

中大體訊

SALSALA



第六十八期
二零二二年十二月

香港中文大學體育部出版
體育部網址：www.peu.cuhk.edu.hk



「學生運動員學習支援及入學計劃」(SALSA)

此計劃於2022-2023年度開始
現有13位精英運動員成功入讀中大

以下是學生運動員的個人簡介：

陳昊東 滑冰

2021年
香港短跑道速度滑冰錦標賽
男子青年A組7圈 冠軍
2021年
香港短跑道速度滑冰錦標賽
男子青年A組5圈 冠軍
2018年
亞洲公開短道速滑錦標賽
男子青年C組1000米 季軍



朱文佳 殘疾人羽毛球

2022年
世界殘疾人羽毛球錦標賽
男子SH6級（短肢組）單打
金牌
2022年
AIG四國殘疾人羽毛球國際賽
金牌
2020年
東京殘疾人奧運會
SH6級別 男單 銀牌

鄧宇軒 空手道

第19屆
亞洲青少年空手道錦標賽
男子U21個人形 金牌
第2屆
全國青年運動會
甲組男子個人形 金牌
第17屆
亞洲青少年空手道錦標賽
男子少年個人形 銅牌





2019年 金旋
青年女子組 第8名
2019年
亞洲公開花式滑冰錦標賽
女子組 第7名
2019年
美國國際花式溜冰經典賽
女子組 第10名

吳筠柔 網球

2019年
協會盃 亞洲/大洋洲
第二組別 隊際 亞軍
2017年
協會盃 亞洲/大洋洲
第二組別 隊際 冠軍
2014年
協會盃 亞洲/大洋洲
第二組別 隊際 冠軍



余家寶 小型賽車

2019年
IAME亞洲決賽
冠軍
2019年
IAME亞洲系列賽
季軍
2019年
中國卡丁車嘉年華
暨亞洲卡丁車公開賽
亞軍



嚴穎桐 武術

2022年

第七屆波羅的海公開武術錦標賽

女子(套路)長拳 冠軍

女子(套路)劍術 冠軍

2018年

第一屆亞洲傳統武術錦標賽

女子A組雙器械 冠軍

2018年

第一屆亞洲傳統武術錦標賽

女子A組其他傳統拳術 亞軍



房傑鋒 欖球

2023年

十五人欖球世界盃外圍賽國際遺材賽
第3名

2022年

七人欖球亞洲巡迴賽
冠軍

2019年

珊瑚海岸七人欖球賽
第11名

常鈺涓 游泳

第2屆

全國青年運動會

體校甲組女子200米蛙泳 第5名

第2屆

全國青年運動會

體校甲組女子100米蛙泳 第5名

第2屆

全國青年運動會

體校甲組女子50米蛙泳 第7名



2018年
亞洲室內田徑錦標賽
男子60米跨欄 第4名
第5屆

亞洲室內暨武術運動會
男子60米跨欄 第3名

2016年
第17屆亞洲青年田徑錦標賽
男子100米跨欄 第5名



張宏峰
田徑

洪迪朗
三項鐵人



2019年
蘇比克灣三項鐵人亞洲盃
男子青年組 第7名

2019年
慶州市亞洲三項鐵人錦標賽
男子青年組 第8名

2018年
蘇比克灣三項鐵人亞洲盃
男子青年精英組 第5名

余承謙
三項鐵人

2022年
馬來西亞怡保三項鐵人亞洲杯
精英公開組 第3名

2018年
香港亞洲三項鐵人青年錦標賽
男子青年組 第2名

2016年
廿日市亞洲三項鐵人錦標賽
男子青年組 第3名



盧卓逸
三項鐵人



第2屆全國青年運動會
女子乙組短距離 冠軍

2019年
慶州市亞洲三項鐵人錦標賽
女子U15 第6名

2019年
第四屆 ISF 世界學校錦標賽
混合接力 (16歲挑選組) 第5名

如有查詢，歡迎聯絡中大SALSA同事
或瀏覽中大學生運動員學習支援及入學計劃
SALSA網頁：<https://admission.cuhk.edu.hk/salsa/tc/>
電話：(852) 3943 1520/ 3943 6004
傳真：(852) 2603 5184

醫科生排球員

程瀚林 男排

成為學生運動員本來就不是一件簡單的事情，更何況是對於學業十分繁忙的醫科生呢？程瀚林跟一般的醫科生不太一樣，他除了是一名大學四年級的醫科生外，亦是中大男排及香港男子排球甲一組別：仁濟的隊長，更是香港男子成年排球代表隊的一員。他曾在2022年8月代表香港，遠赴泰國參加亞洲盃男子排球賽。

儘管程瀚林再喜歡打排球，然而讀書的壓力仍然是存在的。為了能夠同時兼顧學業與興趣，程瀚林亦犧牲了許多娛樂時間，並且善用乘坐交通工具到偏遠地方練習的時間來溫習。他更經常提醒自己既然當初選擇了做學生運動員，就要盡全力把兩方面都做到最好。程瀚林展示他的日常時間表供大家參考：在讀書方面，他一般每個星期一和五會在中大上課，星期二至四則會到醫院實習；而在練習方面，他每個星期只有一天是不用訓練的。相信通過以上的時間表大家也能感受到他有多忙碌。

即使學業再繁忙，享受跟隊友一起在排球場上拼搏的熱血，以及作為運動員需要一直保持自己良好表現的責任，才能對得起自己和隊友，這些都是推動他繼續打排球的原因。程瀚林更說道：「打排球對我而言是可以幫助調劑一下生活以及放鬆的活動。」所以他十



分享受打排球的過程。

作為中大男排的隊長，他今年的目標是希望可以進入決賽，並期望每位隊友都能夠有所進步和成長，亦為自己是中大男排的一份子而感到驕傲，更希望與隊友一起拼搏的熱血日子能作為集體回憶，並傳承下去。

對於自己，程瀚林表示希望可以繼續平衡學業與運動，並期望可以在大專和球會中成為關鍵球員，以及在不久的將來代表香港出戰亞運。

最後，程瀚林以：「做學生運動員需要面對很多困難及取捨，亦會有覺得很辛苦甚至想放棄的時候，所以要時刻緊記自己的初衷與熱誠」來提醒和勉勵其他同樣正在努力的學生運動員。



單車運動員程熾珊同學於12月7日至8日參加在馬來西亞汝來舉行MNCF PRESIDENT CUP I & II。她在比賽中參加了爭先賽和凱林賽。熾珊在爭先賽資格賽中，打破了自己的最佳時間，但是輸了給隊友而無緣獎牌，而在凱林賽就拿下一銀一銅的佳績。從前，她很害怕凱林賽，總是覺得會有身體碰撞，如果要向後望留意對手，氣氛更為緊張。幸好得到教練的鼓勵和提醒：「比賽未到最後完結的一天，所有事情皆有可能。」兩天的比賽，熾珊取得凱林賽一銀一銅的成績。

她教練經常說：「我們的目標是2023年的杭州亞運。所以，每一天都是新的開始，要繼續努力備戰。」熾珊相信凡事都有可能。



中大游泳精英比賽

「中大游泳精英比賽」於10月7日假大學游泳池順利舉行，經過一晚競爭劇烈的比賽後，今屆共刷新四項大會紀錄，男子及女子個人全場冠軍分別由方嘉羽同學(逸夫)及楊思琦同學(崇基)獲得，而男子及女子團體冠軍分別由聯合書院及崇基學院獲得，團體總冠軍則由崇基學院衛冕。大學副校長陳偉儀教授、協理副校長暨新亞書院院長陳新安教授、大學輔導長高永雄教授、教育學院院長范息濤教授等獲邀出席並擔任比賽主禮嘉賓。本屆泳手發揮出拼搏精神，令整晚比賽氣氛更顯熱鬧。



中大田徑精英賽

中大田徑精英賽於11月23日假夏鼎基運動場舉行。開幕禮由副校長暨秘書長吳樹培先生主持。整晚比賽雖於雨中進行，但仍無阻一眾健兒發揮，比賽共刷新七項大會紀錄。最後由崇基學院及聯合書院分別成功再度衛冕男子組及女子組冠軍。崇基學院以2.5分之微力壓聯合書院奪得團體總冠軍。男、女子個人全場冠軍分別由崇基學院黃珀恒同學以及聯合書院黃卓寧同學奪得。



Virtual Run

香港中文大學體育部於本年度首次舉辦「Virtual Run」，鼓勵中大人士在疫情期間保持運動的習慣。參加者只需在手機下載體育部開發的應用程式「My CUSports」，並於11月內每次進行跑步或步行時，利用此程式記載運動紀錄，累積最多里數的首六位中大本科生，分別為三男三女，便可獲得豐富獎品以作鼓勵。是次比賽吸引了二千二百多位中大本科生參加，體育部亦預備了精美紀念品予各參加者以作鼓勵！



中大書院賽及公開賽成績公布

項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍	
中大書院賽	籃球	男子	新亞	逸夫	崇基	
		女子	逸夫	和聲	聯合	
	排球	男子	聯合	和聲	新亞	
		女子	聯合	崇基	和聲	
	足球	男子	崇基	逸夫	聯合	
	游泳	男子	崇基	新亞	逸夫	
		女子	聯合	崇基	新亞	
		團體	崇基	聯合	新亞	
	田徑	男子	崇基	逸夫	聯合	新亞
		女子	聯合	逸夫	崇基	和聲
團體		崇基	聯合	逸夫	和聲	
中大公開賽	乒乓球	男子	甄梓濠 BCSEN/1	何展恒 MEDUN/2	周駿謙 BMEDN/1	林致遠 MATHN/1
		女子	李婉淇 BBA&JD/1	張克非 BBA&JD/1	鄒嘉悅 BSSCN/2	錢穎心 MEDUN/1
	網球	男子	陳嘉濠 FN SCN/3	歐陽穎涵 CHEMN/4	葉中平 BMEGN/1	楊淦辰 CSCIN/1
		女子	沈吉 COMMN/5	楊采怡 CSCIN/1	黃子晏 BSSCN/2	曾紫晴 IERGN/1

MakeItLoud大專排球邀請賽



「MakeItLoud大專排球邀請賽」男子組決賽於10月22日完美落幕，中大男排直落3:0擊敗教大男排，成功奪得第一屆冠軍。中大男排晉級路途艱辛，先後擊敗浸會大學、城市大學，而是次比賽亦為中大男排於大專賽開鑼前打下強心針。隊中的經驗球員與今年度剛入學的新隊員亦藉此比賽把握機會磨合，隊中的新血為團隊注入不少活力，也令整體戰術配套變得更豐富多元。中大男排眾志成城，團結一致，以此冠軍正式開啟熱血的大專之旅。

中大龍舟隊比賽成績斐然

中大龍舟隊於8月28日在大澳公眾碼頭舉行的「2022大澳小龍錦標賽」中，派出18男18女運動員出戰男子、女子及混合小龍賽事，與超過50支強隊較量，並於比賽中分別獲得銀盃亞軍、金盃殿軍及金碟冠軍。另外，龍舟隊於9月18日在「慶祝香港回歸祖國25周年西貢區龍舟競賽嘉年華」中，分別獲得男子金盃第6名及混合小龍賽金盃亞軍。

中大龍舟混合小龍於11月5日在沙田石門香港龍舟總會舉行之「華菁盃龍舟邀請賽」200米直道賽奪得金盃亞軍。龍舟隊上下一心，成績斐然，值得鼓舞。



中大男女子游泳隊揚威大專賽



第57屆大專周年游泳賽10月30日假香港大學霍英東游泳池舉行。中大女子泳隊由於有多名精英運動員加入，實力增強不少，其中女子4×100米四式接力決賽以4分34.35秒破大會紀錄獲得冠軍。男、女子泳隊同樣游出亮麗成績並獲多面獎牌，表現超卓，最終女子游泳隊獲團體亞軍，而男子游泳隊獲團體季軍，男、女子泳隊勇奪總團體亞軍。游泳隊同學表現出頑強的鬥志並創下佳績，希望隊員明年再接再厲，保持我校泳隊的拼搏精神，再創佳績。

國際大學體育日

中大師生齊挑戰

亞洲大學運動總會(Asian University of Sport Federation, 簡稱AUSF)自1992年起致力透過大學運動提供平台,讓亞洲院校間發展友好、尊重和互諒的關係。「920國際大學體育日」(International Day of University Sport, 簡稱IDUS)盼透過9月20日成為全球共同歡慶的節日,號召亞洲地區舉辦多元化的體育活動,連結大專院校,共同了解體育知識,打造更健康的生活環境。香港中文大學響應「920國際大學體育日」以及慶祝亞洲大學運動總會30週年,於9月22日在香港中文大學夏鼎基運動場舉辦了「亞洲大學運動總會跑步挑戰」,並邀得香港中文大學輔導長高永雄教授、體育部主任梁鳳蓮博士連同中大越野隊師生一同參與挑戰。



香港中文大學輔導長高永雄教授在接受訪問時表示:「很開心能參與此活動,與一眾師生一起跑步挑戰自己。」體育部主任梁鳳蓮博士在接受訪問時亦表示:「希望能透過是次挑戰,令師生更著重大學體育活動,推廣全人發展。」此外,大會亦安排越野隊成員之一以及香港10000米和半馬青年紀錄保持者黃卓寧接受訪問,分享挑戰感受:「此活動貴乎能集結師生一同挑戰目標,展現香港中文大學的凝聚力,更能慶祝亞洲大學運動總會30週年。實在是為此感到雀躍。」



挑戰當天,師生需要共同合力完成30公里的跑步挑戰,並穿戴跑步計或智能手錶以確保完成挑戰。此項活動更展現了香港中文大學對大學體育運動發展的支持,以及對全人教育理念的提倡和實踐。讓我們運動起來,一同領略體育的魅力!

挑戰當天,師生需要共同合力完成30公里的跑步挑戰,並穿戴跑步計或智能手錶以確保完成挑戰。此項活動更展現了香港中文大學對大學體育運動發展的支持,以及對全人教育理念的提倡和實踐。讓我們運動起來,一同領略體育的魅力!

兩大划艇賽 - 中大包攬男女子冠軍



第36屆「香港兩大划艇賽」在9月11日於沙田城門河順利舉行,當日天氣晴朗,風平浪靜。在賽道上兩間大學運動員同場對壘,最終中大男、女子划艇隊於男子3300米八人單槳有舵手賽、女子1500米四人單槳有舵手賽中以23秒和45秒的優異成績遠遠拋離對手,衝過終點奪得冠軍。

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。

中大隊長訓練營



中大隊長訓練營於9月3日順利舉行，當天天朗氣清，陽光普照，參加者於活動中有幸獲得香港基督少年軍臻訓中心多名歷奇繩網專業教練的悉心指導，令他們十分投入，並一起克服了不同的挑戰，表現出良好的團隊精神。相信是次訓練營不單能給予隊長們難忘回憶，更有助他們日後貢獻校隊，服務所長。



Sports Clubs

體育部於2022-23上半年舉辦了不同的興趣班，包括瑜珈、網球及劍擊。各個項目興趣班都非常受歡迎，名額一開即滿。希望下半年同學亦會保持對運動的熱情，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。

運動伙伴計劃

世界衛生組織(WHO)指出，年青人缺乏運動的情況日趨嚴重，而不做運動的原因，很多時會歸究於沒有時間，沒有地方等等。另一個很重要的因素是近年電玩的普及，網絡發達，令大家甚至連朋友間見面的機會也減少，更不用談做運動了。

有見及此，運動伙伴計劃(Fitness Buddy)的推行，就達到一石二鳥的效果。透過本計劃，希望同學能夠借助朋輩的鼓勵及陪伴，多做運動，建立健康積極的運動習慣，以達至身心健康。

在計劃啟動禮當天，參加者除了了解計劃詳情外，還進行了幾個簡單的體能測試，從而了解自己的體能狀況。而體育部講師亦於分組活動期間提供意見，並教導同學如何展開其運動計劃。

你找到你的運動伙伴了嗎？



香港中文大學
獎學金計劃歡迎會



運動員 獎學金計劃

繼 2018 年後，本年度「運動員獎學金計劃」歡迎會終於可以實體形式舉行，並已於 10 月 20 日假楊明標室內體育館舉行，出席嘉賓包括副校長陳偉儀教授、副校長暨秘書長吳樹培先生、大學輔導長高永雄教授、教育學院院長范息濤教授、聯合書院院長王香生教授、和聲書院院長劉允怡教授、教育學院副院長沈劍威教授、體育運動科學系系主任薛慧萍教授、博群全人發展中心主任伍慧明女士、崇基學院副院長兼書院輔導長陳浩然教授、學生事務處助理處長就業策劃及發展中心主任孔繁楓先生、新亞書院副院長暨體育部主任梁鳳蓮博士、體育部副主任阮伯仁先生及多位體育部講師。大學輔導長高永雄教授在會上致詞，歡迎並祝賀今年透過「運動員獎學金計劃」入學的三十九位新同學，勉勵同學要運動與學業兼顧，將來為校爭光。

新興運動科學與體能訓練

體育部副講師 歐陽嘉謙先生



肌力與體能訓練 (Strength & Conditioning Training) 是運動科學與體能訓練的結合，以提升運動訓練的質量和運動的表現。它是由實證研究組成的，包括生物力學、運動生理學及解剖學等相關學科。肌力與體能訓練其中兩個主要的目的是為了提升運動表現和減低受傷的機會。

肌力與體能訓練不單只包括舉重，還有一系列的針對改善健康狀況、姿勢及塑造肌肉線條的練習。雖然從傳統和意義上來說，肌力與體能訓練比較專注於為專業運動員度身訂造訓練計劃，以提升他們的運動水平及表現，但近年來，越來越多熱愛運動的人士也積極參與肌力與體能訓練，並於訓練中受益。

常見的肌力與體能訓練課程包括增強式訓練，例如增加速度、力量等練習。其次還包含敏捷性、機動性、柔韌性、核心肌肉的穩定性、耐力、節奏訓練和重量訓練等等。具體的訓練內容需要根據個人需求或團隊目標去制訂。

有系統的肌力與體能訓練能為我們帶來數不清的好處，但這取決於參加者的自身能力和個人目標。以下是進行肌力與體能訓練較為顯著的好處：

- 減低受傷風險
- 提升個人健康
- 增加身體肌肉量、肌肉的力量和耐力
- 提升本體感覺 (自我知覺)
- 改善情緒
- 改善身體姿勢
- 提升運動表現
- 提升新陳代謝

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士
編輯：高雅蕊同學、鄭展欣同學
訪問及翻譯：練穎霖同學、周君穎同學

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