

# 中大體訊

呂麗瑤  
香港最具潛質運動員



周漢轟  
渣打馬拉松 本地組冠軍



渣打香港馬拉松 2019  
Standard Chartered Hong Kong Marathon  
一起我們能變通 TOGETHER, WE RUN TOGETHER



蔡欣妍  
渣打馬拉松 十公里女子組冠軍

## 中大 運動精英

張顧藝  
欖球隊代表



黃珮瑜  
活木球隊代表



葉綺婷  
活木球隊代表



王重云  
乒乓球隊代表



## 呂麗瑤 跨欄運動員

# 年齡不影響我的表現 是經驗的累積

她在去年亞運女子100米跨欄決賽，以打破個人最佳時間的13秒42，摘下香港女子田徑運動員的亞運首面銅牌，這面銅牌對呂麗瑤最大的意義是「信心」二字，她說沒想到原來自己都有能力去參與亞洲賽，並爭取排名。提到在亞運前練習時右腿韌帶撕裂，有否擔心影響表現，呂麗瑤形容當時心情很「灰」，但憑藉以往的經驗，傷痛也是家常便飯，知道擔心傷勢也無補於事，因此呂麗瑤轉為積極去進行康復治療，後期開始做重量訓練，逐步重新投入訓練，至去年4月狀態回勇。但呂麗瑤坦言，訓練的過程偶爾會信心不足，害怕自己再次受傷，因為如果在那段緊張的備戰期舊患復發，就真的和這個世界性的賽事說再見。可幸的是，她最終重新掌握自己的節奏，代表香港出戰亞運。

呂麗瑤表示本來的目標是要創造出個人最佳時間，表現出應有的水平，從未想過要爭奪任何獎項。結果，亞運的這面銅牌助她踏上香港傑出運動員的舞台，獲得「最有潛質運動員」的殊榮。她笑說，雖然自己的年齡和年資都比其他獲獎者年長，但她不認為年齡會影響自己的表現，反而覺得是另一種的優勢，因累積

了更多的經驗。

要堅持同一樣運動十多年，絕非易事，呂麗瑤笑說：「因為已經投放了好多時間在跨欄上，放棄會好蝕！」她續說，堅持的動力亦隨著不同階段而轉變，她提到起初可能只想著代表香港參與不同大型運動會，享受與其他國家選手切磋，到後期會想自己成績有進步，追求時間上的突破。呂麗瑤形容自己本來是三分鐘熱度，總不停想嘗試新的事物，對於自己能夠堅持田徑運動十多年感自豪。

她接下來的目標是破香港最佳紀錄，坦言現時的成績離13秒14還有一段距離，但並非沒有機會做到，只是時間的問題。她又說，跨欄這項運動讓她踏足國際的舞台後，令她明白到其實世界很大，有許多人比自己更努力、更厲害，香港其實只是一個很小的城市，自己不能因為此刻有所成就感到驕傲。她看見了許多國際級選手，態度仍然很謙虛，即使大家在同一場地上是競爭者，也會很友善地相處。



長跑運動員  
周漢聶

就讀中大心理學系、兼為長跑好手、鋼琴演奏家、且學業成績優異的周漢聶，首次亮相渣打馬全馬賽事，便跑出2小時25分57秒的佳績，奪得本地組冠軍。周漢聶形容對得獎感意外，並獲得莫大鼓舞。因為要平衡讀書、音樂及運動三方面的發展有一定的難度，他曾一度想放棄長跑，但奪冠鼓勵了他，他相信自己「可以做得到」，因此決定繼續跑下去。

周漢聶說：「是次得獎可以證明學生運動員可平衡學業和運動之餘，更能發展其他興趣。」可惜的是像他這樣三軌並行發展的學生並不多，有段時間他曾經很孤單，所以希望能憑藉自己的故事，成為其他人的榜樣，支持他們堅持下去。周漢聶亦分享他的成長歷程當中，曾有很多掙扎和取捨，明白到即使不能做到別人眼中完美的自己，也要盡力去做。

運動主項為3,000米障礙賽的周漢聶，每日會進行兩小時訓練，包括重量訓練、慢跑和高強度練習。除此之外，他更堅持每日複習上課內容及練琴，「我總是想塞滿自己的時間表」周漢聶說。他坦言正學習接受自己的弱點，了解自己能力的限制，而不去強求成果。

## 渣打馬拉松系列

今年的渣打馬拉松，港隊三項鐵人的教練給予蔡欣妍一個新挑戰，練習期間沒有安排額外休息時間，甚至賽前一天她更要進行三小時的單車及強度跑訓練。蔡欣妍形容自己完全是「累著地去跑」，但這正正是教練的目標，希望可以藉強度的訓練以鍛鍊她的體能和心理狀況，猶如三項鐵人亦需游泳、單車和跑步緊接進行。蔡欣妍亦沒有令教練失望，成功衛冕十公里賽事女子組冠軍，時間更打破大會紀錄；她表示，未滿足於37分10秒的成績，希望自己可以跑入36分半內，但稱在教練安排

的挑戰下有此成績已經很好。

當日十公里賽事女子組可謂高手雲集，蔡欣妍說競爭不少，有助自己突破極限，期望有更多女性運動員加入長跑項目。她認為香港可以每年舉行大型的本地馬拉松比賽，是一件開心的事，又說不論大家的成績如何，能夠有股熱情參與已很寶貴。今年比賽完結後，蔡欣妍特意走到中大場內的攤位，看到不少熟悉的面孔，又期望自己將來也能穿上中大校友的運動衣，繼續參與渣馬。

三項鐵人運動員 蔡欣妍



# 心態上的改變

女子乒乓球隊

王重云

經過三年港隊的全職訓練，去年入讀中大的王重云，今年以隊長的身份帶領隊員於大專盃中取得乒乓球女子組總冠軍的優異成績。香港中文大學於多年後再次重奪此獎項，這對乒乓球隊的隊員來說別具意義。

## 三年港隊訓練

王重云於2013年加入港隊，在家人的鼓勵之下成為全職運動員。「當時我沒有想那麼多，只知道運動員有自己的時限，超過了某一個年齡就未必可以發揮到自己最佳的水平。」她決定讓自己一試，把大部分時間投放在乒乓球上，鑽研球技，反覆檢討自己的練習成果。她每天練習7-8小時，過著有紀律的生活。王重云表示港隊的競爭十分大，有些比賽甚至有十幾人爭奪一個參賽席位，對運動員造成一定的壓力。

作為全職運動員的那三年，王重云除了專注改善球技外，還讀書進修。「我覺得打波始終不可以打一輩子，而且年紀越大，要考慮的因素就越多，要為自己的將來打算。多讀書增值自己也十分重要。」於是她毅然離開港隊，到加拿大讀書，後來輾轉回港入讀中大的體育運動科學系，並加入中大乒乓球隊。

## 團隊的重要性

「現在比賽的心態和以前有點不同，以往可能會比較著重比賽成績，反而現在就會想以讀書為重。」雖然如此，王重云和隊友仍會把握課餘的時間練習。她們比賽的壓力來源往往都不是來自其他人，而是來自自己。「雖然現在打波會以開心為重，但是每次比賽時內心仍難免會緊張，因為你知道自己肩負的不只是個人的成績，是整隊球隊的希望。」這次大專盃決賽的日期，碰巧與乒乓球總會的比賽相撞，重云經過一輪掙扎之後，還是決定要代表中大作賽大專盃。「這次比賽始終是以一個團隊為整體，我想我也不應該為了自己的理由而放棄參加比賽。加上隊中有不少快要畢業的同學都視這次為她們最後一次的比賽，希望可以在這次比賽奪冠，為中大增光。」最終，她們也憑藉自己的經驗和技術，帶著這份團隊精神，成功帶領中大在多年後再次奪冠。

## 對球隊的期望

於本學年擔任隊長的王重云，亦藉此機會寄語師弟妹在未來的比賽也要保持水準。期望未來有更多喜歡打乒乓球的同學，甚至是現役港隊的新生可以加入中大乒乓球隊，繼續在大專比賽中為學校取得佳績。



## 「一場漫長的持久戰」

女子活木球隊 葉綺婷、黃珮瑜

由兩名新隊長帶領的中大活木球隊，於大專盃女子組再次奪冠，成績拋離亞軍隊伍不少，隊長葉綺婷及黃珮瑜更分別獲得個人亞軍及季軍。

### 各司其職 帶領隊伍奪冠

黃珮瑜表示今年是第一次和隊友衝冠，作為隊長，對她意義很大，是一種安慰，亦是努力後的回報。葉綺婷的心情同樣激動，直指今年各間大學的水平提升，競爭激烈，奪冠是因為整隊球隊團結一致、互相扶持。兩人各自在隊中擔當不同的角色，黃珮瑜負責練習的安排、場務等行政的工作，而葉綺婷則較擅長與其他隊員溝通，凝聚整個球隊，她續說以往是隊員時，曾獲隊長的鼓勵，所以希望自己也可以幫到隊員，將這份精神傳承下去。

### 每分每秒的集中

葉綺婷說，活木球比賽難度在於四小時內的每一分一秒也要集中，不能夠分心，因為一失神就會犯錯，形容是一場漫長的持久戰，取勝的秘訣是要「做好平日的自己、穩陣」，她亦提到師兄姐跟她分享，活木球比賽不是講求超越自己。黃珮瑜補充，活木球是一種個人化的運動，每個人的部署不一，但並非不需要團體合作；她認同應「穩打穩紮」，減少失誤率便能取勝，即使當中失誤，慢慢打回自己的節奏便可。

### 隊員一起成長、進步

為加強訓練，今年隊伍主動爭取加練至每星期三日，雖然練習時間相比其他大學不算多，但兩名隊長都大讚隊員自律，有隊員試過早上9時半有課堂，特意8時回到學校練習。她們均期望有更多人認識活木球這項新興運動，甚至加入成為一員。

提到對於下年的目標，黃珮瑜希望有更多新隊員加入，隊友們可以一起成長、進步，發揮到自己的實力。而葉綺婷說一支隊伍的成功是依靠大家的支持，否則很難再有突破；同時，她有感經歷不同難關後，包括這場大專盃，隊伍的感情亦會升溫。



## 男子欖球隊 張顧藝

# Better Than Before

「Better than Before」是中大欖球隊的座右銘，作為一隊運動隊伍，當然希望每一次比賽都可以突破自己，造出更好的成績。他們這個座右銘，就使男子隊今年再次重奪去年失落的大專盃冠軍，身為隊長的張顧藝對這次比賽亦有很深的感受。

### 傳承團隊精神

中大欖球隊去年正值球隊的調整期，一方面很多有經驗的球員因畢業而離開球隊，同時新球員的加入亦需要時間去磨合，使去年的成績未如理想。「新隊員剛加入球隊的時候，可能還未適應隊中的氣氛，未必會十分投入球隊的活動。同時亦因為經驗尚淺的關係，對自己不太有信心，導致無法融入隊伍。」身為隊長的張顧藝，對球隊的發展和隊員之間的關係都十分著緊。當時他的首要任務就是協助培訓新人，使他們盡快投入訓練，把欖球隊的精神傳承下去。

張顧藝在球隊已經打滾五年，見證著很多代人的變遷，在心態上有不少轉變。他當初一、二年級的時候會對勝利和球隊的成績十分在意，反而現在就會更看重球隊整體的發展，希望球隊內部可以更有默契，無論男、女子隊伍都可以變得更熟絡。

經過兩年的時間重整，球隊的士氣變得更好，隊員與隊員之間的情感亦變得更加深厚。為了準備這次的大專盃比賽，球隊更特意準備了一個訓練營，使隊員可以在這幾天專心練習，改善技術；亦可以聯誼隊友之間的關係，藉此建立團隊精神。最終欖球隊亦能在今年重整旗鼓，再次勇奪大專盃冠軍。

### 欖球教會我的道理

欖球這項運動對張顧藝來說，除了是一個有關團隊精神的項目之外，還使他有不少感悟。「在打欖球的過程中，我們不時都會有身體碰撞，跌倒在地上，然後又再爬起身。其實這就好像我們做人的道理，教我們不要放棄，用正面的態度面對問題。」他從中三就開始接觸欖球，欖球所要求的集中、合作性以及對體能的要求都使他變得更有紀律，認清自己的目標。「我覺得其實每項運動對運動員的要求也不相伯仲，我反而更著重運動背後的那種精神和信息，希望將來可以繼續推廣欖球這個『突破自己』的精神給更多人知道。」



# 2018-2019年度下學期中大書院賽

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比賽。中大書院賽的成績臚列如下：



項目		冠軍
網球	男子	逸夫
	女子	新亞
羽毛球	男子	逸夫
	女子	崇基
乒乓球	男子	崇基
	女子	逸夫
划艇	男子	新亞
	女子	崇基
全場		崇基

## 本校與香港中文大學(深圳) 教職員球類友誼賽

本校與香港中文大學(深圳)於2019年1月20日(星期日)舉行球類友誼賽，項目包括足球、籃球及羽毛球，兩校的同工互相切磋，熱烈投入。

開幕禮在夏鼎基運動場舉行，主禮嘉賓包括香港中文大學署理校長華雲生教授及香港中文大學(深圳)副校長阮健聰先生，當日雙方共有五十多位教職同工出席，場面熱鬧。各教職員分別在比賽中施展渾身解數，在爭取勝利之餘，亦是以球會友。體育部同事帶領深圳的教職員參觀本校各項體育設施，並互相分享各自體育部的未來計劃，雙方交換寶貴的意見。

兩校之間的體育交流，實在有賴本校新亞書院院長黃乃正教授的推動，他表示希望透過兩校之間的體育交流作為溝通的橋樑，促進兩校的情誼。而香港中文大學(深圳)的體育部主管孫莉博士，希望利用體育活動的形式聯絡兩校之間的感情。她展望將來除了教職員之間的交流外，亦能夠進一步以友誼賽的方式來增進同學之間的友誼。





## 中大同學無懼風雨 參加「香港中文大學十公里夜跑2019」

由香港中文大學教育學院體育部、博群全人發展中心及傳訊及公共關係處合辦的「香港中文大學十公里夜跑2019」於2019年3月8日星期五晚上假沙田白石角海濱長廊舉行，吸引約850名中大學生、教職員及校友參與。讓中大人一起參與體育運動，建立健康正向的生活。

比賽當晚由香港中文大學校長段崇智教授為主禮嘉賓，並主持鳴槍儀式。前三項鐵人香港代表李致和講師則帶領所有運動員熱身，其他獲邀出席的嘉賓包括有聯合書院院長余濟美教授、善衡書院院長黃永成教授、教務會體育委員會委員：劉國輝教授、李浩文教授、薛慧萍教授、許世全教授、嚴鴻霖教授、資訊科

技規劃處處長張明遠教授、傳訊及公共關係處處長張宏艷女士、博群全人發展中心主任伍慧明女士及體育部主任梁鳳蓮博士。

活動分為挑戰組（10公里）及健康組（4公里）兩個級別，以沙田白石角海濱長廊南廣場作為起點及終點。當晚氣溫稍涼，下着毛毛細雨，並刮著海風，但一點也沒有減低參賽者的熱誠。當發令槍聲響起，一眾跑手沿着白石角海濱長廊往前衝，熱烈的氣氛喚起中大人的團結精神，所有人都無懼風雨，全力以赴。賽事於晚上8時45分完成，共有六十位得獎者，他們懷著興奮的心情由頒獎嘉賓手中接過獎項後，活動隨即圓滿結束。

## 中大運動學會

為建設健康的中大校園文化，體育部希望協助中大學生建立活躍及健康的生活模式，使學生恆常地參與體育活動，養成健康的生活習慣，從而感到活力充沛、自信和積極主動。

今年度維持舉辦足球及乒乓球兩個運動學會，也同時加入新興的泰拳運動學會。參加人數更增加至130人。新興的泰拳運動學會更特別受到學生歡迎，至於足球及乒乓球運動學會更分別舉辦國際七人制足球比賽及特設單、雙打的乒乓球比賽，讓本地及交流生透過比賽增進友誼。



## Shaw College



逸夫書院下學期獲得3項「書院賽」冠軍，分別為女子乒乓球隊、男子網球隊及男子羽毛球隊，女子乒乓球隊蟬聯五屆冠軍，男子羽毛球隊更蟬聯七屆冠軍，祝願逸夫書院運動隊伍明年成績更進一步。

今年陳志輝院長盃，由新成立的體育學會籌辦一些新的項目，包括有閃避球和躲避盤、3×3籃球比賽等，師生們都積極參與投入。

## United College



「第十四屆聯合書院院長盃」經過連番熱烈的賽事後，結果由恒生樓蟬聯總冠軍，實在難得。頒獎禮由院長余濟美教授擔任頒獎嘉賓。

書院本年度共設有13個體育獎項，以獲得迪志精英運動員獎學金(HK\$30,000)的陳綺琪、劉晞庭、潘幸慧、池浩霆及胡偉鈞等五位同學的表現最為出色。至於女子田徑，則由俞雅欣同學於跳遠項目跳出6.22米的佳績，打破了她自己保持的香港紀錄6.19米。

## Morningside College



晨興書院於上下學期均舉辦了多項活動，當中包括棍網球、瑜伽、野外定向、籃球、網球、乒乓球及足球訓練班，望同學在學習之餘，也能放鬆一下，動動身子，忙裡偷閒，培養積極而又健康愉快的人生。

## New Asia College



新亞書院男子划艇隊、女子網球隊勇奪本年度「中大書院賽」冠軍；男子網球隊、女子羽毛球隊、女子乒乓球隊得季軍；而男子及女子划艇隊更獲得全場團體總季軍。

同時「第二十七屆新亞書院院長盃」隊制籃球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、網球比賽已於2月16日至3月27日期間順利進行，並得書院各宿舍、學院/學系及學生會屬會成員踴躍參與。

為慶祝新亞書院七十周年，本院學生及教職員籃球隊和乒乓球隊將於五月赴台灣，與當地大學進行體育交流活動。

## Wu Yee Sun College



本學期書院新聘了兩位健身導師，並舉辦了不同主題的工作坊，加上開辦了受歡迎的瑜伽課程，以及推廣了新興的運動——卡巴迪及泡泡足球，令書院體育活動多姿多彩，書院的運動風氣也越來越熱烈。網球、籃球及排球等亦開辦恆常的興趣班，以推廣學生終身運動的習慣。

書院男子網球隊今年勇奪書院賽亞軍，女子網球隊也獲得殿軍，至於男子賽艇隊則獲得季軍。各式各樣的活動，除了鼓勵健康的生活模式，更能加強學生對書院的歸屬感。

## Lee Woo Sing College



和聲體育會主辦院長盃，項目有三人籃球賽、乒乓球比賽和足球機比賽，得到同學們的熱烈參與。此外，本年度還舉行了2次「雪合戰——運動推廣」，有超過50名同學參加。

另外，在4月10日更舉辦了運動員頒獎禮，表揚對書院有貢獻的運動員，同時讓他們藉此機會聚首一堂，分享成果。至於書院賽方面，本院女子乒乓球隊在書院賽勇奪亞軍。

## Chung Chi College



崇基學院本年度於書院賽取得優異成績，共奪得七項冠軍，包括男子田徑隊、男子足球隊、男子游泳隊、男子乒乓球隊、女子游泳隊、女子羽毛球隊及女子划艇隊。另外書院於3月2日順利舉辦一年一度與醫學院合辦之十公里及五公里跑步活動。當天有大約四百五十名同學參加，氣氛非常熱鬧。

## C.W. Chu College



今年敬文書院運動代表隊表現出色，在中大划艇賽中奪得女子全場亞軍。此外，書院也組織了不同的體育活動，包括泰拳、瑜伽、野外定向、運動攀石和箭藝等。

## S.H. Ho College



經過一年的地獄式訓練，善衡書院與正生書院馬拉松隊分別派出16名隊員在2019年3月參加以色列耶路撒冷馬拉松，當中有5名隊員挑戰人生的第一個馬拉松，並成功在限時內完成賽事。除了參加比賽，隊員亦在耶路撒冷和加利利一帶進行文化考察，以了解以色列的歷史。

此外，善衡書院院長黃永成教授親自率領20多位善衡跑手參與2019中大夜跑，善衡健兒們在10公里賽事勇奪佳績，一口氣取得5個獎項。

# 健身新趨勢：認識「HIIT」

HIIT全稱High-Intensity Interval Training (高強度間歇式訓練)，是指透過「運動與休息」循環相間模式來達至健體效果的訓練法，其特點如下：

- 運動強度達個人最大心率(HRmax) 或最大攝氧量 (VO2max) 最少 80% ，每組持續時間可由數秒至4分鐘不等。
- 每組運動間可以動態恢復 (Active recovery) 或靜態休息 (Passive rest) 作緩和相隔。
- 作息比例 (Work:Rest) 可設於由1:5至3:1 不等，視乎參與者體能水平和訓練目的而定。
- 鑒於HIIT的運動強度頗劇烈，故總運動時間一般不多於30分鐘。

HIIT省時便捷、彈性多變的特點，尤其適合生活忙碌的都市人。近年文獻指出，持續進行一個月以上的HIIT計劃能顯著改善肥胖、心肺功能、代謝健康等問題，以及帶來正面的運動心理感覺。其中一種較為流行的HIIT模式，為依靠自身體重 (Bodyweight) 作負荷的動作，又或配合小型健身器材 (例如啞鈴、壺鈴、戰繩和沙包等)，以循環訓練 (Circuit Training) 形式進行。例子包括：

- 7分鐘運動 (7-Minute Workout)
- 「Tabata式」訓練 (即劇烈運動20秒，休息10秒，完成8個動作為1組)
- 重複以上運動2-4組不等

動作選擇上建議優先考慮涵蓋全身主要大肌群、多關節的動作，務求在短時間內刺激最多肌肉，同時有效地提升運動心率，保持心肺強度。

安全方面，初學者在開展訓練計劃前應先詳細評估自身狀況，建議有專人監督，每周進行不多於3次HIIT (最少相隔1天)，讓身體有足夠時間恢復和適應。

強度方面，可以個人最大心率80-90%，或自覺竭力程度(RPE)，以7-8分鐘為標準。以下列表總結針對一般初學者的HIIT訓練建議 (F.I.T.T. 原則)：

Frequency 頻率:	每周1-3次 (最少相隔1天)
Intensity 強度:	個人最大心率80-90% 或RPE 7-8分 (10最辛苦)
Time 時間:	15-30分鐘 (配合熱身和緩和伸展)
Type 種類:	可靈活配搭 (傳統/新興方式皆可)



潘梓竣先生

香港中文大學體育運動科學系 博士生  
美國運動醫學學院 認可運動生理學家 (ACSM-EPC)



## 25年長期服務獎

中大體育部共有三位高級講師獲頒中大長期服務獎，包括副主任阮伯仁先生、陳德有博士和何國泰先生。他們都是於1993年8月加入香港中文大學體育部這個大家庭的。

### 鳴謝

承蒙林健忠博士及曉陽慈善基金會贊助中大男子及女子籃球隊，在此深表感謝。希望各運動員堅持不懈、再接再厲、再創佳績。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」及主席利蘊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。