

# 中大體訊

壁球運動員 李嘉兒



柔道運動員 李珏穎



## 楊明標及區寶琪 優秀運動員獎學金 得獎名單

壘球運動員 劉曉文



水球運動員 嚴偉豪



排球運動員 溫子健





# 校長傑出運動員獎

十年前，趙詠賢帶領香港壁球隊在東亞運動會中取得七面獎牌，使香港壁球隊走上高峰。十年過去，大師姐趙詠賢早已宣佈退役，轉型為壁球教練。後起之秀李嘉兒在大師姐的鞭策下，亦初次踏上亞運的國際舞台，更奪得了女子團體的金牌。

壁球隊四個出戰亞運的名額中，已有兩位固定人選，換言之，隊中的其餘五人則要爭奪餘下的兩個名額。「以往的選拔自己都是排在最後。所以這次選拔時，真的沒想過自己能夠取得亞運入場券。」李嘉兒的排名是當中最底的，但這並沒有成為她的絆腳石。「我相信每個人都有自己的長處，排名和年資並不代表甚麼，最重要的是比賽時的技術運用和心理質素。」李嘉兒抱著平常心參加選拔賽，結果心理壓力比以往比賽時少，反而令她有超水準的發揮。初次踏上亞運的舞台，她就已經贏得女子團體的金牌。「這絕對不是我一個人的功

勞，隊員之間的互相鼓勵和合作，為我打了一支強心針。」

李嘉兒亦憑著她在壁球的優秀表現，獲得本年度的「校長傑出運動員獎」。「中大一直都十分支持學生運動員，比其他院校有更多獎項和配套鼓勵學生運動員。」嘉兒認為這是對運動員的一種肯定，同時亦代表她在體育和學業兩方面都有不俗的成績。現正修讀運動醫學碩士課程的嘉兒，除了每星期有三晚要上課外，還要兼顧逢星期一至六下午的訓練，所面對的壓力絕對不少。

話說回頭，相對著趙詠賢、歐詠芝這些大師姐，嘉兒所感到並不是壓力，而是希望。「香港壁球隊一向都在國際上有一個較高的水平，看到師姐們的成功，即是代表我都有機會可以得到類似的成就。」相比其他運動，壁球隊較少到其他地方訓練，但同時亦代表香港有能力帶領運動員達到高峰。

## 亞運初體驗

壁球運動員  
李嘉兒





「我也無法解釋確實原因」，當程熾珊在觀賞香港單車一姐李慧詩在奧運賽意外摔倒後，繼續帶傷堅持完成賽事時，她深深被打動，这一幕亦成為她由田項運動員轉變為單車運動員的轉捩點。

運動員轉項並非常事，但無疑需要調整個人心理，程熾珊樂觀正面的性格為她鋪下單車路，「我真的很喜歡騎車，太有挑戰性了」，她對單車的熱情和自我突破的追求促使她決定休學一年，全情投入去練習和參加不同的比賽。當問到休學這段時間會否難以適應，程熾珊反而很慶幸有這個機會可以進行密集式訓練，在短時間內提升自己的體能和技巧，「特別是運動員生涯好短暫，想把握這段黃金時間去提升成績。」休學一年亦令她可以到香港以外的地方訓練，縱然很疲累和很辛苦，程熾珊卻認為那份滿足感很大，也能享受和其他國家的車手切磋的樂趣，互相學習各人的長處。

樂觀的背後都總會有過挫敗，程熾珊在全國青年運動會前數個月意外「炒車」導致腿部幾乎骨裂，當時被逼要留在家中休息一個月，她有兩星期情緒一直處於低潮，但她卻學會慢慢調節自己的心態，反而利用這段時間去做一些平日沒有時間做的事，例如約朋友見面好好放鬆。「休息原來真是為了走更遠的路」，她笑說自己自此更珍惜訓練的機會，未敢鬆懈。

最近這位積極的運動員更在女子青年凱琳賽中獲得第三名，步伐似乎逐漸向著她的偶像邁進，相信她們的雙腳都會一直踩著腳踏，不停往目標騎行。



## 單車新秀

單車運動員

程熾珊



# 逆流龍舟隊

龍舟隊隊長 林展桁 李賜心



不少人經常會將龍舟和划艇作比較，但龍舟男女隊長林展桁和李賜心都認為龍舟更講求整隊人的協調和團結，在船上所有人就成為同一個體，划手們需不斷重複同一套動作直至終點，「大家不可以有個人主義，必須齊上齊落」。李賜心又說，划艇較著重隊員的技巧，而即使在龍舟上的都是新手，只要能夠互相協調、充滿幹勁亦無太大差異。

即便如此，二人都惋惜同學大多只能留在隊一年左右，而為了解決隊員流失率高的問題，這兩名男女子隊的隊長積極地採取不同的策略去訓練新隊員，務求讓新手可以盡快適應其他舊隊員的划船節奏和體能水平。臨近大專龍舟比賽前，他們會自發相約每天六時晨操，當其他同學還在熟睡時，龍舟隊的成員就把握上課前的時間練習，「不停練習划槳可能很沉悶，但為了取得勝利，亦要堅持下去。」

雖然他們兩人划龍舟的年資不長，但仍然很努力地盡隊長的責任，林展桁笑言即使有時團隊氣氛低落，他仍然要滿腔熱血去帶動士氣，鼓勵大家繼續並肩作戰。「做隊長就是大部分時間都要身先士卒」，李賜心表示每次練習都要準時出席也是分內事，有時亦要為龍舟隊犧牲自己的其他活動或空閒時間。

重複練習划槳的過程或許很艱苦，帶動士氣以鼓勵隊友亦非易事，每早晨操更是睡意和責任的掙扎，但正正因為龍舟隊的團結，對於同一目標的付出，令他們在今年大專龍舟賽中雙雙勇奪男女子隊冠軍，划出佳績。





# 空手道的兩師徒 分享、成長

空手道運動員 周家謙  
空手道校隊教練 譚德明



年紀只有19歲的周家謙是現役空手道精英運動員，他與相差40年的中大校隊教練譚德明先生在空手道場上惺惺相惜，縱然年紀差距甚遠，但他們卻同樣對空手道充滿熱情。有別在香港隊的密集式操練，譚德明先生更著重和周家謙分享他過往作為港隊比賽的經驗，「我經常叫周家謙要平衡學業，特別是在考試時更要專注溫習，少練習一次也沒有太大分別。」譚德明先生就如周家謙的人生導師，一邊鼓勵他在空手道上不斷突破自我，同時亦希望他可以兼顧學業，將來才能實踐他的目標。

今年由香港主辦的東亞空手道錦標賽，是周家謙第一場的成人賽，他知道自己紀律差，特別提早開始減磅以應付實力相若的對手，減輕體重意味他要減少體內水份，「即使訓練過後很口渴，每日也不能飲多於1.5公升的水。」同時，他知道有很多人支持和鼓勵他，所以他必需好好將體能、技術、戰術三者合一去享受和挑戰每一場賽事。他亦為了比賽準備了相應的戰術以增添勝算，例如針對澳門選手防守技巧較弱，他便主動進攻；而當與實力相約的台北選手較量時，比賽初時他就較為保守，先試探對方的戰術再作安排。周家謙表示，空手道並非單靠力量就能取勝，戰術和技巧皆缺一不可，在場上必須保持頭腦靈活作臨場發揮。



做了中大空手道19年教練，譚德明先生最希望他的學生可以把學業和空手道互相平衡，而他現時亦繼續積極參與不同的空手道比賽，「一來是因為我想自己有一個目標，二來只有通過實戰經驗才能更體會學生在場上的感受，傳授更多心得予他們，希望和這班年輕人一同成長。」對周家謙來說，他亦盼望有機會成為空手道教練，正正因為他遇到對自己很有啟發性的教練，故想將這份精神傳承下去。





## 大中華區身體素養研討會

### 身體素養 - 大中華區隱/顯性公共健康與體育教育的課題

由香港中文大學教育學院、體育運動科學系及體育部合辦，首次於香港地區舉辦的大中華區身體素養研討會於12月12至13日假香港中文大學舉行。國際身體素養協會(IPLA)於2017年將身體素養定義為「終身參與體力活動所需要的動力、信心、身體能力、知識以及對其價值與責任的理解」。

近年來在綜合醫療保健、身體活動、體育教育與運動領域中，身體素養的研究與發展已經成為一個熱門話題。是次會議得到國際身體素養協會官方支持，為強化大中華區身體素養的概念、實施方案以及評估工作的發展，會議邀請超過27名中國大陸、香港、澳門、台灣學者（包括他們的研究生）參與，並將為與會者安排圓桌討論/公共講座/研討會/工作坊/學校參觀之活動。本次會議不僅希望為與會者提供深刻的洞察力，幫助他們對身體素養研究過程有一個充分的理解，有效地反思實踐，也旨在加強與會者之間以及與國際身體素養協會的合作。

會後，將成立「大中華區身體素養聯盟」，致力為區域內的身體素養教育提供信息、指導以及方案的製定。對身體素養概念的整合，各種策略干預以及身體素養的評估方法將會填補大中華區目前的空白。





## 二零一九年博文教學獎

教育學院體育部梁鳳蓮博士及其團隊，阮伯仁先生、鄧子銘先生及何偉強先生，聯同體育運動科學系沈劍威教授，於體育教育上促進全人教育理念的發展，成績斐然，獲得本年度之博文教學獎，並獲提名角逐2019年度大學資助委員會之傑出教學獎。

教師團隊作為設計「競技運動模式」課程的先驅者，推行以「學生為本」的創新教學法，讓學生在課堂上分擔不同的責任。此教學模式與培育學生體育素養息息相關，也對學生的終身運動和知性發展等影響至巨。

## 突破馬拉松2小時大關

Eliud Kipchoge現是馬拉松（全馬：42.195公里）界的傳奇人物，他不但在奧運會馬拉松金牌得主，也在今年2019年10月12日早上8點15分在奧地利維也納創了一項世界性紀錄，跑出少於2小時的馬拉松（sub 2），以1小時59分40秒完成。

Eliud能做到這紀錄並不容易，要有天時地利人和配合，再加上他的身體和心理的特質具有接近最完美的條件下才能打破這一直被以為不可能打破的2小時內(sub 2)完成全馬的紀錄。

Sub 2這概念是指平均用1分08秒的速度連續不斷跑105個400米運動場。

曾經，Eliud也失敗過，在之前一次的嘗試，他差34秒才能成功做到Sub 2，即每英里要快一秒鐘的時間。對於非跑步者，每英里快1秒看似很容易，但是對於高水平的跑者是不容易的，即每英里要持續4分34秒。想一想，這僅比人們曾經認為無法打破的4分鐘一英里慢34秒！

在整個試驗過程中，還有41名領跑者在不同時間加入帶領Eliud跑，以幫助他將速度保持在2小時以下。這是很重要的，就像單車一樣，有人在前破風也省了不少力量。

無論如何，這可看到，只要想做，用心去做，人的極限是很大的，沒有東西是做不到的，要勇於嘗試，用心用力永不放棄，或許有一天就能成功。努力並不一定會成功，但不嘗試和努力就一定不會成功。

副講師 周子雁女士



照片來源：<https://www.newscientist.com/article/2219769-eliud-kipchoges-sub-2-hour-marathon-may-herald-even-faster-times/>





## OnBoard for Good CUHK Sports Teams Sponsorship Scheme 中大運動代表隊贊助計劃

OnBoard for Good 公司對中大校隊進行贊助，並成立了「中大運動代表隊贊助計劃」，計劃包括設立運動領袖獎學金、贊助女子籃球隊、籌辦女子籃球訓練營等。希望能幫助中大運動員追求卓越，完成夢想。

體育部在此衷心感謝 OnBoard for Good 公司對中大同學的支持和幫助。



## 2019「運動燃希望基金」 隊長領袖訓練營

本年度「運動燃希望基金」隊長領袖訓練營於9月1日(星期日)舉行，因天雨關係改在富琴火龍果農莊舉行。雖然前一天曾懸掛三號風球警告，而且當天的天氣亦時晴時雨，但是訓練依然順利展開。訓練活動包括有魚塘凌空取物、煮食比賽及高效團隊大比拼。

整個訓練過程之中，得到歷奇教練團隊細心安排和專業帶領，令到34名參加者全情投入訓練，發揮團隊精神，克服不同挑戰。相信這次訓練能讓隊長們留下難忘回憶，並且幫助他們日後服務校隊，貢獻所長。





## Shaw College



逸夫書院女子籃球隊在隊長岑芷晴同學帶領下，再配合整體發揮穩定，連續十二年奪得冠軍。

本年度的逸夫書院陸運會於10月22日晚上順利舉行，其中男子100公尺，由運動科學與健康教育學系二年級生溫顯頌同學以10.9秒打破大會多年前的紀錄，溫同學亦是現役香港4X100公尺接力隊成員。

## United College

本年度聯合書院第四十六屆水運會於9月27日舉辦，恒生樓取得舍際全場總冠軍；池浩霆同學及余芷晴同學蟬聯男、女子個人全場冠軍。

聯合書院第五十三屆陸運會已於10月24日順利舉行，男、女子個人全場冠軍分別由沈諾敬同學及黃以澄同學獲得。舍際啦啦隊冠軍則由湯若望宿舍奪得。



## Morningside College



晨興書院上學期以MC Rangers活動及院隊訓練為主，活動包括了行山、單車郊遊及野營，可惜空手道同樂日因技術問題最後取消了，否則會更精彩！而書院籃球隊、足球隊及田徑隊均努力作賽，享受練習與比賽。下學期書院會繼續舉辦健康有益的活動予同學參與，請密切留意晨興體育部報告板及Facebook群組的宣傳。



## New Asia College



本院周年水運會及陸運會已分別於9月24日及10月23日圓滿舉行。新亞同學們參與極為踴躍，並締造了7項大會紀錄。

新亞書院運動代表隊於上學期舉行之「院制賽」中，男子籃球隊及足球隊勇奪冠軍、男子田徑隊奪亞軍、男子排球隊、女子籃球隊及田徑隊得季軍。

周年「新亞書院歷任院長盃」師生賽已進行足球、排球、乒乓球、羽毛球、壁球及網球賽事。本屆學生隊實力強橫，勝出所有賽事，並奪得總冠軍獎座。

## Wu Yee Sun College

書院本學期舉辦了各式運動工作坊，包括生態遊、網球訓練班、瑜伽班及健身課程等，亦首次舉辦了帆船同樂日及森林浴，讓同學體驗及享受不同類型的體育活動時，亦可以透過運動，調整心靈，關注精神健康。此外，院慶環校跑有超過三百人參與，新的路線亦為參加者帶來新挑戰及樂趣。

2019年伍宜孫書院頒授運動入學獎學金予三名同學：分別為梁嵐熹(手球，運動科學與健康)、湯堅信(羽毛球，健康與體育運動科學)及劉連雅(足球，工商管理)。

本院於上學期的中大田徑精英賽表現出色，田徑隊獲得四項獎牌。



## Lee Woo Sing College



本書院在10月25日舉辦第八屆陸運會，參與學生超過150人，同學們全力以赴，在接力賽和競技賽中建立友誼，結伴同行。另外，本院宿舍南座八樓開設健體園地，並舉行工作坊，讓同學在百忙的學業中，也可以抽空做運動，建立健康生活模式。書院賽方面，本院女子排球隊成功衛冕冠軍，男子排球隊則獲得亞軍。



## Chung Chi College



第六十八屆崇基學生會校慶學生節環校跑已於10月25日（星期五）下午於嶺南運動場舉行。本年報名情況非常踴躍，共有221名健兒完成賽事。

崇基男子田徑隊於本年度書院田徑比賽勇奪冠軍，另外男女子田徑隊更勇奪書院田徑賽全場總冠軍。

## C.W. Chu College

敬文書院運動代表隊表現出色，尤其是男子籃球隊和足球隊，他們分別在分組賽中擊敗對手。

此外，書院在11月舉行了箭藝同樂日和空手道同樂日，讓同學們能多接觸不同的運動和強身健體。



## S.H. Ho College



善衡書院舉辦了一系列的水上及單車活動，並參加了中大籃球、足球、排球書院賽及中大田徑精英賽。其中男子籃球隊勇奪書院賽銀牌。

為鼓勵學生作自我突破，善衡除Runner Force外，今年亦舉辦善衡台灣單車之旅。隊員將在香港接受訓練，然後於12月27日出發，預計在台東至高雄騎行超過400公里。



		項目	冠軍
中大書院賽	籃球	男子	新亞
		女子	逸夫
	排球	男子	聯合
		女子	和聲
	足球		新亞
	田徑	男子	崇基
女子		聯合	
	團體	崇基	
中大公開賽	壁球	男子	陳志昊 PACC 1
		女子	陳筱庭 MEDU 1

# 2019-2020年度(上學期) 中大書院賽及中大公開賽



## 體育部運動學會

本學期運動學會共舉辦三個項目，分別是泰拳、網球和籃球，吸引了來自世界各地的學生。授課時間由9月開始，每星期一次，並由外聘專業教練指導。他們認真學習技巧，建立定期運動的習慣，課堂氣氛愉快！



## 體育部新同事

大家好，我是溫倩婷(阿倩)，十分高興能加入中大體育部這個大家庭。全靠各老師和同事的包容、體諒和幫忙，我才得以盡快適應這份新工作和新挑戰。我將會盡我所能為各位老師、同事和同學提供協助，希望大家多多指教。

## 鳴謝

承蒙OnBoard for Good 公司對中大校隊贊助，成立「中大運動代表隊贊助計劃」，並贊助女子籃球隊，籌辦女子籃球訓練營，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獎學金及出外集訓，使運動員能在各項賽事中發揮所長，在此深表感謝。