



香港中文大學
體育部

中大體訊



香港中文大學運動代表隊於2012-2013年度「大專盃」各項賽事中獲得優異成績，最為高興的是在兩項比賽中，男女子隊均奪冠軍，分別是男女子乒乓球和男女子活木球。

但願中大各運動代表隊能在來年的「大專盃」比賽中再創佳績。

以下為本年度中大獲得前三名的優勝隊伍：

冠軍	亞軍	季軍
男子乒乓球	女子游泳	女子田徑
女子乒乓球	團體游泳	男子越野
男子活木球	女子劍擊	女子越野
女子活木球	男子羽毛球	團體越野
團體活木球	女子足球	女子壁球
女子羽毛球		男子籃球
女子籃球		團體劍擊



2012-2013 『大專盃』 中大校隊奪七金



第18屆全國大學生擊劍錦標賽

第十八届全国大学生击剑锦标赛

主办单位:中国大学生体育协会击剑分会
承办单位:中山大学
协办单位:中国(深圳)国际击剑运动中心
比赛日期:2012年11月4-10日
比赛地点:深圳湾体育中心万国击剑馆



今年我隊精英在第十八屆全國大學生擊劍錦標賽中獲得優良的成績，女子隊更戰勝一眾強敵勇奪丙組（專業生組）花劍團體第三名。我校參賽隊伍本年有強大的新力軍加入，他們第一次參與大型海外比賽，雖然未能充分發揮出自己的實力，但仍毫不怯場，享受整個比賽過程。我們在比賽中更充份表現出團隊精神，互相幫忙和鼓勵，守望相助。每當有隊員參與賽事時，其他的隊員都會在場打氣。除此，我們更與其他來自香港各大學的隊伍於團體賽中相互支持，不分你我，組成又一支團隊，十分融洽。希望我們劍擊隊能繼續參加大學生擊劍錦標賽和其他的海外比賽，在大學期間有更多珍貴及難忘的回憶。
蘇燕婷（女子劍擊隊隊長）

第14屆香港科技大學室內射箭公開賽



本校射藝會同學及校友於2013年2月3日參加由香港科技大學主辦的第14屆香港科技大學室內射箭公開賽。陳佐丞同學於大學生個人組別獲得冠軍，更於大學生隊際賽與黃子逞及黃希文同學力壓其他大學射手，奪得隊際賽冠軍。





2012全港教師網球錦標賽

由香港中文大學體育部及香港教育專業人員協會合辦之「2012全港教師網球錦標賽」已於2012年12月27日至28日假香港中文大學大學體育中心舉行。參賽教師及教育工作者達75人，為教育界周年體育盛事之一。比賽期間乃學校假期，參賽者的家眷及子女都前來打氣，場面溫馨。

12月28日進行男子和女子單打的決賽後，隨即於下午四時舉行頒獎禮。主禮嘉賓阮伯仁先生（香港中文大學體育部署理主任）致辭後，便頒發獎牌予優勝球員。



運動燃希望基金 **燃**

Sports For Hope Foundation

中大運動隊訓練計劃

運動燃希望基金－中大運動隊訓練計劃資助中大校隊於校園外進行訓練，以建立團隊精神及隊伍的凝聚力，並提升隊員的技巧。本年，共有七隊隊伍受惠，包括男子排球、男子乒乓球、跆拳道、女子籃球、男子足球、男子手球及女子手球隊。



一如往年傳統，中大男排在SEM BREAK都會進行訓練營，而今年的訓練營則在12年12月27-28日於長洲進行。密集訓練、體能提升及針對性的戰術訓練當然是家常便飯。不過有時醉翁之意不在酒，訓練營內的「TEAM BUILDING」活動亦是隊員們最期待的！

另外，在這訓練營亦洋溢著溫情！本人於營內生病，缺席了燒烤而回房間休息。醒來時本想出外自行買晚餐的時候，隊友Kitkit特意為我清灼了肉丸及烏冬，非常感動，特此一記及多謝！

羅灝銘 (建築碩士二)

男子排球



這四日三夜的集訓非常難忘，我們每一位隊員都從這個集訓當中獲益良多。在廣州二沙島乒乓球訓練中心教練的指導下，我們的技術都得以提升。除了常規的基本練習，教練亦安排了多場比賽，讓我們接觸不同打法的球手，從而知道自己的不足。由於是次集訓的時間較短，我們都希望以後有更多機會到其他地方進行較長期集訓，相信定能提高球隊整體的技術水平。

姚瑤 (翻譯 四年級)

男子乒乓球



跆拳道

為了備戰三月之跆拳道大專賽，我們於2月16及17日在長洲舉辦了訓練營，內容包括搏擊練習及體能鍛練。面對刻苦訓練時，同伴的鼓勵成了大家前進的原動力，這次經驗不單提升了我們的技術，還加深了彼此的友誼，讓我明白跆拳道不只是個人運動，只要大家團結一致必能創造佳績。

李美禕 (女子跆拳道隊隊長)



女子籃球

在復活節的假期中，中大女籃為了備戰大專盃而到了東莞集訓。經過了一個早上的車程，我們終於到達了東莞的體育中心。這裏與香港很不同，無論是設施及住宿環境上，也給了我們很大的空間。直到踏進主場館的一剎，很難相信此刻的我們有機會踏足這宏偉的建築，這更提醒我們要珍惜每一個難能可得的集訓機會。在這三天兩夜的集訓過程中，我們與東莞市的隊伍進行了比賽，經歷了一起在外訓練的時刻，每個晚上一起對己隊表現進行檢討，相信這一切一切的付出，對我們日後的發展及場上的發揮也起了很大的作用。這次的集訓，是值得的，是快樂的。

香港中文大學(中大)金禧馬拉松隊逾1,800名跑手於2月24日出戰渣打香港馬拉松2013,以「中大人,跑出中大精神」為口號,分享金禧校慶的喜悅。中大今年首次組織馬拉松隊,獲得不同書院、學系及部門的學生、教職員及校友熱烈支持,更獲大會頒發「十大最鼎力支持大獎」,以參與人數計是第四大參賽機構,盡顯團結精神。



中大金禧馬拉松隊出戰香港馬拉松

沈祖堯校長當天親自到場為中大健兒打氣,他表示:「今年適逢中大五十周年校慶,大學希望透過參與這項全城最具代表性的大型體育活動,進一步加強中大人對大學的歸屬感和團結精神。我很高興看到中大人對母校的熱情,除了參與賽事外,教育學院體育運動科學系及醫學院矯形外科及創傷學系更運用其專業知識,特別為中大隊提供賽前培訓和即場護理服務,全力支持中大金禧馬拉松隊。」



中大特別鳴謝聚龍企業(中國)有限公司贊助中大金禧馬拉松隊伍的參賽服裝,公司主席郁大夫先生對中大人的團結精神深表讚賞,並一直致力推動高等教育的發展。自2005年起連續八年鼎力支持中大高爾夫球日,為大學的獎助學金計劃籌款,資助學生參與交換及實習計劃等,為社會培育高質素人才作出貢獻。

中大金禧馬拉松隊陣容鼎盛,成績彪炳。護理學院本科畢業生姚潔貞勇奪半馬拉松賽事女子總冠軍;體育運動科學系助理講師李致和勇奪十公里賽事男子先進一組冠軍。



2012-2013年度獎學金運動員茶會

「獎學金運動員茶會」於2013年3月20日(星期三)下午5:45假大學體育中心舉行。共有13位嘉賓出席，歡送17位畢業同學。會上畢業同學代表分別表達對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長暨大學輔導長暨教務會體育委員會主席吳基培教授，在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。



中大五十周年校慶

教育學院公開講座 「運動場上：我的燦爛人生」

三位來自劍擊、三項鐵人及武術精英體育項目的頂尖運動員（余翠怡小姐、李致和先生及鄭家豪先生），於2013年3月23日在中文大學的五十周年公開講座，以「運動場上：我的燦爛人生」為題，與現場200多位觀眾分享他們過去十多年運動員生涯的甘苦，包括接受高強度訓練的情況，在比賽中拚搏奮進、掙扎求勝的堅持及落敗後的心理調整等等。



鄭家豪先生



李致和先生



余翠怡小姐



在講座中，三位講者均指出精英運動員的人生路既刻苦又孤單，但他們深信只要堅持理想，積極面對種種困難，勇往向前，必能活出燦爛人生。他們說要成為一位出色的運動員必須作出犧牲和付出代價，並以超乎常人的忍耐力和無比堅定的信心面對挑戰。他們更勉勵在場的年青人要及早定下自己的目標，向理想努力奮鬥。

獎學金運動員畢業生感想



鄭晞爾

我從沒有想過自己會有機會去澳洲比賽、去澳門及肇慶集訓、擔當典禮的司儀、籌辦書院水陸運會、學習西班牙文、去馬來西亞兩個月當義工、參加警隊的學長計劃.....全賴中大的獎學金運動員計劃，使我可入讀心儀的體育系，有機會發展所長，並於多方面作新嘗試。沒有中大，我不會有如此豐盛的四年，謝謝中大，也謝謝所有對我關懷備至、亦師亦友的老師和教練。

參加游泳運動，是我最無悔的決定。加入中大泳隊，是我最自豪的事情。在中大泳隊過了圓滿無悔的四年，感謝身邊的教練及隊友們。大家繼續努力延續泳隊精神吧！



李揚



梁曉嵐

因為中文大學的獎學金運動員計劃，我才有幸成為中大校隊的一份子。在這四年來，中大女子排球隊帶給我的實在是很多很多。校隊訓練不僅令我的個人技術有所提升，亦令我明白團隊精神的重要，教曉我身為球員應有的態度。最後，感謝中文大學給予我這個學習的機會。

時光飛逝，2009年以「香港中文大學獎學金運動員」身份入讀體育運動科學系，本夏將完成所有課程畢業，心裡有千萬個捨不得。捨不得學系的良師益友；更捨不得壁球校隊的教練(陳sir)和隊友。四年校隊的拼搏，為校奪取「大專盃」一屆季軍、亞軍及兩屆冠軍算是有所交代，當然自己仍是不會滿意。而最難忘的是教練及隊友的鼓勵及支持。日後必定會回饋母校。



梁善雅



吳楚筠

就這樣，在香港中文大學四年了。很感恩香港中文大學運動員獎學金計劃，讓我在這四年間，不斷汲取知識外更可在自己的專長發展。在學期間，代表香港中文大學到中國參加全國木球錦標賽，自己更創下不少佳績。希望活木球隊繼續散發光芒，向前邁進。

多謝運動員獎學金給予我入讀中文大學的機會，讓我選讀心儀的學科。四年間，我的校園生活跟劍擊校隊密不可分，回憶更是多不勝數。多謝我的導師和隊員一直支持與陪伴。另外，希望運動員獎學金能幫助更多有需要的優質運動員，令他們都能夠享受美好的校園及運動生活。



蘇燕婷



黃志沖

四年轉眼過去，大學生涯快將劃上句號。我十分感謝香港中文大學竭力推行運動員獎學金計劃。透過這個計劃，我入讀了專業會計學系。回顧大學的點滴，在運動方面，我有幸加入羽毛球隊並代表中文大學到北京和台灣等地比賽、交流，擴闊眼界。而在學業上，我亦幸運地得到機會到外地參與學生交流和到不同公司實習。雖然我即將展開人生新的一頁，但我希望運動員獎學金計劃能夠繼續推行，好讓更多擁有優秀運動才能的學生能為中文大學帶來更多的榮耀。

回想四年前有幸入讀中文大學，就好像發夢一樣，四年來一直代表中大女子籃球隊出戰不同的比賽，去年更奪得大專冠軍，實在為我的大學生活添加了美好的回憶。另外，有機會到外地比賽，亦令我的眼光擴闊不少。最後，感謝中大一直對獎學金運動員的支持，使我們能夠發展讀書以外的潛能。

歡樂的時光過得特別快，在香港中文大學的生涯轉眼間就到尾聲了。回望過去幾年，中大給予我無數的知識、友情和美好的回憶。能夠做到中大的學生我感到很光榮。希望同學們珍惜在中大的每分每秒，亦祝願即將畢業的朋友們前程錦繡。



謝竣恆



黃詠彥





062 葉東海

在中大的四年學習生涯裡，我發現中大是一所重視多元發展的學府。她對於學生參與不同的活動，不論是對個人成長或是對社會有所貢獻的，都會予以支持。對我來說，中大這三年頒發給我的運動員獎學金，當中的意義比金錢為大，因為它肯定了我作為學生運動員的付出。總的來說，這獎學金讓我在不同運動項目有才能的同學發展所長。而我希望運用所學，將來回饋中大和社會。



張萍

轉眼四年的時間，就這樣過去了。我從一個職業運動員到學生，從天津到香港，在我對一切都陌生的第一學期就加入了中大排球隊。排球隊讓我認識了很多的朋友，教練的關心，隊友們的幫忙都讓我這個外鄉人在打球和在學習上動力十足。一起跑步，一起在女工合作社吃夜宵，一起輸，一起贏，那些炙熱的、鼓勵的眼神，都深深的感動著我。中大的運動員獎學金給了我作為一個學生運動員的充分鼓勵。在這我要感謝已經退休的曾教練和現在的李教練，特別是李教練總是不厭其煩的講解，讓我更瞭解很多教學的技巧和方法，謝謝您！



郭浩偉

在此感謝香港中文大學推行運動員獎學金計劃，讓我得以加入中文大學這個大家庭，並代表中大到不同地方比賽，增廣見聞。校方對運動員的大力支持，使我能兼顧學業和運動發展，充分享受到燦爛的大學生活。另外，亦特別感謝校隊教練和一眾隊友的支持，令我在運動場上更上一層樓，發揮所長。希望校方能繼續推動此計劃，讓更多出色的運動員受惠。



劉昕琦

身兼獎學金運動員和心理系學生，在學業和運動兩者取得平衡是我對自己的最基本的要求。從業餘運動員的生涯中，我學懂自律和分配時間的重要性。縱然訓練過後，身體疲倦，當我將一個又一個新的理論融會貫通，問題迎刃而解的一刻，都讓我興奮不已。作為中大和崇基女子游泳隊隊長，很感恩和榮幸能夠在過去幾年有許多優秀的隊友互相扶持，讓我順利帶領游泳隊在書院和大專的比賽中取得優異的成績。我更僥倖獲得崇基學院心理系獎學金(Chung Chi Class Scholarship)和成為心理系的優秀學生(Dean's List)，實在感謝主的眷顧。最後，感謝香港中文大學，特別是中大的運動員獎學金讓我可以擁有這珍貴的機會，領受這一切。



譚柏倫

回想在中大排球隊三年的日子，除了依依不捨，便是感激。首先，很感謝教練東SIR 對這班男孩付出的努力和照顧，以及對我的包容和信任。沒有你周詳的部署和安排，相信我們沒有今天的成績。感謝你！另外，不得不感激我這三年的戰友——我的隊友，感謝你們為我帶來了一段難忘的回憶。在大學中我們都有不同崗位，面對不同方面的挑戰和壓力，然而，與幸大家每一次都能共同走過，而衝破每一個難關後，總會看見更團結更強大的中大男排。希望我們友誼永固！最後，感謝中大體育部對我們球隊，以及運動員的支持，期望中大在體育項目再創更多佳績！

我非常榮幸能成為中文大學學金運動員，於中大在學三年，我從未忘記自己運動員身份，努力在運動和學業兩方面取得平衡。在百忙的大學生活中仍不忘努力訓練，應付比賽。除了參與一年一度的大專，成龍杯及兩大乒乓球賽外，我亦有幸於在學期間參加2010年的深圳世界大學生運動會，2012年於上海與復旦、交通大學的交流比賽以及2013年的廣州集訓。非常高興能認識中大乒乓球隊的一班戰友們，於三年裡不斷的一起努力訓練，並肩作戰。最後，感激教練、領隊們的悉心教導和幫助，令我在中大的三年裡獲益良多。祝中大乒乓球隊於來年再創佳績。



李忠謙

余愷曦

中文大學，一個充滿著愛的地方，過去三年的大學生活，無論在學習或是游泳方面，都讓我尋找到無限的溫暖和快樂，因為這裡有著一班「熱血」的老師、老鬼、隊友和同學，所以我一直都很感恩，有幸獲得運動員獎學金，成為中大的一份子。每年九至十月的時候，泳隊的隊友就會成為我最親密的戰友，我們訓練時會交流泳術，互相觀摩，練習打腿時卻又會借機聊聊天，比賽的時候與老鬼一起dem beat打氣，賽後更會大伙兒一起食宵、吃晚飯，每件大大小小的事都令人回味，所以過去的暑假，我都十分期待開學的時候能夠回歸泳隊這個大家庭，畢業後，我會以老鬼這個新身份回來，為師弟妹打氣。



盧遠昌先生榮獲二零一一年度

『校長模範教學獎』



盧遠昌先生於1980年任職中大，現為中大教育學院體育部主任。盧主任曾六度獲得中大教育學院教學獎，是次再榮獲校長模範教學獎，彰顯了其教學貢獻。

盧主任表示：「體育教學是以老師的熱誠投入，以身作則來感染學生，並透過積極地參與運動，培養學生的奮鬥心和拼搏精神。同時，藉此推動他們在人生的道路上，奮勇向前，不斷進步，達致終身受用。」他更相信，「中大的體育必修課程，可以培養出一群有衝勁、有活力、團結奮進、不怕困難的青年人，日後貢獻社會。」

教學觀摩 — 何國泰先生



何國泰老師於2013年2月27日作了一次教學示範。主題是手球運動的「基本防守模式：6-0防守法」。當日有多位體育部講師出席觀課。他透過循序漸進的教學/活動，啟發學生認識手球運動的防守意識及組織。體育部藉着教學觀摩，讓老師交流教學心得，提升教學質素。



教育學院模範教學獎

『體育教學的目標』

梁鳳蓮：

感謝教育學院及同學給我的鼓勵，我個人非常熱愛體育教學，珍惜與學生的人際接觸，希望透過不同的教學活動，小組競技及互動學習的情景，使同學建立自信，欣賞別人以及自己，同時亦促進其社交能力；於比賽失敗及辛苦的練習中，同學可養成努力不懈的毅力和意志，面對逆境不放棄，這是他們將來踏上成功路途不可缺少的因素。祝願中大師生多做運動，注意作息及飲食，一達至康盛人生。



『成功的體育課』

何國泰：

教育學院模範教學獎的設立旨在表揚在教學上有卓越表現的老師。本人十分榮幸能獲得2011-2012模範教學獎。身為體育老師，我認為教學的本質是一種學習活動，目的在於促進學生的發展。體育教師的教學活動是否有效，取決於學生活動後得到的經驗。成功的體育課可概括如下：

- 一、能夠傳授運動知識和技能(學到技術)
- 二、有趣味及富挑戰性的活動(好玩)
- 三、適當的運動量(運動效益)
- 四、確保學生在安全環境下活動(安全)



『體育的價值』

徐志賢：

「禮、樂、射、御、書、數。」早在古代，中國人就知道身心平衡重要。在體育課裏我常強調體育帶來的好處——除了身體獲得鍛鍊，變得更靈活協調外，更能培養與人溝通合作的技巧。鍛鍊身體所流的汗、肌肉的累，使人有活著的感覺。

我很幸運能夠與學生分享上述的事情。同時，透過課堂培養學生的興趣，建立活躍的人生是我喜歡的事情。



2012-2013 年度中大書院賽

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，安排及鼓勵各書院選拔及訓練運動員參加中大書院賽。2012-2013年度首次所有的書院(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、伍宜孫書院及敬文書院)都參加中大書院賽角逐下列共17項錦標。全部賽事經已圓滿結束，茲將有關成績臚列如下：



項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍
上學期					
籃球	男子	崇基	和聲	新亞	聯合
	女子	逸夫	崇基	新亞	聯合
排球	男子	聯合	崇基	逸夫	新亞
	女子	崇基	逸夫	新亞	新亞
足球		逸夫	聯合	崇基	善衡
游泳	男子	聯合	崇基	逸夫	新亞
	女子	逸夫	崇基	新亞	聯合
	團體	聯合	崇基	逸夫	新亞
田徑	男子	聯合	崇基	逸夫	新亞
	女子	聯合	逸夫	新亞	崇基
	團體	聯合	逸夫	崇基	新亞
下學期					
網球	男子	聯合	崇基	逸夫	新亞
	女子	崇基	聯合	新亞	逸夫
羽毛球	男子	逸夫	新亞	聯合	崇基
	女子	逸夫	崇基	新亞	聯合
乒乓球	男子	逸夫	崇基	新亞	聯合
	女子	聯合	崇基	逸夫	善衡
划艇	男子	新亞	逸夫	崇基	晨興
	女子	逸夫	崇基	聯合	晨興
	全場	逸夫	崇基	新亞	晨興

香港中文大學師生網球賽

由體育部主辦的香港中文大學師生網球賽已於2013年3月12日(星期二)假大學體育中心3、4、5號網球場順利完成。香港中文大學師生網球賽歷史悠久，自一九七八年起每年舉辦一次，至今已有二十九屆。對賽隊伍由現役的中大網球校隊球員對教職員代表，賽制採用九盤五勝制，所有賽事均為雙打比賽。由於本年度賽事參賽的同學及教職員踴躍，使本屆賽事激烈，經過三小時的激戰後，學生隊終以盤數7：2大勝教職員隊，重奪冠軍寶座。比賽完結，隨即由前教職員網球隊隊長麥繼強教授主持頒獎禮。頒獎禮後，麥教授與雙方球員合照，並與學生及教職員暢談比賽的經驗。



中大三人籃球公開賽

2012-13中大三人籃球公開賽於4月8日及10日於大學體育館進行，今年參賽隊伍非常踴躍(男子隊38隊、女子隊13隊)。由於三人籃球較注重個人動作和比賽的節奏感，比賽時，雙方利用不同的運球技巧進行投籃，球員有較多對抗性的身體接觸，所以比賽過程既緊張又精采。經過50多場激烈比賽後，成績如下：



	男子	女子
冠軍	UCWS	動員
亞軍	ISE	MHT BBall
季軍	籃球隊	LLB 1
殿軍	Brain Hon	Ask Fun

晨興書院



本學期晨興書院為了拓闊同學們的運動視野，安排了保齡球、高爾夫、箭藝活動讓同學體驗傳統運動以外的活動。晨興亦同時派出划艇、羽毛球、網球隊出戰書院賽，其中划艇院隊更獲得三殿之佳績。另外書院鼓勵同學申請體育活動資助，迄今已有數項活動成功舉辦。同學在參與策劃活動中提升對書院的歸屬感，增進了彼此的感情，亦為大學生活添上色彩。



善衡書院



善衡書院的同學一向積極參與不同的體育活動。在下學期，同學成功組織了羽毛球隊、網球隊、划艇隊及乒乓球隊參與中大書院賽，並取得滿意的成績。當中善衡女子乒乓球隊更奪得第四名。中大書院賽後，書院繼續大力支持各院隊，為隊伍提供持續和有系統的訓練，希望下年再創佳績。



除院隊比賽及訓練外，善衡書院『Runner Force計劃』再下一城，繼年初的廈門國際馬拉松後，二月二十四日再完成渣打香港馬拉松賽事，比賽當日由善衡書院學生輔導長、Runner Force成員之一黃錦波教授召集十八位隊員，在不同起跑線上起跑，其中兩名隊員挑戰全馬，七名挑戰半馬，其餘九名挑戰十公里賽事，沿途隊員間互相加油支持。Runner Force計劃接下來將進入第三階段，緊接著三月份將參加Panasonic飛達慈善復活跑。書院支持同學用雙腳跑遍世界，除擴闊視野，更可廣結跑友，彼此分享跑步心得和樂趣。馬拉松是一項不斷挑戰自我的運動，同學們將向更佳的時間、更長的距離挑戰，豐富和充實他們的大學生活。

和聲書院

和聲書院體育活動多姿多彩，包括第一屆運動競技日，師生足球和籃球友誼賽、網球、壁球、高爾夫球工作坊、運動員聚餐等。書院並組織了不同隊伍參加書院賽包括田徑、游泳、男子籃球、足球、划艇、羽毛球、乒乓球和女子網球等比賽。同時成立「和聲體育學會」，協助書院舉辦更多活動，讓同學能發揮所長，舒展身心。另外，書院健身房和乒乓球室將會開放，希望同學可善用資源，建立健康的生活模式。





新亞書院



新亞男子划艇隊勇奪「第九屆中大書院划艇錦標賽」全場總冠軍；男子組及女子組總成績合計位列第四名，成績令人鼓舞。

「第二十一屆新亞書院院長盃」籃球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、網球比賽已於一月十九日至三月二十日順利進行。本屆賽事則作出了改動，除書院各學系及課程可組隊參賽外，各宿舍及學院也可參加，報名十分踴躍，破紀錄共有二十二個單位參予，一共舉行了八十八場比賽。最後，體育運動科學系奪全場總冠軍。



崇基學院



崇基學院師生盃比賽

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2013年2月6至28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，參賽人數合共約七十人之多。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。各項比賽之賽果如下：

項目	賽果	勝出隊伍 (教職員隊：學生隊)
網球	1:4	學生隊
羽毛球	2:3	學生隊
乒乓球	3:4	學生隊



崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於二〇一三年二月二日（星期六）順利舉行。比賽當日天氣怡人，真是跑步的好天氣。崇基學院院長梁元生教授被邀請主持當天的起步禮及鳴笛儀式，而醫學院院長陳家亮教授更親率一眾醫學院之同學及教職員與參賽運動員合共四百多名，在威爾斯親王醫院出發，場面真是十分熱鬧。賽後各參賽運動員與嘉賓移師到崇基教職員餐廳進行頒獎儀式及午膳。



2013春日緩跑

中大院際划艇比賽於2013年1月13日於賽馬會石門賽艇中心舉行，敬文書院派出男女隊伍各一，參加四人賽艇（有舵手）比賽，不少師生到場打氣。在3月18日敬文書院首次參加五所新書院共同舉辦的活動，藉此加深書院間之聯繫和友誼。我們將會在四月舉辦高爾夫球同樂日。

敬文書院





逸夫書院

逸夫書院「院長盃」

逸夫書院「院長盃」所有的比賽已於3月全部完成，參賽隊伍分別為國宿隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。逸夫同學透過參與「院長盃」不同的比賽，發揮了運動的才能和加強對書院的歸屬感，最終走讀生隊獲得「院長盃」的總冠軍榮譽。其結果如下：

項目	冠軍
水運會	走讀生隊
陸運會	走讀生隊
籃球賽	教職員及校友隊
足球賽	國宿隊
羽毛球賽	二宿隊
乒乓球賽	教職員及校友隊
網球賽	教職員及校友隊



「書院賽」中奪七項冠軍

今年的「中文大學書院賽」合共有九間書院參加。逸夫書院於本年共獲得七項冠軍，成績超卓。冠軍隊伍分別為女子籃球隊、男子足球隊、女子游泳隊、女子划艇隊、男子羽毛球隊、女子羽毛球隊及男子乒乓球隊。

聯合書院



『第八屆聯合書院馮國培院長盃』從水運會和陸運會作序幕後，隨後連串球類比賽已於2013年1月開始舉行。該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58分蟬聯總冠軍，湯宿以48分屈居亞軍，百全堂以總分44分奪得季軍。頒獎禮上，我們邀請院長余濟美教授及副院長兼輔導長麥陳淑賢教授擔任頒獎嘉賓。

聯合書院於2012-2013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73名同學獲獎，其中較為出色的為：
 進志精英運動員獎學金：張健達(SSPE/2)
 體育運動入學獎學金：鄭嘉俊(QFIN/2)
 何建陽校友傑出運動員獎：黎曉彤(SSPE/2) 蕭昌鴻(PESH/1)
 劉蔘葵明女士體育運動入學獎學金：譚柏倫(IBBA/3) 曹曉峰(PACC/3)

此外，本年度運動員於水運會和陸運會共打破21項紀錄。運動員每刷新一項紀錄，可獲書院獎勵一千元正。



伍宜孫書院

伍宜孫書院於收生首年的第二學期，全數參加了下來各項書院運動比賽，也舉辦了潛水運動講座、活木球工作坊及溜冰體驗班。書院鼓勵同學積極參與體育活動及比賽，讓同學透過參與，更了解自己及體育精神的意義，從練習及比賽中培養堅毅、奮進及激情，享受盡力及投入帶來的樂趣及成果！





體育部 花絮

『身心康泰在中大』 體適能測試

是項活動已於2013年3月12日及13日在中文大學富爾敦樓103室舉行。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。約有200多位同學及教職員踴躍參加。



教育學院師生盃

一年一度教育學院師生盃已於2月份完滿舉行。體育部講師陳志明及阮伯仁參加乒乓球賽，而體育運動科學系許世全教授伙拍體育部講師馮錦輝則參與羽毛球雙打比賽，並獲得冠軍。比賽項目還包括三人籃球和歌唱比賽。師生以球會友，建立和諧校園。

香港賽馬會特殊馬拉松2013

香港中文大學連續第三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。今年的賽事於一月二十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」，近二千名來自香港、澳門、廣東省及台灣等地的智障人士及伴跑員參與。

當日，香港中文大學副校長侯傑泰教授、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律師、東華三院主席陳文綺慧女士、香港傑出運動員蘇樺偉先生及東華三院「共融大使」楊怡小姐擔任主禮嘉賓。約三十名中大學生更出任該活動籌委及伴跑員，展現傷健一家的精神。



夏鼎基運動場跑道線重新髹油

夏鼎基運動場跑道線因使用日久，出現脫色現象。體育部得到大學物業管理處的協助，在2013年1月13日為跑道線重新髹油。夏鼎基運動場跑道現已煥然一新。

夏鼎基運動場新增射箭籠

體育部於2011年下旬獲得大學教學器材基金 (Academic Equipment Grant) 撥款，於2012年12月20日增設兩個射箭籠，為日常教學及校隊訓練提供更安全的場地。





2012-2013年度暑期訓練班

體育部於2013年5月至8月開辦多項暑期運動訓練班供全日制學生及教職員選報，本年更增設太極和跆拳道課程，歡迎各位參加。此外，體育部將舉辦四項教職員球拍類比賽(網球、乒乓球、壁球、羽毛球)，歡迎教職員參加。如欲了解上述訓練班及比賽的詳情，請瀏覽下列網址：

<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexc.htm> (中文版)

<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexe.htm> (英文版)

暑期運動訓練班及教職員比賽由2013年4月22日(星期一)上午9:00開始接受報名，報名首五天(即2013年4月22至4月26日)只接受網上報名，截止報名日期為5月10日(星期五)。名額先到先得，額滿即止，敬請留意。

如有查詢，請致電39436092與吳國輝先生(Tony)聯絡。

「大」「部」「行」步行獎勵計劃

學生若能善用大學的時光，多運動，便可有效防止日後患上慢性疾病的機會。體育部希望藉著「大」「部」「行」步行獎勵計劃，鼓勵同學在日常校園生活中以步行代替交通工具，增加同學在體育課以外的運動，把運動融入生活。步行徑全長約600米，起點在康本國際學術園地下，終點則位於大學本部何善衡工程大樓五樓，全程只需十五分鐘。參加者只需利用有效的中大通，在起點及終點各拍咭一次，其步行將被紀錄。在3月1日至10月31日完成60次步行的教職員及學生將獲得「綠色步行者」獎項。



拍卡地點



飛盤工作坊

體育部於2013年2月22日假夏鼎基運動場舉辦了「飛盤工作坊」(Ultimate Workshop)，由香港飛盤總會派出多名教練指導一年級同學各種飛盤傳接技巧，以及進行簡單的「飛盤爭奪賽」。工作坊超過二百五十名同學參與，天公造美，同學在草地上互相傳接飛盤，場面十分熱鬧壯觀。



水上活動中心



中大水上活動中心現有獨木舟、滑浪風帆及風帆活動供各中大人參與，參加者更可透過中心舉辦之訓練課程考取各類船艇駕駛資歷。如對以上活動有興趣的話，請即與水上活動中心聯絡。

中心主管: 黃偉康 (kentwong@cuhk.edu.hk)

電話: 2603 6776 Fax. No.: 2603 6042

網址: <http://www.cuhk.edu.hk/wsc>

『衝勁樂 2012』碟賽季軍



煦煦陽光，映照著我們熱熾的心情。晨光乍現，張偉傑老師帶領十三位同學，享受一場充滿歡樂的競技比賽。同伴們為了準備是次比賽，進行了多次模擬練習，望於當日發揮應有的實力。最後，我們不負眾望，奪得了碟賽季軍，為中文大學爭光。

李笑燕 (化學系博士生)



中大體育大觀園2012

攝影比賽 - 主題：生命在於運動

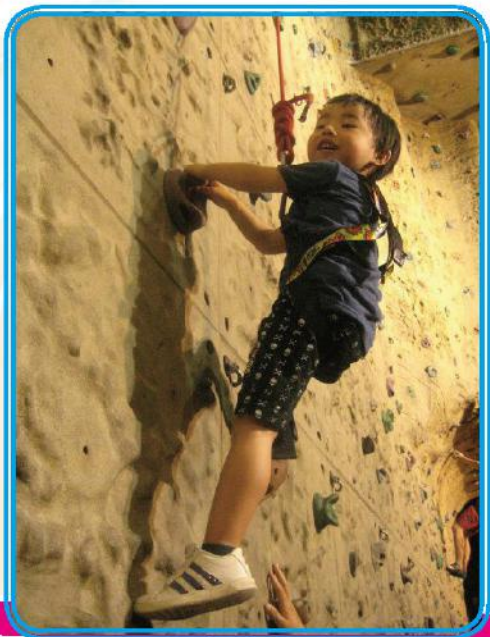
李嘉儀



戴樂然



陳高安



優異獎



溫煥詩



梁倩君



李志良

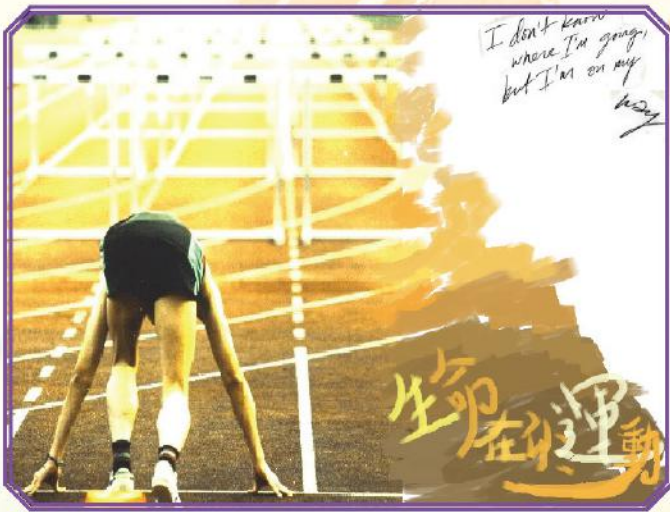


牆紙設計比賽

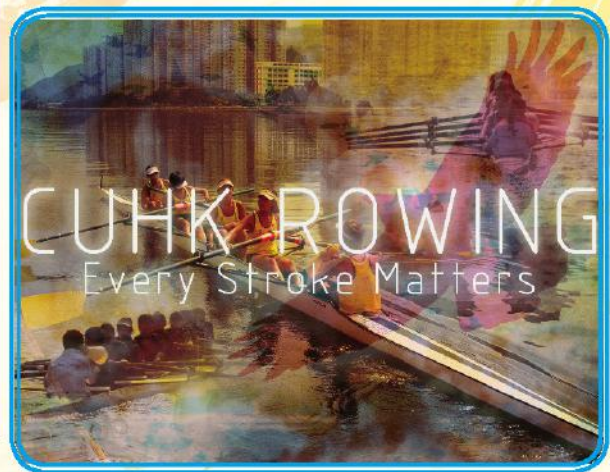
鄭泳惟



許瑞方



胡芷穎



優異獎



林佩玉



駱倩鳴



徐嘉敏

Morningside College

Bowling, Golf and Archery activities were organized in this semester for Morningside College students to enrich their sports life.

Morningside College took part in this year's inter-collegiate competitions, including the rowing, badminton and tennis competitions. Morningside College Rowing Team won three 3rd runners-up in the Inter-Collegiate Rowing Championships.

The College offers financial subsidies to encourage students to organize extra-curricular activities so as to foster their sense of belonging towards the College, enhance their friendship and enrich their university life.



S.H. Ho College



S.H. Ho College Badminton Team, Tennis Team, Rowing Team and Table Tennis Team took part in this year's inter-collegiate competitions. S.H. Ho College Women Table Tennis Team won the 3rd Runner-up in Inter-Collegiate Table Tennis Competition.



S.H. HO College Runner Force participated in the Standard Chartered Hong Kong Marathon on 24th February 2013 after their Xiamen International Marathon trip. The Dean of Students, Professor K.B. Wong was one of eighteen members of the Force participated in the Marathon. The Force also took part in Pacers Charity Easter Run in March.

Lee Woo Sing College



The College provided various sports activities for students, including the 1st Annual Sports Fun Day, Teacher and student basketball and soccer friendly matches, and tennis, squash and golf workshops. The 1st College Sports Teams Annual Dinner was also held successfully.

Sports teams of the College participated in this year's Inter-Collegiate Athletic Meet and Swimming Gala. They also took part in various inter-collegiate competitions, including the men's basketball, soccer, rowing, badminton, table tennis and women's tennis competitions.

"LWS Sports Association" has been founded to assist the College in organising sports activities. A fitness room and a table tennis room will soon be opened in the College.



New Asia College



New Asia College Men's Rowing Team captured Men's Overall Champion at the 9th Inter-Collegiate Rowing Championships. The overall results of our men's and women's teams ranked 4th among all colleges.

The 21st New Asia College Head's Trophy was successfully held between 19th January and 20th March 2013. Events held include basketball, volleyball, football, badminton, tennis and table tennis. A record high of 22 teams enrolled and they competed in 88 matches. Department of Sports Science and Physical Education finally got the Champion title.



Chung Chi College



The College's student team defeated the staff team in Tennis, Badminton and Table Tennis in this year's "Staff vs Students' Cup", which was held between 6th and 28th February 2013.

Fun Run 2013

Jointly organized by the Faculty of Medicine and Chung Chi College, "Fun Run 2013" was held successfully on 2nd February 2013. Head of Chung Chi College, Professor Leung Yuen Sang, officiated at the opening ceremony of the run. Led by Dean of Faculty of Medicine Professor Chan Ka Leung, over 400 student and staff participants departed from Prince of Wales Hospital and started the run.



C.W. Chu College



A men's team and a women's team from the C.W. Chu College took part in the Coxed Four events in the Inter-Collegiate Rowing Championships on 13th January 2013 at the Jockey Club Shek Mun Rowing Centre.

On 18 March, students from C.W. Chu College participated in sports activities jointly organised by five young colleges.

A Golf Fun Day was held in April to let students and staff members of the college to try to play the sport.



Shaw College

Hostel I Team, Hostel II Team, Non-Resident Student Team and Staff/Alumni Team competed in this year's "College Head Cup". The Non-Resident Student Team was crowned as the Overall Champion.

Shaw College Sport Teams became the Champions in seven inter-collegiate Competitions, including Women's Basketball, Women's Swimming, Women's Rowing, Women's Badminton, Men's Badminton, Men's Soccer and Men's Table Tennis.



United College



The 4 hostels and 2 non-resident halls of the United College competed for the "8th United College Yu Chai Mei Cup" from January to April 2013. Hang Seng Hall successfully defended their title of Overall Champion. Adam Schall Residence and Ping Fan Hall were awarded the 1st Runner-up and the 2nd Runner-up respectively.

Over 60 United College students, staff and alumni participated in the Standard Chartered Hong Kong Marathon 2013. A lecture and a trial run were organized to give them training tips.

This year, the College offers 14 sports prizes and awards to its student athletes. A total of 73 student athletes have received these prizes and awards.



Wu Yee Sun College

Students of Wu Yee Sun College actively took part in all inter-collegiate competitions in the 2nd semester. The College organised a sharing session on scuba diving, and a workshop on woodball and ice skating for students. We encourage students to learn and experience sportsmanship through active participation in sports.



2012-2013 USFHK Inter-Collegiate Competitions

CUHK Sports Teams achieved excellent results in 2012-2013 USFHK Inter-Collegiate Competitions. They captured the Champion title in 7 events, 1st Runner Up position in 5 events and 2nd Runner Up position in 7 events. CUHK also captured the Women's Overall 2nd Runner-up title. Below are the events in which CUHK Sport Teams captured the top three positions:



Champion	1st Runner-up	2nd Runner-up
Men's Table Tennis	Women's Swimming	Women's Athletics
Women's Table Tennis	Team Swimming	Men's Cross-Country
Men's Woodball	Women's Fencing	Women's Cross-Country
Women's Woodball	Men's Badminton	Team Cross-Country
Team Woodball	Women's Soccer	Women's Squash
Women's Badminton		Men's Basketball
Women's Basketball		Team Fencing

Congratulations to the above CUHK Sport Teams.



CUHK 50th Anniversary Sports Related Activities

CUHK Golden Jubilee Marathon Team

On 24 February, the CUHK Golden Jubilee Marathon Team took part in the Standard Chartered Hong Kong Marathon 2013. Vice-chancellor Prof. Joseph Sung led a support team of more than 300 members to cheer for the runners on site. The strong CUHK marathon team, comprising 1,800 students, staff and alumni, was presented with a "Most Supportive Group Award".

Members of the CUHK Golden Jubilee Marathon Team excelled in the race. Among them Yiu Kit-ching, a graduate of the Faculty of Medicine, won the Women's Division Half Marathon championship while Daniel Lee Chi-wo, Assistant Lecturer in the Department of Sports Science and Physical Education became the champion of the 10km Challenge Master I Division.



Faculty of Education Public Lecture

On March 23 2013, three top athletes in elite sports, Ms. Yu Chui-ye, Mr. Lee Chi-wo Daniel and Mr. Cheng Ka-ho, delivered a public lecture, titled 'My Radiant Life in Sports Fields' as part of the celebration for CUHK's 50th Anniversary. They shared with an audience of 200 people the sweetness and bitterness of their lives as professional athletes.



- CUHK Women's Fencing Team defeated strong competitors and ranked third in Division C Women's Foil Team Competition at the 18th All China University Fencing Championships, which were held from 4th to 10th November 2012 in Shenzhen, China.
- Mr. Lo Yuen Cheong, the Director of PE Unit, was awarded "The Vice-Chancellor's Exemplary Teaching Award 2011" on 29th November 2012. His colleagues Mr. Ho Kwok Tai, Mr. Tsui Chi Yin and Dr Leung Fung Lin also received the "Faculty Exemplary Teaching Awards" from the Faculty of Education.
- CUHK team won the 2nd Runner-up in the Plate event at "Corporate Challenge 2012", which was organised by Outward Bound, at the Sir Philip Haddon Cave Sports Field.
- A delegation from the Physical Education Unit of South University of Science and Technology of China visited CUHK on 20th December 2012.
- Two archery cages were installed at the Sir Philip Haddon Cave Sports Field on 20th December 2012.
- Co-organised by the Hong Kong Professional Teachers' Union and the PE Unit, "Teachers' Tennis Championships 2012" was successfully held from 27th to 28th December 2012 at the University Sports Centre.
- With the assistance of the Estate Management Office of the University, the repainting of the athletic track lines of the Sir Philip Haddon-Cave Sports Field was completed on 13 January, 2013.
- "i-Run-Hong Kong Jockey Club Special Marathon" was successfully held on 20th January 2013 at the Sir Philip Haddon-Cave Sports Field. About 2,000 athletes with disabilities and their pair-up runners, including participants from the Mainland, Macau and Taiwan, participated in either the 3-km Race or the 5-km Challenge Race.
- Sports for Hope Foundation funded the 'Sports For Hope - CUHK Sports Team Training Scheme' which subsidises CUHK sports teams to attend training outside the campus. This year, seven university sports teams, namely Men's Volleyball, Men's Tennis, Men's Soccer, Men's Handball, Women's Handball and Taekwondo Teams benefited from the scheme.
- Captains of university sports teams attended a leadership training programme and formed committees aiming at helping the PE Unit organise different sports activities, such as the CUHK Annual Aquatic Meet and the CUHK Annual Athletic Meet. A "Captain's Corner" was set up at the lobby of the University Gymnasium to acknowledge the contributions of all sports team captains.



- Mr. Chan Jor Shing, a member of the CUHK Archery Team, captured the Individual Champion title at The 14th University of Science Technology Indoor Archery Open on 3rd February 2013. He and his teammates, Mr. Wong Tze Ching and Miss Wong Hei Man, became the Team Champion of the tournament.
- "Education Cup" of Faculty of Education was successfully held in February 2013.
- Staff and Student Annual Tennis Tournament 2013 was successfully held on 12th February at the University Sports Centre. Student Team defeated Staff Team, winning 7 out of the 9 sets.
- The "Ultimate Fun Day" was organized for 250 students on 22nd February 2013 at Sir Philip Haddon Cave Sports Field.
- Mr. Ho Kwok Tai, Senior Lecturer of the PE Unit, gave a teaching demonstration on 27th February 2013 at Lingnam Stadium. The teaching theme was Handball 6-0 Defense.
- To promote a walking culture in the campus, the Estates Management Office (EMO), ITSC and PEU have launched the 'Walk for Green Campaign' to encourage staff and students to walk more often. From March to October, staff and students can record their walks by tapping their CU Link at the two card-readers located at G/F of Yasumoto International Academic Park and the platform (5/F) of Ho Sin-Hang Engineering Building respectively. Those who meet the target will become 'Green Walkers' and will be awarded certificates or souvenirs.
- "Wellness CUHK – Physical Fitness Test" was run by PEU on 12th and 13th March 2013 at John Fulton Centre.
- Professor Dennis Ng, Associate Pro-Vice-Chancellor and University Dean of Students, bid farewell to 17 recipients of CUHK Sports Scholarship who are graduating this year at the annual "SSS Tea Party" held on 20th March 2013 at the University Sports Centre.
- Inter-Collegiate Table Tennis, Tennis, Badminton, 3 on 3 Basketball, 5-a-side Soccer and Handball Competitions were successfully held in the 2nd semester.
- Enrollment for CUHK Summer Sports Programme will be commenced on 22nd April 2013. Please visit <http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexe.htm> for details.
- If you are interested in kayaking, sailing or windsurfing, please visit the website of CUHK Water Sports Centre at <http://www.cuhk.edu.hk/wsc>.

