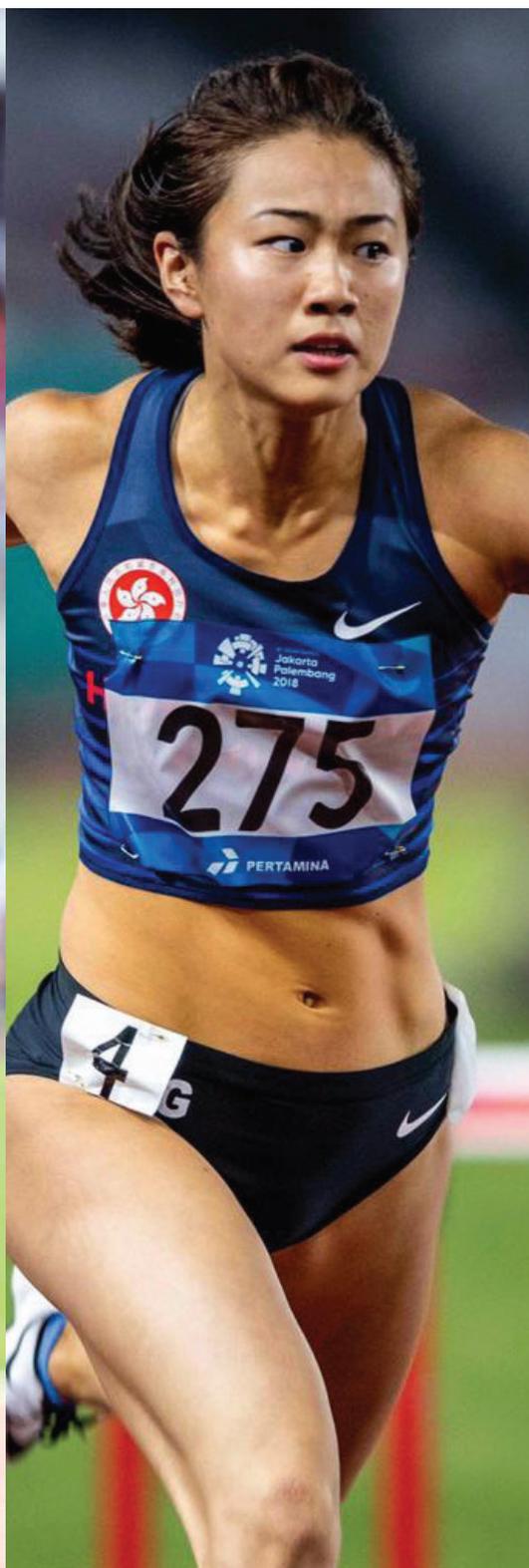


# 中大體訊



## 中大傑出田徑人



跳遠 俞雅欣(左)  
跨欄 呂麗瑤(中)  
中長跑 黃卓寧(右)

# 無緣比賽感到失落 望與世界並肩前進

跨欄 呂麗瑤

100米欄	成績 13'32	香港排名第1位
200米	成績 25'09	香港排名第1位
100米	成績 12'21	香港排名第5位

不少運動員因為疫情離開體院暫停訓練，香港田徑代表隊「欄后」呂麗瑤便是其中之一。呂麗瑤平日忙於訓練及比賽，疫情下初嘗無所事事的滋味，她無奈地以「頹頹地」一詞形容近況。原定二月舉行的「亞洲室內錦標賽」亦因疫情影響而告吹，她坦言感到失望，但也知道其實世界上許多人背負著比她更大的痛苦。她樂觀地想，這不失為一個學習調整心態的機會，讓她能更好地面對生活和賽道上的「欄」關。

經歷去年六月起的反修例運動，呂麗瑤對於「為港爭光」一詞頗有感觸。以往她代表香港出賽，都較著眼於個人的突破，但眼見香港人在過去大半年展現的團結和堅持，作為香港運動員，呂麗瑤與有榮焉，隊服上「HKG」不僅僅是三個英文字母，更是一個她引以為榮的身份。

在中大渡過的七個年頭，呂麗瑤一直背負著運動員和學生的雙重身份，卻未有感到吃力。她指出自三年級起，她每學期修讀的學分都比其他同學少一半，因而得以兼顧訓練和學業。畢業在即，呂麗瑤難免不捨校園生活，尤其是作為尋常大學生忙於學業的時光。

在疫情影響下，中大改用網上教學形式授課，讓呂麗瑤有更多閒暇去學習新技能。「我最近都在學習法文，它是一門複雜的語言，要留意很多細節。在中大開辦的法文課程曾獲A級的成績，讓我有動力繼續學下去。」呂麗瑤笑言自己是一個容易半途而廢的人，於是她為自己定下目標，在2024巴黎奧運前都不可以放棄法文，以及她現役運動員的身份。

跳遠 俞雅欣

# 不完美，但可接受

跳遠	成績6.31米	香港紀錄保持者
100米	成績12'15	香港排名第4位

3月18日清晨，俞雅欣和同行的工作人員在昆士蘭的酒店房中收拾行李，並穿起防水的風褸、尼龍運動褲，戴好護目鏡和口罩，準備乘搭當天早上的班機返回香港。剛在「昆士蘭田徑錦標賽」奪得女子跳遠公開組冠軍的她，本來打算在20號的比賽再下一城，可惜因為疫情關係，主辦單位宣布比賽無限期延遲，俞雅欣只好提早回港，在家自行訓練。兩年前，轉戰跳遠兩年多的俞雅欣告訴筆者，下一個目標是參加「世界大學生運動會」。兩年後的今天，她不僅達成目標，在世大排名第六，更在過去一年的比賽中，八次打破香港跳遠紀錄，以6.31米的成績成為香港紀錄保持者。當大部份人都為她的成績感到驕傲時，俞雅欣卻沒有因此而興奮。「季初時已為自己訂立6.30米的目標。這是預期會達到的結果，但卻沒有想像到是分開8次來達成，比預期的時間長。」

俞雅欣沒有給予自己太大的壓力，只想每次都做到最好。她在「昆士蘭田徑錦標賽」跳出6.11米的成績，力壓其餘對手。雖然成功奪冠，但她認為自己的成績「不完美，但可接受」。比賽當日天氣不太理想，烏雲一直在運動場上觀賽，雨不停的下，使賽場變得濕滑。加上這是本賽季的第一項比賽，傳統上成績都不會太過突出。雅欣直言，「習慣了比賽的節奏後，在季中的成績會發揮得較好。」

可惜比季中更早到來的是疫情，俞雅欣衝破6.40米的計劃，亦要暫時擱置。儘管俞雅欣未能重返賽場，但留守家中的她，亦未疏於練習，期望賽季再開始時，繼續保持最佳狀態。



# 這10,000米， 我要不斷跑、不可以停下來

中長跑 黃卓寧

一月的第一個周日，在灣仔運動場上演著一場又一場的香港田徑季前試賽。女子10,000米的首圈，黃卓寧起步速度較快，不斷地在紅色的跑道上奔跑，一圈又一圈地重複著，直到第十多圈時，她禁不住放空自己，腦海一片空白。那刻，她只是不斷對自己說：繼續跑、繼續跑、不要停。

「叮叮——」隨著最後一圈的鐘聲敲響，以及大腿肌肉的酸痛急升，卓寧清醒過來，眼前仍然是前方的紅色跑道，第二十五圈了！縱使心知無法加速多少，但也不能讓自己慢下來。37分16.12秒，刷新了香港青年紀錄，卓寧坦言並沒有太大驚喜，「因為這始終是我訂立的目標，反而有種『唉，終於都做到』的感覺」。

19歲的卓寧本來計劃趁著自己的年齡仍然屬於青年組別時，出戰不同的本地及海外賽事，以挑戰香港青年紀錄，但可惜疫情卻殺她一個措手不及，使她失去了不少出國比賽的機會，卓寧笑稱唯有珍惜這段突如其來的休息時間，將目光放長遠。話雖如此，事實上她每天都會進行不同的跑步訓練，在葵盛的家和荃灣海傍之間來回跑，多跑斜路、長斜坡和樓梯，「這段時間我反而更可以練習多些平日沒有機會做的基礎練習，為未來的比賽做好準備。」

去年的社會運動，到今年的疫情，即使成為了中大SSPE的新鮮人，這期間留在家中的時間都似乎比在校園多。問到對未來幾年的大學生活有什麼憧憬，卓寧立即說，希望可以過一個正常大學生的生活，一邊和同學上堂學習，一邊享受運動員生涯。

## MIDDLE & LONG DISTANCE

10000米	成績37'16"12	香港青年紀錄保持者
5000米	成績18'19"54	香港排名第4位
1500米	成績4'53"96	香港排名第4位



香港中文大學一向重視學生體育發展，設有獨特的一年級必修體育課程。暫停面授課程期間，體育部副主任阮伯仁先生致力完善視像課程，務求使體育課質素不受影響。

體育課有三大特質，透過身體活動提升學生在認知、情感、技能三大範疇的水平。視像教學期間，因應場地限制，學生缺少了實地練習，同學間的溝通亦難以進行。體育部因此加強教育認知範疇，為同學帶來更多動作細節、規則、戰術運用等，充實同學的運動知識。在技能方面，教師將運動技巧歸納成徒手動作，重點培養學生的平衡力、動作流暢度、協調能力等，讓學生對技巧細節有更深的體會。另外，為保持適當的活動量，教師們以身作則，在鏡頭的另一邊與學生一起運動，更鼓勵學生一同進行中高強度的體能活動，助他們維持健康。

疫情期間，體育部迎接了各種挑戰，教師們不惜花費更多的時間備課，同時準備大量的視訊材料，甚至親自拍攝運動影片，以期達致體育部一向的宗旨，希望學生在學期完結時，有能力參與課程所授的運動競技，有更大的信心和興趣繼續進行體能活動。

## 運動小知識【在家運動】

體育部副講師 張梓輝先生



近來「在家運動」相當流行，鼓勵大家在減少外出的同時，能繼續多做運動以維持良好體魄。筆者就極力推介「阻力帶」作為在家運動的訓練器材，其好處及特點列舉如下：

首先，阻力帶價廉物美，大概數十元就可在網上商店或體育用品店買到，而且十分輕便，容易存放家中，適合在有限的空間使用。

此外，用途廣泛更是其優勝之處：

- 1) 可以利用阻力帶的回彈力量輔助伸展，提升柔軟度；
- 2) 配合徒手鍛煉的體能動作，利用阻力提升運動強度；
- 3) 代替啞鈴甚至是滑輪機等大型器械，針對特定位置進行阻力訓練。

不過，阻力帶亦有不少特點需要注意，以下是少少分享：

- (1) 阻力帶的阻力有特定範圍，阻力隨拉扯的幅度而有所提升；
- (2) 應先揀選阻力較低的阻力帶熟習動作及適應其特性，特別是肌肉作離心收縮時的回彈力；
- (3) 透過調節阻力帶長度，令在單一器材下都可以改變訓練強度。

總結而言，不要小看這條「橡筋」的功用，不少專項的體能訓練，以及運動創傷後的復原等，都經常利用阻力帶針對穩定性肌群作鍛煉。而近年更有將阻力帶結合槓鈴的訓練方法，改善兩者在阻力範圍上的不足，大大提升訓練效果。



# 獎學金運動員畢業感言

## 女子排球隊成員 盧鎂淇

健康與體育運動科學系五年級



回首過去五年在香港中文大學的時光，實在豐富了我的人生。首先，感謝中大透過運動員獎學金計劃，給予我一個在中大學習和體驗人生的機會。這五年期間，每天見著同系的同學，還有每星期兩次的晨操，以及不定時一起把酒言歡的書院同伴，這些都填滿了我在中大的回憶。我的同學也許千奇百趣，甚麼類型也有，卻有一條無形的「紅線」連繫著每一位，我們一起去旅行、一起「上莊」、一起慶生、一起支持大家打大專賽事……能認識我的同學們，是我的福氣。

5年的大專排球生涯，面對的是，每年的組合也是不同，也許，每年的中大女排沒有球星，所以只要全部人一條心便能創造奇蹟。我很享受每一年在中大拼搏的時光，每一年的集訓，在球場上的汗水和淚水，永遠都會是我最珍貴的回憶。能認識我的隊友們，是我的榮幸。特別感謝李秀瑩講師（Missy）在一開始就推薦我加入運動員獎學金計劃直至到我的畢業年，同時她也像一個母親般照顧中大女排，希望我們沒有令你失望吧！

最後，有一班人，也許，他們並不是與我有同一興趣，但能在同一個書院，是我的運氣。我們被譽為「藍色大組」，玩得盡興，食得盡興。而重要的是，大家都能把自己最真的一面毫無顧忌的表現出來，真的很開心。我亦很感謝這五年來幫助過我的教授和老師！也許五年來要作的決定很多，但是，每個決定都沒有對與錯，只要大家盡力去享受就好了。「這世界本來就瘋狂，你儘管去做認為正確的事。」— 新海誠《天氣之子》





在五年的大學生涯中，能夠成為中大的運動員為我留下了不少珍貴的回憶。感謝中大給予學生運動員充足的資源和機會，讓我們可以見識更廣、接觸更高水平的比賽。

作為中大運動員，我最深刻的當然是中大女籃每一季一直走來的那段路，無論結果如何也好，每一季的我們(包括教練同球員)也會盡一切努力準備。除了一星期兩節的練習外，最令人難忘的大概都是那些刻苦的晨操。還記得那些天還未光便要出門晨操的日子，還有在寒冬下吐著白煙仍然要完成的2號校巴路。感謝這美麗的校園讓我們能夠收藏這些珍貴的回憶，也許數十年後我們已經把比賽的成績都忘記了，但這一路走來的點點滴滴永遠都會留在我們的心裏。

在人生能夠有一群人向著同樣的目標、毫無保留地犧牲自己的時間、視大家為家人般地相處的確十分可貴。感謝中大女籃教練鄭sir和師姐們一直以來的傳承，讓我可以感受到這個大家庭的溫暖。當然中大對運動員的支持是建立這一切的關鍵，每一年我們都十分期待到異地交流和集訓。除了技術上的提升外，更使我們的感情更上一層樓。

中大對運動員的支持，除了是資源上更是以行動來證明的。每一年的決賽，修頓球場總是充斥住一片黃海，體育部的老師帶領著學生為我們打氣吶喊。這一切我們都記在腦海中，無論結果如何，都感到中大人上下一心地同行。

即將要離開這個大家庭的我當然對這個地方和人充斥著滿滿的不捨，但仍然很感謝中大對運動員的支持讓我有個不一樣的大學生活和回憶！



## 獎學金運動員畢業感言

### 女子籃球隊成員 古芷程

健康與體育運動科學系五年級

## 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」及主席利蘿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。



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

# 二零一八年度長期服務獎頒獎典禮 Long Service Award 2018 Presentation Ceremony

歲月匆匆廿七載，離別依依淚滿腮。回想起1993年8月剛到香港中文大學任教體育科的我，滿腔熱忱和憧憬。時間，總是在不知不覺中消逝；但我對教育工作的抱負和興趣，至今卻絲毫未減。

能夠在香港中文大學體育部這個專業、有使命感、和諧、持續進步的團隊工作，是我畢生的榮幸和福氣！在不同時期的主任及講師同事的薰陶下，使我在教學、行政工作及人際關係上能不斷地進步。藉此機會，感謝大家過去對我的支持、包容和幫助。

四十年的教育生涯中(包括在五旬節中學及香港專業教育學院任教)，最難忘的就是與學生的關係：亦師亦友，大家毫無隔膜，像親人，也像朋友。學生們給了我很多美好的回憶。此時，縱然不捨得與各位話別，但無奈已屆退休之齡，也該好好休養生息。盼望大家繼續堅守崗位，做一個出色的體育老師，為教育奉獻出您的鹽和光。



## 體育部講師 邱永強先生

# 退休感言

自1995年從體藝中學轉職至中大體育部至今，在前兩任體育部主任韓桂瑜女士、盧遠昌先生、現任體育部主任梁鳳蓮博士及各位同事的包容和指導下，眨眼間我就渡過了非常滿足的二十五年體育教學。雖然職業上算是完成了一個階段，但人生路途上也是時候進入一個新階段。在未來的日子裏，我將常回到中大探望各位舊同事、越野隊和田徑隊成員，亦樂意協助體育部和崇基學院的體育推廣活動。

回顧2013年到北京參加國際田徑聯會的國際中長跑教練課程，當時我巧遇恩師Renato Canova先生，這位世界頂尖長跑教練及講師，時年六十八歲的他任教肯尼亞中長跑及馬拉松國家隊。我有幸得其啟蒙和精心指導，使我在運動知識上和訓練哲理上都得到極大啟發！因此希望在此和大家分享他的一句千金難求名言：「Maybe you are young but already old. I am already old but I feel young because I continue to explore something new.」

生命在於運動！寄望大家百忙中抽點時間做些適量運動，保持身心康泰！

