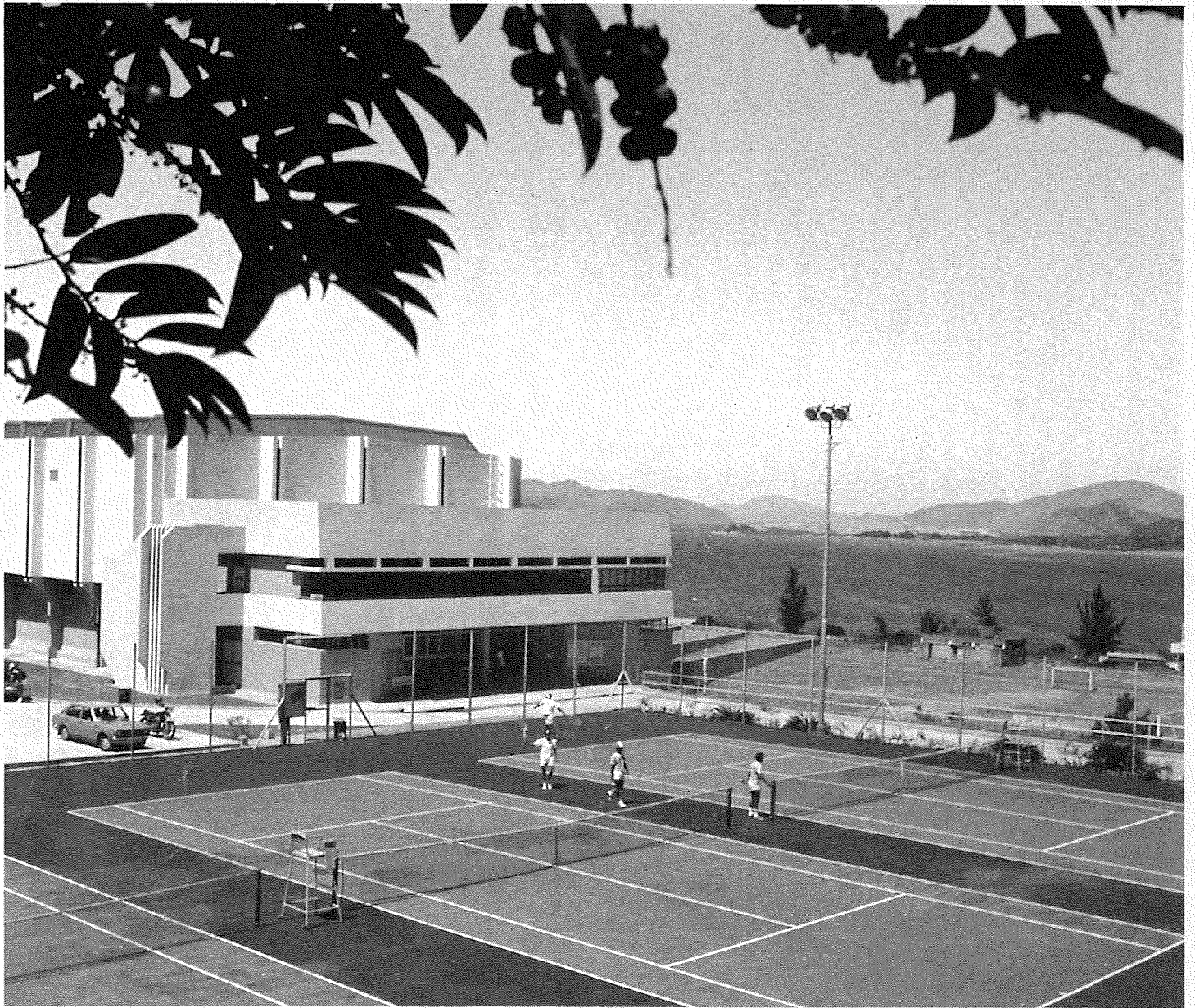




THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

# 中大體訊

第一期  
一九九〇年十一月



王福全攝



專題：運動創傷  
體育兼讀學士學位課程  
體育副修課程  
人事動態  
體苑天地

# 常見的運動創傷及預防

體育部主任  
傅浩堅博士

## 網球肘

網球肘是指因打網球或作有關運動所導致前臂及手肘部位痛楚，對打網球的人仕，網球肘是基於不適當的打球技巧（例如太用力及錯誤姿勢），網球線拉得太緊，球拍的握柄太大，及擊球時未能有效及準確接觸所致，但可使用「護臂套」，如果疼痛不減，則需要作較長時間（2—3星期或以上）的休息。

## 拉傷

另外一種常見的創傷是肌肉拉傷，收縮的肌肉是非常容易拉傷的。特別是腳後肌。預防的方法是經常作肌肉伸展的練習，尤其是在進行運動之前。

## 扭傷

扭傷韌帶和韌是比較嚴重的問題，中年人最容易扭傷的地方是膝蓋和足踝，造成的主要原因是爆炸性的動作，例如打壁球、羽毛球及網球。如果運動前及後能夠有足夠熱身及舒緩活動，扭傷是可以減少。

## 碰傷及割傷

碰傷通常是因為與其他物體互相碰撞所引起，減低碰傷機會的方法是帶保護墊，例如腰部和小腿及在打壁球時帶護眼罩。碰傷的療法可在碰傷處敷冰及避免在事後兩、三天內磨擦及按摩傷處。割傷的療法是先清潔傷口然後加以繃帶包紮，嚴重的割傷是要非常小心處理，因為除非能夠制止出血（例如用力壓著傷口），否則可以致命。

## 其他

當我們做運動的時候，無論是

# 參

與運動的時候，經常都會有受傷的可能，大部份的創傷都會令人感到疼痛和不適，並且會影響我們日常的生活。有些創傷只需數天即可復原，但有些則需多個月治療甚至可能導致死亡，因此，我們是有需要去理解各種的運動創傷的原因和盡可能防止創傷的發生。

## 中暑

炎熱和潮濕的夏季是最容易導致中暑，特別是對喜歡在下午打網球的人仕。導致中暑主要是因為在炎熱和潮濕的環境下，身體未能揮發因為運動而產生的大量熱力。中暑的象徵先是臉部發紅，繼而呼吸急促、身體的協調及平衡失控，頭暈目眩，神智不清，嚴重者最後甚至致死亡。為了盡量減少此情況發生，最好是避免在每天溫度最高的時間打網球或進行其他戶外運動。如果一定要的話，應該在運動前、期間及之後飲大量的水（例如每30分鐘飲一杯），在運動後飲水比較啤酒好，飲用清水或其他含電解質的飲品，另外一個可行的方法是帶上帽子及穿乾的T恤。此外，除非你身體特別好，否則，應該避免作劇烈運動，例如單打。如果你有很長時間沒有在炎熱氣候作運動，應先讓自己大約兩星期的時候去適應。

## 結論

運動主要的目的是增強體質及作為康樂活動，我們需要運用我們的普通常識去適應環境。受傷的危險是經常會有，但我們應當盡量將它減至最低。

（譯文）

## 導致運動創傷的心理因素

馮蓮娜博士

運動時受傷的原因是多方面的，其中主要的因素包括凹凸不平的場地、不合規格的運動器材、有意或無意的犯規，以及個別不同的生理和心理情況。本文祇就後一個問題——容易受傷的心理因素進行論述。

一般造成運動創傷的心理要素可包括以下各點：

(一)生活上突然的壓力  
例如即將來臨的考試所帶來的焦慮、記憶起一些不快的經歷、或生活習慣上的改變，如遷往新的居住環境、轉換工作等，都會影響心理規律，以致分散注意力。如果在運動時注意力不集中，甚至只是一瞬間的分心都會導致對

突發的事情，不能作即時反應而引致受傷。

(二)先天性自我毀壞傾向

有些人喜歡將痛苦加諸自己身上為樂，對於自己身體作業的要求亦過份嚴苛，他們甚致視受傷為一種英雄式的行為而令自己受傷。

(三)恐怕成功或失敗

恐怕失敗的人往往強迫自己達到極限，以祈求不致失敗。相反，恐怕成功的人卻抑制自然的反應或不全力以赴，兩者其實同樣容易受傷。例如一個恐怕成功的人在參加跨欄賽時為了不獲勝，計算在跨越最後一欄時減慢速度，但往往因計算錯誤以致撞欄受傷。

(四)家長或教練的影響

由於需要對父母或教練作出交代，或為使他們高興，於是便比平時更為拼命，這種超越平常狀態的表現，也是導致運動受傷的原因。這種情況在兒童階段最為明顯，一些父母忽然去觀看子女比賽，子女為了不令父母失望，會特別加勁表現自己，最後導致受傷。

(五)心理準備不足

有些運動員可能因為從未在眾人的面前表現，以致被人潮和其他聲音所影響。另外亦可能事前未有預料對手的實力，又或是忘記帶重要的物品而引起內心不安。

在即將進行比賽之際，而發生上述任何情況，都是導致受傷的原因。而一個受了傷的人通常會有下列的行為：最初他們會因為受傷而感到焦慮，而且不肯接受受傷的事實，並繼續進行運動而引致進一步的傷害。在肯定自己受傷後最初的反應是感到憤怒，但當明白到需要暫停運動作休息時，情緒便開始變得失落和沮喪，慢慢地開始接受了事實後，會由失落的情緒轉回有希望。這段恢復信心的時間長短因人而異，當然，適當的輔導是可以加快復原的速度。一些有效的方法，

例如賽前的心理預習、或放鬆的技巧，使心理上的壓力和緊張減至最低程度。無論如何，預防遠勝於治療，最重要的還是先瞭解導致受傷的原因，是基於環境、生理抑或心理原因，然後採用適當的措施作預防。

(譯文)

## 遇急性運動傷害， 為甚麼需要冰敷？

夏秀貞

# 無

論從事休閒健身活動、競賽性運動、或是上體育課，發生運動傷害都是無可避免的，而受傷的種類一般可分為「急性」與「慢性」兩種，本篇僅以急性傷害為題，說明冰敷對早期受傷的重要影響。

急性傷害是指「由於一次內發性或外來性暴力所造成的組織破壞」，例如肌肉拉傷或關節韌帶扭傷等，遇上這一類傷害，通常處理的方法為休息、冰敷、包紮和抬高受傷部位。休息是為了減少傷者的活動範圍，避免傷勢惡化；而包紮及抬高患處主要是減低血液循環及減少腫脹現象。至於冰敷，醫學上稱為「冷療」。根據文獻記載，早在十七世紀，歐洲國家的軍隊在戰爭中受傷，往往是利用冷凍麻醉法來開刀治療。隨着醫學科技不斷進步，冰敷對早期受傷仍有一定性的幫助。運動醫學家指出，冰敷的生理作用可包括：

- (1)使局部的血管收縮，減少急性發炎的腫脹，對於因傷害所引起的出血和水腫亦可減低。
- (2)能局部麻醉及止痛，實驗結果顯示，當冰敷的溫度達攝氏十度左

右時，神經的傳導性會喪失，而痛覺的神經纖維所受的刺激傳達也會暫時終止。

(3)能放鬆肌肉，當肌肉被冷卻至攝氏十八度以下時，肌肉的收縮和張力會減慢，主要原因是神經肌肉間的傳導作用受到抑制。

(4)可以消炎，低溫度可以降低局部的紅、腫、痛、熱。

(5)能強化膠原纖維，膠原纖維是構成人體肌肉的最重要物質之一，冷敷增加膠原纖維的強度，不容易被拉斷。

施行冰敷的時機，通常在受傷後愈早進行效果越佳，醫生認為在發生傷害後的三十六小時內進行最為理想，每次冰敷十五至二十分鐘，然後移開冰敷東西五至十分鐘，這樣才算一個循環，如是者作二至三次。雖然局部冰敷的應用範圍很廣，但某些人對此種療法可能產生不良的反應，例如那些對冷過敏的人，可能因冰敷而引起其他症狀，皮膚出現紫斑或發紅，故在進行冰敷時，必須先瞭解傷者對冷療的反應，否則將會弄巧反拙。

## 體育兼讀學士學位 課程簡介

馮蓮娜博士

# 香

港中文大學已於一九八九年推出一個六年制的體育學位兼讀課程，以應香港對這方面的需求。一直以來，體育工作者都以 J. S. Williams (1960) 提出的目標為教學理想：「體育的目標應為提供有才幹的領袖和足夠設施，使到個人和團體有機會在有益身心、能夠和人

交往的環境中進行活動。」不過，時至今日，體育還扮演一個更獨特的角色，那便是協助人們建立健康的活方式，從而提高每個人的生活質素。因此，為了達到上述兩個目標，體育應在學生時代便開始，因為習慣都是在幼年時期養成的。

以往本港並沒有體育學位課程來培養專業的體育人才，要修讀體育學位課程，必須遠赴台灣、加拿大、美國、英國等地方去，但費用昂貴，如果本港開設體育學位課程，便能滿足這方面的需要。

教署計劃在一九九一年把體育納入會考課程，由於目前一般的中學體育教師未必有足夠準備任教這些理論性的體育課，因此，中大推出這個學位課程，正好配合當前的需要。

要修讀這個六年制的學位兼讀課程，申請人必須符合大學指定的入學資格。要完成這個學位課程，學員須在晚上每週上課二至四節，並修畢一百二十個學分。

課程內容包括教育心理學、解剖學、運動生理學、運動醫學、測試和量度、人體運動力學、社區康體、運動社會學、運動心理學及多項術科。

到目前為止，供讀這個課程的人數約六十多人，而這些學生全部為擁有四年或以上教學經驗的在職教師，因此，受到大學兩年的豁免，換言之，他們均由三年級開始就讀。課程推出一年，各方面進行順利；然而，為了配合學生人數每年遞增及提高更優良的學習環境，校方不斷增加各項資源，包括增加圖書基金、增設運動器材和場地設施、及聘請有資歷的教師等。

作為香港高等院校之一，香港中文大學深感有責任提供這樣的一個課程，以應上述需求。同時，中文大學體育部擁有很好的資源，相信這個在香港創辦的體育學士學位課程，將使本地體育界在學術方面邁向一個新里程。

## 體育副修課程： 動感的追尋

陳展鳴博士

「那哲學之追尋者……：歷遍幽的小徑去發掘意念的世界；像一隻蝴蝶，他飛越海邊的碧濤，為尋找那艘載他到探險旅途的船——卡爾·佐思柏。」

中秋已過，天氣漸漸轉涼，我也開始了在校園體育中心的球場上跑步。四點以後，常常看見一些同學在田徑場中練習。固然，在他們當中找不到那完美的動作，或那超然的紀錄，但那堅定而略帶點固執的眼神，卻使我禁不住停步，一種既親切又悵然的感覺，和那湮沒的影像，再次不由自主地重現腦海中……三更半夜，在那無人的籃球場上，不斷重複那同樣的跳投動作……：在烈日底下，第三局決勝局中，對手開始用低沉而沙啞的吶喊聲來維持，不，是堅持抽擊的勁度，盡管體力的指標已到達負數。且莫欣喜，因我耳邊同樣響起自己低沉嘶啞的吶喝……：重金屬撞擊聲中，充滿着濃厚的呼吸聲與汗味，我不解為何六個月的苦練後，我仍然是一百二十九磅的體重，高密度訓練何以找不到半點痕跡……：「嘿——！又是另一次推出鉛球的吶喝聲，猛然醒覺，才發現在那條跑道上，我從未孤獨，於是帶着同樣固執的眼神，繼續朝向那不息的跑道奔馳，在這道上，我伙伴眾多。

愛好體育活動的同學，曾否想過為你們的興趣付出一點時間，讓自己喜愛的運動建立一個健全的觀念。中文大學體育部於前年首次創辦體育副修課程。為此，體育部除

了不斷招聘優良的教師外，還提供最先進的體育科技設備，務求讓體育副修課程，達到理論與實踐的最佳效果。副修課程到今年已踏入第三個年頭，進修此課程的同學不斷增加，假如你有興趣的話，請向體育部老師查詢，或直接往大學體育中心找陳展鳴博士面談。

以下是體育副修課程的簡介：

## 體育副修課程

體育副修課程於一九八八至八九年度起開設。設立本課程目的為：

一、訓練體育專業人材，使其能獲得體育的知識及運動技巧；

- 二、為有志從事體育教師、領袖、專家及行政人員者準備一套全面性的體育知識；
- 三、培養從事體育工作者終身鑽研體育的學問。

課程設計及科目：

體育副修課程乃專為有志將來於中／小學從事體育教師／教練的學生而設。課程亦設有其他選修科目，目的使學生能應付學校或社區其他有關體育及運動的任務。

課程結構如下：

- 一、新生欲選讀副修課須讀體育必修課。
- 二、隨後數年的課程將探討體育活動及學術等各方面。

## 人事動態：

### 近

年來，中文大學體育部在不斷發展，除以往體育必修及選修課程外，在短短的三幾年間，分別增設了體育副修課程及兼讀學士學位課程。為了配合學生人數增加及課程的需要，體育部於本學年度吸納了五位來自日本、台灣、英國及美國的體育專業人員，以下是他們的自我介紹：

- 蕭春蘭
- 張貞美
- 潘鏡雄
- 魏思彤
- 雷雄德

### 蕭春蘭

蕭春蘭，畢業於國立台灣師範大學，自小學開始對運動有興趣，參加各項運動競賽皆得佳績，就讀國中時期，第一次參加花蓮縣運會，獲得三項全項第一名。其後推薦至國家訓練中心，接受更上層樓的訓練。

曾當選五次國家級選手，多次出賽成績輝煌，在此做一個簡介：一、一九八〇年三月十三日第一次選入國手，出國參加美國「舉辦奧運年邀請賽」及因往移地訓練。

二、一九八〇年八月初，第二次選入，並接受出國移地訓練之工作，以至那時的成績，為青年女子組五項全能運動項目的全國保持人。

三、一九八一年四月五日，第三次選入國手，參加韓國舉辦的國際田徑賽。

四、一九八一年八月十五日，第四次選入國手，參加在韓國舉辦「世界青年田徑錦標賽」，奪得一百公尺低欄冠軍，成績輝煌，再創紀錄。

五、第五次選入國手，參加菲律賓舉辦，「國際田徑賽」，亦獲得一百公尺低欄第二名。成績相同與第一名選手，十三秒九。

在一九八二年十月份，台灣區運動會中，曾次參加女子七項全能運動之項目，即獲得冠軍並為全國保持人。

參加多次競賽中，原想實踐自己獻身田徑場的宏願，自我要求嚴謹，因訓練超負量，累積的運動傷害，而無法繼續再創高峯，而轉入另一個獻身運動場所——師大體育系，以自己的實質經驗，配合運動科學及理論。大學四年頗是充實，繼續研究體育活動。

曾任職：

- 一、花崗國中體育教師，擔任田徑、排球、籃球，任課教師。
  - 二、花蓮縣田徑代表隊教練一職。
  - 三、花蓮縣田徑訓練營教練一職。
  - 四、花蓮縣排球隊。
- 自幼對運動之認知，今後願能繼續從事體育活動之研究工作。

## 科目總表

年級	編號	科目名稱	學分
一	PHE 100	基本體育必修課程	1/1
	PHE 221	當代體育	3
	PHE 222	運動科學基礎	3
	PHE 259	中級籃球	1
	PHE 282	中級球拍類運動	1
	PHE 331	體育測驗及測量	3
	PHE 332	訓練運動員原則及理論	3
	PHE 355	中級游泳及救生	1
	PHE 384	中級田徑	1
	PHE 401	韻律運動教學法	1
二	PHE 402	體適能	1
	PHE 421	中級隊制類運動	3
	PHE 422	體育教學法	3
	PHE 423	體育行政管理	3

(除 PHE 401, 402, 404 之外，均為必修科目。)  
全部科目共計二十七學分，副修體育學生至少須修滿二十四學分



## 張貞美

姓名：張貞美  
年齡：二十歲以上  
身高：一米六二  
體重：五十二公斤  
婚姻狀況：已婚  
性格：坦率、認真、好動  
學歷：

中學——  
鳳溪第一中學

大專——  
羅富國教育學院（基本課程）  
葛亮洪教育學院（高級師資訓練課程）

英國利勿浦大學（榮譽教育學士課程）

公開比賽經驗：田徑公開賽

乙組籃球賽

香港手球代表隊

理想：順利完成碩士課程

當一個受學生喜愛的體育老師

嗜好：游泳、緩步跑、煮甜品  
偶像：丈夫

最喜愛的食物：榴槤

最喜愛的動物：史諾比

最開心的經歷：到英國讀書

最傷心的經歷：外婆去世

最難忘的經歷：到希臘旅行

最失敗的經歷：考試答錯題目



## 潘鏡雄

各位你們好！

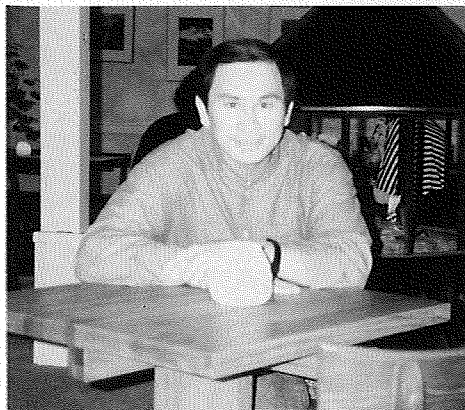
能夠有機會在此向大家作一自我介紹，實感萬分榮幸！首先讓我介紹一下自己這新學年度開始於崇基學院體育部任導師一職，懇請大家給予多多的指教。

我和香港隔別了已有十四年，因自從進了大學後便一直生活於日本，當大學教育系體育專修課程畢業後便留在那邊擔當體育導師，負責器械體操和游泳的指導（因這是自己之所長）故此在不知不覺中在日本渡過了一段悠長的歲月。

這次再回到香港來看到各事物均有很大變遷。單就體育運動方面亦有了很大的改變。雖然和國際水平仍有一段距離，但就整體而言，各方面均有顯著的進展了。

日本政府，團體，學校和家庭都積極支持體育活動，故而運動在日本非常普及，每年有不同類型的運動令市民都樂意參與。體育運動還正如其他事物一樣，並非靠個人的能力便可以收到效果，亦需各方面的支持和鼓勵，才能收到最佳的成果。

希望藉着多年來在日本學習得來的知識和工作經驗，為大家獻出一點綿力，使體育運動變得更為普及。



## 魏思彤 (Dr. Roger Eston)

魏思彤 (Dr. Roger Eston)，英國伯明翰大學登理學院修讀體育及理科，一九七八年取得教育學士學位。一九七八至七九年取得美國春田大學國際獎學金在該校修讀體育教學及行政之碩士課程。

畢業後，於七九年八一年間，在英國伯明翰的中學教書，同時在登理學院教夜間課程。一九八一年，我返回春田大學攻讀博士學位，並在生物系和體育系任助教。一九八三年，取得體育博士學位。

在博士課程快要完成的時候，英國利物浦大學接見了我，於是畢業後便開始在利物浦任教，期間除培訓體育教師外，也開展了運動生理學及活力健康等科目。一九八八年，成為該校運動科學及體育（榮譽）學士主任。

我喜歡教學及研究的工作，也在很多學報及書籍上發佈文章，內容包括身體結構評估、女性在運動時月經的情況、無氧運動能力評定和兒童對運動的反應等等。

運動項目中，橄欖球是我特別喜歡的，在英國的時候，已經是甲組的水平。另外，籃球、游泳、網球和跑步也是我喜歡的運動。

至於家庭方面，已婚，有三名可愛的孩子。兩名兒子分別是六歲和歲半，女兒四歲。（譯文）

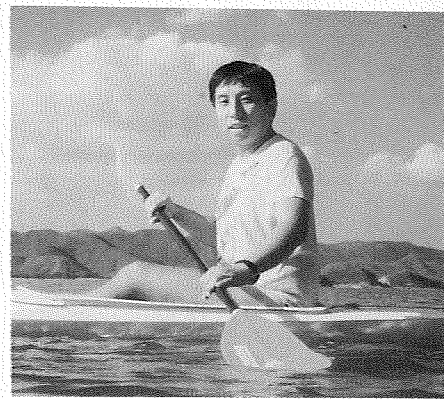


## 雷雄德

雷雄德，剛在今年夏天才進入中文大學任教。當老師在我來說並不陌生，十年前我畢業於羅富國師範學院，教了四年中學的體育課。後來為了增進在體育方面的知識，於一九八五年遠赴美國麻省春田大學，修讀體育學士學位課程。八七年繼續碩士課程，修讀運動醫學及運動創傷處理。九零年七月完成體育博士學位的課程，專修體育測量與統計。

別看我身型四平八穩的，其實我的身手還算相當矯捷。由於熱愛大自然，所以一切戶外活動，諸如遠足露營，獨木舟，滑浪風帆，攀石等，都是我心之所好，當然也不少得各種球類活動。最高興的是在八二年能替外展訓練學校籌募基金，從香港划獨木舟往澳門，還了多年來在獨木舟活動的心願。除了運動外，我亦參與義務工作，希望能實踐「服務人羣，自強不息」的外展訓練精神。

在未來的歲月裏，我將繼續在體育方面作些研究工作，探討本地中小學體育教師的質素和體育課程的發展，並希望能提出更好的改善建議。我亦會致力將「一體適能」這個概念介紹給每一位同學，甚至是每一個香港市民，盼望人人都有個健康的身體。



# 體苑天地

## 北京亞運所見

盧德溪

北京第十一屆亞運會，是中國舉辦的第一次大型國際運動會。香港大眾傳媒對此次盛會有極詳細報導，筆者有機會參與，現嘗試從不同角度去看此次亞運會。

(一)北京市內情況：此次是筆者第五次到北京，步出機場，發覺市內比以前有極大轉變，市容整潔，遍地鮮花，據說全市共擺放了二百萬盆鮮花！馳名世界的「單車龍」不再見到，由於有警車開路，完全無交通擠塞現象，沿公路到亞運村，兩旁民房均粉飾一新，全無昔日髒、亂的現象，整個北京城變成一個全新城市。

(二)亞運村：位於北京市北郊，接近國家奧林匹克體育中心，該村是有些像香港私人屋邨。（該邨已由北辰集團購入作外商駐華職員宿舍）。保安措施一向是備受關注，由於國內民衆易於控制，普通市民根本無法接近亞運村，在距亞運村五百公尺有武警把守。進入運動員宿舍，一共要經過六個人或儀器檢查身份證及攜帶物品。圍繞亞運村的鐵欄雖然只有六呎高，但均裝上電子感應設備。當受到外界干擾時，保安中心立即從閉路電視中察覺情況而作出相應措施。而每隔二十公尺左右均有武警二十四小時站崗，運動員出外比賽或練習時有專車接送。而車上均有安全官當值，嚴格控制行車路線及登車人數，有時甚至動用警車開路以保證能準時到達球場。

村內最受歡迎的是餐廳，二十四小時開放，美食如林，任君選擇，服務生及招待工作人員均是百中選一的俊男美女，而且地方清潔整齊，在此用餐，實是賞心樂事，據說，有某國運動員一日光顧十四次的紀錄，此外村內有公園、郵局、醫院等，唯一要收費的是娛樂中心及泳池，前往光顧的人不多。

(三)比賽場地：由於帶隊參加手球比賽，筆者經常到的場地都是圍繞在奧林匹克體育中心、游泳館、田徑場及足球場等，而這些場地全都合乎世運標準。

(四)大會各項組織工作：這項俗稱「軟件」的工作，是亞運會前最令人擔心的一項，我的感受是較以前國內辦的比賽進步得多，但與其他國際賽相比之下，仍需繼續努力及檢討。

最後一提的是中國在此次運動會中獎牌數目，超越其他參賽國家的總和。在國家民族的觀念上，當然是一件好事，表面看來中國是亞洲運動最強國家。但由於所有教練、運動員均是專職，其所用經費佔國民生產總值一個很大比例，整個國家支持及推動，當然較其他國家優勝。在亞運期間，曾與各國領隊及教練談及此事，發覺大家都有共同看法，如這個情形不變，仍是維持業餘運動的亞洲地區，如香港、星加坡、印尼等，參加亞運的興趣會愈來愈低；他們寧願自己辦一些水平差不多的區域運動會，如現在東南亞運動會及阿拉伯海灣地區運動會。最後只派少部份的職業運動員出席亞運，而造成亞運會只有中國、日本、南北韓等強國在競爭，將來的情況是否真的如此，四年後廣島自有分曉。

## 兼讀生涯有感

體育四年級 廖新藍

### 隨

着人類的不斷進步及科學技術的迅速發展，體育運動的理論和知識也急劇膨脹。至今，體育已發展為一門專門的學科。為提高本港學校體育教學的質素，各體育工作者必須努力學習和吸取新的理論、新的科學技術、新的教學方法和訓練方法等。因此，近年來有不少體育工作者都遠赴重洋，前往英國、美國及加拿大等地進修求學，修讀體育的學位課程。為應香港本身的需要，香港中文大學率先於去年創辦體育學位兼讀課程。為了爭取這個大好的進修機會，我便嘗試報考，結果很幸運的獲得取錄。

一九八九年九月初開課，我懷着興奮的心情走進中大的校園，重遇很多昔日的老同學，心情是挺愉快的。但很快便覺得有些吃力和適應不來。因為每年的九月至十二月這段時間，是學校最忙碌的日子，水運會、陸運會及各項校隊的選拔和訓練工作大都集中在這幾個月份進行。每天放學後，我們這些體育教師經常要留在學校，繼續繁重的工作，並且往往要到六時之後才可以離開學校。很多時連吃飯也來不及就要拖着又累又餓的身軀趕回中大上課。由於我離開學校讀書的日子已十多年，現在再次拿起書本，在學習上難免碰到很大的困難和障礙。在實習課程方面，雖然自己是體育教師，仍保持經常練習，但畢竟在體適能方面已大不如前。所以很多時都會顯得力不從心，而且也比较容易在運動中受傷。此外每個星期要上課兩至三晚，而平日也要在家溫習和做功課，對家庭生活也

做成一定的影響。因此第一個學期可說是最辛苦和最難適應的，相信有不少的兼讀同學都會有同樣的感受！

現在我終於順利完成一年課程，但實際上我只是跑了四分一的路，前面仍然有一段很長的路程要繼續奔跑，這是需要很大的勇氣和毅力的，當然也不可缺少家人的體諒和支持、同學們的共勉和導師們的鼓勵！

兼讀的生活雖然很辛苦，但當我遇見其他學系就讀五、六年級的學長時，我就產生一種敬佩之情。他們的毅力和刻苦的精神對我來說，是很大的鼓舞和激勵。但願自己也能像他們一樣的堅持到底。過去一年的兼讀生活是艱苦的，但實際上自己也獲益良多。修讀的科目都非常實用，對本身的教學工作也有很大的幫助。能夠順利完成一年的課程，我特別要向傅浩堅博士、馮蓮娜博士及各導師們致謝，衷心感謝他們在過去一年的悉心指導，和學期中為我們安排的各項活動。使我們能夠有更多交流和溝通的機會；同時也為我們的兼讀生活增添不少姿采，使我們日後有更多美好和愉快的回憶。

## 香港中文大學第十九屆水運會比賽成績

男子組  
甲 組

日期：九〇年十月二日

項目	名次	一	二	三
50M 自由式	姓名	*楊瑞平	陳維昌	伍甫賢
	單位	UC	NA	NA
	成績	27"76	28"34	29"38
50M 背式	姓名	李湛聰	林應威	林文明
	單位	NA	UC	SC
	成績	35"89	39"97	42"31
50M 蝶式	姓名	楊瑞平	陳維昌	陳創基
	單位	UC	NA	NA
	成績	31"27	34"49	37"24
50M 蛙式	姓名	*黃國全	陳為建	薛和強
	單位	UC	NA	NA
	成績	34"28	38"31	38"36
100M 自由式	姓名	周啟斌	林哲玄	鄭加暉
	單位	UC	NA	CC
	成績	1'07"05	1'07"40	1'17"50
100M 背式	姓名	李湛聰	劉耀柏	林應威
	單位	NA	CC	UC
	成績	1'22"73	1'29"07	1'30"51
100M 蝶式	姓名	楊瑞平	劉耀柏	余漢生
	單位	UC	CC	CC
	成績	1'14"80	1'33"54	1'52"59
100M 蛙式	姓名	黃國全	薛和強	王智榮
	單位	UC	NA	CC
	成績	1'22"09	1'25"52	1'27"43
200M 自由式	姓名	林哲玄	尹超然	瞿慶聰
	單位	NA	CC	UC
	成績	2'42"78	3'03"31	3'18"93

項目	名次	一	二	三
200M 蛙式	姓名	黃國全	薛和強	林文明
	單位	UC	NA	SC
	成績	3'06"26	3'15"14	3'17"29
200M 個人 四式	姓名	周啟斌	李湛聰	尹超榮
	單位	UC	NA	CC
	成績	2'58"82	3'05"48	3'31"06
400M 自由式	姓名	周啟斌	林哲玄	陳創基
	單位	UC	NA	NA
	成績	5'57"00	6'17"24	7'18"51
4×50M 自由式 (院際)	姓名	/	/	/
	單位	NA	UC	CC
	成績	1'59"86	2'01"88	2'08"17
4×15M 四式 (院際)	姓名	/	/	/
	單位	*UC	NA	CC
	成績	2'13"58	2'23"85	2'29"77

### 乙 組

50M 自由式	姓名	許碩威	雷立昌	蔣志豪
	單位	SC	UC	UC
	成績	34"80	35"10	35"39
50M 蝶式	姓名	鄭永健	許碩威	
	單位	CC	SC	
	成績	40"77	54"66	
50M 蛙式	姓名	梁宇軒	廖樂文	蔣志豪
	單位	NA	SC	UC
	成績	42"04	42"56	43"27
100M 蛙式	姓名	蔣志豪	盧子才	梁宇軒
	單位	UC	CC	NA
	成績	1'35"09	1'37"11	1'38"84

# 香港中文大學第十九屆水運會比賽成績

## 女子組 甲組

項目	名次	一	二	三
50M 自由式	姓名	*周文芝	陳惠儀	李慧儀
	單位	UC	SC	UC
	成績	34"27	37"34	37"99
50M 背式	姓名	*Julie O' Kuma	曾雪芬	王瑩姿
	單位	UC	CC	SC
	成績	40"38	49"17	54"26
50M 蝶式	姓名	周文芝	麥念聯	李靜風
	單位	*UC	UC	SC
	成績	38"45	43"27	44"59
50M 蛙式	姓名	林宛筠	陳慧敏	陳思齊
	單位	NA	CC	CC
	成績	47"65	48"06	48"95
100M 自由式	姓名	李慧儀	陳惠儀	陳樂盛
	單位	UC	SC	NA
	成績	1'29"27	1'30"28	1'38"67
100M 背式	姓名	張恩璋	許蓮香	陳宛雯
	單位	SC	NA	SC
	成績	1'41"81	2'23"05	2'24"20
100M 蛙式	姓名	林宛筠	蕭亮思	陳嘉儀
	單位	NA	SC	UC
	成績	3'53"78	3'58"52	4'18"37
200M 自由式	姓名	張恩璋	麥念聯	李慧儀
	單位	SC	UC	UC
	成績	3'07"66	3'11"83	3'26"63
200M 蛙式	姓名	林宛筠	蕭亮思	陳嘉儀
	單位	NA	SC	UC
	成績	3'53"78	3'58"52	4'18"37

項目	名次	一	二	三
200M 個人 四式	姓名	Julie O' Kuma	周文芝	王瑩姿
	單位	UC	UC	SC
	成績	3'21"48	3'24"83	4'03"43
4×56M 自由式 (院際)	姓名	/	/	/
	單位	UC	SC	CC
	成績	2'29"41	2'50"08	3'00"45
4×50M 四式 (院際)	姓名	/	/	/
	單位	UC	/	/
	成績	2'53"42	/	/

## 乙組

50M 自由式	姓名	王慧玲	賴玉婷	何家蕙
	單位	UC	SC	SC
	成績	49"54	49"63	55"32
50M 蛙式	姓名	游靜賢	王慧玲	李麗松
	單位	SC	UC	CC
	成績	48"89	51"51	53"83
100M 蛙式	姓名	游靜賢	蕭寶儀	李麗松
	單位	SC	SC	CC
	成績	2'04"51	2'11"32	2'13"76

### \*破大會紀錄

甲組：男子團體冠軍 聯合  
 女子團體冠軍 聯合  
 全場總冠軍 聯合

乙組：男子團體冠軍 逸夫  
 女子團體冠軍 逸夫  
 全場總冠軍 逸夫

乙組 個人冠軍 女子：游靜賢（逸夫）  
 男子：蔣志豪（聯合）

註：甲組不設個人冠軍



# 第十三屆中大環校跑成績

日期：一九九〇年十月六日

項目：2K

男 子 組				
名次	號碼	系別	姓名	成績
※1	252	物理	趙崇祥	6'37"40
2	259	生物	莫慶榮	7'24"68
3	269	中文	李偉良	7'33"52



女 子 組				
名次	號碼	系別	姓名	成績
1	206	歷史	李小容	11'43"12
2	217	社工	范芷洵	12'35"85
3	215	社會	李慧儀	12'47"34



項目：4K

男 子 組				
名次	號碼	系別	姓名	成績
1	452	OISP	ERIL ALDRICH	15'23"
2	460	化學	阮錦輝	16'10"
3	455	家政	張家偉	17'06"



項目：6K

男 子 組				
名次	號碼	系別	姓名	成績
1	658	化學	黃建平	20'
2	653	物理	AU WING SHING	20'02"
3	651	經濟	彭銘州	20'13"



女 子 組				
名次	號碼	系別	姓名	成績
※1	602	OISP	LAURA DOOGE	23'25"23
※2	608	OISP	DEBBIE JOHNSTON	25'46"85
3	609	商學院	倪嬋娟	28'40"78



※破大會紀錄



# 一九九〇至九一年 體育學術研討會：

(一) 題目：組織及推廣香港體育活動  
營

日期：一九九〇年十二月十五日

(星期六)

時間：上午九時至十二時

地點：香港理工學院演講廳

費用：全免

報名截止日期：九〇年十二月一日

(二) 題目：香港體育運動文化發展及  
推廣

日期：一九九一年三月二十三日

(星期六)

時間：上午九時至下午五時

地點：香港會議展覽中心

費用：一百元，學生半價。

報名截止日期：九一年三月十三日

註：有興趣參加者，請與體育部徐  
姪婷小姐聯絡，名額有限，報  
名從速。



美國麻省春田大學研究院院長 William Sullivan 教授，於九月十日至十五日來港訪問香港中文大學時，與體育部同事合照；他同時亦擔任中文大學體育兼讀學士學位課程之校外考試委員。

《中大體訊》由中文  
大學體育部編製，於每  
年十一月、二月及五月  
出版。刊登之內容包括  
體育學術專題、及學生  
校內外之比賽成績。歡  
迎體育部各教職員及學  
生投稿，稿件請寄交大  
學體育中心 G03。下  
次截稿日期為一九九一  
年一月十日。

編輯：夏秀貞  
譯文：徐姪婷  
校對：曾紀彪

