



## 『香港二零零九東亞運動會』 中大運動精英分享會



**體育部主任 — 盧遠昌：**「東亞運動會吸引全民支持，全城都哄動。」

他期望在不同崗位表現出色的中大同學繼續努力，帶動其他同學在自己的崗位上「為中大爭光，為香港爭光」。



**排球運動員—謝穎紅：**「一點都沒後悔，我還很慶幸自己沒放棄過。」

她認為東亞運動會是她人生中一個很重要的回憶。東亞運是她第一次在香港觀眾前比賽。這次經驗令她明白，只要認真拼搏，一定會有人欣賞。



**場地糾察 — 莫鑑明：**「香港運動員是有實力與國際級運動精英比拼的。」

他覺得能夠為一班傑出的運動員服務令他印象深刻。



**田徑隊運動員 — 姚潔貞：**「十分開心，差距比想像中接近得多。」

她在東亞運中於千五百米賽事及三千米障礙賽均得銅牌，成績驕人。千五百米賽事令她感受深刻，因為自己與對手差距比想像中接近，亦跑到自己最佳時間。



**排球運動員 — 李臻樂：**

「當時感覺是全港都是一家人，感到自己背負著七百萬人的期望。」

他認為東亞運令香港運動員在本地和世界頂級球隊比賽較量，這是非常難得的機會。



**田徑賽事助理 — 羅杏芝：**「終於都沒有後悔，我也是東亞運一份子。」

她認為自己的工作雖然不是很重要，但能夠為東亞運出一分力，在運動場上見證香港運動員的努力，並感受到全場觀眾為香港運動員打氣的熱情，已經很滿足。



# 創造傳奇一刻



**羽毛球運動員—許偉浩：**

「媒體、市民、政府大力支持東亞運，我很開心。」

他覺得在東亞運中全場觀眾為他打氣，十分開心。除此之外，媒體對是次比賽報導明顯較多，亦令他興奮。



李志良(左)、陳思朗(中)、邱永強(右)

**田賽器械裁判 — 李志良：**

「一個賽事後，本地的設施和水平是突進了。」

他認為東亞運的場地面積及裁判方面都有理想安排。

**田徑擲項總裁判 — 邱永強：**

「東亞運是本地裁判質素提升的里程碑，亦同時提升了本地主辦國際賽的能力。」

**禮儀小姐 — 陳思朗：**「不同場地有不同流程，要懂變通。」

事前她需接受很多訓練，包括學習頒獎儀式和流程、體態訓練和綵排頒獎過程的場地訓練，令她得著良多。





香港中文大學體育部 合辦  
香港教育專業人員協會



## 「第二屆全港教師拍全能錦標賽2009」 圓滿閉幕



由香港中文大學體育部及香港教育專業人員協會合辦之「第二屆全港教師拍全能錦標賽2009」已於二零零九年十二月三十日至三十一日假香港中文大學體育中心舉行。參加拍全能錦標賽之教師及教育工作者逾六十人，分別角逐男子公開組、男子先進組及女子公開組錦標。連續兩天賽事激烈，場面熱鬧，成為教育界體壇盛事之一。雖然比賽期間乃學校假期，不少參賽者的家眷、子女及朋友仍前來打氣，場面溫馨。

十二月三十一日進行各項決賽後，隨即於中午十二時舉行頒獎典禮。主禮嘉賓黃乃正教授〔副校長〕及司徒華先生〔教協監事會主席〕分別致辭後，便頒發獎盃予優勝球員。本校有五位教職員身體力行參加比賽，並取得驕人成績：

- ★ 男子公開組冠軍 — 鄭偉杰先生 (中大教育學院)
- ★ 男子先進組亞軍 — 何國泰先生 (中大體育部)
- ★ 男子先進組季軍 — 曾偉傑先生 (中大保健處)
- ★ 女子公開組亞軍 — 韓雪小姐 (中大體育部)
- ★ 男子公開組季軍 — 陳志明先生 (中大體育部)



本屆「全港教師拍全能錦標賽」反應熱烈，參賽教師均表示支持，並寄望來年能繼續舉辦，以球會友、增進友誼。故此，中大體育部與教協均樂意繼續籌辦同類活動，共同推動教師康樂及體育運動的發展。

比賽成績及相片已上載香港中文大學體育部網頁，  
歡迎瀏覽：[http://www.peu.cuhk.edu.hk/ptu\\_racketlon/2009/](http://www.peu.cuhk.edu.hk/ptu_racketlon/2009/)



## 中大女足 東莞集訓

香港中文大學女子足球隊於2009年12月28至30日，一行14人前往廣東省東莞市東莞體育學校，進行三日兩夜的集訓。是次集訓目的是應付大專女子足球賽，故此整個訓練均是封閉式進行。每天早、午、晚三課練習，期間更與當地球隊進行了兩場友誼賽。球員經過是次訓練，不論狀態、紀律、心理素質，均有很大的提升。期望日後有機會到不同的地方進行訓練，使球員擴闊視野、累積更多寶貴的比赛經驗，為中大奪取更多殊榮。



## 女子田徑隊冬訓

女子田徑隊於一月初在梅窩進行了一年一度的冬訓。是次訓練營除基本田徑練習外，還包括其他多元化練習，如單車訓練、行山等，其中成效



最為顯著的是沙灘特訓，為準備3月中的大專田徑賽，務求把各隊員的體能推至最佳狀態。各隊員目標明確，上下一心希望能勇奪大專賽冠軍。

# 中大校隊集訓

## 男、女子手球隊東莞集訓後感想



中大男、女子手球隊一行26人，包括男子隊教練陳德有博士、女子隊教練梁世滔先生，於2010年1月8至10日前往東莞市體育中心，進行為期3日2夜集訓。今次集訓是密集式的，主要是體能鍛鍊、基本技術鑽研、攻防練習等操練。

這是中大手球隊首次出外集訓，亦是首次用體育部體育發展基金的津貼作校園外的訓練。無論在手球技術、團隊培訓和隊友聯誼方面，均達到良好效果，正如女子手球隊隊長黎蕙盈同學稱：「在這集訓當中，除了體能和某些戰術的鍛鍊外，亦與各隊友溝通多了，改善了隊友之間的關係，都是不錯的收穫。」

又如男子隊守門員梁瑞柱同學說：「今年有不少新成員，剛開始時不是太熟識。但經過這次東莞集訓後，隊友之間的感情和默契都明顯提升。集訓前，球隊的防守有不少漏洞，隊友間的補位缺乏默契。經過密集式的訓練，各方面都有明顯改善。」

剛加入中大手球隊的一年級同學張天心，十分享受今次的集訓安排，不禁稱讚：「今次出外集訓後，隊友防守時有了共識，大家互相補位，日漸成熟。總括而言，這次集訓對球隊有很大幫助，球隊漸漸成形。最後多謝教練有Sir、助教成哥和Ivan隊長安排集訓，他們實在功不可沒。希望往後日子，仍有更多機會一起外出集訓和比賽。」

## 女子籃球隊訓練營

訓練營在聖誕假期後開始，2010年1月4和5日是假期裡其中最涼快的兩天。

我們乘船到達目的地後，就到長洲體育館練習。雖然那裡有點兒冷，但海景非常優美。這次訓練行程包括三次室內籃球練習和一次晨跑，密集的訓練使我們沒有時間四處參觀。

這次訓練加入了不同重點，主要練習區域防守、傳球、投射和進攻戰術。在訓練期間，我們都非常集中，做好本分，爭取時間練習，與隊友加強溝通，為中大女子籃球隊爭取最佳的表現。

在旅舍補充體力及睡眠後，第二日九時半開始晨跑。天氣非常寒冷，可是冷風沒有阻礙到我們的決心！我們跑上斜坡、海邊、街道，非常盡力。午餐後，我們開始下午的訓練。雖然我們有點疲乏，但沒有要求額外休息，仍努力練習。練習主要在於防守，以增加隊友間的默契。

這兩天的訓練營加強了我們的團結精神。只有充滿團隊精神的籃球隊，打好以後每一場比賽，我們才滿意！



## 活木球隊東莞集訓

這是中大活木球隊的第一次！三天的東莞之旅，確實過得充實、愉快、有價值！

三天的行程十分緊密，一到步已是傍晚，用膳後便立即參觀我們的訓練場地「一個正規運動場」！參觀的目的除了是讓隊員了解集訓地點外，也是為當晚的活動留下伏線——設計球道！

在此活動，隊員分為三組，分別由不同能力及年資的隊員組成，希望透過不同的活動、訓練、遊戲及比賽，讓隊員之間建立默契，並建立中大活木球的團隊精神！

在球道設計活動中，隊員需了解球道設計的限制和指引，通過討論、分工和合作，完成這份工作，讓隊員們更了解自己參與的運動及建立團隊！



接著便是由男女隊長為大家準備的『精彩遊戲』！目的是增進大家的了解，建立互信關係及默契，有助建立團隊！整個團隊亦分為三小組，大家各為小組爭勝！這亦為我們精彩的訓練揭開了序幕！

第二天，上午是建立球道及基礎技巧練習，分為攻門、中短距離揮桿及長桿發力練習。這環節由我隊的獎學金運動員負責，讓他們發揮及分享所長，為隊員樹立良好榜樣！而每個環節均加插遊戲和比賽，讓隊員學以致用，在競爭性的環境下達成目標，模擬真正比賽的氣氛。

而下午則為分組比賽，分別是個人球道賽，雙人球道賽及雙人桿數賽。因每組有不同能力隊員，每組必須細心商討，找出對己隊最為有利的比賽組合，讓隊員們能盡力發揮所長！

最後一天是和友校理工大學作賽，形式與大專賽相同。希望藉著友賽，增強隊員的比賽感覺，為大專賽作準備！可惜當天開賽不久便下大雨，比賽被迫中途取消！大家要冒著大雨收拾場地用具。由此大家更見合作精神，在短時間內完成收拾工作！

吃過午飯後，大家便收拾行裝，乘車回香港，結束三天的訓練！



# 獎學金運動員畢業感言

張鐵童



四年的大專排球生涯為我的大學生活添上色彩，認識了一班投契的隊友，在排球場上並肩作戰，場內場外的回憶都教我非常難忘。

謝穎紅



大學生活轉眼過去。這四年間，教練和隊友見證著我的成長，我很感激他們陪伴我渡過了充滿汗水和淚水的四年大學生活。

張肇憲



「加油，加油……」想到隊友們的打氣聲不再，心中難免有點傷感。三年光陰飛逝，大學游泳生涯從此劃上句號，亦總算沒有留下一絲的遺憾。從前的我總覺得比賽中取勝乃無上的光榮，令眾人佩服是我的目標。但人總要在覺得可惜的時候，才會學懂珍惜。現在我才發現在比賽中最開心的是因為有你、和你。

盧詠欣



「運動員獎學金計劃」不但令我可以在中大充分發揮自己的技能，而且還為我帶來許多難忘的回憶，因為它使我結識了許多好隊友，找到作為運動員的真正意義。我曾經對作為香港運動員的價值懷疑，但中大對運動的重視，肯定了我的價值，令我重拾熱誠，更投入於練習及比賽，因此我必須在此向中大體育部致謝！

羅慧妍



這三年裡，很榮幸能代表中大參與各項比賽，很享受當中和隊員一起努力的過程，這段時光實在是畢生難忘。

黃諾文



轉眼間，三年的大學生活快來到尾聲了。真的很高興能加入中文大學游泳隊這個大家庭，而我亦不會忘記和大家一起練水、比賽的珍貴回憶！

吳家欣



我十分感激這個計劃給予我一個機會，享受自己喜愛的運動，同時修讀自己喜愛的科目。我也十分欣賞這個計劃，它不但承認運動員現在的成績，也考慮到運動員過去的成就和付出，這正正體現了運動的精神。最後，藉此感謝中大體育部和跆拳道隊給我的支持和回憶！

高子媚



這四年時間對我來說很長，在中大生活的這段時間，我經歷了人生很多起伏，做了很多事情，多得學校的環境永遠都是這樣不變的，成為了我最後的防護網。當然，每年都萬分期待的運動員獎學金救濟了我不少啊！在此感激每一位關心過我的中大師生，讓我畢業後回想起中大時，必會感到暖暖的人情味。

李佩婷



在學的四年中，除了每年的大專賽外，感受最深刻的是2009年的女子籃球隊到北京比賽，參加「第五屆兩岸三校學生運動友誼賽」。比賽在二零零八年舉辦奧運乒乓球賽的場館進行，我能夠置身當中，並為中文大學比賽，非常難得，最後更榮獲亞軍！得到中文大學的運動員獎學金，我實在十分榮幸，並希望此計劃能繼續讓更多運動員受惠，並為中文大學爭取榮譽。



**吳家樂**



多謝中大泳隊，多謝阮SIR的領導，希望泳隊來年再創佳績！



**趙勁皓**



三年轉眼過去，但在中大發生的一切還歷歷在目。印象最深刻的仍是大學二年級時，籃球隊在台灣之旅回來後的團結。今年在中大的責任多了，開始更投入大學生活，亦很想再以運動員的身份繼續為中大作出貢獻，無奈歲月催人。



**王滄文**



轉眼間已到畢業年了，身為SPE學生的我這四年的大學生活完全沉醉於運動裏，付出了很多，也得到了不少，真的很感謝中大讓我以獎學金運動員的身分讀體育系，這對我來說

是一種榮譽，責任及推動力，使我在大學的生涯可以繼續追求運動……遺憾的是因參賽人數不足的問題，未能參與每一年的跆拳道「大專賽」，但在這四年於隊中所學及所經歷的，已令我很滿足，希望中大跆拳道將來孕育出更多高手，實力一年比一年進步！



**彭學敏**



還記得當天遞交運動員獎學金的資料給中大田徑隊教練，轉眼間已經三年級，將要畢業。很感謝中文大學所設立的運動員獎學金計劃，既給予運動員增進學術知識的機會又能發揮其所長；而且更肯定了運動員以往所付出的努力及成果。最後，感謝田徑隊的教練們和隊友們的支持和幫助。



**唐家健**



謝謝「運動員獎學金計劃」給予我入讀中文大學的機會，更讓我在這三年間有幸到不同的城市比賽和交流，獲益良多，謝謝！



**鄭朗喬**



「光榮和驕傲」是我這四年來所經歷的得著。披上中大的外套，與其他大學拼命，這是我的光榮；與不離不棄的隊友、教練一齊努力，一起為奪標而付出汗水，這是我的驕傲。很感激你們曾給予我所有美好的回憶。



**羅鋒**



在中大三年愉快的時間過得特別快，畢業在即，驀然回首，真的深深感謝中大體育部的「運動員獎學金計劃」！中大是一間國際知名的大學，我透過這個計劃入讀，中大除了提供一個良好的校園環境讓我專心學習，更加鼓勵我繼續醉心投入運動專項的訓練，使我文武兼備。「運動員獎學金計劃」對我的幫助實在太多了，在中大學到的東西也實在太多了，我深深希望這個計劃能夠一直延續，薪火相傳，讓更多的運動員受惠！



**莫坤琳**



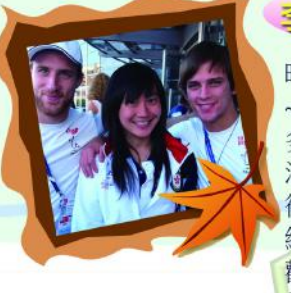
四年的大學生涯轉眼便過，心裡真的有很多不捨！快將畢業，很想在此多謝一直在旁支持我的隊友和同學，特別多謝教練們Miss Hon, Ms Chan, Ms Cheung and邱sir四年裡在田徑隊的鼓勵，讓我成長很多。



**黃漢良**



謝謝中文大學這三年來的培養，及各位老師熱心的教導。這三年裡，在中大老師們的熱誠裡，我得以盡力發揮所長。在體育、學業、工作多方面皆獲益良多，希望日後可為中文大學作一點綿力，以作報答。



**李亮葵**



時間過得很快……我就畢業了~ 我還未捨得離開中大這多姿多彩的校園生活呢！很多很多活動還未來得及參加……但不得不提的是中大泳隊這幾年來給我的回憶，大專賽的團結和歡呼聲~ 食宵夜聚會的歡笑聲~ 好友聚頭帶給我努力學習中一點安慰……老友鬼鬼(校友)亦給予我啟發和無限支持……真的感謝您！

# 中大運動代表隊於大專比賽中屢獲佳績



中大運動代表隊最近於多項大專運動比賽中獲得優異成績。分別在大專空手道錦標賽中奪得2金、3銀、4銅的成績，並獲得女子組團體總亞軍及團體總季軍。在大專男子欖球賽中，本校男子隊屢挫對手，勇奪全場總亞軍。

女子劍擊隊在大專劍擊賽憑2銀1銅的成績獲得女子團體總季軍。另外，中大女子田徑隊在第49屆香港大專體育協會周年陸運會中奪得了4金1銀2銅的驕人成績。是次比賽總共打破5項大會紀錄，本校的姚潔貞同學則包辦了其中兩項(800米和1500米)，實在令人鼓舞。

本屆比賽緊張刺激。其中女子4x400米更將比賽氣氛推至頂點。比賽頭段，中大落後其他選手，只佔第四位，但各隊員本著「永不放棄」的精神，到了第三棒時已追近次名選手，第四棒的成員雖在中段被對手拋離一小段距離，但來到最後100米前三名院校隊員叮噠馬頭。最後中大憑著凌厲的後勁，脫穎而出，勇奪金牌。

最後，中大女子田徑隊僅以二點五分之差，奪得女子團體亞軍。隊長黎曉明同學有感而發：「本屆女子田徑隊能有如此驕人成績，除各隊員有著團結一致的心外，實有賴於兩位教練在冬訓時所給予的沙灘特訓。希望各隊員能繼續努力，在下年度的大專周年陸運會再創高峰，勇奪冠軍。」



## 「第三十屆兩大體育節」

本年度之「兩大體育節」已於2010年1月24日圓滿閉幕。在游泳、田徑、球類及箭藝各項賽事中，中大女子隊勇奪田徑、籃球、壁球、足球及壘球冠軍；而男子隊則於羽毛球、乒乓球及欖球取得勝利。



照片: <http://www.peu.cuhk.edu.hk/peuphotos/09-10/30aig/photos/30aig.html>

## 獎學金運動員茶會

「獎學金運動員茶會」於2010年3月26日(星期五)下午6時假大學體育中心舉行。共有8位嘉賓出席，而今年有19位同學畢業。會上畢業同學代表分別表達了對此計劃之謝意和分享心得。體育委員會主席陳啟明教授，在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力，貢獻社會。



# 中大男、女子排球隊 赴台訪問

中大男女子排球隊於二零一零年一月六日至一月十日赴台灣，與國立台灣大學、國立政治大學及國立台北教育大學進行共三場邀請賽。除了切磋球技外，亦與各間大學學生互相交流，彼此了解兩地排球文化及訓練模式，大大增添對排球的認識，雙方隊員更建立起深厚的感情。

住宿方面，我們分別住在台灣大學的體育訓練中心兩間可容納二十多人的房間。整整五天四夜，笑聲絡繹不絕，球員之間亦加深彼此的了解。比賽方面，一連五天的行程，加上與三隊實力雄厚、技術出眾的隊伍作賽，各人感到疲憊，但台灣學生熱情好客，比賽時不屈不撓，公平競爭，更使我們獲益良多。

在此謹代表全體隊員，衷心感謝曾碧珠老師和黃安東老師的悉心照顧和妥善安排！



## 曾碧珠老師於本學年底榮休

服務中文大學三十四年的曾碧珠老師於本學年底榮休。被稱為Ms Tsong的她在中大體育部工作，貢獻良多，曾多次率領中大女排奪得大專冠軍，深受隊員愛戴。

「我把每個排球隊員都當成自己的女兒。」

曾老師曾在台灣女子排球隊擔任二傳手，一九七六年在朋友的推薦下加入中文大學的大家庭，至今已有一三十四年。曾老師是體育部導師，崇基學院排球隊及中大女子排球隊教練，她於八四至九七年間亦曾任崇基宿舍文質堂的舍監。



第二屆中大女子排球隊  
曾老師（中）

曾老師表示剛來港的時候，只預備留一年便回台灣，怎料一待就是三十四年。她說：「我太喜歡中大的環境了，而且剛來的時候與排球隊的成員非常熟絡，她們又教我廣東話。後來，年紀大了，我又把每個排球隊員都當成自己的女兒。」

曾老師稱在多年中大生活中難忘的事數之不盡，在她帶領的排球隊比賽中，只要有士氣和快樂的都會記得。不過令她感動的是上學期末的最後一課體育課，有一班同學特地為曾老師作了一首歌，作為歡送她的禮物。「她們唱的時候我哭了，她們也哭了。」



在任教期間，曾老師體貼入微，無私地付出感動不少學生、宿生和球隊隊員。現役中大女排隊員吳雨桐表示她不幸受傷需要做手術，期間曾老師對她無微不至，常帶她覆診，又替她約見醫生，令她非常感動。而另一位現役隊員林曉蕙亦表示排球隊往台灣之行，曾老師沒有時間休息，都堅持要為球隊打點一切，是疼錫隊員的表現。

舊生：「把Ms Tsong 稱呼為媽媽」

中大舊生，亦曾經是女排一份子的張芷晴表示，曾老師十分照顧女排各個隊員，每次練習都會噓寒問暖，她說曾老師很關心她們：「我常常一不小心，就會把Ms Tsong稱為媽媽。」



前國家女排——張萍：

「我很遺憾沒有在您退休的最後一年幫您打比賽，請您原諒！謝謝您一直以來對我的關懷和照顧，最後我想跟您說：讓歡樂平撫您臉上的皺紋，讓健康挺直您彎曲的腰身，讓健康陪著您一路前行，讓關懷永遠溫暖您的心靈。曾老師您為學生操勞一生，辛苦了，祝您永遠年輕！」



雖然同學及排球隊隊員對於曾老師告別杏壇都感到不捨，但在此祝願曾老師的退休生活愉快，身體健康！

# 四. 院. 活. 動.



## 第五屆聯合書院馮國培院長盃

『第五屆聯合書院馮國培院長盃』繼水運會和陸運會作序幕後，一連串的球類比賽已於2010年1月開始舉行。該項大型運動比賽是聯合書院4個宿生會及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、乒乓球及網球。經過多番激烈的比賽後，今屆總冠軍再由恆生堂蟬聯，以62分成功衛冕，雙亞軍是湯宿和陳宿同得44分，季軍伯宿得38分。



聯合書院師生齊齊跑



聯合書院師生乒乓球賽

此外，渣打馬拉松2010已於2010年2月28日（星期日）舉行，書院招募近40名聯合員生及校友加入聯合書院隊，並舉辦相關講座及熱身跑，為隊員做好準備。於2010年2月5日舉行的熱身跑活動當日，聯合書院院長馮國培教授親自到場，為健兒打氣。另外，為激勵士氣，聯合書院特別派發參賽運動員紀念T恤。及後馮院長更與大家拍攝大合照以留紀念。



## 崇基學院 - 2010春日緩跑

崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於二〇一〇年一月十六日（星期六）順利舉行。這天天朗氣清，真是跑步的好天氣，有三百多名參賽者參加，崇基學院院長梁元生教授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同學及教職員參與賽事，場面十分熱鬧。頒獎儀式於比賽完畢後在嶺南場進行，及後參賽運動員及嘉賓到崇基教職員餐廳午餐。



崇基學院春日緩跑



崇基學院師生盃 頒獎禮嘉賓 梁元生教授(左一)

### 師生盃賽果公佈

由崇基學院體育委員會及崇基體育部合辦的第六屆崇基學院師生盃已於二〇一〇年二月一至十二日圓滿舉行，項目包括：羽毛球、網球及乒乓球，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。雙方藉師生盃的機會，切磋球技並交流心得，增進師生的互動，各項比賽之賽果如右：

8

項目	賽果	勝出隊伍
羽毛球	1 : 4	學生隊
網球	4 : 1	教職員隊
乒乓球	4 : 3	教職員隊



# 盡 · 顯 · 姿 · 采



## 逸夫書院院長盃師生賽

逸夫書院籌辦院長盃師生賽的宗旨是透過課堂以外的競賽，增加師生的了解，促進雙方的交流與合作。逸夫書院院長盃歷史悠久，自1993年創辦第一屆楊汝萬院長盃師生網球賽起至今已十四載。由最初的一個項目增加至現時的五個項目，包括網球、足球、乒乓球、籃球和羽毛球賽。此外，逸夫書院的師生水運會及師生陸運會亦鼓勵教職員參加，讓師生在泳池及田徑場上一展身手。



師生乒乓球賽在體育館進行



沈祖堯教授頒獎給得獎健兒



羽毛球賽的全體師生來一張大合照

### 沈祖堯院長與梁耀堅教授 組成雙打與同學比賽



今年的逸夫書院院長盃師生羽毛球賽邀請了逸夫書院院長沈祖堯教授參與，他與心理學系的梁耀堅教授組成雙打並與同學進行了一場緊張又激烈的比賽，雖然最終沈院長的一方被學生隊打敗，但卻獲得全場師生的支持和喝采。



## 「新亞院長盃」

「第十八屆新亞書院院長盃」已於2010年1月22日至3月15日期間圓滿舉行。賽事共有17隊由各學系組成的精英隊伍參賽。比賽項目共有六項，包括：籃球、排球、足球、網球、乒乓球及羽毛球賽事。



### 「四院羽毛球賽」

新亞男子羽毛球隊勇奪本年度「四院羽毛球賽」冠軍寶座。



院長盃籃球賽在新亞體育館進行

## 推廣新活動 划艇同樂日



於2010年3月16日下午六時，新亞體育館前戶外空地，設置了30部划艇機。當日新亞書院邀請了大學及新亞書院划艇隊教練柳應斌先生，教授200多名參加者有關使用划艇機運動的技巧。出席者均享受划艇機運動的樂趣。

# 體育部花絮

## 「香港中文大學教育學院教學獎」

2008-2009年度香港中文大學教育學院教學獎頒獎禮已於2010年2月6日(星期六)假何添樓B6演講廳順利舉行。教育學院教學獎設立的目的是表揚在教學上有卓越表現的老師。

2008-2009年度體育部獲獎的老師有陳德有博士(右二)、何國泰先生(右一)和張偉傑先生(左一)，並與教育學院院長李子建教授(中)和體育部主任盧遠昌先生(左二)合照。恭賀獲獎的三位老師，並祝願他們百尺竿頭、更進一步，共同推動體育教學。



## 中大「樂步行」

香港中文大學第四屆樂步行於2010年1月22日舉行，雖然活動當天陰，但溫度怡人，非常適合漫步校園。由副校長鄭振耀教授主持開步禮，參與之師生達1000多人，場面極為熱鬧。



## 「教學觀摩」

每年課程小組邀請體育部同事進行教學觀摩。本年誠邀湯遠明先生作「羽毛球之反手挑高球」教學示範及陳志明先生作「壁球之發球」教學示範。進行觀摩期間，出席同事填寫紀錄表，給予意見。觀摩後，大家互相討論教學內容，給予讚賞和提出改善意見，希望集思廣益，互補不足，提高教學質素。



## 「大型心肺復甦法」

2010年3月19日在香港中文大學—大學體育中心，有超過400名中大的師生、醫護人員及義工等一同參加由大學保健處和香港紅十字會合辦的「大型心肺復甦法」訓練，是次亦是香港第一所大學進行該項活動。

「大型心肺復甦法」活動目的是推廣急救知識和技術，以體現人與人之間互相救助的人道精神。經紅十字會的導師示範後，400名師生一起進行模擬拯救200名「傷病者」之生命行動，場面十分壯觀！

活動後，大會安排了「去顫法」救心示範，藉此推廣和普及救心知識和技術。



## 中大盃划艇賽

「第六屆香港中文大學划艇錦標賽」已於2010年3月28日假沙田石門划艇中心順利舉行。這項比賽於2005年開始，原意為吸納精英划艇手加入大學划艇隊，提升划艇隊的實力和士氣。其後遂成為四院划艇隊一年一度的較量場合。



當日蒞臨的嘉賓包括：中國香港賽艇總會總監Mr. Robert Wilson、大學輔導長吳基培教授、逸夫書院院長沈祖堯教授、崇基學院體育委員會主席梁怡教授、新亞書院輔導長譚少薇教授、體育部主任盧遠昌先生、多位體育部導師及校友。全日比賽逾140位運動員及校友參賽，競逐多項賽艇錦標。結果由崇基學院男子划艇隊及逸夫書院女子划艇隊分膺男、女子組團體冠軍。



## 陸上划艇賽 中大賽艇摘冠

第十屆大專室內賽艇錦標賽(中大站)已於3月16日在本校文化廣場舉行。當日出席嘉賓包括大學輔導長吳基培教授、學生事務處處長梁汝照先生、新亞書院輔導長譚少薇教授、體育部主任盧遠昌先生及體育部多名導師。中大隊於男子(4X500米)接力賽勇奪冠軍、男女子混合(4X500米)接力賽獲季軍和女子(4X500米)接力賽獲殿軍。



## 健身室星期日開放

大學健身室於2010年2月21日起逢星期日及公眾假期開放(勞工假期除外)。

開放時間由早上九時至下午六時正，收費詳情如下：

使用者	收費(每日)	資格
學生	\$14	持有效之「中大健身證 CUHK Fitness Room User Card」
職員	\$27	
校友	\$41	

使用者請到大學體育中心辦事處購票及領取門鎖密碼，才可使用健身設施，詳情請參考以下網址，多謝合作。

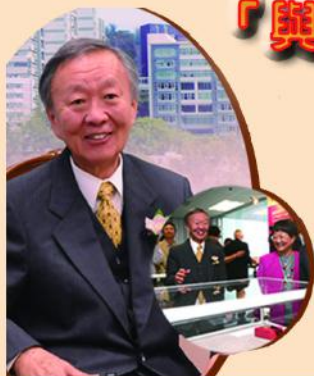
**10** <http://www.peu.cuhk.edu.hk/notices/20100128/01.htm>

## 逸夫室內場全新開放

逸夫書院室內體育及多用途館於2010年3月正式投入服務，為逸夫書院同學提供一個優質及多元化的體育場地。除體育必修科之乒乓球課在此進行外，場內亦有安排定期的師生羽毛球時間。館內亦多次舉行「高桌晚宴」，讓同學多一個聚餐的好地方。



## 「與高錕教授同行」中大步行籌款日



在2010年3月14日「與高錕教授同行」中大步行籌款日的開步禮上，中大各書院、學院，以及贊助商及教育團體的隊伍都展示色彩繽紛的旗幟，向高錕教授致意。教育學院約20位教職員隨著浩蕩的步行隊伍，由嶺南體育館步行至本部的林蔭大道。在和暖的天氣下輕鬆展步，賞遊校園之餘，又能共襄善舉，真是一舉兩得。



### 李志良老師獲「逸夫書院熱心教師獎」

李志良老師（書院體育部聯絡人）十分高興獲得獎項，他認為設立此獎，是書院對老師貢獻的一個肯定，增強他們對書院的歸屬感。不過他亦不免也因獲獎而添壓力：提醒他不能讓同學、同事和書院失望。他坦言沒有刻意為獎項作安排和預備，但一直視逸夫為第二個家，並把同學當成自己的兒女。因此自然投入工作，得到滿足。他又感謝提名人及曾為這個獎項努力的各位同事。



李志良老師（右三）

### 陳志明老師獲「學校發展優秀教練獎」

本校壁球隊教練、體育部陳志明導師於香港壁球總會「2009優秀壁球教練選舉」中榮獲「學校發展優秀教練獎」，表揚他在學校發展壁球的成就。



陳志明老師（左）

### 祝賀譚惠兒女士榮獲員工優異服務獎

崇基體育部辦公室助理譚惠兒女士榮獲二零零八至零九年度員工優異服務獎，頒獎典禮已於二零一零年一月十五日（星期五）下午五時正假校園西部綜合教學大樓舉行，體育部同仁向她致以熱烈的祝賀！



### 「身心康泰在中大」體適能測試

由體育部主辦的「身心康泰在中大」之體適能測試，已於3月17日及18日，在富爾敦樓舉行。測試項目包括心肺功能、脂肪含量百分比、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和壓力水平，所採用的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。本學期參加人數，包括師生及學生工作人員達500多人。



### 新入職同事



大家好！我是溫春琴(Coney)，十分高興能成為體育部的一份子和生力軍，我已在中大工作五年，今年來到體育部工作，感覺很好，很有活力、朝氣。希望可以和大家一樣在這裏開心工作，謝謝！！

### 2010暑期運動訓練班招生

體育部於2010年5月至7月暑期開辦多項運動訓練班，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，體育部亦為教職員舉辦網球、乒乓球、壁球及羽毛球四項球拍類比賽。2010年4月12日中午12時暑期運動訓練班網頁啓動。4月14日上午9時起(首三天)只接受網上報名，名額先到先得。

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：2609 6092聯絡體育部 溫春琴女士(Coney)



## 「2009渝港大學生體育聯誼活動」

香港中文大學男女子網球隊及男子足球隊於2009年12月26日至30日赴重慶大學參加「2009 渝港大學生體育聯誼活動」，我們看見對手對網球及足球的熱誠和精湛的技術，非常值得學習。

期間我們還參觀了重慶「三峽博物館」以及被列入世界文化遺產的「大足石刻」，這些經歷都在旅程中留下了難忘的回憶。



## 中大女籃「澳門友誼賽」



中大女籃在2009年11月8日被邀請到澳門參加友誼賽，我們的對手有澳門友傑隊和中山工商局籃球隊。我們更勇奪亞軍。這次的出外比賽主要是為了準備即將來臨的大專籃球比賽。

我們在友誼賽的前一天到達澳門，這裡的天氣很好，很清涼。我們參觀了當地的名勝和吃了很多澳門特色食物，其後我們便返回酒店休息。當晚，我們在酒店一起觀看之前在北京的比賽片段和討論策略，準備明天的比賽。

翌日，教練帶我們到比賽場地一間在十六浦的中學。我們首先對中山工商局籃球隊，然後對澳門友傑隊。中山工商局籃球隊的隊員比較高和強壯，她們其中有些是國家的青年軍，所以這真是一場硬仗呢！她們的快攻、組織和傳球都一流，非常有默契。澳門友傑隊亦是一隊實力相當的球隊，這次我們可以練習球場上的走位。

晚上，我們獲邀參加澳門友傑體育會的一個中式週年晚宴，這裡的中菜和表演都很好，可惜我們為了趕船回香港而不能享受整個晚宴！

這次的友誼賽是一個很難得的經驗，我們在比賽中提高了隊員間的溝通。這是非常重要的，因為籃球講求隊員之間的合作和團結精神，越是有默契，我們就越有氣勢和爭勝機會。



## 四院賽成績 (下學期)

香港中文大學(下學期)四院賽已於2010年3月28日順利完成，有關賽事的成績如下：

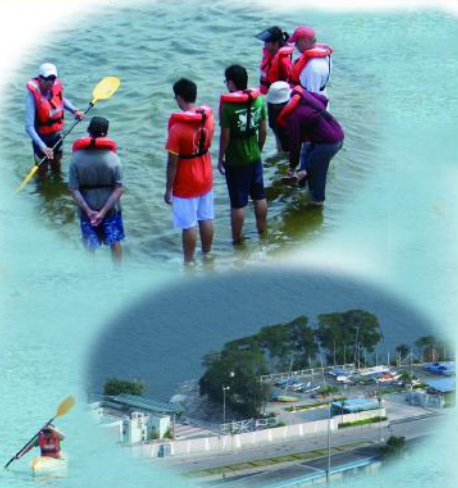


項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍
網球	男子	崇基	逸夫	新亞	聯合
	女子	聯合	逸夫	崇基	新亞
羽毛球	男子	新亞	逸夫	崇基	聯合
	女子	崇基	新亞	聯合	逸夫
乒乓球	男子	逸夫	聯合	崇基	新亞
	女子	崇基	逸夫	聯合	新亞
划艇	男子	崇基	聯合	新亞	逸夫
	女子	逸夫	崇基	聯合	新亞
全場		崇基	逸夫	聯合	新亞



## 水上活動中心暑期活動

- 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。
- 中心定期舉辦各種訓練班；中心亦會按校內團體小組的需要，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。詳細資料可瀏覽：<http://www.cuhk.edu.hk/wsc/> 或與中心主管陳少芬小姐聯絡 (chansf@cuhk.edu.hk / 2603 6776)。
- 為了推動水上活動和讓中大學生和職員享受滑浪風帆的樂趣，體育部為水上活動中心購置了八套滑浪風帆器材(初級至中級)供員生使用。



# 中大師生齊參與「渣打馬拉松2010」

**姚潔貞 (中大女子越野隊)**

(女子壯年組第一名) (女子全場第二名)

「今年是我第三年參加渣打半馬拉松比賽，很高興能成為全場第二。今次遇著一個很強的日本選手，我只能屈居亞軍，冀望來年會做得更好！」



# Marathon



**葉東海 (中大男子越野隊)**

(男子壯年組第六名) (男子全場第十八名)

「參加馬拉松最高興的是能夠完成四十二公里的距離，完成的不僅是一場比賽，還是一個心願。我初中的時候，已經想過跑全程馬拉松，那是一種很強烈的衝動。如今，我希望在我的運動生涯裡，到不同的地區體驗不同的馬拉松。」



**湯遠明 (體育部)**

「今年進行了頗積極的訓練，希望可以刷新個人的最佳時間。然而，因為改了新路，在昂船洲大橋要跑上長達1.9公里的長命斜，消耗了不少體力，加上高温和潮濕，最後未能達到目標，比去年還要慢了4分鐘。不過，在終點處聽到大多數的參加者都說時間比往年慢了，有些達到差不多半小時。那麼我也不算太差了吧！綜合了今次的經驗，希望下年再衝擊『個人最佳』吧。」



**聯合書院馬拉松隊員**



**體育運動科學系**



# CUHK MARATHON RUNNERS



## 陳麗雲教授 ( 計算機科學與工程學系 )

Prof. Chan Lai Wan CSE Department

「我很享受跑馬拉松的過程，因為“它”教曉我如何在辛苦的時間仍繼續向前。我非常喜歡今年的新賽道，因為非常具挑戰性。」

“Marathon running is always an enjoyable process, and it makes us learn how to keep going despite the harsh conditions we encounter.

The scenic but tough Stonecutters Bridge and the Nam Wan Tunnel are new elements that I like in this year.”

## 李浩文教授 ( 計算機科學與工程學系 )

Prof. Lee Ho Man CSE Department

「跑馬拉松能夠令我同時感受到精神的滿足及肉體上的痛苦，感覺很特別。」

“Running a marathon is the best way to experience spiritual satisfaction and physical pain at once. The challenge is always that of mind-body coordination.”

## 黃健康教授 ( 計算機科學與工程學系 )

Prof. Wong Kin Hong CSE Department

「今年的馬拉松是我跑過的馬拉松最辛苦的一次。」

“The toughest Marathon run of the past ten years.”

## 簡文軒同學 (電子工程學系)

Kan Man Hin EEE Department

「今年是我首次參加全程馬拉松比賽，由於經驗不足，中段已經抽筋。雖然感到痛楚萬分，但憑著耐力、毅力及在旁市民的鼓勵，我終於完成賽事！」

“This was my first year running marathon and I felt very happy to finish the marathon. With the encouragement from the citizens and my persistence, I finally overcame the toughness and finished the course.”



KAN - Man Hin (left 1) EEE Department student,  
TONG - Yuen Ming (left 2) P.E. Unit,  
LAM - Sik Lok (left 3) Chemistry Dept,  
Tong - Wu (left 4) CSE Department,  
LEE - Kin Hong (left 5) CSE Department,  
LEE - Ho Man (right 5) CSE Department,  
KAN - Lai Sheung (right 4) Shaw College,  
YOUNG - Fung Yu (right 3) CSE Department,  
CHAN - Lai Wan (right 1) CSE Department.



KAN - Lai Sheung (left 2) Shaw College,  
LEE - Kin Hong (left 3) CSE Department,  
YOUNG - Fung Yu (left 4) CSE Department,  
CHAN - Lai Wan (right 4) CSE Department,  
TONG - Wu (right 3) CSE Department,  
WONG - Kin Hong (right 2) CSE Department,  
LEE - Ho Man (right 1) CSE Department.

# ACTIVITIES OF



## Chung Chi College



Professor Leung Yuen Sang, Head of Chung Chi College officiated at the start of the College "2010 Fun Run" on 16th January, 2010 at Prince of Wales Hospital. More than 300 students and staff led by Professor Fok Tai Fai, Dean of Faculty of Medicine took part in the run. Prizes were presented to runners at the finish in Lingnan Stadium followed with a luncheon at Chung Chi Staff Club.

At the "6th Staff vs Students Cup," our College staff team defeated student team in Tennis and Table Tennis, but lost in Badminton.



## New Asia College



### NA HEAD'S TROPHY TOURNAMENT

The 18th NA Head's Trophy Tournament was successfully held between 22nd January and 15th March 2010. A total of 17 departmental teams took part in basketball, volleyball, football, tennis, table tennis and badminton competitions.



### NA SPORTS PROMOTION - ROWING FUN DAY



A Rowing Fun Day for NA Sports Promotion was held on 16th March, 2010 at 6 pm outdoor in front of NA Gymnasium. The event attracted more than 200 students to take part. A total of 30 rowing machines were set at the venue. From the University and New Asia College Rowing Team coach, Mr Damon Lau, all participants learnt the proper technique for using rowing machines and enjoyed the benefits of doing exercise.

### INTERCOLLEGIATE BADMINTON TOURNAMENT

NA Men's Badminton Team captured the champion title in this year's Intercollegiate Badminton Tournament.

# COLLEGES



## United College

The "5th United College Fung Kwok Pui Cup" took place January 2010. Four student hostels and 2 non-residential halls took part in the Cup. After 3 months of exciting competitions in Men's Basketball, Ladies' 3-on-3 Basketball, Soccer, Volleyball, Badminton, Table Tennis and Tennis, Hang Seng Hall won the Overall Championship again. Adam Schall Residence and Chan Chun Ha Hostel were co-1st Runner-up winners. The 2nd Runner-up was Bethlehem Hall.



A trial run for United College Running Team was held on Friday, 5th February, 2010 at HCF Stadium to prepare UC runners for "The Standard Chartered Hong Kong Marathon 2010" on 28 February, 2010. The team was formed by 40 UC students, staff and alumni.



## Shaw College

Shaw College PE Unit organizes annual students versus staff competitions in Tennis, Soccer, Table Tennis, Basketball and Badminton in order to strengthen the bonds between students and staff in Shaw College. This year, our College Head, Prof. Joseph J.Y. Sung paired up with our Dean of Students, Prof. Freedom Y.K. Leung to play doubles in Badminton. The match was extremely exciting. Even though the match was won by the student team, our staff team received a lot of cheering and support from the audience during the match.







## University Sports Teams Competitions



✘ CUHK Men's and Women's Tennis Teams and Men's Soccer Team competed in Chongqing University Invitational Tournament between 26th and 30th December, 2009.

✘ Our University Women's Soccer Team had friendly matches with teams from Dongguan, China between 28th and 30th December 2009 to prepare for the local inter-universities championship.



✘ Members of University Men's and Women's Volleyball Teams played friendly matches with the National Taiwan University, the National Chengchi University, and the National Taipei University of Education in Taiwan between 6th and 10th January, 2010.



✘ Our University Women's Basketball Team participated in an invitational tournament in Macau on 8th November, 2009 and returned home with a 1st Runner-up trophy.

✘ The "10th Inter-universities Indoor Rowing Championships Series – CUHK" took place on 16th March, 2010 at the Cultural Square at CUHK campus. Our University Team captured 4x500m Men's Relay Champion, Mixed Relay 2nd Runner-up and Women's Relay 3rd Run-



✘ Our University sports teams achieved in this year's competitions organized by the University Sports Federation of Hong Kong, China three 1st Runner-up prizes (Men's Rugby, Women's Track and Field and Squash), four 2nd Runner-up prizes (Men's Badminton and Swimming and Women's Fencing and Woodball) and seven 3rd Runner-up prizes (Men's Volleyball, Handball, Tennis, Fencing, Squash and Women's Tennis and Table Tennis).



## Staff News

✘ Twenty staff members from Faculty of Education joined about 3000 participants at the "Walk with Professor Kao" CUHK Walkathon on 14th March, 2010 to raise funds for the Charles K. Kao Scholarship Endowment Fund.

✘ Professor John Lee Chi Kin, Dean of Faculty of Education presented the "Faculty Exemplary Teaching Award 2008-2009" to 3 PEU colleagues, Dr Chan Tak Yau, Mr Cheung Wai Kit and Mr Ho Kwok Tai on 6th February, 2010 in recognition of their excellent performance in teaching.

✘ Head of Shaw College, Professor Joseph Sung, presented to Shaw College PEU Coordinator Mr Li Chi Leung "Most Dedicated Teacher Award" in recognition of his contribution and devotion to college work and activities at the College Founder's Day Celebration Ceremony on 15th January, 2010.

✘ Mr Chan Chi Ming, University Squash Coach and PEU Instructor was awarded by Hong Kong Squash on 28th March, 2010 "Hong Kong Squash Coaching Awards - 2009 - School Coach Recognition Award" in recognition of his achievement in development of squash in school.

✘ Mrs Kong Tsong Bi Chu who has been coaching University Women's Volleyball Team and teaching PEU courses wholeheartedly for 34 years, is going to retire this summer. Members of the teams, students and her PEU colleagues show their deepest appreciation for her dedication over the past 34 years.

✘ Mr Tong Yuen Ming and Mr Chan Chi Ming presented to PEU colleagues a demonstrative lesson on teaching backhand lob in Badminton and lob service in Squash respectively as "Peer observation" activities in this semester.

✘ On 15th January Miss Winnie Tam Wai Yee who performed very well at Chung Chi College PEU in the year 2008-2009 received "Exemplary Service Award" from Professor Lawrence J. Lau, the Vice-Chancellor.

✘ PEU welcomes Miss Coney Wan Chun Kam who joined the Unit's clerical team on 12th January, 2010.





# PEU Newsletter

The Chinese University of Hong Kong  
Physical Education Unit

Issue 43 April 2010



## Events

✘ A sharing session for CUHK athletes and volunteers taking part in the “Hong Kong 2009 East Asian Games” was held on 5th February, 2010 at University Sports Centre .

✘ The “2nd Hong Kong Teachers’ Racketlon Championships” co-organized by PEU and Hong Kong Professional Teachers’ Union was successfully held on 30th and 31st December, 2009 at University Sports Centre. More than 60 competitors took part in the tournament.

✘ On 22nd January, 2010 more than 1000 CUHK staff and students took part in the “4th Walking Campaign”. The start for the Walk was officiated by Professor Jack Cheng, Pro-VC.

✘ A record of more than 400 CUHK students, staff, medical practitioners and volunteers enrolled for the first-ever University-wide Mass CPR Training co-organized by Hong Kong Red Cross and CUHK on 19th March, 2010 at University Gymnasium.



✘ PEU organized a tea party for “Sports Scholarship Scheme”(SSS) recipients on 26th March at University Sports Centre to farewell 19 graduates. Professor Chan Kai Ming expressed his best wishes to the graduates for their future career development and sports achievement.



✘ More than 500 students and staff were tested in “CUHK Wellness Programme – Fitness Testing” organized by PEU on 17th and 18th March, 2010.

✘ Inter-collegiate competitions in Badminton, Rowing, Table Tennis and Tennis within CUHK were successfully held in the 2nd semester.



✘ PEU is going to launch a series of summer sports programme between May and July, 2010. Online enrollment is available on 12th April, 2010 at 12 noon on PEU website. The University Water Sports Centre also offers summer courses for Kayaking and Wind Surfing. Details have been posted at <http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>

## Training Camps for University Teams



✘ Members of University Women’s Basketball Team had a training camp on Cheung Chau Island on 4th and 5th January 2010.



✘ Members of CUHK Men’s and Women’s Handball Teams went through a training camp in Dongguan, China between 8th and 10th January, 2010. They had intensive training at Dongguan Sports Centre.



✘ Our University Women’s Track and Field Team completed their annual winter training in Mui Wo on Lantau Island in early January to prepare for the inter-universities championships in March, 2010.



✘ To prepare for the inter-universities championships, our University Woodball Team carried out a training camp between 5th and 7th February, 2010 in Dongguan, China.



## Facilities

✘ With effect from 21st February, 2010 University Fitness Room will open on Sundays and Public Holidays (except Statutory Holidays).

✘ Shaw College reopened all renovated sports facilities in March, 2010.