

中大體訊



以武會友無分國界
嚴穎桐、歐陽佩妤

為團隊的榮譽而戰
鄧宇軒、李智剛

感激單車選擇了我
程熾珊

習武強心鍛鍊意志
何彥政



習武強心 鍛鍊意志



專訪第十屆亞洲武術錦標賽男子長拳金牌、男子對練銅牌
何彥政 健康與體育運動科學 二年級

練習武術已有十五年之久的何彥政，從幼稚園的興趣班，到進入香港代表隊，於體育學院日以繼夜地練習，對一般人而言，可能是苦不堪言，但彥政卻是樂在其中，他享受武術帶給他的一切，特別是站在頒獎台上的瞬間，接受評審與觀眾的肯定。

在眾多的武術項目當中，彥政對長拳情有獨鍾，全因長拳動作大方舒展，難度高，速度快，且觀賞性極高。香港武術代表隊中長拳高手雲集，要爭取到代表香港出賽的資格，也絕非易事。彥政坦言這次獲獎證明了他的實力，這面亞錦賽金牌也是他的第一面成人國際大賽獎牌，縱然提升到成人組別，他仍是值得教練信任的出賽人選。

進入成人組別之後，彥政要接受更高強度的訓練，面對更具實力的對手，讓他一度陷入低潮。他很感激教練這兩年來對他不離不棄，一直栽培他，是次收獲金牌，讓他有揚眉吐氣之感。

何彥政珍惜每個代表香港的機會，為了站上頒獎台，他付出了無數的汗水與心血。有效的時間管理和作息平衡，對彥政來說是一個重要的課題，他給予自己一個目標，務求能做到文武雙全，再創高峰。

為團隊的榮譽而戰



專訪第20屆成人亞洲空手道錦標賽男子隊際形銅牌
鄧宇軒、李智剛 健康與體育運動科學 三年級

提及空手道運動員，想必大家首先會想起女子個人型世界排名第一的劉慕裳。但香港男子空手道運動員的表現其實不遑多讓，鄧宇軒、李智剛在今年九月舉行的成人亞洲空手道錦標賽男子隊際形歷史性取得第一面亞錦賽獎牌，更為港隊在即將舉辦的空手道世界錦標賽取得入場券。

鄧宇軒早於男子二十一歲以下組別個人形比賽榮登世界第一，但這並沒有成為他的包袱。因為他相信專注，才能盡展所長。在2023年亞運空手道男子隊際形賽，他夥拍兩位港隊大師兄鄭子文與洪皓威出賽，當時宇軒年僅二十二歲，最終比賽獲得第四名，但為鄧宇軒帶來寶貴的大賽經驗。八個月後，伙拍體育系同學李智剛及另一名隊友出戰亞錦賽，這次宇軒不再是小師弟，而是大賽經驗最豐富的成員，必要時會站出來照顧隊友的情緒，分享自己累積的技術和經驗。

李智剛是中空手道的隊長，於過去一個學年帶領中大男子空手道隊於大專賽中蟬聯全場總冠軍。個人更榮獲大專空手道男子最有價值運動員。此次夥拍鄧宇軒出戰亞錦賽隊際形比賽，對智剛而言，更需要適應的是顧及整個團隊：「隊際形需要對隊伍負起更大的責任，因為自己的失誤可能會導致團隊敗北，所以要更集中精神地觀察隊友，一起討論。雖然對我來說壓力感似乎更重，但因為有隊友一起戰鬥，我便可以放心發揮最佳實力。」

談及未來的目標，宇軒與智剛的目標都放眼於十一月的世界空手道錦標賽，期望隊伍能有良好表現，站上頒獎台，繼續改寫香港男子空手道代表隊的歷史。

感激單車選擇了我



專訪2024亞洲盃場地單車賽女子團體爭先賽金牌
程嫻珊 健康與體育運動科學 六年級

原本練習田徑的程嫻珊，因為看到2016年里約奧運牛下女車神李慧詩在比賽中「炒車」卻仍不放棄的片段而深受感動，毅然轉變跑道，從田徑場轉到單車場。現在她已是香港單車代表隊主力，更於2024亞洲盃場地單車賽女子團體爭先賽奪得她的第一面團體賽金牌。

嫻珊的金牌之路並不平坦。傷患及低谷期曾讓她萌生退出港隊的念頭，幸得大師姐李慧詩的陪伴和指導，以及隊友不離不棄的鼓勵，再加上中文學大體育系的老師悉心輔導，令她最終堅持下來。

這次與嫻珊一同參加團體爭先賽的隊友已磨合了兩年半，對嫻珊而言，團體賽肩負的壓力比個人賽大。「作為第一棒起動的運動員，神經、協調和動員都很重要。但是，我總是不能在訓練時達到理想時間，整個人無法興奮起來。」但這次的獲獎是對嫻珊和隊友的一大肯定，令她們更有信心在來年亞洲錦標賽站上頒獎台，長遠目標放在爭取2028年奧運會的入場券。

捱過疫情和全職訓練，今年九月嫻珊重回中大校園上課。甫踏入陌生的校園，她既興奮又戰戰兢兢，一方面終於可以與體育系的老師與同學見面，另一方面又擔心自己未能融入同學的圈子。幸而作為運動員，嫻珊都是比較自律的人，加上中大提供的支援，例如助教、同儕輔導員、專責支援的輔助老師等，都能幫助她平衡學業及訓練的需要，而且身邊的老師和同學都會主動關心她，了解她的需要並提供協助，使她感到非常窩心。相信接下來的日子裡，她的道路並不孤單。

以武會友 無分國界

專訪第一屆亞洲大學生武術錦標賽

「第一屆亞洲大學生武術錦標賽」於六月十七日至二十二日在哈爾濱舉行，理學士（運動科學及健康教育）三級生嚴穎桐勇奪女子自選長拳項目金牌，同系二級生歐陽佩好於女子其他太極器械項目及女子規定太極拳項目奪得銅牌。



女子自選長拳金牌



嚴穎桐 運動科學與健康教育 三年級

嚴穎桐表示：「參賽經驗令她可以進一步提升自己的武術水平，亦體驗到團隊精神的力量。」是次比賽最教嚴穎桐驚訝的是外國選手對於中國國粹運動的熱誠，他們所發揮的技術與精髓都讓她佩服萬分。她衷心感謝所有支持、鼓勵和教導她的老師和教練，並會加倍努力，迎接面前的新挑戰，為香港及中大爭光。



女子其他太極器械銅牌
女子規定太極拳銅牌



歐陽佩好 運動科學與健康教育 二年級

歐陽佩好獲得兩面銅牌，對此她感到無比的激動和榮幸。「這次比賽不僅挑戰武術技藝，更是一次自我成長的機會。要同時準備和兼顧學業，令我感到身心交瘁。」然而，得到學校的支持，老師和同學的鼓勵，使她的信念堅定，並激勵她在每一場訓練及比賽中全力以赴。能夠與來自各地的優秀選手同台競技，讓她深刻體會到武術的魅力。她期待將來能在更大的舞台上展現自己的實力，為中大爭光。



謝依霖榮獲 世界大學壁球錦標賽 個人第三名及隊際第二名

謝依霖 健康與體育運動科學 二年級

世界大學壁球錦標賽（個人及團體賽）本年九月在南非約翰尼斯堡順利舉行。在個人賽中，謝依霖同學擊敗三號種子的新加坡選手，成功擠身四強。在不設季軍賽下，僅敗於香港隊隊友，成功取得首面世大銅牌。在混合團體賽，謝依霖以不失一局為香港隊躋身團體賽四強。在四強賽事，香港隊成功擊敗印度，可惜於決賽不敵法國隊，最終收獲團體賽銀牌。

首次代表香港中文大學參加世界大學壁球錦標賽，獲得一面銀牌及一面銅牌的成績，謝依霖感到非常榮幸和喜悅：「為這次比賽整個八月留港特訓，付出的時間和汗水最終也是值得。比賽期間能與世界各地的大學生運動員比拼，體會全力以赴的精神。嘗試好好享受比賽，贏取運動員之間的友誼，實在十分難得。」



李珞生榮獲 2024國際木球總會大學錦標賽 混合雙人球道賽冠軍

李珞生 法律學 二年級

李珞生（法律學二年級）代表香港參加了「2024年國際木球總會大學錦標賽」，對她而言，這是一段難忘而波折的旅程。首戰海外，李珞生表示韓國場地與香港場地環境及條件差異甚大，不利於她一貫擅長「積極進攻」的打法，她只能不時調整策略，以更保守的打法來適應場地。短時間內調整戰術並不容易，使她於個人賽發揮受阻，表現不佳。有了經驗後，李珞生適時作出調整，將專注力投放在混合雙人球道賽中，並與中大校友劉兆軒通力合作，最終成功奪冠。這段旅程讓她更了解自己的心理與打球風格，使她更有信心追尋更大的目標。





划艇隊越戰越勇 連番報捷

划艇隊於 HILX挑戰盃 2024全港大學賽艇錦標賽勇奪男子全場總冠軍及女子全場總亞軍，划艇隊合共於十項賽事中囊括十一個獎項，包括四金、四銀及三銅，成績斐然。此外，划艇隊亦於兩大划艇賽中成功衛冕，隊員付出的汗水與努力都得到了回報。

男子划艇隊隊長 - 麥天傲 內外全科醫學士課程 四年級

今年是香港中文大學第二十三次獲得八大錦標賽的全場總冠軍，並包攬男子八人艇的冠軍和亞軍。這屆划艇隊成員並沒有港隊和前港隊隊員，但這個佳績都是我們以血汗換取的。感謝每位隊員的付出和犧牲，大家願意將訓練時間提前至每日上午六時半，展現了非凡的決心。同時也感謝各位教練在每次訓練中踩著單車在城門河畔不斷支持和指導。此外，感謝香港中文大學一直以來對划艇隊的支持，提供最好的器材和資助，讓我們能夠在最佳條件下訓練。參加海外訓練營不僅增進了隊員和教練之間的團結精神，還讓我們放眼世界，促進國際間的交流。寄望划艇隊能繼續蒸蒸日上，爭取更多好成績，為中大爭光。

女子划艇隊隊長 - 劉卓樞 幼兒教育 四年級

今年是我在中大划艇的第三年，很高興能夠見證我們的隊員在兩大賽中連續三年獲得勝利，以及在八大賽中獲得優異成績。在此，我要特別感謝中大一直以來對划艇隊的支持，感謝各位嘉賓的到場支持以及各方面的資助，這些資助幫助我們優化了訓練器材。另外，也感謝教練的付出，為我們制定訓練方向及策略，令我們得以在比賽中取得佳績。最後，感謝所有隊員一直以來的努力，你們在比賽中充分發揮練習所得的成果，才使我們能夠在比賽中獲勝。



水球隊勇奪水球錦標賽季軍

水球隊於「Panasonic香港大專體育協會男子水球錦標賽2024-25」展現出刻苦訓練的成果，在分組賽以三場全勝的姿態進入四強，最終贏得季軍。此外，水球隊亦於「二零二四年夏季水球錦標賽及青少年水球錦標賽」大學男子組榮獲亞軍。

水球隊隊長 - 劉俊林 數學 三年級

我非常榮幸能夠代表中大參加泳總舉辦的水球比賽並獲得佳績。在比賽中，我們水球隊展現了上佳的默契，加上長期以來的刻苦訓練和戰術調整，最終在激烈的競爭中奪得佳績。同時，我也非常欣賞其他院校選手的的精神，大家激烈比拼，公平競技，這種氛圍讓比賽更加難忘。這次經歷讓我更加認識到水球的魅力，也激勵我在未來繼續努力提升自我。最後，我十分感謝教練和隊友的支持，他們的鼓勵成為我繼續奮鬥的動力。我期待未來能有更多這樣的機會，與大家分享打水球的樂趣！



男女子籃球隊勇奪粵港澳高校聯盟首屆籃球邀請賽男子組及女子組冠軍

男子及女子籃球隊於七月十四至十六日到廣州中山大學參與粵港澳高校聯盟首屆籃球邀請賽，先後與中山大學、澳門大學及華南理工大學作賽交流。經過連日精彩賽事，中大勇奪男子組及女子組冠軍，由本校段崇智校長任頒獎嘉賓，賽後段校長並與隊員一同拍照。

隊長分享

男子籃球隊隊長 - 林英喬
運動科學與健康教育 二年級

是次中大男籃以全勝姿態登上冠軍寶座，對於團隊來說不僅是一種肯定，更彌補了我們過去兩屆大專賽的失落，可說是吐氣揚眉。在比賽的過程中，我們克服各種挑戰，如適應場地、與新隊友的磨合，以及我們一如既往的「入局慢」表現。這次的冠軍將成為我們球隊新的起點，我們誓言將以這份自豪繼續努力，不斷提升自己，為來年的大專賽季做好準備，贏得更多榮譽！

女子籃球隊隊長 - 潘耀敏
健康與體育運動科學 四年級

很開心能夠獲邀參與粵港澳高校聯盟首席籃球邀請賽。這個賽事不僅讓我們在球場上磨合得更好，還因一同外出而增加了相處時間，令隊友之間的關係更密切。同時也讓我們與來自不同地區的球隊互相交流，了解他們的球風及特色。期待未來能夠繼續在賽場上與更多不同地方的球隊交手，繼續取得好成績。

大專排球師友訓練計劃

劉健勤 健康與體育運動科學 四年級

大專排球師友指導及訓練計劃由中國香港大專體育協會主辦，香港中文大學協辦，並受康樂及文化事務署資助。該計劃旨在通過系統性的訓練教授參加者排球專項的相關知識和技術，推廣排球運動，並希望藉此建立師友關係和提升與人交流的能力。是次訓練計劃對象為聖公會呂明才中學、賽馬會體藝中學、港九街坊婦女會孫方中書院和保良局胡忠中學四間中學的十四至十七歲中學生。

學員在楊明標體育館接受兩天共四節的高密度技術訓練，並參與比賽環節。參加者透過活動互相認識、學習和切磋砥礪。活動有效提升參與者的排球技術，同時擔任教練的中大隊員也獲得了寶貴的教學經驗，相信學員和教練必定能教學相長。訓練結束後，老師、教練與參加者們一同用膳，樂也融融。



表演賽 青協皇者盃 對戰甲一聯賽冠軍龍隊

這項排球賽事由香港青年協會社區體育部主辦，旨在提升本地青少年的排球水平，並為學校及社區提供專業的訓練資源。賽事規模堪比甲組聯賽，集結了十六支學界頂尖隊伍，包括傳統勁旅拔萃男書院及長沙灣天主教英文中學等。

決賽當天，現場氣氛熱烈，有唱片騎師提供動感音樂，球員逐一被宣讀出場，場面如同大型賽事般隆重。男子排球隊隊員簡毅希（運動科學與健康教育二年級）表示：「今次活動為青少年提供更好的舞台去發揮，讓他們感受大型賽事的氛圍，同時藉此提升本地青少年的排球水平，推動本地排球發展。希望日後能有更多機會參加同類的活動。」





中大運動領袖訓練日於八月三十一日順利完成。當日天公作美，訓練活動富有挑戰性，由資深歷奇教練精心設計，全程悉心保護和指導，讓所有同學全程投入，無懼接受各項挑戰，齊心協力完成各項任務，突顯團隊合作精神的重要性。是次訓練日為各學員帶來了難忘的經歷，不僅強化了他們潛藏的領導能力，還有望為校內及校外的活動與比賽作出更多貢獻。

楊思琪 城市研究 三年級

今次是我第一次參加中大運動領袖訓練日，訓練營的活動很有挑戰性，過程中與同學、老師及教練的互動令我獲益良多，也結交了新朋友。這個訓練營令我更認識自己，學會了如何面對並克服恐懼，很感謝教練和同學的鼓勵。同時，我也學到了高績效團隊應具備的條件，以及作為隊長如何建立團隊間的信任，令隊員們能夠勇敢接受挑戰。最後，我很感激中大體育部的悉心安排。這個自我挑戰的機會十分難得，希望來年同學們有機會參與！





兩大水運會 男子游泳隊先拔頭籌

兩大水運會於十月五日在中大游泳池舉行，感謝中大副校長暨伍宜孫書院院長陳德章教授，以及香港大學學生事務長謝樹基教授親臨主禮。恭喜中大游泳隊於兩大水運會中贏得男子團體冠軍，麥世霆（健康與體育運動科學二年級）更贏得男子個人全場總冠軍。



中大男子游泳隊勇奪 大專水運會男子組冠軍

中大游泳隊於十月十三日在香港體育學院舉辦的第五十九屆中國香港大專體育協會周年水運會贏得男子組冠軍、女子組殿軍以及團體亞軍。麥世霆（健康與體育運動科學二年級）更分別於男子二百公尺胸泳以2分15秒47及男子二百公尺個人四式以2分07秒57奪冠並刷新大會紀錄。此外，陳鎰樵（工商管理學士綜合課程四年級）、麥世霆、李昇海（工商管理學士綜合課程二年級）和吳致軒（電子工程學一年級）也以1分43秒63的成績打破男子組四乘五十公尺四式接力的大專紀錄。



中大書院賽及中大公開賽

為豐富學生的校園生活及加強他們對大學和書院的歸屬感，體育部於上學期舉辦籃球、排球和足球書院賽，以及壁球公開賽等多項校內運動比賽。

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。

Sports Club 運動學會

體育部於2024-25上學期舉辦了多個興趣班，除了瑜珈、網球及劍擊外，今年還新增了泰拳課程。這些興趣班每星期舉行一次，並由外聘專業教練指導。課堂氣氛愉快，參加者認真學習技巧，並建立定期運動的良好習慣。



Fitness Buddy 運動伙伴開幕禮

本年度運動伙伴計劃已於十月二日舉行開幕禮及基礎體適能測試。學生根據自己的興趣參與不同的小組，期望在各小組導師的協調下建立持久的運動習慣，並提升對個人健康的關注。



體育部新老師

我們非常開心能夠加入中大體育部！我們任教的課程包括體能鍛鍊、籃球、足球、游泳、田徑、乒乓球、排球、羽毛球、網球、壁球及手球。

我們都熱愛運動及體適能訓練，在過去多月，透過多元化的師生活動，與同學們創造了很多美好而難忘的回憶。在未來的日子裡，我們期待在不同的課程及校園活動中與大家見面和交流。



由左至右： 賴家穎先生 麥慧詩女士 何思德博士 譚智健先生 林昊鋒先生

監印：體育部主任 梁鳳蓮博士

編委會：黃安東先生、許嘉傑先生、胡達昌先生、孫莉博士、張嘉儀女士
施蓉蓉小姐、張梓文先生、黃裕禮先生、陳靄珩小姐

香港中文大學體育部出版 www.peu.cuhk.edu.hk

設計：陳靄珩小姐

訪問：張梓文先生