

2023 SALSA 運動員



中大
體訊



何彥政 武術

2016武林群英會 - 國際武術套路賽
澳門，男子長拳，第7名

第7屆世界青少年武術錦標賽
巴西(2018)，男子棍術 B組，第3名

第7屆世界青少年武術錦標賽
巴西(2018)，男子刀術 B組，第1名



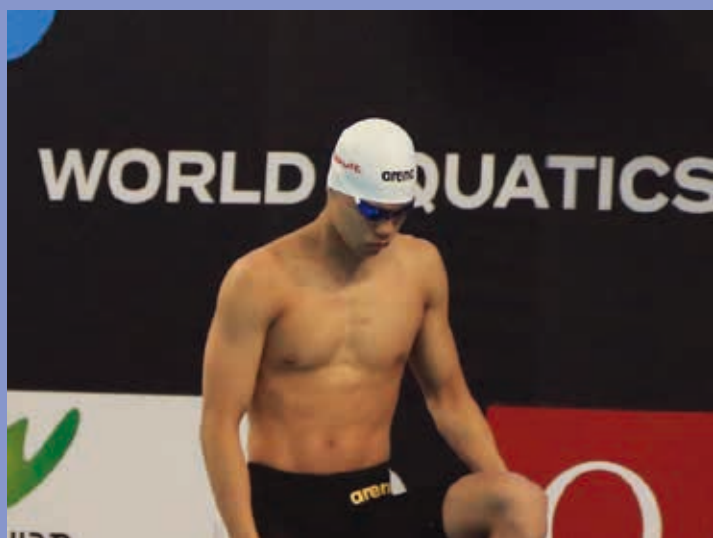
SALSA

麥世霆 游泳

世界青年游泳錦標賽
以色列(2023)，男子200米蛙泳，第1名

2022世界游泳錦標賽世界盃- 第 2 站
加拿大多倫多，男子 200 米蛙泳，第 7 名

第8屆世界青少年游泳錦標賽
秘魯利馬(2022)，男子 200米蛙泳，第3名



謝依霖 壁球

2022維多利亞公開賽
澳洲墨爾本，女子單打，第3名

第26屆亞洲青少年壁球個人錦標賽
澳門(2019)，女子15歲以下組，第3名

謝珀頓壁球挑戰賽
澳洲謝珀頓(2022)，女子單打，第1名



運動員

陳珏汎 網球

2022戴維斯盃 - 世界二組
台北，團體賽，第2名

2019ITF亞洲U14邀請賽
杜哈，男子雙打，第2名

JB1烏山亞洲賽
韓國烏山(2022)，男子單打，第5名



歐陽佩妤 武術

第8屆世界傳統武術錦標賽
中國四川(2019)，女子D組劍(直劍)，第2名

第5屆世界青少年武術錦標賽
土耳其安塔利亞(2014)，女子B組長拳，第2名
女子B組劍術，第3名

第5屆世界青少年武術錦標賽
土耳其安塔利亞(2014)，女子B組劍術，第3名



陳穎霖 羽毛球

2019WONCHEON YONEX
韓國青少年公開國際挑戰賽
韓國密陽市，女子雙打(U15)，第2名

2018亞洲青少年羽毛球錦標賽
緬甸曼德勒，混合雙打(U15)，第3名

2019亞洲青少年羽毛球錦標賽
印尼泗水，混合雙打(U15)，第5名



SALSA

鄧焯文 田徑

香港田徑系列賽2022 - 第1站
香港，女子 100 米，第5名

亞洲少年田徑錦標賽
科威特(2022)，女子 100 米，第5名

亞洲少年田徑錦標賽
科威特(2022)，女子混合接力，第3名



運動員

劉旭浩 殘疾人乒乓球

2018清邁殘疾人乒乓球泰國公開賽
泰國清邁，男子單打TT8小組賽

巴林2021亞洲青少年殘疾運動會
麥納麥，巴林，男子單打TT8，第3名

巴林2021亞洲青少年殘疾運動會
麥納麥，巴林，男子TT6-8組團體賽，第3名



鄧宇軒 — 空手道男子個人形金牌



「遇到甚麼困難都要堅持，不要放棄。」

這句話支撐著鄧宇軒的空手道旅程。由第一次比賽的失敗，到如今從事全職運動員已有五年的時間，一切都是靠著「永不放棄」這四個字。

參加第19屆亞洲青少年空手道錦標賽時，鄧宇軒強忍著右腳腳腫，仍能靠著永不放棄的精神繼續進行比賽，更為港隊贏得首面亞青賽金牌。鄧宇軒表示：「我非常重視每個比賽。因為每次的準備都十分辛苦，有痛有汗有血，所以在比賽時我不會想太多，只管盡力堅持捱下去，比賽後再處理傷患。」鄧宇軒的堅持不懈，令他登上更高的舞台。儘管在杭州亞運時與獎牌擦肩而過，但兩星期後，他調整心態，在世界搏擊運動會全力以赴，勇奪冠軍，更榮升至「世一」。鄧宇軒的成功秘訣便是面對失敗後，仍能快速調整心態，積極面對比賽壓力，好好發揮日常練習的水準。

除了是一名全職運動員外，鄧宇軒更是透過「SALSA」計劃成為了中大的一份子。計劃的彈性令他可以自由安排時間，在體育運動科學系職員的解釋下了解選科的安排，明白應該如何安排及平衡比賽、訓練以及課堂的時間。中大所提供的Zoom錄影亦令忙於比賽的鄧宇軒能夠追上課程的進度。「SALSA」計劃不但使鄧宇軒在學業上有所提升，更拓寬了他的職業導向，讓他不僅專注於自己的專長，更有機會成為專業的體育老師。邁向成功永遠不是一朝一夕的事，正因鄧宇軒持之以恆的心態，才能令他在多方面持續發展，走向更高、更遠。



朱文佳 — 男子SH6級羽毛球男子 單打金牌及雙打銀牌

「做好自己、保持初心、吃虧是福」

連續兩屆衛冕亞殘奧羽毛球男子單打冠軍的朱文佳一直謹記要做好自己，保持初心。相距四年的時間，朱文佳帶著「世一」的身份再次回到亞殘奧的比賽中。過往傑出的成績以及作為香港持旗手的身份令朱文佳背負著更大的責任，同時也感到一定的壓力。儘管如此，當《紅日》這首歌曲響起時，朱文佳感到無比的自豪及感動。比賽進行時，他表示心理上的熱身十分重要，會常常告訴自己別想太多，並透過叫喊來釋放壓力。朱文佳也感謝教練的指導，這使他在場上建立了信心。對朱文佳而言，每場比賽都非常關鍵，面對不同的對手，他努力調整心態，進行分析，全力以赴。每一次的勝負對朱文佳而言皆是成長的過程。朱文佳說：「我認為這次的勝利只是幸運而已。即使過了這麼多年，我的身體狀況已不如以前理想，但憑藉以往的經驗和戰術，仍有能力獲得這個榮譽。」

在各位教練的勸說下，朱文佳終在奧運後決定踏上讀書的路。通過「SALSA」計劃，他進入了中大。他在課堂上學習到運動知識，結合實踐經驗，嘗試尋找提升個人成績的方法，也從中了解到別人如何幫助自己。學校、教學助理和同學們的幫助令忙於訓練的朱文佳得到全面的學習，在自己專業範疇外亦有所提升，這為他未來的職業方向提供了保障。

在訪問結束時，朱文佳以「吃虧是福」鼓勵中大的每一位——即使吃虧，但當中的經驗或許令你獲益更多。



中大划艇隊再創佳績



中大划艇隊勇奪「成龍挑戰盃2023年全港大學賽艇錦標賽」男子及女子總冠軍，並創下第22次奪得全場總冠軍的紀錄。

「假若缺少了任何一位隊員，我們便沒有可能達到今天的成就。」

這句話是由男女子划艇隊的隊長沈浩和劉卓樞一同說出。與其他隊際運動不同的是，划艇隊沒有後備隊員。為了減少風險，劉卓樞表示：「每逢比賽預備期開始，除了每星期訓練六日外，我們還會下令禁止所有隊員參與其他運動，如踏單車，以全面避免受傷的機會。」由此可見成功是來自每一位隊員的團結一致、努力不懈和堅守紀律。

幾年前的疫情確實對每一位運動員的訓練帶來阻礙。幸運的是，兩位隊長表示他們並沒有受到疫情期間的政策影響。自律的隊員只需一部划艇機，便可以在疫情期間繼續進行體能和核心訓練，為未來的比賽作出充份的準備。這令他們能夠邁向更高的舞台。他們的成功不僅依賴於彼此互相扶持的隊友，更少不了香港中文大學一直以來所給予的資助。雖然划艇的裝備需求不多，可是一艘艇的價格可能高達數十萬元。即使隊員之間十分團結，教練團隊和訓練系統專業也很完善，但如果沒有大學的撥款，他們根本無法負擔如此昂貴的器材。劉卓樞表示：「與其他大學相比，中大其中一項優勝之處在於我們擁有多於一艘艇供給男女子隊作訓練，這大大提升了訓練的效率。」而沈浩則表示：「中大獨特的書院制令作為運動員的我們能夠獲得足夠的資源，而中大的運動醫療團隊的支援，也令我們能十分安心地去全力爭勝。」

划艇這項運動除了需要運動員經歷艱苦的訓練，外來的資源對他們來說也不能缺少。區區一部用作體能訓練的划艇機或一艘實戰練習的艇對運動員或教練來說都是天價。沈浩和劉卓樞皆希望下一任隊長能繼續有效地管理現時的訓練系統，嚴謹地執行隊內紀律，不浪費這些寶貴的資源，並帶領隊員繼續爭取更好的成績，為中大爭光。



杭州亞運會

受新冠疫情影響，原定於2022年舉辦的杭州第19屆亞運會延遲了一年，終於在本年圓滿結束。中大今屆共有25位學生及33校友運動員代表香港參賽，共奪得1金2銀9銅共12面獎牌之驕人成績。

	主修/畢業年分	項目	獎項
何凱桐	計量金融學及風險管理科學/2014	男子團體橋牌	金牌
麥國輝	數學理學碩士/2011		
江旻憓	法律博士生	女子團體重劍	銀牌
		女子個人重劍	銅牌
李嘉兒	運動醫學及健康科學理學碩士/2019	女子壁球團體	銀牌
湯芷穎	心理學/2015		
李嘉兒	運動醫學及健康科學理學碩士/2019	壁球混雙	銅牌
鄭曉為	文化研究/2018	女子團體花劍	銅牌
關渝澄	專業會計學/2022		
鄭莉梅	心理學碩士/2019	4x100米自由泳接力賽 4x100米混合泳接力賽	銅牌
莊嘉欣	健康與體育運動科學/2016	女子七人欖球	銅牌
李念殷	健康與體育運動科學/2015		
謝穎翹	運動科學與健康教育/2022		
俞雅欣	食品及營養科學/2022	女子跳遠	銅牌
顧可容	會計學碩士/2008	女子團體橋牌	銅牌
鄧芷妍	能源與環境工程學		
黃學謙	電子工程學/2006	象棋混合團體	銅牌

世大運動會



22位中大運動員、領隊及教練於成都參加了第三十一屆世界大學生夏季運動會，助港隊奪得有史以來最佳成績。



其中包括林依諾同學奪得女子乒乓球團體季軍；關渝澄校友在女子花劍團體賽獲得第5名；郭賢霽同學亦於男子個人及混合雙人反曲弓比賽中打破香港紀錄，實在令人鼓舞！

相片來源: USFHK

全青運

李昇海



麥世霆



中華人民共和國
第一屆學生(青年)運動會
THE 1ST STUDENT (YOUTH) GAMES
THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

中華人民共和國第一屆學生(青年)運動會(全青運)

全青運剛於廣西結束，賽事分為公開組、大學組和中學組。中大泳員分別有兩位代表香港隊參加公開組，以及三位代表大專隊參加大學組。

麥世霆於公開組勇奪兩面銀牌，並打破100米及200米蛙泳的香港紀錄。

而在大學組方面，陳鎰樵勇奪100米和200米背泳金牌，並協助大專隊奪得4x100米四式接力銅牌。其餘兩名泳手，方嘉羽及楊思琪分別奪得男子50米蛙銅牌及女子50米蛙泳銀牌。



陳鎰樵

方嘉羽

楊思琪

全港學界跳繩比賽



由中國香港跳繩總會舉辦之「全港學界跳繩比賽2023」於6月4日圓滿結束。中大跳繩隊共派出十七人，分成兩隊參與大專院校混合組組別。兩隊於個人及團體賽事一共奪得17面獎牌，並分別勇奪混合組總成績冠軍及殿軍。隊員們在是次比賽展現了團結和拼搏的精神，最後獲得亮麗的成績，值得鼓舞。

成龍盃 乒乓球賽冠軍

成龍盃決賽於10月21日在嶺南大學進行。今年我們先後擊敗浸會大學及理工大學，殺入決賽，與城市大學一決高下。城市大學實力非常強大，擁有前中國國家一隊及前泰國隊成員坐陣，因此在賽前我們並沒有太大壓力，只想放手一搏，奉獻一場精彩的比賽。

隊員默契無間，在關鍵分時大膽出手，再加上良好的心理素質，為中大贏得了這場勝利。感謝張昱傑老師和吳卓軒教練的指導，以及各位隊員的努力和支持，接下來我們在大專盃會繼續努力。



中大精英游泳比賽



中大游泳精英賽於10月6日在大學游泳池成功舉行。在一晚激烈的競爭後，本屆賽事共有四項大會紀錄被打破。男、女子個人全場總冠軍分別由崇基學院的李昇海和楊思琦同學獲得。此外，崇基學院在男子和女子各項目上表現出色，他們勇奪了男子團體冠軍、女子團體冠軍及全場總冠軍。比賽特別邀請到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及和聲書院副院長任揚教授擔任主禮嘉賓。本屆的選手們在三號強風信號下展現了拼搏精神，為整晚的比賽增添了熱鬧的氛圍。

中大精英田徑比賽

中大田徑精英賽於11月8日假夏鼎基運動場舉行。開幕禮由大學輔導長高永雄教授主持。復常後比賽氣氛熾熱，一眾健兒落力發揮，共刷新五項大會紀錄。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。團體總冠軍再次由崇基學院奪得。男、女子個人全場冠軍由同樣來自崇基學院的麥進浩同學以及梁映雪同學奪得。



中大壁球公開賽



中大壁球公開賽於10月21日成功舉行，目的是切磋球技及增進友誼，以及選拔具潛質球員加入校隊。今年共有23名男女選手參與，比賽氣氛濃厚，每位參賽者全力投入，享受比賽的樂趣。最終由鍾景霖(CDASN/1)獲得男子組冠軍，而何思諾(BMEGN/1)獲得女子組冠軍。此外，當日校隊成員及舊生也出席比賽，給予師弟妹們支持頒發了獎盃。

大專及兩大水運會

中大泳隊完成了今個賽季，於兩大水運會中男子組勇奪冠軍，女子組獲得亞軍。而陳鎡樵、李昇海和麥世霆因各取得三項個人項目冠軍，分別瓜分了男子個人全場總冠軍。

至於大專比賽中，各大專隊的實力有所提升，中大健兒們於男、女兩隊以及總成績都奪得季軍。

成龍盃及兩大划艇賽

第37屆「香港兩大划艇賽」於9月10日於沙田城門河順利舉行。當日天氣晴朗，風平浪靜。兩間大學在賽道上同場對壘，最終中大男、女子划艇隊於男子3300米八人單槳有舵手賽和女子1500米四人單槳有舵手賽均奪得冠軍。

中大划艇隊於成龍盃比賽派出38人，在十項賽事中包攬九個獎項，包括六項冠軍、兩項亞軍及一項季軍，成績斐然。中大副校長汪寧笙教授及大學輔導長高永雄教授更於當日親臨現場為校隊打氣，並頒發獎項。

中大書院賽

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	新亞	聯合	---
	排球	男子	聯合	和聲	崇基	---
		女子	聯合	崇基	和聲	---
	足球	男子	崇基	逸夫	聯合	---
		男子	崇基	新亞	逸夫	聯合
	游泳	女子	崇基	新亞	聯合	善衡
		團體	崇基	新亞	聯合	善衡
	田徑	男子	崇基	逸夫	聯合	和聲
		女子	聯合	崇基	和聲	逸夫
		團體	崇基	聯合	和聲	逸夫

中大公開賽

壁球	男子	鍾景霖 CDASN/1	葉浩鏘 MATHN/4	李泓鋒 MEDUN/6	馮景滔 BSCIN/1
	女子	何思諾 BMEGN/1	歐懿德 MEDUN/6	SUMEDHA SAXENA BMEG/1	黃禧蕾 PACCN/2

隊長訓練營



因颱風襲港關係，中大隊長訓練營被迫延期至9月16日在馬灣「香港基督少年軍臻訓中心」舉行。當日早上的天氣尚算不錯，午後雖然有點小雨，但是整體總算順利完成，全天訓練進行得相當流暢，得到圓滿成功。三十一名參加者在多名歷奇教練的悉心指導下，齊心協力共同克服不同挑戰，展現出優秀的團隊合作精神，他們對整個活動非常投入。這次訓練營不僅讓他們留下深刻印象，體育發展小組召集人鄭毓全先生也來臨支持，並給予參加者致勉勵詞。

Sports Clubs- 匹克球及武術兵道



今個學年的運動學會除了固有的網球、瑜伽和劍擊之外，還增加了兩項新運動，分別為匹克球和武術兵道。參加者玩得非常投入及開心，希望下學期能有更多人參與，一同享受運動的樂趣。

運動伙伴



身處於「後疫情時代」的大學生們面臨著許多挑戰，在應付繁重的課業之餘，堅持日常的身體鍛鍊這一話題也逐漸成為新生代大學生的專注點。中大體育部作為學生體育訓練的資源平台，延續了過往「運動伙伴 Fitness Buddy」計劃的推行，幫助同學們相互之間建立良好的運動習慣。不論是平日還是週末，校園內的各運動場所都隨時開啟大門迎接運動夥伴的加入。

本學年中大體育部共舉辦了六大項目（分別為：籃球、網球、羽毛球、壁球、乒乓球和室內瑜珈）供參與者選擇，並在啟動禮當日進行了幾項基礎的體能測試，幫助參與者了解自己現階段的體能狀況。在進行分組活動時，體育部講師扮演了重要的角色，提供了一系列有關運動計劃的意見和指導，並與參與者討論他們的運動目標、興趣和時間安排，讓大家共同提高身心素質，並在運動中獲得樂趣和成就感。今日，你們一起運動了嗎？

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10月19日假楊明標室內體育館舉行，出席嘉賓包括：常務副校長陳金樑教授、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、教育學院副院長沈劍威教授、崇基學院輔導長吳碩南教授、逸夫書院輔導長莊紹勇教授、和聲書院輔導長霍建霖教授、學生事務處處長譚綺琳女士、香港亞太研究所青年研究中心賴俊卿教授、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。常務副校長陳金樑教授在會上致詞，歡迎並祝賀今年透過「運動員獎學金計劃」入學的39位新同學，同時勉勵同學要運動與學業雙軌並行，為校爭光，成為其他同學的榜樣。

校隊S & C計劃



力量與體能訓練 (Strength and Conditioning, 簡稱S&C) 是將運動科學與體能訓練相結合的實際應用方法，以提升運動質量和運動表現。

我們於今年夏季為大學運動隊開展了S&C計劃，通過培訓研討會向學生介紹理論和實踐概念。在這個計劃中，我們旨在提高所有不同大學隊伍中運動員的健康水平、表現和預防受傷。除了他們常規的團隊訓練之外，我們還提供了每週兩次專門的力量與體能訓練。這些訓練方法是根據精準的研究，包括生物力學、運動生理學和解剖學等方面。

我們的訓練計劃包括跳躍訓練、奧林匹克舉重、彈道訓練、速度和力量訓練、速度和敏捷訓練、靈活性和柔韌性訓練、動態核心穩定性訓練、耐力和節奏訓練，以及根據個人或團隊的需求進行更多其他訓練。歡迎所有大學運動隊成員參與我們的S&C計劃，一起提升運動表現、運動質量和長期發展！

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士

編委會：黃安東先生、胡達昌先生、孫莉博士、張嘉儀女士
施蓉蓉女士、吳國輝先生、黃裕禮先生

香港中文大學體育部出版 www.peu.cuhk.edu.hk

編輯：高雅蕊同學、鄭展欣同學

訪問：黃栢浠同學、梁臻瑤同學