

中大榮獲「大專盃」全年團體女子組季軍

中大田徑衛冕團體冠軍

本年3月11日於九龍塘聯校運動中心舉行的「第57屆大專周年陸運會」已圓滿結束。田徑隊各成員當日發揮超卓，以11金5銀5銅，合共21面個人項目獎牌，衛冕團體冠軍。女子隊158分稱冠。女子跳遠代表俞雅欣同學更做出5米83的個人最佳成績，打破大會紀錄。明年田徑隊定必繼續努力，為學校爭光！



女子籃球隊勇奪大專盃亞軍

賽事一開始，我們球隊比較慢熱，被對手打出一個6比0的攻勢，但我們及後搶到進攻籃板反而領先對手。雖然之後理大以兩記罰球再度超前，但我們射入三分球和搶得進攻籃板後得分，又再領先22:16。我們同時把握到罰球的機會，以六分的優勢進入下半場。第三節我們被對手的全場緊逼打亂節奏，使對手拉開分數距離。雖然情勢並不樂觀，但我們並沒有放棄，可惜最後仍以兩分之差落敗，只能捧走亞軍。

(李迦霖 工程學系)





活木球女子隊大專盃 再度奪冠，總團第二！

大專盃活木球賽已於3月17至18日圓滿結束，在主力幸卓思同學(體育運動科學)及葉綺婷同學(地資)的帶領下，加上隊員的精彩發揮，中大活木球女子隊相隔一年，再度奪冠！幸卓思同學更在畢業前第3度奪得個人冠軍，成為她最佳的畢業禮物，而後起之秀葉綺婷同學則以一桿之微屈居亞軍。



男子足球勇奪大專盃亞軍



在足球隊的五年裏，我非常慶幸能認識到一班好隊友，並一同見證足球隊的成長。球隊由最初只能打到排名賽，到連續三年打進四強，並在上年度贏得大專冠軍，令身為隊員的我感到十分自豪。足球隊成績固然重要，但令我覺得更珍貴的反而是跟隊友每年一起共同進退，向同一個目標奮鬥的過程。我很感激過去五年來認識到的每一位隊友，也很珍惜與其所建立的友誼，同時亦很感謝足球隊每一位教練對我的指導。一整年的大專比賽場數不多，希望未來的師弟們能夠享受每一堂操練，並在有限的比賽時段享受每一分鐘！

(蘇文鋒 法律學院)

女乒大專盃亞軍

香港大專盃女子乒乓球決賽於2018年2月25日假嶺南大學舉行。女子乒乓球隊不敵理大，僅以盤數2:3落敗，屈居亞軍。



女排大專盃季軍

雖然季軍不是最完美的結局，但我們卻擁有了一隊完美的隊伍。上一年度飲恨取得殿軍，讓我們今年的決心變得更強。每一次的晨操、練習、甚至是比賽都是讓我們成長的時候，儘管流了很多的汗水，但就算再辛苦，只要是一起捱過，就像有無限的動力去堅持。在四強的比賽，中大對戰城市大學雖然未能獲得決賽門票，但打出一場高水平的賽事亦是無悔，希望來年繼續本著堅定不移的排球魂精神，一起闖入決賽！（盧鎂淇 體育運動科學系）



羽毛球大專盃雙季軍

男、女子羽毛球隊在本屆大專比賽過程中，各位隊員互相支持和鼓勵，加上在場支持者的吶喊助威，充分體現了中文大學的團體精神。男、女子羽毛球隊同樣獲得季軍佳績。期望來年能夠更上一層樓。



男手 大專盃季軍

近年來大專手球比賽的競爭相當激烈，中大男子手球隊於分組賽經過重重難關，取得四強資格。最終於季軍戰中，各隊員上下一心擊敗城大，奪得大專賽季軍。



手球是一項團體運動，除了個人技巧外，球員之間的配合以及默契是比賽的關鍵因素。為了建立團隊精神及提升技術，中大女手遠赴台灣林園進行集訓。同時，我們亦每週進行兩次額外的體能訓練。經過一年的努力，雖然未能晉身決賽，但我們亦曾與決賽的兩支勁旅以數分之微刷身而過，最終於季軍戰中擊敗浸大，奪得季軍。希望來年能汲取今年的經驗，為著共同目標奮鬥！

(錢愷寧 體育運動科學系)

女手 大專盃季軍



空手道大專盃季軍

大專空手道賽於3月25日假科技大學舉行，空手道隊獲得優異成績，男子隊獲得團體型季軍及男子全場總季軍；女子隊隊長李剛慧亦奪得個人型之冠軍，希望同學繼續努力，為中大再創佳績。





代表隊集訓

男女子游泳



五日四夜的集訓中，教練提點了很多我們自己會忽略的細節，例如在技術方面、泳式分解等等，也逐一指導每位隊員，並改善我們的壞習慣。

男子女子欖球



為了加強新舊球員的磨合，欖球隊與其他大專院校進行友誼賽。今年男、女子欖球隊皆派出隊伍參加欖球總會舉辦的「新人賽」、渣打邀請賽、兩大賽及大專賽。兩大賽中，男、女子隊都成功衛冕。男子十五人和女子十人欖球賽隨即展開，希望都可以發揮超水準，取得好成績！

男子足球



是次集訓營中，男足與不同對手進行友誼賽。兩隊均是對抗性很強，而且反擊非常有效率的隊伍。透過不同的訓練及比賽，球隊各方面均得到改善，處理反擊也有不錯的效果。

男女子乒乓球



球隊於2017年12月期間前往台灣大學進行了五日四夜的交流及集訓。9位同學經過四天的訓練及交流比賽後，大大提升了水平及心理質素，進一步認識台灣的選拔及培訓乒乓球運動員的機制。

男女子羽毛球



球隊於2018年1月前往台北地區進行了5日4夜的交流活動。集訓除了讓隊員與高水平運動員比賽，改善技術及戰術外各隊亦十分珍惜本次交流活動，期望日後有更多不同的集訓機會。

女子壘球



2017年12月期間，獲邀與全國冠軍廈門大學進行友誼賽，藉此汲取比賽經驗，交流戰術，以期於下屆大專賽中奪取獎牌。



代表隊出外比賽 女排臺大邀請賽

為準備大專賽事，女排到達台北參加「臺大友誼邀請賽」，與當地的大學進行一系列的比賽。我們與不同的隊伍交流，在比賽中汲取經驗，加強團隊的默契，令隊伍的能力得以提升。我們亦有進行體能練習，以應付高強度的比賽。為期5天的旅程，令女排更為團結，使我們在大專賽事中取得更好的成績。



獎學金運動員茶會



「獎學金運動員茶會」於2018年4月13日假大學體育中心舉行，共有11位嘉賓出席，而今年有22位同學畢業。會上畢業同學代表表達了對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長暨大學輔導長陳浩然教授在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。



兩大體育節勇奪冠軍



本年度「第三十八屆兩大體育節」爭持極為激烈。最後中大以總得分24:22勝港大，勇奪本屆「總冠軍」殊榮。中大協理副校長兼輔導長陳浩然教授到場替校隊打氣，並任「閉幕禮」主禮嘉賓。

兩大田徑賽已於1月20日假香港大學田徑場舉行。女子組衛冕冠軍，黃佩玲同學更勇奪女子個人全場冠軍。



代表隊出外比賽

女子足球隊於2018年1月2至6日到訪臺灣參與「國立臺灣大學女子足球節」，期間與臺大文學院女子足球隊進行五人足球比賽。上半場由副隊長林秀玉射入網先開紀錄，領先1比0，其後被對方在混亂中射入扳成1比1。經過半場休息，己方調整策略，下半場加強進攻，結果隊長鄭媛恩勁射破網，再度領先2比1。最終中大女足力拼到完場，最終擊敗對手，奪取勝利。



中大女足參與「國立臺灣大學女子足球節」

男排到訪臺大

於2018年1月2日至6日期間，我校男子排球隊參加了「國立臺灣大學排球邀請賽」。能夠與國立臺灣大學、國立臺北教育大學、國立臺灣師範大學、中原大學等實力強勁的隊伍比賽及交流，實在是很難得的機會。球隊同時利用台灣傳統公園鍛鍊體能，更是獲益良多。



Panasonic飛達 慈善復活跑2018

本校協理副校長暨輔導長陳浩然教授帶領胡文津、柯耀鏗及范文希三位同學參與Panasonic飛達慈善復活跑2018（企業盃），奪取第三名佳績。中大師生接力撐慈善，為「高錕慈善基金」出一分力。

2017-2018年度下學期 中大書院賽及中大公開賽



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，茲將有關成績臚列如下：



項目		冠軍
中大書院賽	網球	男子：聯合 女子：崇基
	羽毛球	男子：逸夫 女子：崇基
中大書院賽	乒乓球	男子：聯合 女子：逸夫
	划艇	男子：新亞 女子：逸夫 全場：逸夫
公開賽	五人足球	男子：小雞攻擊 女子：壁球皇后



運動推廣日- 躲避盤

體育部於2018年3月16日舉行運動推廣日—躲避盤。當天共有200多名學生首次接觸這項運動，他們積極學習基本傳接等技術，並且進行比賽，同學們均感到刺激及有趣。

香港中文大學射箭 公開邀請賽2017

賽事在2018年2月11日於中大夏鼎基運動場順利舉行，是次比賽由中大射藝會主辦，為香港射箭總會承認的本地認可賽事，吸引了超過270名本地及非本地射手參與，亦很榮幸邀請到中大體育部高級講師李志良先生作為頒獎嘉賓。





逸夫書院

「書院賽」三隊奪錦標，男羽六連冠

逸夫書院下學期獲得3項「書院賽」冠軍，分別為女子划艇隊、女子乒乓球隊及男子羽毛球隊，女子划艇隊蟬聯三屆冠軍，女子乒乓球隊蟬聯四屆冠軍，男子羽毛球隊更蟬聯六屆冠軍，祝願逸夫書院運動隊伍明年成績更進一步。



聯合書院

「第十三屆聯合書院院長盃」經過多番熱烈的比賽後，結果由恒生樓蟬聯總冠軍，實在難得。頒獎禮上，本院邀請院長余濟美教授擔任頒獎嘉賓。

書院本年度共設有13個體育獎項，其中較為出色的為獲得迪志精英運動員獎學金(HK\$30,000)的同學陳綺琪(體育運動科學系)、劉晞庭(體育運動科學系)及潘幸慧(體育運動科學系)。另外，本院在書院賽取得女子田徑全場冠軍及全場團體總冠軍、排球賽女子冠軍、網球賽男子冠軍和乒乓球賽男子冠軍，成績彪炳。

伍宜孫書院

本學期書院舉辦了各式各樣的運動工作坊，除了熱門的瑜伽課程、Hip Hop班及健身班外，今年亦首次舉辦健身球班及詠春班。至於一年一度的新春賀歲盃足球賽，教職員隊及學生校友隊經過激戰後，最終以二比二握手言和。學生於書院賽亦有出色表現，女子乒乓球隊及男子賽艇隊於書院賽勇奪季軍。



新亞書院運動代表隊於下學年「中大書院賽」表現出色，勇奪男子划艇賽冠軍、網球賽季軍、乒乓球賽季軍及女子羽毛球賽季軍、網球賽季軍。至於「第二十六屆新亞書院院長盃」於1月27日至3月27日期間順利進行，競爭激烈。新亞書院周年運動員聚餐亦於3月21日圓滿舉行。另外，體育部吳峻鴻講師及陳志明講師於「2018香港馬拉松」十公里及半程馬拉松，獲中大隊教職員組第二名及第四名。



敬文書院

今年敬文書院划艇代表隊表現出色，分別奪得女子全場季軍和男、女子全場第四名。院長、學生輔導長、老師們和同學們都到場為他們打氣。此外，書院也組織了不同的體育活動，包括運動攀登和箭藝同樂日等。



「和聲體育會」舉辦歡樂跑，以慶祝和聲書院10周年院慶。路線由大學廣場（火車站）跑往和聲書院，全長2.4公里。結果范文希同學（體育運動科學系）奪得男子組冠軍，而劉皓晞同學（醫學系）奪得女子組冠軍。另外，第五屆院長盃也圓滿舉行，項目包括三人籃球、乒乓球和足球比賽。一年一度的和聲運動員頒獎典禮於4月12日順利舉行，各運動員聚首一堂，分享一年來努力的成果。

和聲書院



崇基學院

2018崇基學院師生盃比賽

第十四屆「崇基學院師生盃」已於2018年2月1至12日圓滿舉行，參賽人數合共為94人之多。各隊藉師生盃的機會得以切磋球技並交流心得，同時也增進了師生間的互動和友誼。

2018春日緩跑

崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑，已於2018年3月24日順利舉行。主禮嘉賓崇基學院院長方永平教授和醫學院副院長吳國偉教授一同出席主持起步禮及鳴笛儀式，是日緩跑合共有四百多名參賽者。



晨興書院

過去一年，晨興書院無論在運動代表隊或是其他體育活動，都予以全力支持。體育部更與書院學生組織合作，由學生策劃，講師在後給予意見，成功舉辦了行山、騎自行車、獨木舟等活動，很受學生歡迎，同時老師亦舉辦了多項興趣班，包括籃球、排球、網球、乒乓球及瑜珈班，希望同學藉着參與體育活動，從中能了解自己，培養恆常運動的習慣及與書院同學互相交流！



善衡書院

善衡書院網球隊在2月25日香港中文大學的網球書院賽奪得女子隊亞軍，可見同學們表現越見進步。善衡書院的Runner Force，在香港很多不同的長跑比賽中也拿到不少獎項，例如在「掙水一戰」42.5公里挑戰賽中，黃頌曦同學和劉劍鋒同學勇奪了學界隊際冠軍。至於今年的香港街馬，陳敏瑩同學在半馬拉松精英組(女子青年組)勇奪冠軍，而葉鳴弦同學在半馬拉松精英組(女子青年組)也勇奪了亞軍。此外，在RMAC沙田10K河畔賽中，馮珮茵同學在年齡組別獲取季軍。由此可見本院的Runner Force的毅力越來越強，越戰越勇。



教育學院模範教學獎

體育部主任梁鳳蓮博士於2018年3月24日獲頒發2016-17年度教育學院模範教學獎。



同儕觀課

張嘉儀講師於本學期應課程發展小組的邀請，於1月26日早上示範乒乓球正手擊球教學(英語授課班別1044P)。透過不同的課堂設計活動，及簡易的英語學習要點，讓同學們由淺入深地掌握正手擊球的技巧。另外，模範教學獎得主梁鳳蓮博士示範體能鍛鍊教學，並與同事分享教學法及心得。



💡 運動小知識 - 越野跑 (Trail Running)

各位熱愛跑步的同學及同事們，你會否感到在市區田徑場、緩跑徑、海濱長廊、健身房跑步機等設施跑步有點平淡?你會否想轉換一下跑步的場景?你有興趣在大自然環境中以雙腿四處闖蕩嗎?如是的話，我會介紹你，一起越野跑吧!



越野跑是在山徑上奔跑的運動項目。香港群山遍布，擁有廣達75%的土地仍保留較自然的面貌，並設有24個受法例保護的郊野公園，佔香港約四成的土地面積。台灣籍劉克襄先生著有《四分三的香港》，盛讚本港山巒的壯闊和峻峭。海拔最高的大帽山雖還不及一千公尺，但卻擁有台灣三千公尺高山的氣勢。加上，在香港任何一處，不消半小時，便可抵達山徑入口，上山和途中撤退也極為便利。香港擁有四大著名山徑，即麥理浩徑(100公里)、衛奕信徑(78公里)、港島徑(50公里)、鳳凰徑(70公里)與及無數的家樂徑及郊遊徑，路標清晰，管理完善。而麥理浩徑更被國家地理頻道網站列為全球二十條最佳「夢想山徑」之一。在眾多本港及海外跑手眼中，香港絕對是越野跑的天堂!

越野跑者的跑步體驗，會跟路跑者不同。越野跑者要面對佈滿泥濘、碎石、沙礫、樹根、樹枝、落葉、石階，時而平坦，時而崎嶇的山徑。前進時要高度專注和放鬆，免被絆倒。並且要因應路況，以碎步、跨步、彈跳、甚者或要以攀爬、坐降的方式越過障礙物。因此，越野跑可鍛鍊到腿部肌力和耐力、上肢及下肢和軀幹的平衡力、核心肌肉力量、敏捷度和柔軟度。當路徑累積攀升海拔(米)與距離(米)百分比越高，難度就越高(初級0-4%，中級4-7%。高級7%以上)，對心肺、肌肉、骨骼、關節要求及刺激越大。又每當上斜坡時必需有頑強的意志，下斜坡時要有過人的膽量。同時，郊野景貌，會隨著四季氣候而變化，同一路徑，每一天也會是不同。你也許會有緣遇上山上的牛、猴、野豬、貓、狗、蛇、松鼠、雀鳥和有趣的昆蟲和珍貴的植物。當你跑抵山頂標高柱，雖然弄到大汗淋漓，但四週遠眺，風景如畫，美不勝收，海天一色，心境自會豁然開朗。越野跑必可讓你欣賞到另一個的香港，並不只是譽為「購物天堂」和「石屎森林」，而是我們擁有令人羨慕靠近城市咫尺的廣大遼闊郊野和連綿的自然山徑!



當然，越野跑並不單是講求體能，還需要有合適的裝備、相應的技術、知識和禮儀。但最重要是安全至上，循序漸進，培養能力和經驗。在此推薦大家詳閱日籍好手鐮木毅先生著，李漢庭先生譯的《越野跑-訓練全書》及香港登山教練何偉明先生所著的《山藝讀本》，以增廣越野跑和山野間活動的知識。筆者經常從中大山城之巔新亞書院出發，跑上附近九肚山、草山、針山、大帽山、八仙嶺，還有對岸牛押山、馬鞍山、大金鐘、獅子山進行訓練，每年也有到港島、大嶼山、西貢參加多項越野跑賽事，並樂此不疲。希望不久將來，我們能在山間道上慶相逢啊!

(陳志明講師 體育部)

榮休高級講師 - 陳德有博士

退休了！

在中大工作多年，終於可以退休了！真開心！本人在1993年9月幸運地以臨時導師的身份進入中大任教，不經不覺間即將於2018年8月以高級講師的名義離開這服務廿多年的大學了。回想這25年的光景，尚算是順利。期間雖然有起有落，有甜有苦，有很多開心的日子和頗長的低潮歲月。但感恩的是在中大體育部和聯合書院都得到不少成功的事例，並認識到一班真摯的同事，而這班同事必定是我日後的終身好友。

最令我感到自豪的是在低潮時能夠拋開一切去自我增值，並取得哲學博士學位。當我取得這個學位後，好景便接踵而至了。本人喜愛體育教學，而中大就是一處能令我發揮體育教學的優良地方。而本人一直秉持「玩得開心、學到知識、身體健康」的教學理念執教中大必修課，亦幸運地藉此獲得「校長模範教學獎」。

手球是令我在中大收穫良多的一項運動。最令我畢生難忘的是一班班優良的手球運動員，他們在學時給予我很多成功感，無論是贏得的獎項或在比賽場上服從裁判的表現，均獲其他院校讚賞，亦令我感到安慰。他們現今亦能對我表現尊敬，這些是當今年青人少有的。

最後，祝願中大體育部能夠在各同事的努力下發揚光大，各人繼續向自己的目標邁進。加油！



身心康泰體適能測試

體育部在3月9日於大學廣場舉行「身心康泰體適能測試」，旨在讓師生了解自己的體適能狀況，從而提高運動意識，以改善生活質素。活動超過300名師生參與，測試項目分別有坐地前伸、手握力、捲腹、踏台階測試、脂肪測試及壓力問卷。在完成測試後，由體育部講師為參與者分析測試結果，並給予相關專業意見。



鳴謝



承蒙林健忠博士和曉陽慈善基金會繼續贊助本年度的中大男子籃球隊及女子籃球隊，在此深表感謝。

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。

承蒙「運動燃希望基金」及主席利蘊珍女士贊助本校運動隊伍出外比賽及獎學金，使運動員能在各項賽事中發揮所長，在此深表感謝。