

中體
大訊

國手在中大



大專女子乒乓球冠軍

大專男子網球冠軍



第六十七期

二零二二年九月

曾於2012年代表瑞典國家手球隊出戰奧運並獲得銀牌，現年32歲的前手球員 Kim Ekdahl du Rietz 於兩年前正式退役，並到香港中文大學(中大)就讀全球研究。Kim 笑說很多人曾問他為何到香港讀書，而他也說不出一個很確鑿的原因。但 Kim 相信這決定是正確的——如今身在瑞典的他已表示「很期待再回來香港。」

Kim 從小熱愛運動，尤其是籃球與手球，而他相對更擅長手球，後來更加入青年隊，並踏上「國手之路」。「年少時有很多隊員比我有天賦，只是我會恆常地參與練習，我想我的實力是透過不斷練習累積的。」Kim 如此說。他解釋瑞典的手球文化很濃厚，資源相對充足，不過當時青年隊的隊友最後連同他在內也只有兩人成為專業球員，因此儘管是老生常談，Kim 也再三強調練習的重要性。除此以外，便是享受其中。Kim 憶述身為全職運動員的日子：「生活有很多事比手球有趣，但我依然要日復一日專注地練習手球，因此保持動力對我來說是一大挑戰。」訓練的辛酸或會洗褪當初的熱情，但作為頂尖球手，便要懂得調劑職業與興趣，永遠記得當初是因為什麼而開始。

來到中大，Kim 的生活也圍繞運動，他表示很喜歡中大的球場與體育中心，閒時會到那裡跑步、健身，也因而結識到其他同學。Kim 也曾與中大手球校隊及香港隊一同練習，他直言很意外手球在香港也算是普及，院校更有手球校隊。若說練習的差異，Kim 指出：「年少時大多會著重個人能力的提升，但後續可更關注戰術層面的訓練。」

退下舞台，不再是眾星拱月的球手，Kim 坦言生活變得不一樣，一切彷彿從零開始，但他畢竟熱愛新環境、新事物，要適應也不困難，甚至很值得期待。在就讀全球研究課程期間，Kim 更找到了人生的目標：「我希望日後能成為一名外交官。」他熱衷於探討及理解世界各國的運作與交流，而將來如果能代表自己的國家，相信也是一種光榮。



手球
Kim Ekdahl du Rietz

大專男子手球亞軍



中大男子手球隊在林Sir領導下，加上阿Kim的支持及指導，於本年度大專賽獲得亞軍，成績斐然，值得稱讚。

Kim 小檔案

代表國家隊次數:96場
2012倫敦奧運-男子手球亞軍
歐洲聯賽冠軍 (EHF European League) 冠軍
歐洲手球冠軍聯賽 (EHF Champions League) 季軍
法國甲組聯賽冠軍
德國甲組聯賽冠軍

曾經舉行球衣義賣籌款及捐贈球員薪金予慈善團體，包括非洲弱勢兒童和青少年的發展組織。

大專男子網球冠軍



網球 陳澤彥



網球 姚子欣

巔峰背後

隨著球落地的聲音，2022大專男子網球賽敲定賽果——中大男網奪得20年來的歷史性冠軍。是次冠軍對男網隊員姚子欣Adrian與陳澤彥Jeff來說也別具意義。「我打了網球很多年，一直想替學校打出成績，從中學到大學也也想獲勝。」Adrian說道，直言嚐到勝利的滋味也非常感動。Jeff則講述去年比賽自己發揮不算好，當時隊伍落敗了，但一年後捲土重來贏得冠軍，同樣十分高興。

然而，獲勝的道路並不輕鬆。年初爆發第五波疫情，比賽順延、球場關閉。Adrian表示當時五個月完全沒有碰過網球，只能自己進行體能訓練。「幸好沒有遇到外國來的球手，外國沒有封網球場。」貌似幸運的話背後仍能感受到一絲無奈。Jeff也提及要重拾網球訓練不是那麼輕鬆的事：「剛開始練習時手手腳腳也冒了很多水泡，真的很誇張。」

球場在五月重開，大專賽順延至六月舉行，準備時間只有短短一個月，難怪Adrian也笑言感覺所有隊伍都是「誤打誤撞」去比賽。不過，能在眾多隊伍中脫穎而出，相信決不是「誤打誤撞」。Adrian認為一眾隊員在準備比賽的過程中提高了凝聚力，也變得更專注、更團結，加上大家並沒有因疫情懈怠，「很多人也在外面練波、操練體能，這些付出都是看得見的。」Jeff表示同意：「我們每個人都很勤勞，而且抱著必勝的決心去比賽。」他認為打網球講求實力、心理、運氣等多項因素，這也是網球的好玩之處，這次成功奪冠也是眾多因素配合。

比賽最深刻的畫面莫過於獲勝一刻，Jeff坦言滿意自己的發揮，Adrian則認為自己比賽時可以更好地調整心態，但他們都一致認同在這期間已做了最好的準備。談及對運動員的寄語，Adrian表示要早些開始參與不同比賽，「不要讓自己停，要保持操練。」Jeff同樣強調要勤勞：「無論多有天分也要勤勞。」大概一眾隊員也是時刻做好準備，才能應對不同環境與對手，繼而登上巔峰吧。



大專女子乒乓球冠軍

乒乓球 趙慧明

開心乒乓球

中大女子乒乓球隊於2021-2022大專賽榮獲冠軍殊榮，畫上圓滿句號。不過談及獲獎感受，同為應屆畢業生的王重云和趙慧明卻不約而同表示捨不得。「其實就算沒有冠軍，也一樣是圓滿的結局。我們不太在意獎牌的顏色，最重要是大家都享受比賽。」過往作為全職運動員，王重云坦言每次比賽壓力都會很大，因此退役後重返大專舞台，則希望每場比賽都是開心的比賽。趙慧明也表示打大專賽本身就是開心的、好玩的。五年時光晃眼而過，離別在即，便是滿滿的不捨。

最後的比賽，除了獎項，更重要的是過程，而她們也獲得了一次特別的經歷——「講乒KongPing」為決賽舉行網上直播，形式更如國際賽事，會介紹球員背景，並為賽事進行旁述。王重云形容這是很難得的體驗，能在疫情期間讓朋友透過網上觀賞賽事，甚至一些本身不太認識乒乓球運動的，他們也能透過聽旁述了解比賽進程，更容易投入其中。趙慧明補充決賽時她們並非整隊球隊上陣，因為有些同為全職球員的隊友到了歐洲比賽。但為了支持隊友，她們會一起看完決賽才去練習，很是暖心。

畢業在即，兩人都準備投身職場，現在打乒乓球不再是為了爭勝，反而成為聯誼的方式。被問及對校隊的期望，王重云直言只希望她們打得開心——「這是我打了五年後最想繼續保存的東西。」不過一隊開心的球隊其實需要不斷溝通與磨合，她們憶述兩年前換了教練，則有一段磨合期，彼此都需要適應，但慶幸教練和隊員都願意開心見誠和坦白自己的感受，最後球隊才能往更好的方向發展。而對於未來，趙慧明也希望隊友能有機會嘗試旅行集訓，例如過往曾到台灣、北京等地進行訓練，都是難忘的體驗。訪問來到尾聲，兩人不忘強調：「如果之後有集訓不要忘記我們，可以帶我們一起去的！」

能夠獲此佳績，我校各隊員和教練感到十分興奮。在此萬分感謝高永雄教授、梁鳳蓮博士、曾偉傑醫生、何國泰老師、林建榮老師特意到場支持！

乒乓球 王重云



大專男子籃球亞軍



籃球 吳嘉軒



籃球 陳子朗

傳承的精神

中大男子籃球隊於2022年大專賽獲得亞軍，對陳子朗和吳嘉軒而言，這個亞軍更是難得的緣份。他們自中學便是籃球校隊成員，在球場可謂是「出生入死」的兄弟。事隔多年，陳子朗於中大就讀全職教育文憑，並加入男子籃球隊，而吳嘉軒則因就讀碩士課程成為校隊的一份子，此外兩人更在校隊遇到不少中學師弟，眾人再度聚首，為一項錦標共同奮鬥。吳嘉軒表示沒有想過能再有機會打大專比賽，「畢竟已經工作幾年，如今有種重拾青春的感覺。」

年初疫情嚴峻，比賽暫停了四五個月，幸好最後順利完成賽事，也使這個賽季變得難忘。「球隊很有衝勁，練習時氣氛很好。」陳子朗如此說。他特別提到隊長蘇冠維（阿維）的付出，除了盡責，他更會給予隊友精神上的支持與正能量。吳嘉軒則形容整隊球隊像是一家人，隊友之間無分你我，兩位教練也會循循善誘和包容大家。他也提到中大的體育設施配套非常充足，能讓他們彈性安排訓練時間，甚至隨時到體育館練習射球。除此以外，兩人也不約而同提到由容樹教授創立的「中大運動醫學團隊」的支援，「相信沒有一隊校隊的支援會比我們更好，每次練習他們都最早出現、最遲離開，而且毫無怨言。」陳子朗說。正因如此，即使有球員受傷，也能盡快恢復狀態，再次投入練習或比賽，他們是球隊的最大後盾。

這次男子籃球隊的亞軍，或是陳子朗與吳嘉軒在大專生涯的終點，但他們也寄語一眾隊友和師弟繼續累積經驗：平日更加自律和專注地練習，比賽時則要穩定心理質素，以發揮最佳水準。吳嘉軒認為大專是一個很理想的階段去全心全意投入自己喜歡的運動：「不要輕言放棄，你們還有很長的路要走。」陳子朗也期望隊友下年能夠更上一層樓，往冠軍的方向邁進，寄望球隊的精神都能一直傳承與進步。

疫情下的芬蘭交流

足球 吳澤豐

疫情期間，出國旅遊幾乎成為奢想，到外國交流的機會也彌足珍貴。我校足球隊隊員吳澤豐(Calvin)在去年成功到芬蘭進行文化交流。Calvin自言享受與不同國家的人傾談、發掘有趣的文化，他認為交流與旅行不同，需要留在當地一段時間，才能真正感受當地文化。

Calvin 在中大就讀健康與體育運動科學教育學士，在芬蘭交流期間他也修讀了當地的教育課程。「上課氣氛和教學方式都和香港很不一樣。」Calvin 概括道，同時舉例指芬蘭同學即使上網課都會踴躍發言及討論。他表示芬蘭的教育較為全面，小學課程更會由一位老師負責所有科目，因此當地與教育相關的課程也講求融會貫通。「教體育、做運動的時候也可以順道教數學，譬如說移動身體時腎上腺素的轉變」Calvin 說自己也因而大開眼界。他認為這種思維模式靈活多元，能夠活用相關理論，也貼合實際情況，這次學習經驗也對他日後參與體育教育方面有一定啟發。

除教育外，Calvin 也提到芬蘭的城市規劃完善，包括單車徑的規劃。「芬蘭人很流行踩單車，即使是冬天負二十幾度、地上鋪滿雪，他們都會踩單車。」Calvin 笑言自己也曾在雪地上踩單車，並沒有想像中困難，當地政策會每兩小時清理一次地上的積雪，減少對踩單車人士造成的不便。談到與運動相關的政策，Calvin 認為香港仍有不足之處，例如先前疫情便有一段時間禁止開放室內運動場所，影響運動員訓練，他認為應該能在防疫與體育發展間取得更好的平衡。至於推廣運動方面，香港也需要持之以恆，Calvin 希望香港不只是在運動員得到殊榮後才重視個別運動，而是從根本上重視體育發展。

最後，Calvin 以這次交流的經歷鼓勵同學勇敢踏出舒適圈，「運動員大多都要超越與突破自己。」他如此說，「即使會擔心做不到，但只要踏出舒適圈就可以令自己進步——不要過人云亦云的人生。」

大專女子欖球季軍

這一年我們走了一趟不一樣的旅程。九月開始訓練，而十二月則參加訓練營，但這些訓練及比賽計劃卻因疫情而打斷了。疫情期間彷彿隔世，只能透過zoom鍛鍊體能及技術。及後恢復練習，準備大專，實有賴教練的指導和隊員的配合，讓一切都順利進行。縱然少了一些訓練時間，但我們把握時間磨合，在比賽中發揮水準，最終奪得季軍。感謝教練與隊友的教導、鼓勵和陪伴。季軍的成績或許不夠完美，但卻是不枉此行。

欖球 吳嘉榆



大專跆拳道品勢賽

勇奪3銀1銅

受疫情影響，大專跆拳道賽事於本年度繼續停辦搏擊比賽，唯於6月19日假香港理工大學邵逸夫體育館進行品勢比賽。其中，中大張啟勇奪男子個人組銀牌，李需賢及馮巧悅分別奪得女子個人組銀牌及銅牌，中大男子隊更奪得團體品勢組銀牌。疫情期間，隊員無法返校訓練，只能在家中克服種種困難並堅持訓練，以維持高水平比賽表現，實屬難得。冀中大跆拳道健兒繼續努力為中大增光。



大專劍擊賽

今年大專劍擊賽適逢颱風天氣，受惡劣天氣影響，原定兩天的比賽縮減為一天，賽事於7月3日完成。中大男子重劍及花劍分別勇奪亞軍及季軍。



大專男子壁球季軍

得來不易

中大男子壁球隊於大專盃錦標賽勇奪季軍。雖未能平上屆亞軍的成就，但本屆的成績實屬得來不易。本屆初賽於11月初結束，因疫情關係復賽在今年6月才進行。期間場館關閉，隊員們都在家學習，正常的練習也要暫停。我們隊員都抱有復賽的期待，在家中及戶外都自行鍛鍊，保持狀態。疫情緩和後，隊員們恢復練習，但要戴著口罩練球，也要小心控制運動的強度。當時賽事能否進行也是未知之數，但隊員們都做好作賽的準備。室內運動口罩令解除後，大專盃賽事漸露曙光。隊員們應付了學科考試後，練習更加倍努力。男隊首席球員陳志昊也剛巧海外交流完畢，趕及四強賽事前抵港完成隔離出賽。隔離期間也在酒店房內積極練體能。因此，本屆季軍是全靠全體隊員的意志和付出。



壁球 張柏濤

疫情之下，闊別三年的大專賽無奈再被延期並轉為淘汰賽。作為較其他球隊年輕的一支隊伍，雖然多名主力均為初次馳騁大專賽場，經驗尚淺，但是即使面對突如其來的改變，球員們都上下一心，積極備戰。在比賽過程中，雖然球隊多次開局落後，但全隊成員團結一心，秉承「球不落地，永不放棄」之精神，奮起直追，最終再次獲得季軍。球隊榮獲季軍，除有賴球員、領隊、教練和運動醫學團隊互相信任和合作之外，更是由於球員們以享受過程的輕鬆心態應戰比賽，從而做到全力發揮。希望下年能汲取經驗，劍指冠軍！

排球 莊正恒



大專男子排球季軍



大專男子水球季軍

十分高興能在最後一年的大學生涯參加大專盃並取得季軍，我們各隊員都十分滿意。過去兩屆大專盃因疫情影響被取消，不少隊員相繼畢業未能參與今屆賽事，大家都覺得十分可惜。雖然大部份隊員都是第一次參加比賽，缺乏比賽經驗，然而各人拼勁十足，在短時間內提升對抗能力，並取得如此不俗的成績。

水球 嚴偉豪



為豐富學生之校園生活及加強學生對大學的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動比賽。在疫情下，體育部加強防疫措施及改變賽制，以減少聚集和感染機會，最後中大三人籃球、壁球及五人足球公開賽順利完成。

項目	男子	冠軍
三人籃球	男子	肥蕭
	女子	聽你們的
壁球	男子	程浩楠 ENGG/4
	女子	張尹俐 PESHN/1
五人足球	男子	SIUU
	女子	

中大公開賽

朱文佳

余家寶

學生運動員學習支援及入學計劃 (SALSA)

由大學教育資助委員會公布的「學生運動員學習支援及入學計劃」(SALSA)是今年成立的新計劃，為精英運動員提供了另一入學途徑。此計劃於遴選過程中，主要考慮申請人的運動成就，並因應不同申請人的學業與就業所需，向經計劃入讀的申請人提供全面的學習支援及獎學金，使他們同時以運動員與本科生的身份雙線發展，在追求體育事業之餘，同時兼顧本科學業。透過此計劃，今年招收了14位同學。其中2020東京殘奧SH6男子羽毛球單打銀牌朱文佳同學、2018亞洲室內田徑錦標賽男子60公尺跨欄殿軍張宏峰同學將會入讀健康與體育運動科學學系一年級。2019IME亞洲高卡車決賽冠軍余家寶同學將會入讀工商管理學系一年級。



Sports Scholarship Scheme Farewell Party 2022

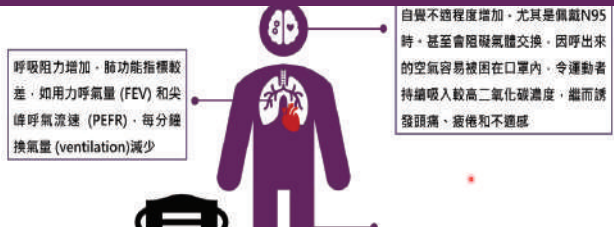


因疫情關係，本年度「獎學金運動員歡送會」於4月22日以網上形式進行。大學輔導長陳國康教授為主禮嘉賓。主禮嘉賓陳國康教授致詞，勉勵同學要利用在運動場上的「奮鬥精神」去克服障礙、追求事業和人生理想。

今年共有二十五位獎學金運動員畢業，體育部寄語即將畢業的運動員夢想成真，前程似錦。

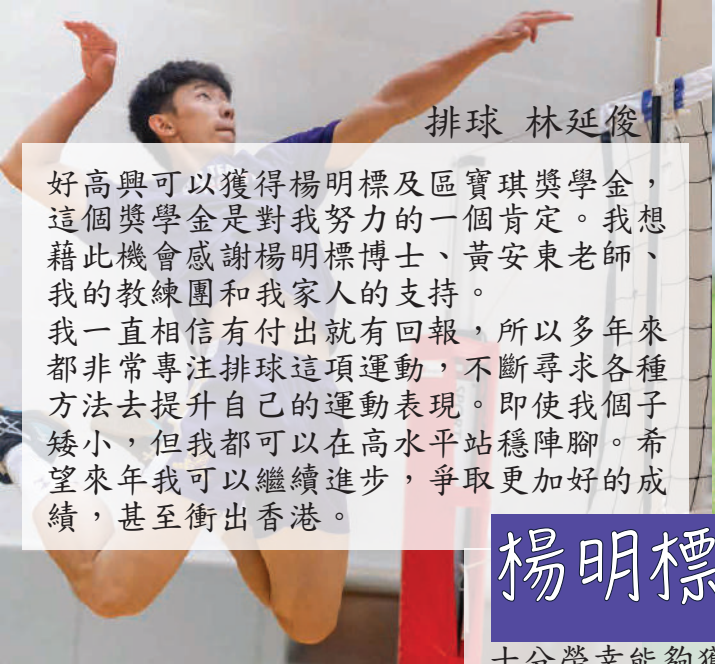
「中大動起來之疫境自強系列」CU Fitbinar

體育部於三月舉辦「中大動起來之疫境自強系列」之「在防疫措施下保持體力活動習慣的方法」線上工作坊，並有幸邀請到香港教育大學助理教授潘梓竣博士和體育部副講師馬文心女士介紹了在防疫措施下保持運動習慣的方法，同時簡單介紹了戶外佩戴口罩的注意事項，以助大家於疫情期間保持健康。



興趣班 (Sports Clubs)

過去一年，體育部舉辦了不同的興趣班，包括乒乓球、羽毛球、網球及劍擊。各個項目都非常受歡迎，名額一開即滿。希望來年各位同學亦會積極參與體育部舉辦的興趣班，在忙碌的校園生活當中，增添一點健康的動力。



排球 林延俊

好高興可以獲得楊明標及區寶琪獎學金，這個獎學金是對我努力的一個肯定。我想藉此機會感謝楊明標博士、黃安東老師、我的教練團和我家人的支持。我一直相信有付出就有回報，所以多年來都非常專注排球這項運動，不斷尋求各種方法去提升自己的運動表現。即使我個子矮小，但我都可以在高水平站穩陣腳。希望來年我可以繼續進步，爭取更加好的成績，甚至衝出香港。



活木球 周卓琳

很榮幸能夠獲得楊明標及區寶琪獎學金，亦非常感謝楊明標先生的付出、積極支持學生運動員和設立運動員獎學金。在楊博士的大力支持下，作為活木球運動員的我會繼續努力，希望能夠為香港中文大學，甚至代表香港在海外比賽中爭取佳績。

楊明標及區寶琪優秀運動員獎學金



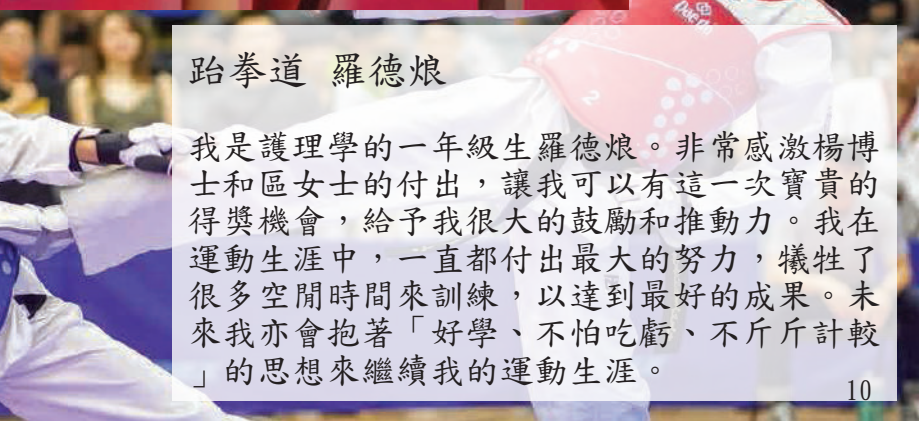
手球 何致維

好榮幸可以獲得本年度的楊明標及區寶琪獎學金，在此衷心感謝楊明標博士的付出，以及對運動員的大力支持。是次得獎不單對我有很大鼓勵，而且還給予我一個肯定，證明了我在手球路上的拼搏與汗水是值得的。藉著此機會我亦想感謝所有幫助過我的教練和中大手球隊的每一位。在未來我仍會繼續突破自己，為中大及香港爭取佳績。

十分榮幸能夠獲得這次的獎學金。感謝楊博士的幫助，令我可以再在運動上、學業上得到更多的資源去繼續支持雙線發展，同時也使我能夠繼續放膽地去追尋自己的夢想。回想過去的運動員生涯中走的每一步都不容易，但我覺得我是幸運的，因為在這條充滿挑戰的道路上，都有許多熱心的人去支持我、鼓勵我，並給予我援助，對此，我衷心向你們表達感謝。



乒乓球 林依諾



跆拳道 羅德娘

我是護理學的一年級生羅德娘。非常感激楊博士和區女士的付出，讓我可以有這一次寶貴的得獎機會，給予我很大的鼓勵和推動力。我在運動生涯中，一直都付出最大的努力，犧牲了很多空閒時間來訓練，以達到最好的成果。未來我亦會抱著「好學、不怕吃虧、不斤斤計較」的思想來繼續我的運動生涯。



中大運動員頒獎禮

本年度中大運動員頒獎禮已於7月20日舉行，這次頒獎禮邀請了副校長暨晨興教授作為主禮嘉賓。事隔一年後，大家再次相聚，高興頒發了「運動表現傑出運動員」獎。於各人懷著興奮的心情下結束，明年再見。

由大學教育資助委員會撥款舉辦之室內單車體驗及體測日於6月1日順利舉行。是日活動吸引了過百位師生踴躍報名。參加者透過電子科技的輔助進行多項測試，從而了解其身體狀況，並提高對體適能的關注。此外，是日活動亦讓中大師生一嘗室內單車訓練的樂趣。參加者在教練的帶領下，與伙伴一同揮灑汗水，把握機會在疫情放緩時舒展減壓。



室內單車體驗及體測日

體育部暑期班



今年體育部總共開辦了超過20班的暑期活動以及舉行了4項比賽，活動及比賽項目包括傳統的羽毛球、乒乓球、網球、游泳等等，今年還加開了hip hop、單車、空手道以及欖球等活動。透過每年一度的暑期活動，學員們能提升技能之餘，亦可舒緩一下上課或上班的壓力。



鳴謝：
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。

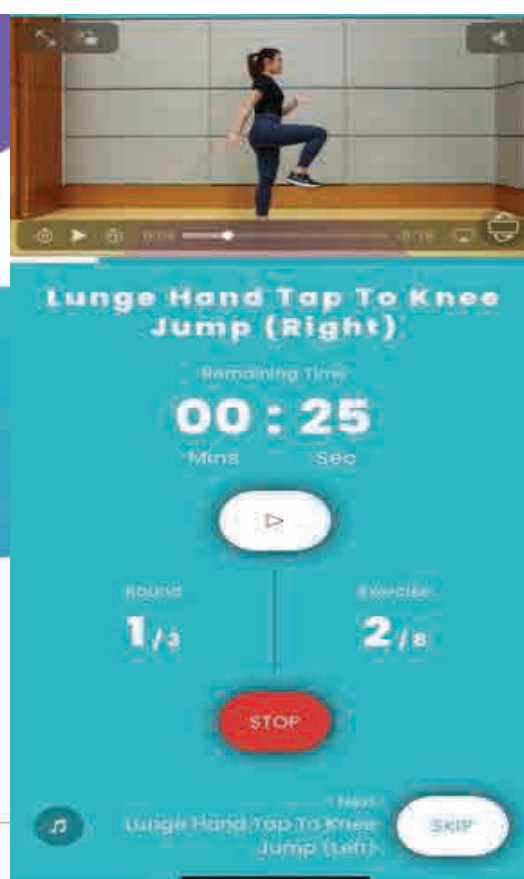
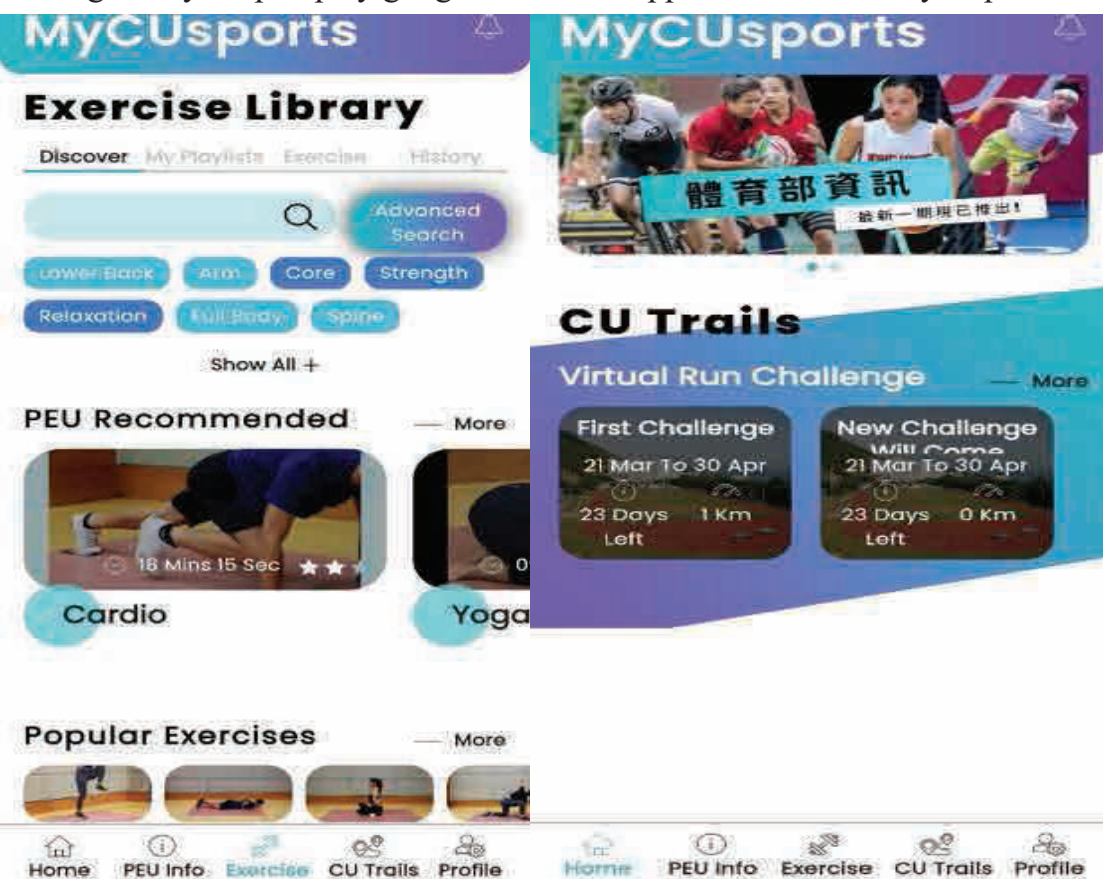
My CU Sports Apps

體育部手機應用程式

由大學教育資助委員會撥款資助、體育部參與開發的綜合運動訓練手機應用程式「MyCUSports」正式啟用並可供下載。應用程式包含了超過150個自身體重運動的示範短片，使用者可因應個別的訓練目標，選擇合適的動作串連成最適合自己的HIIT練習短片。體育部亦提供了一系列不同目標的示範串連短片，給予使用者不同程度的選擇。使用者亦可透過應用程式進行跑步訓練及完成不同的跑步挑戰！此外，使用者亦可透過應用程式獲取體育部活動資訊及推送通知、預訂體育設施及登入體育部網站等等。大家可透過以下連結下載「MyCUSports」應用程式：

iOS: <https://apps.apple.com/gb/app/mycusports/id1613143430>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.mycusports.hk>



已故榮休體育部高級講師

郭源華先生

郭源華老師，1935年出生於香港，在家中七兄弟姐妹中排行第五。他在中學時期已展示出高超籃球技術和對體育運動的熱愛，而且他也寫得一手好字，他一生對運動和書法的熱愛從未退減。

1959年郭老師畢業於台灣國立師範大學體育系（48級），是首批香港赴台修讀體育系的留學生之一，與已故新亞書院體育部聯絡人羅茂卿先生為大學同班同學。他返港後，曾於多間中學任教。1971年入職香港中文大學體育部，先於崇基學院任教，1987年轉去逸夫書院任教，並成為為逸夫書院創院體育部聯絡人。其間亦擔任中大及逸夫書院田徑隊教練，屢次帶領香港大專代表隊參加世界大學生運動會，與其他國家運動精英交流文化和運動技術。郭老師於1993年榮休，為人風趣，樂於提攜後輩，深得同事及學生愛戴。

2022年3月4日郭老師突然在家與世長辭，終年87歲。他的離開，對本地體育界為一大損失，我們永遠懷念他精神奕奕、面帶笑容的模樣。



香港中文大學體育部出版

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士

編輯：高雅蕊同學、鄭展欣同學
林可盈同學

體育部網址：www.peu.cuhk.edu.hk

編委會：黃安東先生、李秀瑩女士、孫莉博士

施蓉蓉女士、周慕賢女士、黃裕禮先生