OUTSTANDING CUHK ATHLETES

Our MBA exchange student Mr. Maier Christoph Robert Johannes has renewed the 45 years old local university Javelin Throw Record (52.25m) by his 62.07m throw at "The 51st Annual Athletic Meet" organized by the University Sports Federation of Hong Kong, China on 11th March. He also won a silver medal in Shot Put with a distance of 13.51m.



WE ARE THE CHAMPIONS !!

Men's Rugby Team

The final was a repeat of 2010 with CUHK facing City University. The boys were determined not to allow history repeat itself, and put out the best performance of the tournament dominating the final with a 24-7 win.



Women's and Men's Swimming Team

Our Women's and Men's Swimming Team were awarded Overall Champion in "The 48th Annual Aquatic Meet" organized by The University Sports Federation of Hong Kong, China on October 23rd with our women swimmers winning the first place and men swimmers capturing the 2nd place.



CUHK swimmer Mr Cheung Kin Tat, Kent created a new Hong Kong Record for 100m Backstroke at 54.87 seconds at the recent local Age Group Short Course Swimming Championships.



OUTSTANDING CUHK COACH

Our University Rugby Team Coach, Mr Yiu Kam Shing was awarded by Hong Kong Sports Press Association "Most Valuable Player of Hong Kong Team" during the recent Hong Kong Sevens.





The College had organized Yoga activities to broaden students' horizon in sports. The College had successfully formed College teams in Table Tennis, Tennis and Badminton for the inter-collegiate competitions. All team members deeply felt the appeal of sports competitions and their team spirits.



Students from S.H. Ho College and Morningside College jointly organized activities in Boxing, Fencing, Lacrosse, American football and Frisbee in the "2012 Runner Runner" programme for nearly 300 student participants. Tennis Workshops were being run by the College every Friday. The College Fitness Room started operation in January and regular fitness trainings were provided for users. Around 100 students took part in "Ving Tsun Day" hosted by the College on 5th March. Thirty-three staff and students participated in "Golf Fun Day" on 17th March.



Sport teams from the College took part in inter-collegiate competitions in Men's and Women's Badminton and Men's Table Tennis and "The 8th CUHK Rowing Championships". A "Chinese Traditional Sports Fun Day" was held by the College to enable students to learn about ancient Chinese sports in Soccer, Bowling, Arrow Pitch-Pot, Shuttlecock Kicking, Juggling, Yo-yo, and Rope-Jumping.





College teams of New Asia College clutched Champion titles in Women' s Aquatic Meet, Men' s Badminton and Tennis in this year' s Inter-collegiate Tournament. A total of 16 faculties/programmes participated in this year' s New Asia College Head Trophy Tournament. Acting College Head, Professor Chu Ka Hou presented prizes to winning teams on 14th March. On 7th March evening 380 students took part in "New Asia College Sports Promotion Day – Indoor Rowing" – at open space in front of New Asia College gymnasium. New Asia College Staff Sports Team won Overall 2nd-Runner up prize in this year' s Vice-Chancellor' s Cup 2012.



Professor Leung Yuen Sang, Head of College started "Fun Run 2012" with Professor Fok Tai Fai, Dean of Faculty of Medicine on 10th March for over 600 students and staff participants. The College staff team defeated student team in Tennis and Badminton but lost in Table Tennis in the ninth annual "Staff vs Students' Cup". Chung Chi College Staff Sports Team captured the Overall Champion title in the "Vice-Chancellor's Cup 2012".





Hang Seng Hall successfully defended their Overall Champion title in the seventh "United College Fung Kwok Pui Cup". Fifty members of United College Staff Sports Team participated the "Vice-Chancellor's Cup 2012" and seized bronze medal in Basketball and Table Tennis and 3rd Runner-up place in Badminton and Soccer. The College awarded 68 students for their outstanding athletic performance in this year.



Four sports teams formed by Shaw College Hostel I, Hostel II, non-resident students, and staff & alumni competed in the "College Head Cup" in Badminton Table-tennis, Tennis, Soccer and Basketball. The tournament was organized by the College Sports and Recreation Committee and PE Unit. This annual event has provided the opportunity for all students and staff to enjoy and excel in sports competitions and build up their sense of belonging to Shaw College.



- A total of 11 representatives from the University of Macau visited PEU on 7th December 2011.
- Prof. Ruan Enxi and Prof. Li Zhijun from Shanghai Jiao Tong University conducted a seminar for PEU colleagues on “High Level Sports Training” on 8th December 2011.
- University Men’ s and Women’ s Handball Team had intensive training at Guangzhou Wong Chuen Training Centre for 3 days in December 27th – 29th 2011.
- CUHK Staff Table Tennis Team seized Team Champion in the “Hong Kong Teachers Inter-school Table Tennis Championship 2011” . The event was co-organized by PEU and The Hong Kong Professional Teachers Union.
- CUHK Men’ s and Women’ s Woodball Team had their training camp at Sheung Shui Recreation Centre for 3 days during the Christmas holidays.
- University Men’ s Volleyball Team competed in “Xiamen Inter-universities Volleyball Invitational Tournament” which was organized by Jimei University.
- University Women’ s Basketball Team took part in “Taiwan-Hong Kong Universities Basketball Invitational Tournament” .
- University Track and Field Team had their training in mainland to prepare for the local inter-universities competition.
- Prof. Chan Lai Wan (Engineering), Miss Hon Suet (PEU), Ms Bonnie Kan (Shaw College), Prof. Lam Sik Lok (Chemistry), Prof. Wong Kin Hong (Engineering), Mr Tong Yuen Ming (PEU) finished their run in the “Hong Kong Marathon 2012” .
- Renovation of University Tennis courts number 3, 4 and 5 was completed in January.
- The ‘i-Run–Hong Kong Jockey Club Special Marathon’ for 1,700 athletes with disabilities and pair-up runners were held successfully at the campus on 8th January. The event was organized by Tung Wah Group of Hospitals and supported by CUHK.
- Prof. Hui King Man, Pro-Vice-Chancellor presented “Faculty of Education Exemplary Teaching Award 2011” to PEU colleagues Dr Chan Tak Yau, Mr Lo Yuen Cheong and Mr Tsui Chi Yin on 18th February.
- The biennial CUHK Vice-Chancellor’ s Cup staff sports competition co-organized by the CUHK Staff Association and assisted by PEU was successfully held and closed on 19th February at University Sports Centre. Chung Chi College captured the Overall Champion.



- Prof. Poon Wai Yin, Associate Dean (Education), Faculty of Science and the first recipient of the "Inaugural UGC Award for Teaching Excellence" shared her teaching experience with PEU colleagues on 23rd February.
- PEU colleagues joined the annual University "Walking Campaign" on 2nd March with many of their students.
- Mr Kwok Wing Cheong demonstrated teaching techniques on Tennis double backhand for his colleagues on 2nd March.
- PEU ran free fitness testing programme for all students and staff on 6th and 7th March.
- CUHK Staff Soccer Team defeated HKU team by 3:0 at The 9th (CUHK & HKU) VC' s Staff Soccer Friendly Match on 18th March.
- Installation of the outdoor LED time and temperature display panel at Sir Philip Haddon-Cave Sports Field was completed on 19th March.
- Prof. Chung Yue Ping, recipient of CUHK "Vice-Chancellor' s Exemplary Teaching Award (2010-2011)" and former Dean of Education, shared his teaching insights with PEU colleagues on 29th March.
- PEU hosted a Tea Party for all recipients of CUHK Sports Scholarship Scheme on 30th March.
- Seven established colleges participated in Inter-Collegiate Tournament in a variety of sports this year. Many students also actively took part in a series of Open Championship events.
- Mr Wong Wai Hong, Kent and Miss Li Fung Mei, Dorothy joined PEU in the 2nd semester in the capacity of Supervisor of The University Sports Centre and Office Assistant at PEU, New Asia College respectively.
- A total of 23 Sports Scholarship Scheme recipients completed their study at CUHK in this summer.
- PEU had organized a series of sports activities in this year's "Summer Sports Programme" from May to July for all students and staff. The University Water Sports Centre supervised by Mr Wong Wai Hong (kentwong@cuhk.edu.hk; 2603 6776) also facilitates all CUHK students, staff and alumni to pursue sailing, windsurfing, canoeing and rowing at Tolo Harbour.

