



中大體訊



2013-2014年度「大專盃」 中大運動代表隊勇奪九冠

香港中文大學運動代表隊於2013-2014年度「大專盃」各項賽事中表現卓越，勇奪九項冠軍。得獎隊伍包括：男女子乒乓球隊、男女子活木球隊、女子羽毛球隊、女子籃球隊、男子排球隊、女子足球隊和女子壘球隊，成績為歷年之冠。成為四強的隊伍共有廿二隊。以下為本年度獲得前四名的隊伍：

冠軍

季軍

殿軍

男子乒乓球
女子乒乓球
男子活木球
女子活木球
女子羽毛球
男子排球
女子籃球
女子足球
女子壘球

男子跆拳道
女子劍擊
男子游泳
男子越野
女子越野
男子壘球
男子網球

連同在大專成龍挑戰盃的比賽中，中大奪得的划艇賽女子組冠軍、划艇男女團體冠軍(連續十二年全場總冠軍)、女子籃球冠軍和女子乒乓球冠軍。本年度中大各運動代表隊在大專賽事中勇奪14項冠軍(包括團體計分)，恭喜中大各運動代表隊！另外，中大女子田徑隊隊員呂麗瑤同學(運動科學系一年級)以3金1銀的成績勇奪本年度大專田徑賽女子個人全場冠軍，恭喜呂麗瑤同學！



全人教育的基石 中大的體育教學

部分中大校友及同學或曾有這樣的想法：「我不想上體育課！我根本不喜歡做運動！」中大體育部主任盧遠昌笑言，個別新入學的同學對體育必修課的安排有些意見，但大多數同學於修學完畢後，「身體健康了，體能提高了，對體育必修科都有很高的評價。」

不講不知，中大的體育課程原來比中大歷史更悠久！適逢中大五十周年，本刊特別訪問了中大體育部主任盧遠昌先生，與大家回顧中大體育部與體育課程的發展。



體育課程大革新

體育必修課的由來

早在中大未成立之前，崇基學院、新亞書院及聯合書院便已有各自的體育必修課程。在1963年，三所書院合併成香港中文大學，但它們仍在不同地方授課。後來，聯合書院及新亞書院先後於1972及1973年遷入馬料水的大學校園，大學於是在70年代後期設立了體育部，由李小洛先生出任體育部主任。隨後在80及90年代分別由傅浩堅教授及韓桂瑜女士領導體育部。

李小洛先生因應「全人教育」的理念和各書院的課程傳統，向大學爭取將體育列入大學核心課程之中，使它成為必修科目，結果獲得大學接納。自此便統一了大學體育課。換句話說，本科生要順利畢業，便不得不過體育課這一關，不能只顧埋頭讀書了。

現任中大體育部主任盧遠昌先生表示：「體育課在大學教育的角色不單是要提升同學的運動技巧，還包括培養學生的共通能力，如溝通、合作和解決困難的能力；並增強學生的心理素質，以提升他們的專注力、自我管理、抗壓力和決策能力。長遠來說，更希望學生建立終身運動的習慣，使他們有健康的體魄，迎接未來的種種挑戰。」正因如此，體育必修課成為中大「全人教育」不可或缺的一部分，以訓練學生成為不僅專注本科的全才。

現時，中大的體育課程分為「必修」課及「選修」課兩種。一年級生必須在上、下學期各修讀1學分的「必修課程」，全年共2學分；而「選修課程」則為有興趣繼續修讀體育科的各級本科生而設。

數十年來，體育課程不斷革新，為了配合現代體育教學宗旨，體育部在課程設計上更注重課堂的趣味性和運動量，並優先開設一些較能終身參與和欣賞程度較高的項目（例如：乒乓球、羽毛球），從而取代一些較難延續的項目（例如：體操）。從2010年起，學生已不用分書院上體育課，這安排使同學於選擇課程項目及時間更具彈性，亦方便安排老師「專項專教」，提高教學質素。

在課堂安排上，體育部於2010年起提供深受學生歡迎的運堂組別，而本年度約有30%組別為運堂組別。為配合中大收生國際化，體育課程自2006年起便增設了英語及普通話授課組別，以回應來自世界各地學生的需要。除了開設新科目，各科課程的內容亦有所調整，以強調健康體適能的重要性。自1995年起，各科的上學期課程均加插了一節「健身課」，教導中大學生正確及安全地使用健身室各類器材，以達致強身健體的效果。同時，各科的考核方法也變得多元化，例如在2007年起開始評估認知能力的筆試，以及增加課外活動的參與分數以鼓勵同學在課餘參與體育活動，例如陸運會、水運會、健步行、飛碟同樂日及攀岩班等，並在2011年增設「技術質素評分」來加強學生對運動技術質素水平的重視。

體育部亦非常重視學生的意見，每隔五年便會舉辦「體育科課程及運動興趣調查」（最近兩次調查於2006及2012年舉行），以了解學生的興趣和選課意向。為回應學生的需求，體育部計劃在2014年增加「瑜伽」及「活木球」兩個選修科目，並考慮在2015年將這兩個科目列入體育必修課程，亦正積極研究開設舞蹈必修課。



運動員獎學金計劃令體育精英受惠

在2001年，當時的李國章校長及體育委員會主席陳啓明教授倡議設立「運動員獎學金計劃」以鼓勵香港優秀的年青運動員透過「聯招」及「非聯招」途徑入讀中大。選讀自己有興趣的主修科目，例如經濟、新聞、心理、工程、商業、醫學等科目，同時參與校隊及院隊的訓練及比賽，為校增光。盧主任說：「『運動員獎學金計劃』標誌著校方對精英運動員的鼓勵和支持，該計劃不僅支援運動員在運動場上全力拼搏，亦增進了他們的專業知識，使他們成為一個允文允武的大學生運動員。透過這計劃入讀中大的優秀運動員在多年的大專比賽表現均不負眾望，使中大在各賽事屢創佳績。」直至2014年，總共有268位精英運動員透過此計劃入讀本校。

盧主任指出：「近年中大的運動成績優異，我們的精英運動員展示了他們的實力，當中的佼佼者包括李致和（三項鐵人）、趙詠賢（壁球）、余翠怡（輪椅劍擊）、姚潔貞（長跑）、于國詩（乒乓球）、卓婷（籃球）等，他們展示了運動員堅毅不屈的拼搏精神，很值得我們學習。」

體育部近年獲楊明標伉儷及「運動燃希望基金」的慷慨贊助，增設了多項運動員獎學金，並為校隊外出參賽及集訓提供資助。定期透過觀摩及比賽提升校隊精英的技術水平，為「大專盃」比賽作爭勝的準備。



完善設施益教學

中大在推動學生參與體育運動一向不遺餘力。盧主任希望大學能增撥資源，完善體育設施：「我們一直希望校方接納我們在夏鼎基運動場側興建一座體育大樓（Sports Complex）的建議。我們構思的體育大樓中除了有活動室、健身室、乒乓球室外，還有室內暖水泳池。現時中大只有室外泳池，因此我們下學期就不能開設游泳課，令有興趣選修的同學少了一個選擇。此外，中大泳隊在冬季只能離校到公眾泳池習訓，這並非理想安排。」事實上，本港現時有個別院校已設有室內泳池，但盧主任的心願暫時還未得到校方正式回應，因此興建體育大樓及室內泳池的計劃仍然未能付諸實行。

場地是大學體育發展關鍵的一環，盧主任期望體育部在校園運動設施的發展和規劃上能擔當更重要的角色，透過各部門之間的溝通與合作，使中大的體育教學及運動訓練設施及場地更上一層樓，中大校隊再創佳績。

新書院的體育活動

中大體育部其中一項功能是協助推動書院體育活動，早年的四成員書院：崇基學院、新亞書院、聯合書院及逸夫書院的體育活動多采多姿，例如水、陸運會、師生盃、院長盃、舍際比賽及運動同樂日等，多不勝數，自2006年起五間新書院陸續成立，分別是晨興、善衡、和聲、伍宜祿及敬文，各書院舉辦的體育活動各有特色，體育部的講師們同心協力，共同推動了書院的體育發展。

自2013至14年度，中大9間書院均有派隊參加校內「書院賽」的各項競賽，今年共有137隊參賽，參賽總人數達1674人。

展望和寄語

展望將來，盧主任期望中大的體育課程能愈趨多元化，配合學生的興趣，發展學生的體適能。「我們最終的目標是學生透過參與體育課程，建立活躍的生活模式，引起對運動的興趣和關注，培養持續運動的習慣，鍛鍊良好的體魄。」透過不斷改進體育課程，體育部希望同學能享受課堂，而參與體育必修課的經驗能成為校友們的集體美好回憶。體育部亦會繼續舉辦不同類別的體育活動，務求令校內的康體活動百花齊放，以推廣普及運動；並會謹守培訓校內精英運動員的崗位，協助中大健兒在運動場上再創佳績，為校爭光。



集訓

運動燃希望基金 「中大精英運動員計劃」

跆拳道隊

男女子跆拳道隊為備戰本年度之大專跆拳道比賽，於2014年3月7-9日到深圳寶安區進行集訓。跆拳道是該區區內重點發展的運動項目，運動員的水平很高。得到深圳西鄉中學的熱情招待，以及前國家隊成員、現廣東省省隊教練田偉極先生為隊員進行技術及體能鍛鍊，隊員們都獲益良多。比賽狀態得以提升。跆拳道隊亦於3月15-16日舉行的大專跆拳道賽取得1金4銅的成績，男子隊更奪得全場冠軍之佳績。恭喜得獎之隊員，亦感謝「運動燃希望基金」對跆拳道隊的支持！



體育部集訓

女子手球隊

中大女子手球隊18名球員在教練何鴻彬的帶領下，於2013年12月21至25日在台灣高雄林園高中展開為期五日的訓練。這幾天的訓練艱辛而且使球員筋疲力盡，但努力終有回報，在林園高中教練和球隊隊員的指導下，球員均在球技、體能等方面進步良多，能與台灣高質素球員相互切磋使中大女子隊大開眼界，亦對自身能力和潛能有更透徹的了解。球隊加強能力之餘，更變得團結一致。感謝中大體育部以及球隊教練為我們提供到高雄集訓的機會，我們期待在快將來臨的大專手球賽中展現我們的實力，與其他大專院校一決高下，最終取得季軍。



守門員
卓婷

賽制

香港大專體育協會把本屆女子足球比賽改為11人制賽事，比賽時間全場80分鐘，半場40分鐘，每隊可以註冊22人，比賽時11人正選出賽，有5個換人名額。在淘汰賽階段，法定時間賽和，立即互射十二碼定勝負。所有比賽均在香港中文大學夏鼎基球場舉行。

香港大專體育協會 大專女子 11人足球賽

分組初賽



本年參賽隊伍包括中大、城大、專教院、浸大、港大、教院、科大。七隊分兩組進行初賽。中大是上屆亞軍，被編入B組，同組對手有專教院、港大和科大。在分組賽中，中大第一場對科大共轟入13球，造出大專女足單場入球紀錄。及後，以4比0分別擊敗港大和專教院，小組賽共入21球，並在不失一球下，奪得小組首名進入準決賽。至於A組，分別由城大及浸大以首名及次名出線準決賽。

對手為A組次名的浸大。雖然對手以體力化踢法壓迫中大，但中大以純熟的合作及組織去抗衡，結果陳芷欣、葉婉彤和鍾沛雯各入一球，以3:0淘汰對手，昂然進入決賽。另外，城大以同樣賽果擊敗專教院，打入決賽。

準決賽



感想

女子足球活動是一項體力、耐力、技巧和團隊合作的綜合性體育運動。球員要具備多方面的能力，而且需要經過長時間的訓練及不斷的練習，才可以進行比賽。中大女子足球隊的球員，付出了不少時間和精神，從基礎技術訓練，到臨場戰術運用，都一絲不苟，無論面對何種困難，中大女足仍然能沉着應戰，互相扶持，球隊的成功不單是靠球員的努力，亦有賴各位對我們的支持，希望每一位支持中大女足的朋友也能分享我們奪得冠軍的喜悅！

隊長

猶記得開學時，突然接到消息今年大專的賽制會改為十一人賽而非七人賽，當時只有五個團體隊員的女足，連參加七人賽都有人手短缺的問題。幸好最後有來自不同的院校和暑期訓練班的新成員加入，才可以一同經歷一次又一次愉快的訓練和比賽。最令我開心的是今年女足首奪大專賽冠軍的獎盃，記得去年決賽是相同的戲碼，但今年我們憑著有組織的進攻和穩定的防守取勝。場內場外每一個球員、教練及觀眾都投入比賽之中，分享足球的樂趣和勝利的喜悅。最後，藉著這次機會感謝中大體育部在硬件設施上的支持，以及教練不辭勞苦的教導，希望女足在往後的大專賽都能為中大奪得佳績！

決賽

戲碼是上屆的翻版，由上屆冠軍城大對中大。決賽前兩週，中大作出針對性的部署及練習，球員紀律、態度、狀態及信心推至頂峰，球隊氣氛團結、信念一致。比賽開始後，中大全力向對手進迫，先後製造多次有威脅性攻門，但可惜未能命中目標。在半場休息時，中大教練馮錦輝向球員作出戰術上的指示，球員均信心十足，爭取勝利。

下半場開始，中大繼續加強進攻，結果由陳芷欣右翼傳中，鍾沛雙中路入槓，第一時間用右腳抽射入網，兩人配合妙到毫巔，中大領先1比0。其後城大作出換人調動，力圖反攻。在一次角球混戰當中，扳成平手，比數1:1。此時，現場200多名觀眾熱血沸騰，歡呼聲此起彼落，雙方球員仍然奮力作戰。至最後十分鐘，中大在左路組織一次美妙的攻勢，由鄭芷瑩傳中，伏兵遠柱的黃蔚彥衝前射入，中大再次領先。其後，雖然城大傾力反擊，但為時已晚，球證長哨一鳴，中大以2:1擊敗對手，勇奪本屆大專女子足球賽冠軍。



獎學金運動員畢業生感想



陳柏謙

能夠入讀中大是我一生的榮幸。主修體育運動科學，給予我機會修讀感興趣的知識，更讓我有機會成為體育教師。中文大學手球隊是一支特別的隊伍，我們當中雖然沒有球星，但當大家團結起來，能發出一種神奇的力量，齊心對抗其他強隊。在手球隊四年了，畢業固然不捨得，希望師弟妹及將來的隊員能繼續努力，享受為中文大學戰鬥的每一刻。

陳靖嵐

三年大學生活轉眼過去，我十分感謝大學的運動員獎學金計劃，它不但讓我成為中大的一份子，更是對學生運動員的一種鼓勵，使我一直堅持運動。能夠入讀中大是我的榮幸，使我在學系、學院及校隊中建立可貴的友誼及得到難忘的回憶。另外，我很欣賞體育部老師們對運動教育的熱誠，他們熱心照顧學生運動員及舉辦不同的體育活動，這些都是大家有目共睹的。



陳基鋒



感謝中文大學運動員獎學金這個計劃給我寶貴的機會入讀中文大學，為中大爭光，參與足球隊和田徑隊令我感受到團結一致的重要性，我很享受在校隊的時間，雖然在中大的日子只有兩年，但我卻學到很多東西，而老師們所著眼的不只是運動成績，他們還會關心我們的日常生活。總括而言，中大給我的實在是太多太多，我想藉此再次衷心感謝中大給我機會，為我的人生帶來正面的影響。

這四年來感謝中大的栽培，使我有與同儕兼競爭者和運動員兩重身份。在中大這個大家庭裡，既有良師的循循善誘，也有同學的互相鼓勵，令我對未來的挑戰有更多的自信。中大還給予我自由的空间，除了爭取知識以外，我還可以選擇做我的事，選擇我的路。希望中大未來仍保持培育「全材」的作風，為師弟妹提供更好的學習環境。



盧煥邦

張天朗



在中大的三年學習生涯裡，運動是我生命中不可分割的部分。感激運動員獎學金計劃讓我成為中大的一份子，實現我求學和運動的理想。我衷心感謝教練、老師和隊友們的關懷和悉心的協助，祝願未來會有更多文武兼備的學子進入中大，並發揚空手道「堅韌」和重視「武德」的精神。

林穎彤



很高興能以獎學金運動員計劃加入中大這個大家庭，使我能以中大身份出席每年的大專陸運會及大專越野賽，和隊友並肩作戰，更有機會到澳洲參加比賽和到不同地方集訓。四年間，要當運動員就像我的另一個家，教練和隊友就像我的家人一樣，訓練雖然辛苦，但每次也是笑著捱過。我在此衷心感謝田徑隊的教練Ms. Cheung和Ms. Hon一直以來的教導和鼓勵，以及中大體育部對我們的支持。



何文樂

在中大只有短短兩年的時間，上一年還是新生，今年已經成為隊長，我很高興看到田徑隊比往年更加團結，特別是今年的4 X 100米比賽中，雖然我們的實力只排第四，但憑著大家對獎牌的渴望，最終都能夠得到一面銅牌。雖然只是一面銅牌，但對我來說卻別具意義，因為這是我最後一次參與大專陸運會。希望來年中大田徑隊可以再創佳績，一年比一年優勝。



卓婷

四年時間，轉眼即逝，距離畢業的日子亦漸近，心情百感交集。回想起那些青春歲月如彈指之間，四年的大學生活，當中的辛酸也包含了眼淚和汗水。每天上完一整天課後，晚上還要訓練，有時還廢廢忘廢，為的只是希望能在學業及運動間取得平衡，這並非易事，全賴同學、隊友、教授和老師的幫助和照顧，才能兩者兼得。

陳紫慧



四年前初踏入中大的一刻，我剛從港隊退下來，那時我由一個每天都刻苦訓練的運動員變成一個全職學生，頓時感到不太適應而有點迷失。幸好賽艇隊對我不離不棄，還在偶然的機會下讓我協助隊中的訓練工作，使我找回自己的價值。感謝中大給我成長的機會，令我將自己重新定位，我承諾畢業後在人生無論遇上任何困難，都會謹記飲水思源，莫忘初衷，謝謝妳，中大！



易子軒

首先感謝中大讓我以運動員獎學金計劃入學，令我可以兼顧運動和學業。經過三年的努力，我們最終能夠在畢業前在中大足球隊重奪失落六年的大專盃冠軍，相信這是我最好的畢業禮物，希望各位同學都能為自己的目標努力奮鬥。



葉盛苞

時間飛逝，在中大的四年轉眼過去。感謝運動員獎學金計劃，給予我入讀中大的機會。回想起在羽毛球隊的日子，首先要感激教練湯Sir對我的照顧、包容及信任，使我可以在各方面取得平衡。其次，當然是一班出生入死的兄弟們，我很享受那些流下無數汗水的練習和比賽拼搏的日子，希望隊友在往後的日子再創佳績，為中大作出更大貢獻！

李芷晴



回望在中大三年的光陰，我心中充滿感恩，在中大游泳隊和划艇隊的日子無疑是我大學生活最精彩的一部分，但最令我難忘的，卻是因左前足受傷而被禁足泳池及划艇比賽的四個多月。那段時間是我運動員生涯中最難過的，慶幸當時得到隊友及泳隊教練梁鳳蓮博士的鼓勵與支持。梁博士給予我很多寶貴的意見，更介紹我認識中大泳隊的顧問樹恒醫生，加快了我的康復進度。衷心感謝中大，特別是中大體育部對我的照顧，希望體育部能獲得更多支持，為其他大學生運動員提供更多支援。

水森崇善



大學活木球隊讓我留下了很多珍貴而難忘的回憶。我是個高爾夫球運動員，剛進大學時開始轉打活木球。二年級時我去了日本交流，沒法練習活木球，因此回港後我需要比其他隊員花更多時間練習，並開始和其他隊友鑽研不同的戰術，希望增強我隊的實力。本年，我在香港的排名更躍升至首四名。在此，我希望感謝我的隊友、教練、獎學金捐款人和其他支持我的朋友，你們的支持使我一步一步邁向成功。

李芷晴



透過中大的獎學金運動員計劃，我不但能修讀自己心儀的地理與資源管理學，更可同時接受體育的訓練。實在感謝中大給予我這樣的機會。除了游泳，我非常榮幸可在中大划艇隊學習划艇，與一眾團結的隊員出戰了多項本地及國際賽事。



吳樂彤

轉眼間三年的大學生活快要結束，首先要感謝中大透過運動員獎學金計劃取錄我，作為獎學金運動員，展現隊士氣和實力是我的首要任務。但令人遺憾的是，我未能協助球隊躋身四強。在女排這個大家庭中，我得到很多美好的回憶，包括球場上的拼搏和歡樂。非常感謝李秀榮老師的關愛和照料，希望中大女排能夠傳承這項傳統，薪火相傳。

楊志雄



四年前，我非常榮幸能獲中文大學獎賞，向我頒發運動員獎學金。我希望藉此機會向教練黃安東先生及中大體育部致以衷心感謝。運動員獎學金不單是一份肯定，更減輕我日常的生活負擔，令我有更多精神，時間投放於運動發展，亦讓我在讀書及運動之間更易取得平衡。



譚海豪

感謝中大給予我運動員獎學金，讓我在這所出色的大學就讀我喜歡的學系。我在中大足球隊見過過起起落落，也經歷過創新的訓練。但回歸這段與教練和其他隊員一起並肩作戰的日子，感令我回味無窮。中大足球隊令我的足球技術大有進步，增添了對足球的熱愛。更令我不少珍貴的參賽經驗，令我的大學生活生色不少。最後，在此感謝教練和其他中大體育部職員一直以來對我的鼓勵和照顧。

吳宛容



讀書和運動從來都是不可分割的事。中大的運動員獎學金不但減輕我的學習負擔，更鼓勵我繼續堅持努力讀書和打球。我曾經歷過放棄打球而專心修讀課業，但因為這個計劃，我決心平衡發展。結果這三年來我都能兩者兼顧，並厚儀運動員堅持的態度。



楊英偉

十分感謝中大透過運動員獎學金計劃讓我成功入讀體育運動科學系。讓我在四年的大學生活中接觸了運動以外的事物，大開眼界。更要感謝男子排球隊教練黃安東老師四年來給予我的各項支援。實在感激不盡！



廖雅儀

短短的兩個學年像眨眼睛般飛快地溜走，感謝中大的運動員獎學金計劃讓我能夠一展所長。在別人眼中，田徑是一項非常個人的運動，但卻不能忽略亦師亦友的教練所付出的努力。此外，隊友們在沉悶乏味的訓練中，為大家增添歡樂和鼓勵。希望這個計劃能夠繼續讓更多運動員受惠，為學校注入新血，再創佳績。

陳世鴻



回顧過去四年的大學生涯，球隊和自己的表現起伏都很大，但今年終於可以用一個大專冠軍作總結。對我來說真是一個完美的結局。在這裡，我除了認識到一班的隊友外，還邂逅很多青年軍/學界賽的朋友，可以跟大家再次聚在一起打球。衝擊今年大專盃是我開心的時光。

感謝中大的運動員獎學金計劃令我成為中大划艇隊的一分子。這三年的大學生活為我帶來很多美好的回憶，尤其是每年的全屬大學生比賽及大專賽。席間彼此之間的支持和拼搏令我很感動。我衷心感謝體育部各位老師、教練及划艇隊隊友的幫助和包容。最後，希望運動員獎學金計劃能繼續讓更多運動員發展自己的興趣，並為校爭光。

林綺斐



余詠詩

感謝中大以運動員獎學金計劃取錄我，讓我有機會在這美麗的校園讀書及延續打籃球的夢想。四年來，我在中大女篮有不少難忘回憶，記得第一次到台灣比賽，面對世界各地的大專籃球隊，縱然全敗，但我們對彼此有更多認識。到澳門比賽，完場前最後一秒投籃得分，反勝一分。這一分一滴都是中大給我的！

梁健欣



轉眼四年了，我將要離開這個山頭，我非常榮幸能透過獎學金運動員計劃入讀中大，可以繼續運動，參加大專賽。為中大爭取佳績，更讓我享受多姿多采的大學生活。認識到一班好隊友！Champion is for someone who gets up at 7.

中大隊長閣

CUNK 2013-14 CAPTAINS' CORNER 隊長閣



Chen He Yan 陳皓軒



Chen Kit Yung 陳國熾



Dian Yee Fung 鄧焯峰



Cheuk Ting 卓峰



Chan Lee Mol 陳麗嫻



Ng Lok Yung 吳岳榮



Vik Chi Hei 區子軒



Li Wing Man 李穎琪



Lee Ching Hin 李卓謙

CUNK 2013-14 CAPTAINS' CORNER 隊長閣



Li Nin Yan 李卓敏



Yip Ho Man 葉曉敏



Yuen Ching Lam 袁靜茵



Zhong Pui Xin 鍾佩欣



Hung Mei Ling 黃美玲



Lai Hiu Tung 賴曉彤

CUNK 2013-14 CAPTAINS' CORNER 隊長閣



Lau Chun Hai 劉煥輝



Ng Ming Yee 吳明怡



Tsoi Kit Sun 蔡卓華



Yung Hui Tung 馮煥彤



Lan Yau Pu 藍焯賢



Chung Sze Lok 鍾思樂

CUNK 2013-14 CAPTAINS' CORNER 隊長閣



Yau Lee Lee 葉麗潔



Lan Ming Yuen 藍明媛



Lan Tin Ching 藍倩晴



Lee Pui Yeh 李美嫻



Chau Si Hong 趙思穎



隊長閣由運動燃希望基金贊助，拍攝工作於夏鼎基田徑場進行，建立隊長閣的目的是使各校隊隊長身份得到認同，從而提高隊員的士氣及歸屬感。

第15屆室內射箭

公開賽



本校射藝會的同學及校友，於2014年2月23日參加由香港科技大學射藝會主辦的「第15屆香港科技大學室內射箭公開賽」。徐錫斯同學(右五)及陳佐丞同學(左五)於大學生個人組別分別獲得冠軍及亞軍，更於大學生隊際賽務拍黃希文同學(左四)力壓其他大學對手，再度奪得隊際賽冠軍。另外，3位校友亦於反曲弓公開組表現出色，獲得隊際賽季軍。





楊明標

室內體育館 命名典禮

楊明標室內體育館命名典禮
Ceremony of Young Ming Yu Indoor Sports Centre



為答謝東方表行集團有限公司創辦人及主席楊明標博士多年來鼎力資助本校各項發展，尤其對大學體育發展作出重要之貢獻，大學於2013年12月21日在大學體育中心舉行楊明標室內體育館命名典禮。由楊明標博士及夫人區寶琪女士、尤祖堯校長、副校長雷奕球教授、協理副校長暨大學輔導長吳慧培教授、大學教務長及秘書長梁樹培先生主禮，並主持紀念牌匾揭幕儀式。楊博士之親友，以及近百名受學於楊博士伉儷設立的獎學金的學生，亦一而出席慶賀。

獎學金

運動員茶會



「獎學金運動員茶會」於2014年3月25日(星期二)下午6:00假大學體育中心舉行。共有10位嘉賓出席，而今年有24位同學畢業。會上畢業同學代表分別表達對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長 暨大學輔導長 暨教務會體育委員會主席吳基培教授，在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。



國際賽成績

女子劍擊 拯溺比賽 射箭錦標



女子劍擊 張雪兒

「世界盃—西班牙站是我第二次參加的國際賽，我從中獲益良多，雖然個人賽未能進入淘汰賽，但仍可從世界一級劍手身上學習到一些技術和臨場應變的技巧，並嘗試在團體賽中實踐。於我而言，這次比賽是一次寶貴的經驗，除了學會新的技術之外，還知道自己的不足之處，並努力改善，希望下一次比賽有更好的成績。」



女子劍擊 鄭曉為



「在過去的兩個月裡，我參加了兩個海外劍擊比賽，分別是在聖彼得堡的女子花劍世界盃和在約旦拉曼舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽。在聖彼得堡，雖然我只贏了幾場賽事，但能和世界上最頂尖的劍手較量絕對是難能可貴的機會，世界級水平的技術令我眼界大開，而在拉曼的亞青賽，我和其他運動員的技術水平接近，因此在比賽前一直對自己有很大的期望。然而，我卻在領先四分時反輸過來，以一分之差與個人獎牌擦肩而過。話雖如此，但這次比賽令我看清我個人在心理狀態和體能上的不足，使我更有動力向前，期望能在明年的亞青賽有更好的發揮！」

世界青少年射箭錦標賽

徐頌昕：「2013年10月，我代表香港參加了世界青少年射箭錦標賽。我跟很多外地射手交流，發現他們不但隊裏競爭劇烈，比賽經驗也很豐富。這種磨練讓他們年紀輕輕便成為射箭老手，毅力驚人，並能從容不迫地應付比賽。因此，我明白到比起其他國家的射手，我欠缺了目標和競爭心態。我希望把射箭看成競技運動，並以2017年台北夏季世界大學生運動會為目標，再次挑戰自己，為香港爭光！」

與中國隊進行比賽時的相片



拯溺比賽 馬駿惠



「於2013年9月，我到日本參加了Sanyo Bussan International Surf Rescue Challenge。在那兒聽過簡介會後，才知道為何這是一個Challenge，而非Championship。是次比賽以累積分決定勝負，每天都會舉行所有沙灘及海洋項目，男女子組合共42項，為期三天。（平常的比賽是42項分開兩天進行。）由於出隊人數有限，每位隊員每日都只能休息一會兒，便又要上戰場。再加上颱風「天兔」迫近，當時的海浪相當大而亂，多年來在香港訓練，都沒有遇上過這種風浪，幸好大家都平安無事。此外，日本當地十分重視海上安全，大會安排我們到當地的中小學推廣拯溺，更讓我們與學生作文化交流。就這樣，我學習了日本的傳統打魚舞呢！這可算是我人生以來感到最銘心的一次比賽！」

梁鳳蓮博士

榮獲

教育學院模範教學獎

「能於香港中文大學擔任教學工作，我感到非常榮幸。這裡不但提供良好的學習環境，而且擁有優秀之學生，他們的求知精神是我教學之動力。本人認為於體育教學中，老師和學生的溝通非常重要，從溝通的過程中同學了解老師的要求，能掌握體育技術及知識的要點，老師能清楚同學的個別差異及興趣，設計合適之教學及練習內容。透過不同的教學活動，同學能建立自信、欣賞別人以及自己，亦可促進社交能力；於比賽失敗及辛苦的練習中，同學可養成努力不懈的毅力和意志及面對逆境不放棄的精神，這是他們將來踏上成功路途不可缺少的因素。」

此外，梁博士亦於3月5日進行了體能鍛鍊教學示範，與體育部講師分享授課心得。



教學觀摩

籃球

何偉強先生

教學，從來不會「完美」，必需透過教師不斷反思及同儕觀摩，互相交流切磋，改善教學質素，令學生獲得最大的學習成果。何偉強老師在2月14日安排了一節籃球課作教學觀摩，主題是搶籃板球技術。這班學生的籃球水平並不高，因此何偉強老師將搶籃板球技術分析為多個細小部分讓同學練習，包括搶位、跳躍、接球等，學生熟習每個環節後，再將它們綜合起來用於實際比賽中。

大部分學生在課堂末段均能掌握基本搶籃板球技術，何老師亦於最後總結全課課堂重點，深化學生學習經驗。



網球 劉國安博士

「透過今次教學觀摩(當雙球技術)，能夠和體育部同事彼此交流，很高興自己認真的教學態度及課前的充足準備獲得大家的認同。雖然受到場地影響，但教學過程依然順暢，學生能按照指示進行有序的練習，達成預定的學習成果。因上課時間所限，內容講解必須精簡扼要，才能讓學生更容易掌握重點。在教學經驗的分享中，自己確實得到多方面的寶貴意見，對於日後提升教學的素質確有莫大的裨益。」





2013-2014 中大書院賽



下學期書院賽成績

項目		冠軍	亞軍	季軍	殿軍
網球	男子	新亞	聯合	崇基	善衡
	女子	聯合	善衡	崇基	和聲
羽毛球	男子	逸夫	聯合	崇基	新亞
	女子	崇基	逸夫	新亞	善衡
足球	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫
乒乓球	男子	逸夫	崇基	新亞	聯合
	女子	聯合	崇基	逸夫	善衡
划艇	男子	逸夫	新亞	崇基	聯合
	女子	逸夫	崇基	聯合	新亞
	全場	逸夫	崇基	新亞	聯合

為豐富學生之校園生活及加強學生對大學和書院的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動競賽，安排及鼓勵各書院選拔及訓練運動員參加。中大書院賽便是當中一例。本年度首次所有的書院(崇基學院、新亞書院、聯合書院、逸夫書院、善衡書院、晨興書院、和聲書院、伍宜孫書院及敬文書院)都參加中大書院賽角逐各項錦標。下學期書院賽全部賽事經已圓滿結束，茲將有關成績總列表：



2013-2014 中文大學師生網球賽

由體育部主辦的香港中文大學師生網球賽已於二零一四年三月十一日假大學體育中心三、四、五號網球場順利完成。香港中文大學師生網球賽歷史悠久，自一九七八年起每年舉辦一次，至今已三十屆。對賽隊伍由現役的中大網球校隊球員對教職員代表，賽制採用九盤五勝制，所有賽事均以雙打作賽。



教授主持頒獎禮。

頒獎禮後，麥教授與雙方球員合照，並與學生及教職員分享多年網球賽的經驗。

本屆賽事激烈，完成第一輪賽事後，教職員隊以二比一領先。及後再經過兩隊的龍爭虎鬥後，學生隊憑著無比的意志毅力逼至盤數四比四，可惜在關鍵的第九場雙打賽事中敗陣。拱手相讓冠軍寶座予教職員隊。最終教職員以五比四險勝學生隊重奪冠軍。比賽完結，隨即由前教職員網球隊隊長麥繼強

中大教職員隊的成員

何錦榮先生(隊長)
李榮基先生、桂維倫先生
林建榮先生、吳又言先生
楊永鴻先生及韋大成先生

中大網球校隊的成員

鄧丞軒(隊長)
陳焯麟、沙世錕、Jerome
方博、李文博及鍾卓球同學





晨興書院的理念是提供一個親切和適宜的環境，讓學生一起生活、分享和學習，探討成長的樂趣。書院為豐富同學的校園生活，在下學期先後舉辦多項有益身心的體育活動予學生參與，其中包括羽毛球、柔力球、手球同樂日和遠足大埔草山等。

書院亦組成了划艇隊、足球隊、網球隊和羽毛球隊參加下學期的書院比賽，雖然未能獲獎，但於比賽中同學們皆能全力以赴，互相鼓勵和扶持，表現令人讚賞。

晨興書院

善衡書院

經過半年的艱苦訓練，善衡書院羽毛球隊、網球隊、乒乓球隊、划艇隊及足球隊在書院賽均有優異表現。當中男子網球隊、女子乒乓球隊和女子羽毛球隊名列第四，而女子網球隊更勇奪亞軍。奪得如此傑出的成績，除了隊員的刻苦訓練，領隊老師和隊長的帶領和統籌實在功不可沒。希望書院在來年可以再創佳績。

除了書院賽外，善衡的長跑隊「SHHO Runner Force」的19位精英健兒亦曾參與2014香港渣打馬拉松，當中10公里組隊長馬家聰同學以45分鐘完成賽事，而其他隊員均於一小時內完成賽事。半馬組方面，曾福祥同學和羅錦榮先生以1小時42分鐘一同完成賽事，而亦參與同學更憑著堅毅的意志完成全馬賽事。SHHO Runner Force 將於三至四月參與在九龍東和大埔舉行的10公里賽事，期待隊員全力以赴，再創驚人成績。最後，書院在三月十五日舉行了高爾夫球同樂日，一行60人前往湖濱洲賽馬會公眾高爾夫球場體驗高爾夫球的樂趣。



充滿活力的和聲書院

本年度下學期，和聲書院體育部及學生組織和聲體育會舉辦了第一屆和聲書院院長盃，目的是讓同學透過體育活動，建立團隊精神及享受運動之樂趣。項目包括三人籃球、七人足球、隊際乒乓球及體技比賽，參賽隊伍包括南座前舍、北座前舍和定讀生隊。另外，參加書院比賽的本院運動隊伍，分別有男女子網球隊、男女子羽毛球隊、男女子乒乓球隊及男女子划艇隊，其中女子網球隊勇奪冠軍。本院亦舉辦了運動員周年頒獎禮，嘉許過往一年代表書院參加比賽的運動員。同學們歡喜一堂，交流心得。除此之外，本院亦經常鼓勵同學和教職員養成運動的習慣，因此舉辦健身工作坊，推廣健康生活。

和聲書院

新亞書院

新亞書院運動代表隊於下學年「中大書院賽」表現出色，男子組網球勇奪冠軍，足球奪亞軍，划艇奪亞軍，乒乓球奪季軍，羽毛球奪殿軍，女子組羽毛球奪季軍，划艇奪殿軍。

以學院/學系/課程/宿舍為參賽單位的「第二十二屆新亞書院院長盃」籃球、排球、足球、羽毛球、乒乓球及網球比賽已於一月十五日至三月十九日期間順利進行。

新亞書院體育部將於五月推廣水上體育活動，並舉辦「葵木舟」訓練班。



「崇基學院師生盃比賽」由崇基學院體育委員會及崇基體育部合辦的第十屆「崇基學院師生盃」已於2014年2月17至20日圓滿舉行。項目包括乒乓球、網球及羽毛球。三項賽事均獲學院教職員及院隊同學踴躍參與，參賽人數合共約七十人之多，雙方藉師生盃比賽的機會來切磋球技並交流心得，增進師生的互動及情誼，各項比賽之賽果見右表：

「春日緩跑」崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於二〇一四年一月十八日（星期六）順利舉行。今年的比賽分為男女子兩組進行，除以往的五公里賽項目（體驗組）；本年度增設了十公里賽事（挑戰組），約有五百多名運動員參賽。比賽當日天氣晴朗，真是跑步的好天氣。崇基學院院長梁元生教授及醫學院院長陳家亮教授應邀主持當天的起步禮及鳴笛儀式，同學、教職員與參賽運動員在威爾斯親王醫院出發，十分熱鬧。賽後各參賽運動員與嘉賓移師到崇基教職員餐廳進行頒獎儀式及享用午膳。

項目	賽果	勝出隊伍
(教職員隊：學生隊)		
網球	3:2	教職員隊
羽毛球	2:3	學生隊
乒乓球	5:2	教職員隊

崇基學院

敬文書院

女子賽艇隊首先作賽，平日文靜優雅的四名女生，搖身一變成為活力十足的划艇女將，雖然最終無緣進入決賽，但也汲取了寶貴的經驗。

出賽前一剎，敬文男子划艇隊成員個個精神奕奕，信心十足，他們為了這次比賽下了不少苦功，他們在初賽發揮小宇宙，以該組第二名的佳績進入決賽，在場打氣的老師和同學也為之歡喜。到了決賽，最終以第五名完成賽事，但書院同仁皆為他們的表現感到自豪。相對於其他有近三千人規模的大書院，我們的划艇隊是僅從現有的一百五十名學生中選拔出來，表現已相當出色，他們在城門河上不只留下汗水和熱淚，還有一段美麗而珍貴的回憶。

今年敬文書院組織了一支男子足球隊與其他書院隊進行比賽，切磋一番，其間他們表現出色，取得了歷史性的第一個人球，令人鼓舞！另外，書院在二、三月份中舉行了一連串的體育活動，包括太極班、霹靂鍛煉班和爵士舞班，提供機會讓同學多接觸不同運動，強身健體。





女籃連續六年奪「書院賽」冠軍 今年的「中文大學書院賽」合共有九間書院參加，逸夫書院本年共獲得五項冠軍，成績超卓，其中女子籃球隊連續六年奪「書院賽」冠軍，實屬難得。其他冠軍隊伍分別為男子划艇隊、女子划艇隊、男子羽毛球隊及男子乒乓球隊。祝願逸夫書院運動隊伍明年再進一步。

逸夫書院「院長盃」

比賽已經全部順利完成，參賽隊伍分別為國宿隊、二宿隊、走讀生隊、教職員及校友隊。逸夫同學透過「院長盃」，不同的比賽，發揮運動才能，藉此加強對書院的歸屬感。今年教職員及校友隊繼續而出獲得「院長盃」的總冠軍榮譽。各項比賽結果如下：

項目	冠軍
水運會	走讀生隊
陸運會	走讀生隊
籃球賽	教職員及校友隊
足球賽	教職員及校友隊
羽毛球賽	教職員及校友隊
乒乓球賽	國宿隊
網球賽	教職員及校友隊

逸夫書院

聯合書院

「第九屆聯合書院院長盃」由去年的水運會和陸運會掀起序幕。一連串的球類比賽亦於2014年1月開始舉行。此大型運動比賽是聯合書院四個宿生會及兩個走讀生會參與比賽，項目包括男子籃球、女子三人籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球和網球。今屆比賽，首兩名之爭十分激烈，結果由恆生樓聯隊奪冠，美芬屈居亞軍，國宿奪得季軍。頒獎禮上，我們邀請院長余濟英教授及副院長葉輔耀長安陳淑賢教授擔任頒獎嘉賓。

中大書院賽中，聯合書院取得中大游泳精英賽全場團體總冠軍、中大田徑精英比賽男子全場冠軍及全場團體總冠軍、書院排球賽男女子冠軍、書院足球賽男子冠軍、書院乒乓球賽女子冠軍、書院網球賽女子冠軍，成績彪炳。

聯合書院於2013-2014年度共設有15個體育獎項供聯合書院優秀運動員申請。今年共有73名同學獲獎，其中較為出色的為：

- 張健達(SSPE/3) 總志精英運動員獎學金
- 許文玲(ESHE/2) 總志精英運動員獎學金
- 鄭靚堂(QFIN/3) 全場聯合書院體藝運動人獎學金
- 鍾焜而(ESHE/2) 全場聯合書院體育運動人獎學金

此外，聯合書院同學本年度於水運會和陸運會中共打破15項紀錄，刷新每項紀錄可獲獎勵一千元正。

另外，一年一度的體壇盛事香港馬拉松已於2014年2月16日（星期日）舉行。書院為了鼓勵聯合學生及校友參與這項活動，招募超過七十名聯合學生及校友加入聯合書院隊，並於1月16日舉行講座及熟悉跑活動，為隊員做好準備。為了激勵士氣，余院長更出席與大家拍攝大合照以誌紀念，並特別向各位參賽運動員頒發紀念T恤。



憑著鬥志與熱情、勇於嘗試及勇於挑戰的心態，今年伍宜孫書院在書院賽的參與已告一段落。各運動隊健兒在比賽中均能全力以赴，更在各項比賽全數積極參與，盡顯體育精神！

第二屆伍宜孫體育學會已就職，積極協助書院推動體育發展，建立健康活躍、全民運動的文化。若對書院的體育發展有任何意見，歡迎與各委員聯絡。

書院健身室現已啟用，歡迎合資格的伍宜孫同學、教職員及其家屬使用。若仍未獲取中大健身證書，請與輔導處聯絡。



伍宜孫書院

體 育 部

澳門大學壁球校隊到訪

澳門大學壁球校隊來港觀賞「香港壁球公開賽2013」期間，於十二月八日到訪本校，與我校壁球校隊成員及校友一起訓練並進行友誼賽。兩隊球員投入訓練及比賽，促進交流。雙方教練亦以身作則，熱切討論及作賽。澳門隊已邀請本校壁球校隊，於不久的將來回訪澳門大學。



「身心康泰在中大」體適能測試

是項活動已於3月11日及3月12日舉行。測試項目包括：踏台階測試、皮脂測試、手握力測試、仰臥捲腹測試、坐體前伸測試和問卷調查。



教職員羽毛球隊奪標

香港中文大學教職員羽毛球隊於一月四日參加「理大職員會所盃 - 大學教職員羽毛球錦標賽」，力戰本港七所大專院校，為本校爭光，勇奪季軍。小組賽中，我隊只負於本屆亞軍(香港科技大學)，並戰勝香港大學及香港教育學院。四強賽事遇上本屆冠軍香港理工大學，我隊雖戰敗，但仍能打破理大不失一盤的紀錄。在季軍賽中，遇上上屆宿敵香港城市大學，於五盤三勝賽制中，先領先盤數2:1，並在第四盤混合雙打中提前以盤數3:1戰勝城大，贏獲季軍。



水上活動中心

「中大人」如想享受碧海藍天，最好是到位於吐露港公路旁的中大水上活動中心，揚帆出海或舉漿泛舟，在景色優美的內灣之中乘風破浪。踏進馬年，中心舉辦獨木舟一星、二星、三星和潑浪風帆初級證書的訓練課程，並且為校內團體小組開辦特設的團體訓練課程。中心所提供的獨木舟、潑浪風帆、風帆和划艇活動確為大家忙碌的生活增添一點恬靜的大自然色彩。

查詢可電 2603 6776 或 瀏覽網頁
<http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>



健身帶工作坊

體育部於2014年1月10日下午在夏鼎基運動場舉辦了TRX健身帶工作坊。由體育運動科學系副講師李致和先生主講，體育部副講師何偉強先生作示範。當天體育部共有13位講師出席，了解TRX健身帶的用途，以便在體能鍛鍊課向學生傳授相關知識。



花 絮

第十四屆室內賽艇錦標賽

中大划艇隊於2014年2月28日的第十四屆全港大學室內賽艇錦標賽(中大站)中勇奪兩金一銀，賽果如下：

男子接力	冠軍
混合接力	冠軍
女子接力	亞軍



樂步行

1月17日星期五，我們參與了一年一度的「樂步行」。當天早上，火車站廣場人頭湧湧，正因為參與人數眾多，讓我們有機會慢下來欣賞一下校園的美景。同學都讚嘆，平日匆匆路過的地方，景色原來是這麼怡人的！



衝勁樂 2013

香港外展訓練學校於2013年12月8日在中大夏鼎基運動場舉行「衝勁樂2013」。中大派出由4位研究生和11位本科生組成的代表隊參賽，而其他參加隊伍包括：香港大學、香港浸會大學、香港理工大學及香港各大工商機構共52隊。

在比賽中，各參賽隊伍須完成一連串講求整體合作性的競技遊戲。賽後，同學均表示是次活動除了提升他們的領導能力外，更可以為一些有需要的年青人籌募參加外展訓練課程的經費，非常有意義，因此他們都希望來年繼續參加。

暑期訓練班

為鼓勵同學及教職員善用假期，培養運動習慣，體育部每年於暑期開辦多項運動訓練班供同學及教職員報名參加。本年度之運動訓練班將於2014年5月開課。訓練班的項目及報名辦法將於4月16日下午5:00(網頁啟動)上載於體育部網頁，並於4月23日(星期三)上午9:00起接受網上報名，先到先得，額滿即止。詳情請瀏覽下列體育部網頁。

<http://www.pcu.edu.hk/summer/sports/indexe.htm> (中文)
<http://www.pcu.edu.hk/summer/sports/indexe.htm> (英文)

如有查詢，請致電39436092與Tony(吳國輝先生)聯絡。



中大

體育大觀園



冠軍 攝影比賽

冠軍 - 李曉隆：聚焦明顯，能夠捕捉運動中快樂及團結的氣氛，清晰地表現出主題。

亞軍 - 盧穎文：構圖角度均具特色，亦見其專業水準的拍攝技巧。

季軍 - 陸雨桐：題材清新，能從一致的動作反映歡樂氣氛。

裁判評語

電腦牆紙設計比賽

冠軍 - 何詠華：能夠表現其動感，標語清晰明顯，充分表達主題。

亞軍 - 袁健朗：清晰地表達主題，而效果的運用亦能配合主題的展示。

季軍 - 梁煜均：同中球體帶出特別的視覺效果，十分專業。

裁判評語

冠

季

亞





The vision of Morningside College is to develop a warm and congenial community where students live and share the joys of learning, discovery, and growth together. In order to enrich students' university lives, the College organized a variety of sports activities for our students, including Badminton, Handball, and Rouliqiu Fun Days, and hiking activities in the 2nd Semester.

Sports teams of the College participated in the inter-Collegiate Rowing Competition, Football Competition, Tennis Competition and Badminton Competition in this semester. Although we didn't win any medals, our team members performed well in most of the competitions.

MORNINGSIDE
College

The College sports teams, including the badminton team, tennis team, table tennis team, rowing team and soccer team, swaggered around the inter-collegiate sports tournaments after tough training for half a year. The men's tennis team, women's table tennis team and women's badminton team achieved 3rd runner-ups in tournaments, while the women's tennis team won the first runner-up. Apart from the hard work of players, their success is highly attributed to the leadership and coordination initiated by the team coaches and captains. It is hoped that the College could achieve better results next year.

In addition to the inter-collegiate tournaments, 19 runners from the College's long-distance running team and the SHHO Runner Force challenged the Standard Chartered Hong Kong Marathon 2014. Captain Ma Ka Chun completed the 10km race in a time of 45 minutes, and other runners also finished it within an hour. For the half marathon, student Tsang Fuk Cheung and staff Chan Chor Kwan simultaneously crossed the finish line in a time of 1 hour 43 minutes. Student Edwin Yu also successfully completed the full marathon with his great perseverance. The team is going to join a few 10 km races in eastern Kowloon and Taiipo in March and April. We hope the runners could achieve their best performance. Finally, the College organized the SHHO Golf Fun Day at the Kau Sai Chau Jockey Club Public Golf Course on 15 March, and 60 members participated in the event to have a fun golfing experience.



SHHO
College



A VIBRANT LEE WOO SING COLLEGE In the 2nd semester, PEU and Sports Association of Lee Woo Sing College organized the 1st Lee Woo Sing Master Cup. The purpose of this sports event is to build up our team spirit and to enjoy the fun of exercise. The Cup includes 3-on-3 basketball, seven-a-side football, team table tennis and competitive games. Competing teams include our two dormitory teams and non-residential student team. In addition, the college's sports teams participated in the inter-collegiate sports competitions and Women's Tennis Team won the 3rd runner-up. The College also held the Annual Athletic Prize Ceremony, in which athletes who had represented the college to participate in the inter-collegiate competitions were awarded. It was a great opportunity for everyone to share their experience with each other. Furthermore, the College often encourages students and staff to establish an active lifestyle and thus held some fitness workshops to promote a healthy and balanced lifestyle among college members.

LEE WOO SING
College

NEW ASIA College

New Asia College sports teams performed excellently in the inter-collegiate sports competitions in the 2nd semester. We captured the Champion in Men's Tennis, the 1st runners-up in Men's Soccer and Men's Rowing, the 2nd runners-up in Men's Table Tennis and Women's Badminton, and the 3rd runners-up in Men's Badminton and Women's Rowing.

The 22nd New Asia College Head's Trophy was successfully held between 15th January and 19th March 2014. Competitions in basketball, volleyball, football, badminton, tennis and table tennis were held among teams formed by faculties, departments/programmes and hostels.

The PE Unit of New Asia College is going to run kayak training courses in May to promote water sports.



FUN RUN 2014

The "Fun Run 2014" was held collaboratively by the Faculty of Medicine and Chung Chi College on 18th January, 2014 (Saturday). It was divided into men and women groups. Runners could choose the traditional 5 km event or challenge the new 10km event. This Year Professor Leung Yuen Sang, the Head of Chung Chi College and Professor Chan Ka Leung Francis, the Dean of Faculty of Medicine, started the run for over 500 students and staff. This was a new era for the fun run event and was held in good atmosphere to promote sports. Prizes were presented while the participants stayed behind for lunch at the Chung Chi Staff Club.

STAFF VS STUDENTS' CUP

The College Staff Team defeated the Student Team in Tennis and Table Tennis but lost in Badminton in their tenth annual competition. Over 70 staff and students joined the Cup. It enhanced the interaction and friendship among the staff and the students.



CHUNG CHI College

CW CHU College

The women's rowing team competed first. The four refined and graceful ladies showed their strength on that day. Although they did not make the finals, they gained experience and learnt about perseverance, teamwork and collaboration. The Men's Team finished second in the heat much ahead of the third boat and made it into the finals. Members of the cheering team on-the-spot were so excited. The rivals were much stronger in the finals. As a result, they finished in fifth place, a result that made all staff and students proud: with only 150 students to draw from (compared to nearly 3000 for the larger colleges), our teams had done extremely and surprisingly well. Their sweat during the training sessions on the Shing Mun River has turned into beautiful memories. The first college men's soccer team formed and achieved first goal in the inter-collegiate soccer competition. The College organized tai chi classes, strength and conditioning workshop and jazz dance workshop in February and March 2014.



Event	Champion
Aquatic Meet	Non-residential students Team
Athletic Meet	Non-residential students Team
Basketball	Staff and Alumni Team
Soccer	Staff and Alumni Team
Badminton	Staff and Alumni Team
Table-tennis	Hostel I Team
Tennis	Staff and Alumni Team

WOMEN'S BASKETBALL TEAM HAS TRIUMPHED IN INTER-COLLEGIATE COMPETITION FOR 6 CONSECUTIVE YEARS

There were 9 college sports teams competing in the inter-collegiate competitions this year. Shaw College Women's Basketball team has triumphed in the competition for 6 consecutive years. Men's Rowing Team, Women's Rowing Team, Men's Badminton Team and Men's Table-tennis Team also won the championship. Shaw College teams gripped 5 champions this year.

SHAW COLLEGE "COLLEGE HEAD CUP"

The 7 events of College Head Cup tournament has been completed. There were 4 participating teams, namely Hostel I Team, Hostel II Team, Non-residential Students Team and Staff and Alumni Team. Student athletes showed their talents in sports in the competitions and built up a sense of belonging to Shaw College. This year, the Overall Champion was crowned to the Staff and Alumni Team.



SHAW
College

Following the United College Annual Swimming Gala and Athletic Meet, the "9th United College Cup" was held in January 2014. 4 student hostels and 2 non-residential halls participated in this grand competition. The competition events included Men's Basketball, Women's 3 on 3 Basketball, Soccer, Volleyball, Badminton, Table Tennis and Tennis. After 3 months of exciting competitions, the Hang Seng Hall won the Overall Champion again. Ping Fan and Adam Schall Residence occupied the 1st Runner-up and 2nd Runner-up, respectively.

To encourage UC students, staff and alumni to participate in the Hong Kong Marathon, a "United College Team" was formed with over 70 UC members. A lecture and a trial run were organized for team members to provide tips on marathon training and personal guidance on the track.



This year, the college offered 15 sports prizes and awards for UC student athletes. A total number of 73 students received those prizes.

UNITED
College



With perseverance and passion, athletes from Wu Yee Sun College took part in this year's inter-collegiate sports competitions. These athletes were well-prepared to face the challenge of other colleges and participated in all events of the competitions. They tried their best and displayed good sportsmanship.

The 2nd Wu Yee Sun Sports Association was inaugurated. Its responsibilities are to help the college to develop the culture of "Sports for Everyone" and to promote health. All are welcome to give suggestions to the college about sports development by contacting the committee members.

The Wu Yee Sun fitness room is now open to our college students, staff and their family members. If you still haven't got the fitness card, please contact the Dean of Student's Office.

WU YEE SUN
College

CUHK Sports Teams' Excellent Achievements in "USFHK Cup 2013-2014"



CUHK Sports Teams won a record number of medals in "USFHK Cup 2013-2014". A total of 9 champions have been captured. The champion teams are Men's and Women's Table Tennis, Men's and Women's Woodball, Women's Badminton, Women's Basketball, Women's Soccer, Women's Rugby and Men's Volleyball.



CHAMPION

Men's Table Tennis
Women's Table Tennis
Men's Woodball
Women's Woodball
Women's Badminton
Women's Basketball
Women's Soccer
Women's Rugby
Men's Volleyball



2ND RUNNER-UP

Women's Athletics
Women's Swimming
Women's Handball
Women's Squash
Men's Badminton
Men's Rugby



Besides, there were 13 other teams ranked in the top four, namely Men's and Women's Swimming, Women's Athletics, Men's and Women's Cross-country, Men's and Women's Squash, Men's Badminton, Men's Tennis, Men's Taekwondo, Men's Rugby, Women's Fencing and Women's Handball. In addition, CUHK athlete Miss Lui Lai Yiu (SSPE Year 1) achieved the Overall Individual Champion title by winning 3 gold and 1 silver medals in the USFHK Annual Athletic Meet.



3RD RUNNER-UP

Men's Swimming
Men's Cross-Country
Women's Cross-Country
Men's Squash
Men's Tennis
Women's Fencing
Men's Taekwondo



CONGRATULATIONS TO THE CUHK SPORTS TEAMS!

Counting the champions captured in the Jackie Chan Challenge Cup Championship, namely the Women's Rowing Champion, Overall Rowing Champion (12th Consecutive Overall Champion), Women's Basketball Champion and Women's Table Tennis Champion, CUHK Sports Teams have captured a total of 14 champions (including group rankings) this year.

CUHK swimmer Miss Ma Chun Wai took part in "Sanyo Bussan International Surf Rescue Challenge" in Japan in September 2013.

Miss Cheng Hiu Wai, member of University Fencing Team, took part in the "Women's Foil World Cup" in St. Petersburg and the "Asian Junior and Cadet Fencing Championship" in Raman, Jordan. Another team member, Miss Cheung Suet Yi, also took part in the "World Cup Fencing-Spain Station".

CUHK archeress, Miss Tsui Chung-Yan, competed in "World Junior Archery Championships" in October 2013.

The Squash Team of University of Macau visited CUHK on 8th December 2013 during their "Hong Kong Squash Open" tour. They trained and played friendly matches with our University team members and alumni.

A team of 15 CUHK students took part in "Corporate Challenge 2013", which was organized by Outward Bound, on 8th December 2013 at Sir Philip Haddon Cave Sports Field.

The naming Ceremony of Yeung Ming Biu Indoor Sports Centre was held at University Sports Centre on 21st December 2013 and officiated by the donors-Dr Yeung Ming Biu and Mrs Yeung Au Po Kee and University Vice-Chancellor, Professor Sung Jao Yiu.

Mr Lee Chi Wo and Mr Ho Wai Keung demonstrated in a TRX suspension training for fitness workshop on 10th January afternoon at Sir Philip Haddon Cave Sports Field. 12 lecturers of PE Unit attended the workshop.

CUHK Staff Badminton Team captured 2nd Runner-up at the "PolyU Staff Club Cup – Inter-University Staff Badminton Invitational Championships" on 4th January among the 8 local participating universities/institutes.

The University "Walk for Green Campaign 2014" was kicked off at University Station on 17th January.

The University Rowing Team won the Men's Relay and Mixed Relay and got 1st Runner up in Women Relay at "The 14th Inter-Universities Indoor Rowing Championships (CUHK Station)" held on 28th February.

Senior Lecturer of PEU Dr Leung Fung Lin was awarded "Faculty Exemplary Teaching Award 2012-13" by Faculty of Education. She demonstrated to her colleagues a lesson on Physical Conditioning on 5th March.

Professor Mark Kai Keung presented the winning trophy of "The Staff and Student Annual Tennis Tournament" to the staff team. The team defeated the student team by 5:4 in the 9 doubles on 11th March at University Sports Centre.

Training camps for University Women's Handball Team and Taekwondo Team were held in December 2013 and March, respectively. The camps were funded by Sports for Hope Foundation.



Free tests on grip strength, sit and reach, sit-up, step test, skinfold and stress measurement were provided by PEU to all CUHK staff and students at John Fulton Centre on 11th and 12th March.

Associate Pro-Vice-Chancellor and University Dean of Students and Chairman of Senate Committee on Physical Education, Professor Ng Kee Pui Dennis encouraged the 24 graduates admitted through the University Sports Scholarship Scheme to keep on their excellent performance in sports and career in the future at 2014 Sports Scholarship Scheme Tea Party on 25th March.

It was the first time that all the nine colleges of CUHK took part in the Inter-Collegiate Tennis, Badminton, Soccer, Table Tennis and Rowing Competitions. All the inter-collegiate sports competitions were successfully held in this semester.

Members and Alumni of the CUHK Archery Club took part in 'The 15th HKUST Indoor Archery Open Competition' hosted by HKUST Archery Club. In our team, Miss Taul Chung Yan and Mr Chan Jor Shing captured the Champion and 1st runner up in the Student-Individual Division. They also won the Champion in Student-Team Division with Miss Wong Hei Man. Our alumni team won the 2nd Runner-up in the Open-Team Division.

CUHK Captains' Corner has been set up at the lobby of Yeung Ming Biu Indoor Sports Centre. The Corner was sponsored by Sports For Hope Foundation to acknowledge the contributions of sports team captains.

Mr Ho Wai Keung and Dr Lau Kwok On gave teaching demonstrations to PEU colleagues Basketball and Tennis classes respectively in this semester.



UNIVERSITY SPORTS ACTIVITIES

University Water Sports Centre provides regular training courses on Kayaking, Sailing and Windsurfing at Tolo Harbour. Please dial 2603 6776 for enquires or visit the official website at: <http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>

Physical Education Unit organizes Summer Sports Courses for students and staff from May to August, 2014 to arouse their interest in regular physical activities. It is hoped that students can make good use of the summer vacation to do more exercise. Various kinds of sport courses are offered. The Summer Sports Programme web page can be accessed from 5:00p.m. on 16 April, 2014. Online enrollment will start from 9:00a.m. on 23 April 2014 (Wednesday). Enrollment is on a first-come-first-served basis.

For enrollment and further details, please visit

<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexc.htm> (Chinese)
<http://www.peu.cuhk.edu.hk/summersports/indexe.htm> (English)

Please contact Mr. Tony Ng at 39436092 for enquires.

