



中大體訊

中大女子游泳隊 勇奪大專第一

第五十三屆香港大專體育協會周年水運會於10月23日在香港體育學院順利進行。在教練、中大運動醫學團隊和隊員親友的踴躍支持下，中大女子游泳隊奪得第一名，中大在團體總成績排名第二。

當日賽事十分激烈，中大與理大門得難分難解，在下午比賽前僅以1分之微領先理大。下午的多場短途決賽中，兩隊亦各有得分，令決勝的關鍵落在全日最後一項賽事——4 X 100米自由泳接力。最終我隊力壓理大奪金，重奪失去五年的總冠軍。中大游泳隊衷心感謝各界的支持，並希望來年能夠保持佳績。



香港中文大學男女子活木球隊、男女子划艇隊、男女子羽毛球隊、女子欖球隊及多名代表香港參與第二十八屆世界大學生運動會之中大運動員，連同六位取得優秀運動員獎學金的運動精英，一同參加於2016年5月24日在大學體育中心舉行的中大運動代表隊授旗禮暨『楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金』頒獎典禮，典禮由大學副校長許敬文教授出任授旗禮主禮嘉賓，楊明標博士及其夫人區寶琪女士出任獎學金頒獎禮嘉賓。

楊博士伉儷及後頒發獎學金予優秀運動精英，分別為吳彥柏（手球）、梁康宜（活木球）、李逸軒（乒乓球）、周蔚洋（乒乓球）和梁雅媛（游泳）。此外，獲得「校長傑出運動員獎」的梁康宜同學亦代表各得獎者分享獲獎感受，感謝楊博士伉儷和大學對一眾運動員的鼓勵和支持。



大專越野賽 中大再創佳績

由香港大專體育協會主辦的大專越野賽踏入第30屆，本年度有超過180位男女子運動員參賽，場面十分熱鬧。中大越野隊上下一心，於今年度賽事榮獲女子組團體亞軍。我校運動員周漢轟（心理/2）和蔡欣妍（地資/5）分別獲得男子組個人季軍和女子組個人冠軍。

以下為蔡同學奪冠後感：「很榮幸能再次代表香港中文大學參加大專越野賽，更高興今次能突破之前的名次，成功取得全場第一名。感謝領隊老師們對我無限量的支持，亦多謝隊友們齊心捱過每一次辛苦的訓練。我相信我的成功不只屬於我一人。期望下年能繼續突破！」



**第37屆
兩大水運會**

男子組：冠軍
女子組：亞軍
男子個人全場總冠軍：鄺嘉豪

「成龍挑戰盃2016年全港大學賽艇錦標賽」於8月13-14日假沙田城門河進行，本地八間大專院校均派出賽艇隊伍參與賽事，校長沈祖堯教授也到場為中大健兒打氣。

最後香港中文大學以5金4銀2銅勇奪男、女子組冠軍和男女子全場總冠軍，締造全場總冠軍十五連霸的佳績！



中文划艇隊連續十五年勇奪「成龍挑戰盃」全場總冠軍



承蒙林健忠曉陽慈善基金會繼續贊助，中大女子籃球隊今年可以更充分準備「第二十屆成龍挑戰盃 2016 全港大學籃球邀請賽」。是次比賽的決賽於11月5日假香港嶺南大學成龍體育館進行，由中大迎戰去年冠軍隊伍香港理工大學。當日比賽形勢非常緊湊，幸好中大於第四節比賽以內線進攻接連得分，加上嚴密的盯人防守，最終以40:38險勝理大，重奪冠軍寶座。拿下冠軍後，中大球員沒有因此鬆懈，反而更努力備戰「大專盃」，希望以最佳狀態迎接未來的賽事，為締造六連霸做好準備。



中大男子排球隊及女子籃球隊勇奪第二十屆成龍挑戰盃冠軍

中大碩士生於第10屆亞洲游泳錦標賽勇奪女子4×100米自由泳接力銅牌



第10屆亞洲游泳錦標賽於2016年11月17日假日本東京舉行，中大地理與資源管理學系理學碩士的于蕙婷同學代表香港女子游泳隊取得女子4×100自由泳接力銅牌。



4位港隊女將陳健樂、施幸余、劉彥恩及于蕙婷（右一）出戰女子4×100米自由泳接力賽

▲于蕙婷同學（左一）



中國羽毛球協會 康巴什新區管委會



第20屆全國大學生 羽毛球錦標賽

第二十屆全國大學生羽毛球錦標賽，於 2016 年 8 月 6 日至 8 月 11 日在內蒙古鄂爾多斯市生態環境職業學院舉行。共有來自全國 100 所高校的一千一百多名男女職業球員參與是次比賽。香港中文大學派出 6 位女球員參加團體賽、女子單打和女子雙打等比賽項目。

在團體賽中，本校在甲 A 組作賽，最終取得第八名成績。

單項賽事方面，林雪庭與李王晶爾的女雙組合，在甲組女子雙打賽勇奪銅牌。而林雪庭亦進入了女單賽事的八強。此外，本校亦獲得賽事之道德風尚獎，以表揚其在比賽時之體育精神。



2016 臺灣大學 國際手球邀請賽

本年七月七日至十二日，體育部高級講師陳德有博士率領香港中文大學女子手球隊前往臺灣參加「2016 國立臺灣大學國際手球邀請賽」。

中大女子手球隊在是次比賽獲得全場第六名，此外，通過與國際友校手球界精英交流與切磋，隊員也獲益良多。再者，隊員透過海外訓練、比賽及一起生活，彼此之間建立了良好默契，與香港以外的運動員也建立了深厚的友誼及作出文化交流。冀望中大女子手球隊能夠汲取是次邀請賽的經驗，好好應付下年度的香港大專手球賽。





**女子冠軍
聯合**

**男子冠軍
聯合**

中大書院賽 - 排球



**男子冠軍
新亞**

**女子冠軍
逸夫**

中大書院賽 - 籃球



**冠軍
逸夫**

中大書院賽 - 足球

網球公開賽

中大體育部主辦

男子乒乓球冠軍

倪日昌 ECON 1

女子乒乓球冠軍

楊伊美 ESSC 1

男子網球冠軍

楊智煒 ECON 1

女子網球冠軍

MEGA GUNAWAN CSC 2

男子羽毛球冠軍

陳熙亮 MEDU 3

女子羽毛球冠軍

葉茜淇 NURS 1

男子壁球冠軍

陳建諾 I BBA 1

女子壁球冠軍

趙熙倫 SCI 12

中大公開賽



中大游泳精英比賽於10月9日假中大游泳池圓滿舉行，九所書院均有派出精英泳手參賽，參賽人數更是歷年之冠。當晚比賽競爭激烈，最後由崇基學院奪得男子組冠軍及團體總冠軍，崇基的鄭嘉豪同學更以3面金牌之總分奪得男子組個人全場冠軍。女子組冠軍則由逸夫書院奪得。而女子組個人全場冠軍，則由善衡書院的梁雅媛同學同樣以3面金牌之總分奪得。

中大游泳精英比賽

2016中大田徑精英比賽



中大田徑精英比賽於11月16日假體育中心夏鼎基運動場上演，經過連場激戰後，最後由聯合書院取得男、女子組冠軍及全場總冠軍。

崇基學院的高宇鈞奪得男子組一百米及二百米金牌，並獲個人全場冠軍，而女子組冠軍則由新亞書院奪得兩金的呂麗瑤奪得。





逸夫書院女子游泳隊、男子足球隊及女子籃球隊今年贏得「書院賽」冠軍。當中男子足球隊蟬聯奪冠，女子籃球隊更成功衛冕成為「九連冠」的霸主，成績驕人。

逸夫



聯合

本年度聯合書院第四十三屆水運會由湯若望宿舍衛冕舍際全場總冠軍，呂尚聰同學及丘穎思同學衛冕男、女子個人全場冠軍。

聯合書院第五十屆陸運會的男、女子個人全場冠軍分別由盧樂鏗同學及潘幸慧同學獲得。此外，恆生樓再次蟬聯舍際團體冠軍。

聯合男子及女子排球隊分別在中大書院排球賽連續五年及四年奪得冠軍，為聯合增光。



晨興書院積極推廣及舉辦各項體育活動，務求讓更多書院同學透過不同類型的體育活動，從而建立自信、團隊精神、協作關係及健康的生活習慣，讓同學們平衡繁忙的學習生活之餘，也促進彼此之間的溝通！



晨興



新亞



新亞書院運動代表隊於上學期舉行之「院制賽」勇奪男子籃球冠軍及男子排球季軍。

本院周年水運會及陸運會已分別於九月廿七日及十月廿七日圓滿舉行，同學們均十分踴躍參與。

近 600 名跑手參加於十月十五日舉行的「新亞書院六十七周年院慶 — 健步跑」，由新亞「圓形廣場」出發，以跑步或步行方式前進約四千米抵達夏鼎基運動場。

周年「新亞書院歷任院長盃」師生賽已於十一月十一日圓滿閉幕。



伍宜孫書院鼓勵學生透過運動發揮他們的創意，同時亦藉此培養學生的領導能力及責任感。今年的院慶環校跑新增了最佳服裝獎，透過運動，讓同學們充份展示出他們的創意。書院今年亦舉辦了多項全新的體育課程，包括健身班及瑜珈班等，更資助同學參與各種體育比賽。

2016 年，伍宜孫書院頒授運動入學獎學金予兩名同學：袁穎藍（田徑，社會科學）及羅天偉（手球，工商管理）。此外，書院於書院賽（田徑）亦獲得男女子 4x100 M 接力季軍及團體賽第四名的佳績。書院將會繼續努力推廣運動，讓每位同學都動起來，享受運動的樂趣。



伍宜孫



和聲



為了讓學生培養健康的生活模式，和聲書院舉辦了健身訓練工作坊，此外，和聲書院又十分鼓勵學生參與書院運動比賽，和聲女子排球隊更勇奪「書院賽」亞軍。第五屆和聲運動會於2016年10月26日順利舉行，超過160名學生參與其中，在競逐獎項之餘，亦能增進友儕之間的情誼。一年一度的和聲師生足球友誼賽亦已於2016年11月7日舉行，教師隊以身作則，抱著永不言敗的精神，最終以3比2反勝學生隊。賽後雙方把握時機，分享比賽點滴，促進了師生間的溝通。





第四十八屆崇基學院水運會 - 第 48 屆水運會已於 2016 年 9 月 22 日於中大游泳池舉行，崇基學院院長方永平教授親臨主持開幕典禮。各參賽同學經過一番龍爭虎鬥，打破了男女子組多項游泳記錄。最後，由「商學院」勇奪男子及女子全場冠軍。

第六十屆崇基學院陸運會 - 第 60 屆陸運會已於 2016 年 11 月 4 日在夏鼎基運動場舉行，當晚有來自不同學系約 190 名同學參與其中。最後由「商學院」奪得男子全場冠軍；「體育系」奪得女子全場冠軍。

崇基學院院慶環校跑 - 本年 10 月 28 日是崇基學院第六十五屆院慶，方永平教授進行鳴響儀式後，約有 600 多名學生及教職員由嶺南體育館出發進行院慶環校跑，場面十分壯觀。



崇基



敬文

敬文書院參加了書院男子足球賽、男女子籃球賽、中大游泳精英賽和 中大田徑精英賽，藉此與其他書院的健兒比試切磋。另外，書院在十一月份舉行了健體班、箭藝同樂日和攀石同樂日，讓同學多接觸不同運動，強身健體。



善衡書院舉辦了一系列的水上活動，並參加中大的水、陸運會。其中梁雅媛在水運會贏得三面金牌以及蟬聯個人全場總冠軍。而善衡男籃亦勇奪書院賽銅牌。

SHHO Runner Force 亦聯同正生書院組成聯隊參加南、北韓邊境馬拉松比賽。



善衡



本校女子壁球隊校友湯芷穎於九月五日至十一日假馬來西亞舉行之「第九屆世界大學生壁球錦標賽」女子單打賽中勇奪亞軍，並同時在團體賽獲得亞軍，成績驕人。她於十月二十日返回母校，於大學體育中心與一眾中大獎學金運動員分享。



第九屆世界大學生壁球錦標賽

2016/2017 CAPTAIN'S CORNER

廖建森 幸卓思
男子女子
活木球

黃錦濠 鄺曉琳
男子女子
籃球

陳正瑋 陳綺琪
男子女子
越野

戴錦鋒 周彥琳
男子女子
排球

馬智宏 梁雅媛
男子女子
游泳

湯家樑 袁安婷
男子女子
橈球

鍾俊濠 葉施言
男子女子
足球

鄧文俊 鍾蒨儀
男子女子
羽毛球

黎焯楓 黃逸晴
男子女子
壁球

周康彥 羅易殷
男子女子
網球

洪啟智 羅靖然
男子女子
乒乓球

高宇鈞 黃佩玲
男子女子
田徑

溫展俊 鄭梓欣
男子女子
壘球

黃瑋樂 彭傲雪
男子女子
划艇

羅凱文 梁曉君
男子女子
手球

李晉昇 黃詠仟
男子女子
空手道

吳浩榮 徐佩琪
男子女子
跆拳道

陳啟禮 黃雅琪
男子女子
劍擊

DESIGNED BY: CANDICE NG RACHEL KAN

「運動燃希望基金」— 隊長領袖訓練營



由「運動燃希望基金」贊助之隊長領袖訓練營於9月4日假西貢香港童軍總會王兆生領袖訓練學院舉行。參與者均為中文大學運動校隊隊長。訓練營的目的為透過各項歷奇活動，培養參與者之自信心及領導才能，以營造高效能之校隊團隊。訓練活動包括獨木舟定向及繩網陣活動；每隻獨木舟由兩位同學操控，同學需互相合作，完成導師給予之各項任務；而繩網陣則鍛鍊同學的自信心與勇氣，迫使同學跳出自我的「安舒區」，從而超越自我。

2016「運動員獎學金計劃」歡迎會



2016「運動員獎學金計劃」歡迎會已於十月廿四日在大學體育中心舉行，由大學常務副校長華雲生教授主持，以歡迎所有透過「運動員獎學金計劃」入讀中大的同學，期望他們繼續在不同的賽事中有傑出的表現，為中大爭光。



位於吐露港內灣的中大水上活動中心風景優美，可讓「中大人」在平靜的海面上泛舟，同時欣賞環山的翠綠景色。在2016-2017學年，中大水上活動中心開辦不同程度的訓練班，包括：獨木舟（一、二及三星）、滑浪風帆（初級）、風帆入門（第一級）和風帆基本技巧（第二級）。此外，水上活動中心將會繼續按校內團體或小組需要，開辦特設的團體訓練課程。

如欲查詢詳情，歡迎致電2603 6776或瀏覽中心網頁。
www.peu.cuhk.edu.hk/zh-tw/facilities/water-sports-centre/wsc-news (中文版)
www.peu.cuhk.edu.hk/en-gb/facilities/water-sports-centre/wsc-news (English Version)



水上活動中心



高強度間歇訓練 (HIIT) 是近年最熱門、最受健身人士喜愛的訓練項目之一。學生事務處邀請了體育部的林國棠老師於十月舉行一節工作坊，講解 HIIT 的概念及訓練原則，更讓參加者初次體驗 HIIT 的訓練強度，同學們都享受了一個疲倦但十分充實的晚上。

高強度間歇訓練工作坊 (HIIT Workshop)

運動醫學及康復科技會議暨博覽



由中文大學運動醫學團隊主辦之運動醫學及康復科技會議暨博覽 (SMART Convention & Expo) 2016 於 10 月 15 至 16 日假旺角麥花臣場館舉行。博覽目的在於向社會大眾推廣運動與健康，並為大眾、從事有關運動的專業人士及業界提供交流平台。大會邀請了不同學者、醫生、物理治療師及體能教練分享及示範。中大體育部講師邱永強及副講師何偉強獲邀分享有關馬拉松長跑及 Cross Fit 的練習心得。希望參加者能了解運動安全的重要性，以及提高運動之效能，從而配合大會主題 “Love Sports, Play Smart”。

體育部新同事



周子雁

大家好，我是周子雁，於今年9月加入中大體育部，主要任教的體育必修科目包括體能鍛鍊、游泳、田徑、排球和籃球。我曾先後當過中學體育老師、香港馬拉松精英運動員和香港教大專任老師。我很開心能加入中大，我相信體育是全人發展的重要元素，願我能把自己在體育方面的經驗和知識分享給中大學生，幫助他們培養運動習慣，並享受運動的益處和樂趣。



林昊鋒

大家好！我是林昊鋒，剛於八月加入中大體育部，擔任副講師一職，主要任教體育必修科及擔任中大男子田徑及越野隊教練。畢業多年，我很高興能重返母校工作。中大的環境於我而言，既熟悉，卻又非常有新鮮感，令我很期待新一段的中大生活。我期望能透過不同的活動，與學生分享體育運動的經驗及樂趣，培養他們對運動的興趣及習慣！



劉詩韻

數年前，劉詩韻這個名字也曾出現在《體訊》中，當時我是一位體育運動科學系學生。數年後，當這個名字再現《體訊》時，我已成為體育部的副講師了。回到中大這個大家庭，任教體育必修課，感覺份外親切。很多從前的老師，如今成為了我的同事。他們都是我的好前輩，有很多地方值得我學習。此外，能夠接手女子手球隊亦令我十分期待，希望能帶領手球隊再創佳績。



劉亮廷

我很高興能夠成為中大體育部的一份子。雖入職不久，幸得一眾同事及老師的協助，我很快便適應了這裏的工作。我會竭盡所能，為體育部各位同事提供服務及支援。