

# 中大體訊



網球運動員  
余程昊

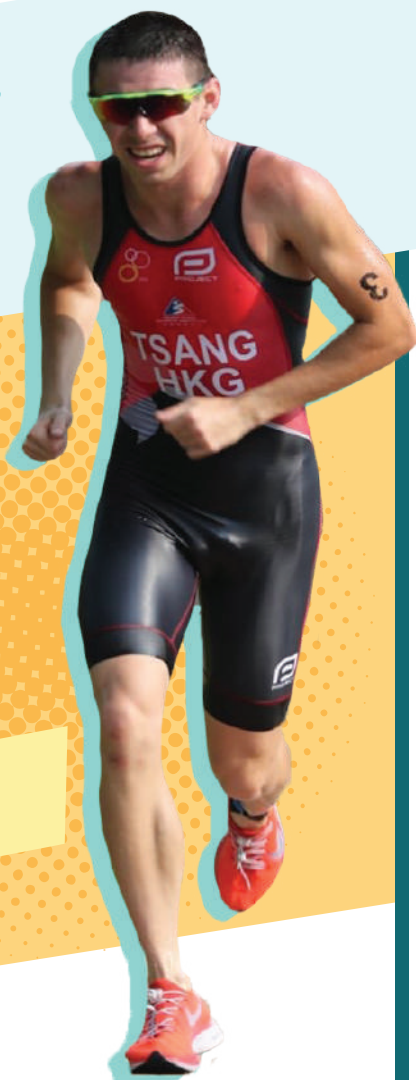


籃球運動員  
陳欣汶

## 疫境自強



欖球運動員  
謝詠翹



三項鐵人運動員  
曾祥星





# TRIATHLON

香港三項鐵人代表隊成員

2019 第二屆全國青年運動會  
體校甲組男子短距離組第一名  
體校甲組混合接力第一名

2019 慶洲 ASTC三項鐵人亞洲錦標賽  
男子精英青年第四名

## 三鐵「毫不簡單」 曾祥星放眼奧運

疫情期間，香港體育學院先後推行兩輪封閉式訓練，而三項鐵人運動員曾祥星(Nicolas)就是其中一位受訓人員。逗留在體院的數周，他們將訓練都搬到這裡發生：踩著健身室的單車機、圍繞運動場不停跑圈、於游泳池來回划水……

儘管訓練模式與在戶外進行有別，但Nicolas仍把握了每一個可密集式訓練的機會，就好像各地運動員在這個艱難的時期，都要找出一套自己的訓練模式般，「我就趁這段時間還原基本步，練習基本功、強化基礎。」他試過由體院出發，踩單車到科學園、粉嶺、元朗再回到火炭，踩逾5小時，這樣的路線他之前在香港從未試過，但認為是很有趣的新嘗試。

原來，就三項鐵人而言，香港的地理環境較外國遜色。Nicolas以單車路線舉例解釋，他們去年暑假在法國訓練時，普遍的山路隨時都可長達180公里，要踩上近6個半小時才能完成訓練，這對於鍛鍊持久力大有幫助。然而，香港最有代表性的大帽山與之相比，只稱得上是座「小山」，路線變化不算大，「所以其實外國的路是更具挑戰性」，讓Nicolas能夠累積應用不同地形的實戰經驗，亦有利他針對自己的弱項加以改進。

這位年僅20歲的三鐵運動員，短期目標是獲得2022年亞運的出賽資格，同時他的目光也放在幾年後的奧運。三鐵與其他運動的退役年齡有點不同，「the older you get, the stronger you get」，相信我們可以在未來的日子，期待他在國際舞台上成為一顆新星。

三項鐵人運動員  
曾祥星



# RUGBY

香港欖球代表隊

第二屆MBPJ-KRS 女子國際七人欖球賽

亞洲女子國際七人欖球(資格賽)

欖球運動員  
謝詠翹

## 欖球大師姐 vs 大學新鮮人

謝詠翹(Agnes)這個名字在欖球界早已打響名堂。在欖球場上，她是香港女子欖球隊的成員，是隊中的大師姐；但在校園內，她卻是個剛重拾書本的大學新鮮人。

九年前，Agnes剛完成中大的高級文憑課程，就毅然放下書包，跑到三萬呎高空當空中服務員。自認性格「坐唔定」的她，每次「落到地」都會把握時間接觸不同活動。機緣巧合的情況下，她認識了欖球這個運動。起初，她都只抱住培養興趣的心態參與。由零開始接觸一個新的運動，她慢慢學會欖球的規則、傳球技巧、攻守戰術等，每次練習都好像有一點點的得著，令她想在欖球的領域繼續鑽研。由加入球會開始，Agnes的球技慢慢進步，被教練推薦加入15人的Development Team，後來更於2018年加入港隊，一年後更成為全職欖球員。

由空姐變成全職欖球員，Agnes靠的是比賽所得的成功感和對欖球的熱誠；而在全職欖球員的身份上加上兼職學生的稱號，背後所支撐的就是對知識的追求和未來的憧憬，希望將來可以任職一些與體育相關的工作。九年後，她透過運動員計劃再次重返中大，心態上比以往已經轉變了不少：少了一份對校園生活的憧憬，卻對讀書這事更執著認真。逢星期三的練習休假，別人或許會外出輕鬆一下，她卻盡量利用這段時間上課。重返中大的第一年，卻碰巧遇上疫情，課堂要改以網上進行授課。Agnes認為這也未嘗不是好事，讓她可更靈活分配時間，同時兼顧學業和練習。



# BASKETBALL

香港籃球代表隊

港澳埠際賽

大灣區籃球3X3代表隊

籃球運動員  
陳欣汶

## 從個人進步 到團隊提升

今年Year 2 的陳欣汶(Yannie)笑說,她近幾個月的訓練都只能以個人為導向,每周跟從自己設計的健身計劃進行三、四次鍛鍊,堅持了一段時間,她坦言在運球方面的信心都大增不少,但她認為籃球始於是一項團隊運動,個人技術高超不等於勝利,「你一個人厲害,也不代表整個團隊都同樣厲害。」Yannie舉例,即使她在疫情期間有特別練習一些防守技巧,但還是要走到場上,與對手較量時才能學懂如何靈活地運用。

自律對運動員很重要,但亦不只限於這數月的「非常時期」, Yannie提到由中學升上大學後,發現籃球訓練更加講求隊友間的自律和主動,「畢竟以往在協恩時,大家朝夕相對,見面比家人還要多,默契油然而生,但上到大學就要大家慢慢磨合,的確是一個挑戰。」她指出平日團隊內的氣氛,都依賴各人「出聲」打氣、拍掌鼓勵對方去營造,幸好她和隊友不時都會在練習後的時間,主動相約聚會,培養感情。



# TENNIS

3歲的余程昊(Sunny)參加父母安排的課外活動，開始手執網球拍，在球場上一奔一跳。轉眼間，他現身於不同的青少年比賽，一度勇奪佳績。今年剛升上中大三年級的Sunny，原來已經與網球交織了近 17 年。或許因為這項運動佔據他人生大部分的青春時光，他坦言打球「現時已經成為了一樣習慣，好像欠缺新意」，不禁有點「厭倦」的感覺。

話雖如此，疫情持續的數月，即使無法如常踏足深綠色的球場，Sunny仍然針對個人弱項進行體能訓練，例如一星期舉重三次、在住宅附近來回跑。有別於一般帶氧跑半小時的練習，他較傾向重複以八成體力，「爆」跑10多秒，訓練個人爆發力，好讓他能應付在場上與對手來回板球。被問到球場長期關閉會否很失望，他反而笑說，「這是個大好機會讓我訓練體能，因為我的(網球)打法太消耗體力。」一般選手每場比賽大約在兩小時內完成，Sunny卻隨時要花上雙倍的時間，足足四小時進行賽事。

Sunny直言「22歲先轉做全職運動員，其實都算有點遲」。由於現時對網球的熱情開始減退，他亦為未來的計劃掙扎不已。雖然如此，Sunny仍然展望於下屆的世界學生運動會，期待屆時能夠代表中大出賽，透過在球場上與其他高手較量下，重新找回對網球的初心。

資助機構 Subve... by:

前香港青年組排名第一

香港單打排名第六

香港雙打排名第五



網球運動員  
余程昊

## 17年網球生涯多次掙扎 放棄 / 堅持運動員之路?



# 欖球隊的 新常態訓練日常

RUGBY

由今年二月開始，體育界經歷了有史而來最長的休季。由於疫情關係，各大型賽事和恆常練習都被逼煞停。中大欖球隊自今年農曆新年後就暫停訓練，而每年的重頭戲——大專欖球賽亦宣告延期一年。在受疫情影響的新日常下，他們又怎樣維持最好的狀態呢？

大專賽是中大欖球隊每年最重視的比賽，之前五個月的訓練都是為了二月的大專賽作準備。他們本打算乘勝追擊，承接去年大專賽冠軍的佳績，於今年的比賽再下一城。可是，疫症突然襲來，把他們原來的計劃打亂。中大欖球隊隊長陳宇新坦言，「得知比賽要取消時，有種失落的感覺。最可惜的是不能與Final Year的隊友再次挑戰大專賽的獎項，因這可能是他們的最後一次比賽了。」

新日常下，大家都要保持社交距離，以往可以透過藝墟面對面招募新隊員，如今就只好在社交媒體與未來隊友拉近距離。欖球隊一直都有經營一個社交媒體帳號，記錄一下團隊的訓練日常。今年就正好利用這個平台在網上發佈消息，並招募新隊員。今年新隊員的數目雖然比以往少，但都依然有二十多人加入欖球隊，部分新人更有欖球經驗，水平甚至比以往好。

「餓咗波好耐」的中大欖球隊，終於在今年十月復操。雖然比以往遲了三星期才開始訓練，但仍期望明年可以於大專賽奪冠。

欖球運動員  
陳宇新



# 2020精英運動員座談會



香港中文大學體育部於2020年11月18日，首次透過網上舉辦「運動員獎學金計劃」2020精英運動員座談會，讓運動表現傑出的應屆聯招及非聯招學生了解到他們可透過「運動員獎學金計劃」入讀中大。本校入學及學生資助處主任張莉莉女士、體育運動科學系薛慧萍教授及體育部講師於當日向學生講解本校入學細則。

當天網上出席的學生來自：賽馬會體藝中學、喇沙書院、英華書院、拔萃男書院、拔萃女書院、順德聯誼總會梁銶琚中學、協恩中學、德望學校、培正中學、聖若瑟英文書院等。

## 2020「運動員獎學金計劃」歡迎會

本年度「運動員獎學金計劃」歡迎會於十月二十日於楊明標室內體育館舉行，共有八位嘉賓及三十多位運動員出席，主禮嘉賓常務副校長陳金樑教授到場致詞及頒發校隊制服和運動員守則，陳教授鼓勵各位同學繼續在學業及運動方面努力。另外溫顯頌校友分享了運動員之苦與樂，勉勵同學珍惜每一次練習及比賽的機會。





# 體育部新同事



大家好，我是馬文心，主項空手道，透過運動員獎學金計劃入讀中大，主修體育運動科學系，2011年畢業後選擇走上全職精英運動員的道路，在追逐夢想的同時繼續升學，雙軌發展。今年2020年回到體育部工作，期望自己能將過往所學的知識與運動員生涯的經驗分享給學生。



大家好，我是今年新加入體育部的同事張昱傑，十分高興能加入中大體育部。我現在擔任副講師一職，主要任教體育必修科及擔任中大男女子乒乓球校隊教練。我期望能分享個人的運動經驗，令同學體會做運動的好處和樂趣，培養他們做運動的興趣和習慣。



我是今學年新入職體育部的李成晃。2020年對大家來說，想必是難忘的一年，我亦不例外。於2020年，我重回培育自己成長的中大，擔當起教育的工作；於2020年，我亦在自己的家中，擔當起父親的角色。在疫情之下，我們每天都要面對新的挑戰，面對未知的未來，大家難免會感到不安。但我相信，每一個「中大人」都能以積極樂觀的心態，迎難而上，克服任何難關。



大家好，我是黃裕禮，很高興在9月正式加入體育部這個大家庭。希望在以後的工作中能發展所長，協助部門和各位同事工作。

## 中大健身室的防疫安排



為應對新冠疫情，大學健身室增設各項防疫安排，包括限制使用人數、進入前先量度體溫和登記、擺放多個自助消毒站及使用分隔板以保持社交距離等，務求在提供運動設施之同時，保障各使用者的健康。

此外，大學健身室現已推行網上訂場安排，亦不時更新設施及健身器材，以提升場地質素及方便各使用者。而因疫情暫停之「學生及教職員健身工作坊」，亦會相繼復辦（可參閱體育部網站之更新）。



# 中大書院賽及中大公開賽

項目		冠軍	
中大書院賽	羽毛球	男子	崇基
		女子	崇基
	網球	男子	逸夫
		女子	聯合
乒乓球	男子	聯合	
	女子	逸夫	
中大公開賽	網球	男子	陳子聰 MBChB/6
		女子	彭頌怡 JLM/2
	壁球	男子	曾卓樺 RLM/1
		女子	/



為豐富學生之校園生活及加強他們對大學和書院的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動比賽，包括中大書院賽及公開賽。於疫情期間，我們加強防疫措施及改變賽制，以減少人群聚集和互相感染的機會，最後所有賽事皆順利完成。





# 「中大動起來之疫境自強系列」

香港疫情在八月份反覆不定，大部份戶外運動設施關閉，大家舒展身心的機會受到限制。有見及此，體育部運用專業知識，舉辦多個網上運動工作坊，希望讓中大學生及同儕可以一起在家運動，保持良好體魄。

工作坊由八月份開始，每月舉辦兩次，截至現在已有500人參與，反應踴躍。在此感謝體育運動科學系潘梓竣博士協助教授，及體育運動科學系學生擔任示範和管理工作。

有關網上運動工作坊如下：



網上活木球體能鍛鍊 鄧子銘講師

減壓瑜伽——肩頸伸展 李秀瑩講師



網上泰拳消脂班 何偉強講師

網上按摩滾筒工作坊 黃安東講師



在家徒手有氧運動 馮錦輝講師

家居 HIIT 健體鍛鍊 潘梓竣博士



健康長跑線上工作坊 陳志明講師

網上毛巾健體鍛鍊 張梓輝副講師

