

第六十九期
二零二三年五月

大專冠軍隊伍

女子越野

女子龍舟

女子田徑

男子網球

女子空手道

女子跆拳道

男子活木球

中大體訊



羽毛球世一在中大



中大的瑰寶 世一朱文佳

說起香港的世界第一，絕對不能不提我們中大的香港傷殘羽毛球代表朱文佳(Tony)。現年32歲的Tony 今年重返校園，透過「學生運動員學習支援及入學計劃」(SALSA)修讀體育運動科學系，希望能夠學習到更多與運動相關的知識，回饋社會。

相隔多年重返校園，Tony 表示感到十分特別，認為自己的心態改變了，不再只是為成績而求學。經歷社會的洗禮，明白到要累積更多的知識才能幫助自己做得更好，相比一張證書，在校園中學到的知識更為寶貴。而且，重返校園後，更加了解時下年青人的文化和思想，加上同學對自己的尊敬以及老師們無微不至的照顧，令Tony 更感謝自己能夠透過SALSA入讀中大，彷彿比其他同學得到更多。Tony亦提到因為需要平衡學業和運動兩方面，因此會經常不能參與課堂或小組活動，但大部份同學亦會明白自己的需要而作出體諒，因此十分感激。

提及到他的先天性疾病，Tony 亦十分樂觀，認為自己比別人身形細小亦有優勝的地方，例如會俾人年輕的感覺，又或是能夠以較便宜的價錢買到衣服。Tony 認為不必要過分在意別人的目光，而且大部份人的眼睛都是雪亮的，因此更需要靠成就來改變別人對自己的看法，令人敬佩自己，而不是怪責自己為何會有這個疾病。因此，相比起不幸，Tony 更認為自己是幸運，感恩這個疾病令佢得到與其他人不一樣的人生，感恩這個疾病為他帶給別人永遠青春的感覺。



最後，他提醒我們每個人都有值得別人羨慕的地方，就如自己即使體形上渺小但影響力絕對不會比其他人渺小，無需要看低或低估自己，更不要因此而限制自己的未來，希望所有同學都能夠在自己的範疇上繼續發光發熱，以生命影響生命！同時，他不斷提醒自己要做好自己的角色，要為自己是中大人而感到光榮。

相隔多年復辦

齊集精英再出發



張瑞謙
越野

本年度大專越野比賽中，我校男、女子隊分別奪得全場總冠軍，亦順利成為大滿貫得主。出色的表現背後，運動員的付出功不可沒。

中大男子越野隊隊長張瑞謙(Trevor)表示今年能夠獲得男子團體冠軍十分喜出望外，本年度有超過6位本地的越野跑好手代表中大出戰，其中還包括三項鐵人港隊代表以及渣馬選手，陣容可以稱得上十分鼎盛。今年的越野跑在中大進行，路線是大專越野賽多年以來第一次改路，有別於以往，是次比賽由夏鼎基運動場一直向上，途經山上四間書院，平時有乘搭校巴的同學相信都知道路線是多麼迂迴曲折，基本上離不開大斜路。Trevor 提到本以為中大越野隊的隊員們能夠擁有主場之利，因大家對中大各大路小路都已經瞭如指掌，但在比賽途中卻發生有隊友跑錯路的小插曲，原來因為港隊代表們經常要出外比賽及參與訓練，未能出席在中大的路線試跑，令比賽多添一份緊張，幸好最後都能夠成功奪冠。



而女子隊隊長黃卓寧(卓寧)表示對於今年的越野大專賽感到十分期待，對於得到冠軍亦非常珍惜。但由於疫情關係，越野比賽停辦，對於四年級的卓寧來說今年亦只是首次參賽，無疑會帶給這位隊長一份無形的壓力。加上比賽當天有狂風暴雨，令比賽能否順利舉行亦成了一個問題，幸好最後比賽能夠順利舉行，而女子隊十位隊員全數表現出色，在比賽中有非常好的發揮，成功以總冠軍完成比賽。

對於自己能夠成為隊長帶領隊員奪得好成績，卓寧表示十分感謝老師對自己的信任，雖然早兩年比賽停辦，但這三年來老師一直信任她能夠帶領隊員奪得好成績，又不斷支持她參與其他比賽，對她只有關心和信任，令她能夠全心全意帶領女子隊取得佳績。越野隊寄望來年能夠保持這份團結，繼續為中大越野爭光！

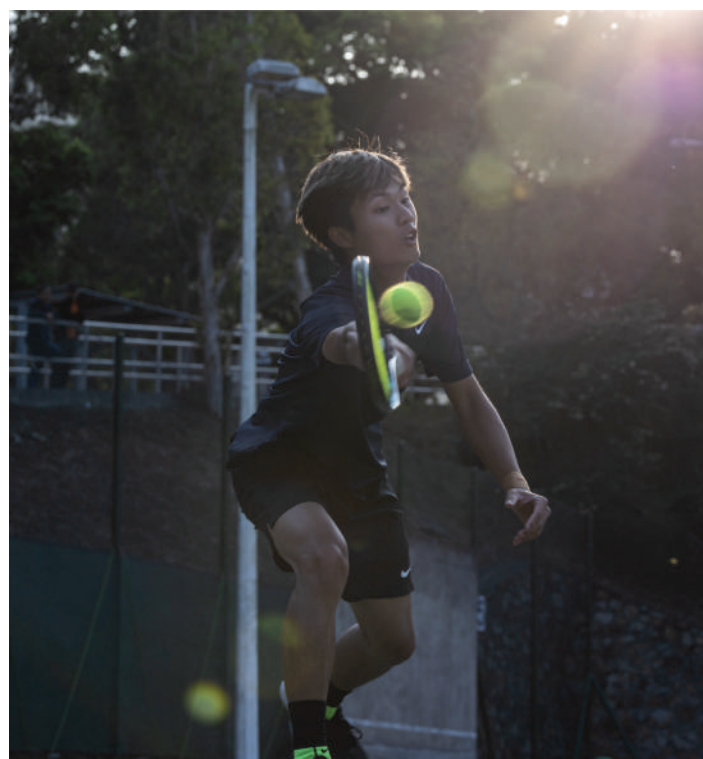


黃卓寧
越野

中大男網成功衛冕 運氣也是實力一種

爭取衛冕從來都不是一件容易的事，更何況是對於有兩位主力離開的中大男子網球隊呢？本年度大專賽事中，中大男子網球隊成功衛冕，對於兩位新球隊主力有何意義呢？訪問了球隊的隊長(十仔)以及另一位主力(Adrian)，作為Final Year的兩位，同樣為衛冕而感到喜悅及難忘，但兩位都異口同聲認為能夠衛冕運氣比實力更重要。

面對球隊的兩位主力離開，陣容比上年不完整，十仔和Adrian擔起「大旗」，帶領新班底出戰大專。從外圍賽開始，他們一直以平常心應對，提醒自己和隊友盡力便可，並沒有把衛冕視為目標。一步步走到四強，面對勁敵香港城市大學，在得知對方主力離港而沒有出戰大專賽，一眾隊員都付出120%的努力。最終戰勝香港城市大學，殺入決賽，這才萌生了一絲奪冠和衛冕的希望。



最後中大更在決賽擊敗對手，成功衛冕，達成賽前接近不可能的任務，超額完成大專賽事。十仔表示，經歷兩年大專賽事的身份轉變，由主力為隊友打氣變成球隊的主力，今年能夠奪冠有另一番滋味。

最後，兩位同樣表示將來會繼續全力支持中大男子網球隊，亦希望透過今次衛冕，吸引更多人留意中大男網的發展，向大家證明中大除學業成就外運動成績亦處於頂級水平！同時，感謝教練蘇浩剛先生的悉心教導及林建榮老師的關懷。



陣容不整 中大女田

互補長短 冠軍之道

麥子欣 標槍



周君穎 跳高



黃卓寧 徑項



看著受傷名單的人數不斷增加，加上部份主力例如黃卓寧(卓寧)等人需要外出比賽，導致缺席部份賽事，除了令兩位田徑老師韓雪和張嘉儀擔憂外，更令隊長麥子欣(Gianne)和副隊長周君穎(Ally)感到煩惱。

因為疫情關係，四年級的卓寧今年只是第二次參與大專賽事，但無奈自己需要在尼泊爾參與另一個比賽，因此即使再想參與大專，為中大爭光，亦只能出戰1500米而放棄5000米賽事。雖然不能全力為學校出戰，但卓寧非常感激兩位老師對自己的支持，不但沒有怪責她未能出戰大專賽事，更鼓勵和祝福她能夠在尼泊爾比賽中取得好成績。除了兩位老師，要多謝的更不少得自己的教練，在自己受傷的低潮期間不斷鼓勵自己，調整訓練進度，為自己打下強心針。卓寧寄望自己能夠在下年參與大專5000米賽事並打破紀錄，同時希望能夠參與世大運、亞運、亞錦賽等等的大賽，站上更高的舞台！

而對於Gianne和Ally來說，今年的大專女子團體冠軍的確得來不易。他們同樣感謝各位隊員對田徑隊的付出，甚至為團體分數而出戰自己不擅長的項目。Gianne表示，中大女子田徑今年人腳原本非常完整，但之後不斷收到隊員受傷的消息，令團體冠軍的目標出現變數。她非常感謝兩位老師在行政上的幫忙，減輕了作為隊長的她的負擔，令她可以專心做好自己，亦非常感激自己的教練，在短時間令自己有極大的進步，最終以破大專記錄的成績奪得女子標槍冠軍。Gianne希望能夠繼續與教練互相磨合，帶來更大的進步，並放眼於香港記錄。希望在不久的將來，我們能夠看見Gianne的姓名寫在香港女子標槍紀錄保持者一欄上！

而副隊長Ally更是剛從傷患中久休復出，克服超過一年的傷患，最後在跳高賽事中取得亞軍。她同樣感激兩位老師對自己的關心和照顧，提醒她要以自己的身體狀況為先，不用勉強出賽。另外，她亦非常多謝自己教練為自己的訓練作出調整，讓她能夠一直從康復中保持狀態和水平。她期望之後能夠打破自己的個人最佳成績，能夠參與亞運，與更高水平的選手一較高下！

新血出戰成績優異

賺取經驗備戰來年



劉兆軒 活木球

勝利往往講求天時地利人和，中大活木球男子隊隊長劉兆軒(Harry)表示今年大專盃能夠獲得冠軍，正正是最好的例子。中大活木球隊在本年度大專盃表現優異，獲得男子第一名，女子第五名以及團體總成績第二。活木球隊成立時間比起其他大學較短，經驗相對上不及對手多但仍然能夠獲得第一名、可以引證中大球員們的努力。

Harry認為本次能夠奪冠實在是意料之外，在比賽頭段球員仍未完全進入狀態，但仍然能夠在比賽之中作出調整，令整體表現在後期有所改善，才能坐上冠軍寶座。Harry亦都提到為了提升隊內各項平衡，讓球員參加本地排名賽，除了增加內部良性競爭提高實力，亦希望加快進步幅度，以趕上其他大專院校。寄望來年成績會更好，而女子組大部份都是原班人馬，希望來年會表現得更加成熟。



而女子隊隊長羅妍怡 (Isabel) 有特別提到今年女子隊大部份隊員倒是第一次參加大專比賽，同時亦投放大量時間和心血備戰，希望能夠為中大做出貢獻。而首次出戰獲得第五名已經令人喜出望外，當然實力上仍然有進步空間，但更重要的是可以令新人們賺取更多經驗，令他們有所成長，放眼在接下來幾年的比賽之中。

兩位成員都感謝活木球隊教練團、體育部老師Sammi及各隊員在今年的付出，而今年是 Isabel 在中大的最後一年，球隊令她學習了待人處事甚或其他更多不同的事，兩位同時亦都希望球隊全體隊員能夠建立共同目標而一起努力，將這個氣氛一直傳承下去。



羅妍怡 活木球

冀來年中大總冠軍 女子龍舟奪金封后



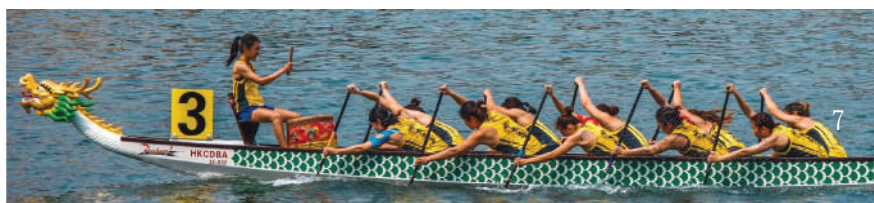
隨着疫情過後，中大龍舟隊能夠成功克服困境，在本年度大專龍舟比賽中獲得佳績！中大龍舟女子隊成功在今年奪冠，而男子及混合隊則獲得第4名及第6名，更為中大奪取全場總亞軍！

中大龍舟隊的訓練向來都十分認真和勤奮，女子隊隊長(Tempo)表示今次的冠軍，對於隊員們是一個很大的肯定。之前幾年大專盃都因疫情而停辦，訓練減少之餘甚至有些主力隊員都已經畢業離開校隊，今年的大專比賽更是重中之重。今年能夠力克科大，港大等勁旅獲得金牌，實在是難能可貴。而他們的奪冠之路並非想像中簡單，Tempo提到在第二場比賽開始之前，有主力隊員「甩骰」受傷，沒法繼續參加比賽，只能夠換上後備上陣，在計時賽中獲得一勝一負。最終賽果中大女龍以毫秒之差，獲得女子組冠軍，不少隊員都喜極而泣。



而男子組隊長(Gordon)對於今年龍舟隊的成績十分滿意，男女子組都能夠站上頒獎台上，雖然男子及混合組都未能奪冠，但Gordon表示這樣並沒有打沉他們的士氣，認為女子隊奪冠對於其他隊員來說是一個很大的鼓勵，男子組在比賽途中也發生小插曲，有不少隊員因病發燒，令身體狀況令比賽中亦未能發揮得最好。Gordon亦提到隊員們並沒有因為輸掉比賽而感覺更加氣餒，在比賽當天繼續盡力為女子隊打氣，比賽過後亦都更加認真地檢討，好好準備來年比賽。

龍舟比賽是一個需要配合、齊心、發揮團隊精神的運動。兩位隊長對於來年的目標都給予相同的答案：冠軍。女子隊努力爭取衛冕，而男子隊亦都盡全力爭取歷屆最好成績。他們亦希望隊員們能夠傳承「中大龍」上下一心的精神，劍指團體總冠軍，繼續為中大爭光。



中大空手道歷史性奪得

大專全場總冠軍

棹而和宇軒 分享勝利感言

本校空手道代表隊奪得史上第一次大專全場總冠軍，成績非常優秀，多位健兒亦取得相當不俗的成績。其中訪問了個人型季軍、搏擊(組手)及團體型冠軍得主譚棹而(棹而)，以及個人型及團體型冠軍得主鄧宇軒(宇軒)，兩位都對今次大專的成績感到滿足和幸運。

棹而表示，非常感激教練為隊伍提供合適和有效的策略，令大家能夠在比賽中更加得心應手。而且大家亦投放全副心機於大專賽事，互相幫助和打氣，發揮良好的團隊精神，令大家更有動力為中大出戰。對於中大的第一次全場總冠軍，棹而認為非常幸運，更為能夠以中大的名字參與大專賽事感到十分榮幸，非常感激中大能夠給予自己這一個機會。棹而亦希望往後的賽季都可以保持如此優良的成績，自己亦可隨之進步起來。棹而認為比賽中對手有特別注意自己，但他認為可以讓他在壓力中成長，藉此機會好好提升自己的不足之處，團隊亦可以在過程中提升配合的默契，令動作表現得更加順利。棹而最近初入港隊，心情興奮，期待之後可以以香港運動員的身分代表出賽，亦呼籲社會大眾多加關注空手道的比賽。

另一位健兒宇軒亦深有體會，在是次比賽中，宇軒對自己的個人表現感到滿意，成績亦在自己的預期之內，反而對團隊賽的成績非常驚喜，感激團隊的努力創作出佳績。宇軒亦希望藉此機會感謝校隊的教練，感激他的指導及努力，另一邊廂亦十分感謝自己的教練亦是自己的爸爸，爸爸亦師亦友的指導，對自己嚴厲的訓練，造就了今天優異的成績。宇軒希望自己要繼續保持謙虛的態度，亦保有優異的水準，可以在下年度比賽中令中大一舉衛冕總冠軍，同時亦展望將來，希望自己可以在Karate 1 Series A中取得頭三名的佳績，另外亦期望自己可以代表香港參加亞運會的團體型賽事，以選手身分為香港奪牌。



珍惜一切 拳手不能輸



何采瑩 搏擊雛量級

跆拳道隊以近年最完整陣容出戰今年度大專比賽，最終取得非常不錯的成績。其中兩位主力馮巧悅(巧悅)和何采瑩(采瑩)更分別奪得女子組FLY及BANTAM級別的搏擊冠軍。兩位同樣為奪得大專冠軍而感到開心及難忘。其中采瑩更可以說是為自己在中大的大專生涯畫上完美句號。

由一月參與全港賽導致右手尾指骨折，需要做手術加上四顆螺絲，過程中不斷複診和接受物理治療，到三月初決定參與大專賽事，最終奪得冠軍。采瑩經歷的一切，都未必是每一位運動員所能夠堅持的。在養傷的過程中，身邊所有人都叫她好好休息，放棄比賽，但唯獨中大的隊友們不斷鼓勵她、支持她，叫她先準備比賽，在大專前才決定是否出戰。這一切的鼓勵說話讓當時感到迷惘沮喪的采瑩整個心情都定下來。

同樣奪得冠軍的巧悅認為大專比賽的氣氛非常熱鬧，不同院校為自己的隊員打氣，打氣聲此起彼落，大家都不遑多讓。感受着自己隊員的支持下出戰，的確讓自己發揮得更佳。曾經代表香港出戰世錦賽的她更認為大專的氣氛比世錦賽更好，是一個令人難以忘記的比賽場地。

兩位金牌選手在開心過後除了同樣寄望自己能夠繼續進步，在之後的不同本地賽事中取得好成績，更不忘提醒和勉勵中大跆拳道的師弟妹們要珍惜所得到的一切資源，珍惜所有的教練、隊友，更加要珍惜自己得到的每一個機會，學會信任自己和團隊，更要學會信任隊友，互相支持和鼓勵，令中大跆拳道的成績能夠更上一層樓！

鳴謝

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。



鍾卓枰 個人品勢

中大運動員頒獎禮

本年度中大運動員頒獎禮於4月14號在楊明標室內體育館舉行。這次頒獎禮有幸邀請到段崇智校長擔任主禮嘉賓並致辭。當天，運動員聚首一堂，非常高興。於頒獎禮上，嘉賓們頒發了優秀運動代表隊獎項，各隊最佳運動員，以及於中大田徑及游泳精英賽上打破紀錄的運動健兒們。今年亦加插了精彩的跆拳道表演，在坐各人觀看的如癡如醉，拍案叫絕。最終，頒獎禮於各人懷著興奮的心情下結束。一眾健兒，明年再見。



Sports Clubs 興趣班



體育部於下學期舉辦了多項興趣班，包括瑜珈、網球及劍擊等。課程每星期一次，由外聘專業教練教學。課堂氣氛愉快，參加者認真學習技巧，並建立了定期運動的良好習慣。

中大書院賽及中大公開賽

中大書院賽			中大公開賽		
項目		冠軍	項目		冠軍
網球	男子	新亞	七人手球	男子	烽哥朋友隊
	女子	聯合		女子	Lau Tin Sum
羽毛球	男子	崇基	羽毛球	男子	黃智豪 BIOLN/1
	女子	崇基		女子	李健榛 MEDUN/1
乒乓球	男子	聯合	五人足球	男子	MUA
	女子	崇基		女子	
划艇	男子	新亞	壁球	男子	黃朗生 SOCIN/1
	女子	聯合		女子	張尹俐 PESHN/2
	全場	新亞			

暑期運動訓練班

今年體育部總共開辦了超過20班的暑期活動以及舉行了4項比賽，活動及比賽項目包括傳統的羽毛球、乒乓球、網球、游泳等等，今年還加開了高爾夫球及普拉提等活動。透過每年一度的暑期活動，學員們能提升技能之餘，亦可舒緩一下上課或上班的壓力。



中大60周年 越野定向籌款比賽

為慶祝中大60週年校慶，體育部於3月19日舉辦了「越野定向籌款接力賽暨攤位活動」，吸引近兩百位參與者聚首大學體育中心。由教職員、校友及學生組成的書院隊，以接力形式在校園穿梭作賽，尋找地圖上不同地標並完成指定任務，考驗各隊的團隊合作、體能及對中大的認知。比賽最終由聯合書院獲得冠軍，由大學輔導長高永雄教授擔任嘉賓予以頒獎。



獎學金運動員歡送會

本年度「獎學金運動員歡送會」已於4月17日假楊明標室內體育館舉行。大學副校長暨晨興書院院長汪寧笙教授獲邀擔任主禮嘉賓，協理副校長(創新及企業)李康善教授、協理副校長暨新亞書院院長陳新安教授，及其他13位嘉賓都有出席。主禮嘉賓汪寧笙教授致詞時，勉勵同學要利用在運動場上的「奮鬥精神」去克服障礙，追求事業和人生的理想。另外，畢業生跆拳道運動員何采螢同學，向大家分享多年來的運動員生涯中，就算曾經受傷，仍然堅毅去完成復健，再次代表學校出賽。今年共有二十七位獎學金運動員畢業。

複式閃避球比賽

為提供不同類型的體育活動供各同學參與，體育部於三月份舉辦了一次「複式閃避球比賽」。有別於書院賽的傳統競賽項目，閃避球比賽為同學帶來了新的體驗，同時，部門亦希望藉此推廣這項好玩又刺激的新興運動。「複式」閃避球(同時用5個球進行比賽)有別於較常見的「單式」閃避球(只用1個球)，參加的同學都表示此項運動非常刺激，比賽中除了要身手敏捷，懂得閃避多個從不同方向夾擊的球外，傳接的技巧也很講究；加上在進攻時與隊友的配合及戰術的運用，同學對此項運動都有更深的認識，更表示日後希望可以再參加。經過多場激烈的比賽後，最後由聯合書院奪得冠軍。

中大與中大(深圳) 教職員友誼賽

為增進兩校之間的友誼，香港中文大學與香港中文大學(深圳)的教職員合辦了第三屆體育友誼賽，雙方在足球、籃球及羽毛球競技中互相切磋。而今年的比賽在3月15日於深圳分校舉行，兩校的反應熱烈，熱情依然不減。





運動推廣日——匹克球同樂日

體育部於2月3日舉行了「運動推廣日——匹克球同樂日」。我們非常感謝中國香港匹克球精英總會派出10多名教練及專業運動員到場，悉心教導在場同學，當日共有180多名學生參加，大部份學生皆是首次接觸這項運動。參加者學習基本傳接等技術，並且進行比賽，同學們均感到刺激及有趣。

體育部講師陳志明——榮休感言

我於1997年加入中大體育部講師的團隊，隸屬新亞書院，並於2001年起擔任學生宿舍知行樓舍監。這26年在校內工作和生活，既充實又多采多姿。

中大體育必修課程，帶動了校內的運動氣氛。在上課的日子，運動場上都見到同學們投入課堂練習。課餘，校隊、同學和教職們都積極參與運動，熟練技巧、鍛鍊體魄、聯誼交流和享受運動的樂趣。我身為體育部老師，當然也是一份子。

除教學外，我擔中大男女子壁球校隊教練，與隊員並肩作戰「大專盃」，為中大和球隊爭光。在25屆賽事中，女隊曾奪2金2銀5銅；男隊獲3銀和5銅獎項；中大隊合共有20屆名列前四佳績。我感謝歷屆隊員的出色表現和體育部的鼎力支持。

我熱愛球拍類運動。在退休前，我終如願，考獲乒乓球、羽毛球、壁球和網球四拍類項目教練證書。我又曾於中大推動「拍全能」運動。現在曾參與的中大校友，承繼了我，在香港推動這項運動，也組織隊伍參予海外國際賽事，得獎纍纍，我深表欣慰。

2014年，年過半百的我開始練習道路和越野長跑並參加比賽，挑戰自我。練習時我跑遍校內田徑場跑道和校園內所有大小斜路、環校單車徑和道路。我也有從新亞書院出發，往返中大附近或遠見到的山嶺。在遠處回望中大這美麗又獨特的山城校園。我也曾與李致和、周子雁和潘梓竣三位精英跑手一起在中大馬拉松隊與隊員們分享心得。

在中大任教26年，我每天都能享受我熱衷的體育教學工作，並能與同學和同事們有良好體育互動和交流。在此，我衷心感謝所有中大的同學、體育部同事和教職員對我的厚愛和支持。祝大家在中大運動場上，繼續享受運動的樂趣，挑戰自我，身心康泰。



由左至右：江子楊/黃敏怡/許嘉傑/歐陽嘉謙

香港中文大學體育部出版

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士

編輯：高雅蕊同學、鄭展欣同學、伍俊餘同學

體育部新同事

我們好開心可以加入中大體育部！我們任教課程包括體能鍛練、籃球、手球、欖球、活木球、壁球及高爾夫球。

我們都熱愛運動及體適能訓練，在過去一年，透過多元化的師生活動，與同學們創造了很多美好及難忘的回憶。在未來的日子，期望在不同課程及校園活動中與各位見面和交流。

體育部網址：www.peu.cuhk.edu.hk

編委會：黃安東先生、李秀瑩女士、孫莉博士、張嘉儀女士

、施蓉蓉女士、周慕賢女士、黃裕禮先生