



# 體訊中大

「薪火相傳」  
越野陳鎮榮



「桴鼓相應」  
世界盃銅牌  
姚鈞濤



「薪火相傳」  
越野鄺芷羽





### 專訪乒乓混合團體世界盃銅牌得主——姚鈞濤 (健康與體育運動科學/一年級)

從2004年雅典奧運的「乒乓孖寶」李靜和高禮澤，到2024年巴黎奧運的「黃杜配」黃鎮廷和杜凱傑，香港乒乓球雙打運動員展現出相互扶持的精神，深深印在球迷心中。去年12月舉行的國際乒聯混合團體世界盃上，被譽為港隊新星的姚鈞濤和吳詠琳在雙打項目中嶄露頭角，表現令人驚艷，夥拍黃鎮廷和杜凱傑兩位港隊一哥一姐，成功為港隊奪得歷史性首面混合團體世界盃銅牌。

姚鈞濤自十歲起便加入香港青少年代表隊訓練，作為當時最年輕的球員，他在隊內經常面對挑戰，然而這並未擊倒他，反而激勵他不斷加強訓練，提升實力。直到十五歲時，鈞濤獲教練推薦成為全職運動員，並在2023年亞洲青少年乒乓球錦標賽中，與陳顯樺合作奪得男子雙打銅牌。

在上屆國際乒聯混合團體世界盃中，港隊在首階段止步，而今屆是港隊第二次出戰混合團體世界盃。作為隊中世界排名最低的男球員，姚鈞濤對能被教練委以重任感到驚訝和感激：「其實我是比賽前一天的會議上才得知自己要上場，非常感謝教練團隊給我這個機會，讓我獲得寶貴的比賽經驗。」

在比賽中，鈞濤穩定發揮，並在決賽階段的最後一輪與大師兄黃鎮廷合作，成功擊敗日本隊，帶領港隊進入四強。面對重任，鈞濤也曾感到焦慮：「我擔心自己表現不佳，可能會失去上場的機會，甚至影響到整個團隊。」他非常感謝隨隊的運動心理學家的輔導，「在比賽中，我不斷與心理學家交流，他總是耐心地與我對話，幫助我排解壓力。」隊友的鼓勵也讓鈞濤更加勇敢地面對每場比賽。這面國際乒聯混合團體世界盃的獎牌增強了鈞濤的信心，「我覺得自己比以前自信了，在賽場上更加果斷，抗壓能力顯著提升。」經歷了去年的大賽洗禮，鈞濤今年以年底的年終賽為目標，並期待有朝一日能代表港隊出戰奧運，繼續為香港乒乓球爭光添彩。



# 薪火 相傳



教練黃卓寧(左一)



男子隊隊長陳鎮榮



女子隊隊長鄭芷羽

## 男、女子越野隊 勇奪大專越野賽團體冠軍



第三十五屆大專越野賽於11月10日在香港中文大學(中大)校園舉行。當天，超強颱風銀杏襲港，天文台掛起三號強風信號，儘管天氣不穩，卻無法減少各院校健兒爭勝的決心。中大越野隊秉持信念，通過之前有系統及刻苦的訓練，最終奪得男子和女子全場團體冠軍。

在比賽中，男子隊隊長陳鎮榮(健康與體育運動科學/四年級)勇奪男子組個人亞軍，而女子隊隊長鄭芷羽(健康與體育運動科學/一年級)則在首次參加大專賽便榮獲女子組個人季軍。

此次稱霸大專越野賽的功勞，隊員們都歸功於越野隊的大師姐，現任越野隊教練黃卓寧(2024年健康與體育運動科學教育學士課程/畢業生)。她在學生時期已擔任女子越野隊隊長達四年，今年升級為教練。黃卓寧坦言，她必須感謝講師及隊員的信任，使她能夠薪火相傳，將中大越野隊艱苦奮進的堅毅精神傳承給師弟妹。

### 男子隊隊長陳鎮榮(健康與體育運動科學/四年級)

「獲獎的榮譽不全屬於自己，中大越野隊經過兩年的努力，終於再次奪得全場總冠軍。這份榮譽的背後，是隊友們不屈不撓的堅持和拼搏，以及老師們精心的安排和管理。特別感謝我們的校友黃卓寧教練，她在今年回到隊中，為我們提供了更專業化的訓練，帶領我們重奪冠軍。」

### 女子隊隊長鄭芷羽(健康與體育運動科學/一年級)

「我非常高興首次參加大專賽便獲得女子組個人季軍，並為中大越野隊的全場總冠軍貢獻了一份力量。對於自己初次參加大專越野賽的成績感到滿意。特別感謝講師及教練對我的信任，讓我有機會擔任女隊長。我也非常感謝隊友們的付出和犧牲，使我們在此次比賽中取得佳績。」

鎮榮及芷羽均期望明年中大越野隊能夠更加強大，再次取得大滿貫，並將這份榮耀和精神薪火相傳。

## Sports For Hope 中大運動隊訓練計劃

## 男子排球隊



男子排球隊在12月底前往台灣進行為期五天的集訓。在行程中，他們拜訪了UVL大專排球聯賽的四所大學，包括陽明交通大學、台灣大學、國立臺北教育大學及台灣師範大學。這四所大學球員實力卓越，活躍於當地最高水平的TVL企業排球聯賽。

台灣排球以其細膩的球感和簡潔有力的球風而聞名，與當地頂尖的大學球隊切磋，使中大男排的隊員獲益匪淺。高強度的對抗賽提升了隊員之間的默契，讓他們在技術和戰術上都有了顯著的進步。

**男排隊員劉學天(體育運動科學/二年級)**

「我用『感恩』來總結台灣集訓之旅。特別感謝這次資助訓練計劃的利小姐，我也非常感激體育部講師黃安東先生的悉心安排、教練的詳細指導以及中大運動醫護團隊無微不至的照顧，讓球員能夠以最佳狀態參與集訓。」



## 木球隊



我們衷心感謝利小姐對中大木球男、女校隊的支持，讓我們能夠前往馬來西亞吉隆坡進行海外集訓。本次訓練球隊在兩個不同的木球場進行訓練，面對炎熱的天氣，場地的多樣地形和草況使隊員們必須根據不同的情況進行練習和比賽，從而顯著提升技術。

此外，透過與當地國手及香港其他兩間大學的友誼賽，我們的球員也增強了實戰經驗。

## Sports For Hope 中大運動隊訓練計劃

## 女子排球隊



女子排球隊在農曆新年期間，首次前往日本東京進行為期五天的集訓。球員接受了前日本國家隊隊員的專項指導，重點糾正個人技術的弱點，並加強接傳和攔網的防守技能。

**女子排球隊隊長高朗恩(心理/三年級)**

「日本女排以優秀的防守能力彌補身型弱點的策略，非常值得我們學習。集訓中所強化的防守技術，為接下來的大專比賽打下了堅實的基礎。更重要的是我們師生一起度過了難忘的農曆假期。」

**男、女子羽毛球隊**

男、女子羽毛球隊於1月初前往馬來西亞進行為期六天的海外訓練。在與當地精英選手進行友誼賽的同時，球隊也有幸獲得前世界第一的鄒俊英教練的指導。鄒教練針對球員的技術弱點，為他們量身訂造訓練計劃，顯著提升了球員的技術水平。

**女子羽毛球隊隊長陳穎霖(專業會計學/二年級)**

「鄒教練給予我們新的想法，指出了我們在比賽中的壞習慣，並建議我們如何改正，讓我們獲益良多。此外，與當地球員的切磋也是一次絕佳的體驗，與他們比賽能大大拓寬我們的視野。」

**男子羽毛球隊隊長蕭朗然(食品及營養科學/三年級)**

「訓練場地沒有冷氣，因此大家都有些不適應，甚至出現頭暈和作嘔的情況。然而，隊員們毫無怨言，大家都非常珍惜這次得來不易的海外訓練，投入全力。在這次集訓的過程中，隊員們朝夕相見，更深入地了解彼此，加深了隊員之間的情誼。」





## 中大男子水球隊到台灣集訓

中大水球隊於1月1日至6日遠赴台北，與當地多支水球勁旅進行集訓與交流。這次集訓讓隊員們與台灣各年齡層的对手進行了友誼賽，從中體驗到多樣化的戰術風格。無論是在陸上的體能訓練，還是水中的戰術配合，這些經歷都顯著提升了水球隊員們的實力。



### 水球隊隊長劉俊林(數學/四年級)

此次集訓不僅有幾位舊隊員參與，還加入了不少新血，使得集訓的過程更加豐富與多元。透過這次機會，隊員們不僅提高了個人能力，更促進了新舊隊員之間的磨合，培養了默契。劉俊林希望，在教練和隊員們的共同努力下，水球隊能在明年的大專水球比賽中取得佳績。

## 女子籃球隊到訪澳門大學



女子籃球隊於聖誕假期到訪澳門，進行為期兩天一夜的交流集訓，並與澳門大學女子籃球隊進行了友誼賽。

在球場外，隊員們還獲邀參觀澳門大學校園，透過不同的活動體驗當一天的澳大學生。女子籃球隊表示，這樣的交流有助於球隊的發展，並期待更多的外出學習機會。

此次交流讓隊員們獲益良多，中大體育部特此感謝澳門大學的安排與招待。



# 中大再奪「兩大體育節」 全場總冠軍



「第四十四屆兩大體育節」已於1月26日圓滿落幕。中大與香港大學(港大)在男、女子組的游泳、田徑、籃球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、壁球、木球、欖球、壘球、網球、足球及混合箭藝等項目中進行了激烈的切磋。此外，本屆體育節還首次於中大舉辦了運動攀登的表演項目，為賽事增添了新的亮點。

最終，中大以總分四十二分勝出，再次締造佳績。中大輔導長高永雄教授及港大學生事務長謝樹基教授擔任閉幕典禮的主禮嘉賓，並與中大教育學院副院長(本科課程)沈劍威教授、體育運動科學系的楊懌健教授及學生事務處處長譚綺琳女士共同為各個比賽項目得獎隊伍頒獎。

此次體育節不僅促進了兩校之間的交流與競爭，也展現了學生們的運動和團隊合作精神，為未來的體育活動奠定了良好的基礎。



# 划艇賽



第二十一屆中大書院划艇賽於1月5日在沙田城門河順利舉行。當日天氣晴朗，風平浪靜，為賽事提供了理想的條件。在一千米的賽道上，九間書院的划艇隊共派出七十八名男子和七十七名女子隊員，分別參加男子八場賽事和女子六場賽事。

最終，和聲書院奪得女子全場總冠軍，新亞書院摘得男子全場總冠軍，而崇基學院榮獲男女子全場總冠軍。在此，體育部特別感謝副校長(學生體驗)暨晨興書院院長汪寧笙教授、大學輔導長高永雄教授、敬文書院院長王淑英教授、敬文書院創院院長楊綱凱教授、敬文書院舍監張源津教授及敬文書院院務主任鄧思敏女士等一眾嘉賓親臨現場，為各院隊健兒打氣並頒發獎項。



# 書院賽(拍類)成績

## 羽毛球賽



### 男子組

冠軍：崇基  
亞軍：聯合  
季軍：新亞



### 女子組

冠軍：崇基  
亞軍：聯合  
季軍：新亞

## 網球賽



### 男子組

冠軍：崇基  
亞軍：聯合  
季軍：新亞



### 女子組

冠軍：崇基  
亞軍：善衡  
季軍：敬文

## 乒乓球賽



### 男子組

冠軍：伍宜孫  
亞軍：崇基  
季軍：新亞



### 女子組

冠軍：崇基  
亞軍：和聲  
季軍：聯合

恭賀各得獎者及多謝各院校運動員踴躍參與!

## 室內三項鐵人公開賽

爲了給中大同學提供體能競技機會，增進友誼，並培養同學對室內三項鐵人運動的興趣，體育部於2月21日下午2點至5點在龐萬倫學生中心地下禮堂舉辦了首屆室內三項鐵人公開賽。這項賽事在世界各地及全港均十分流行。比賽設有划艇機(200米)、單車(1000米)和滑雪機(200米)三個項目。比賽以三人小組接力形式進行，完成三個項目總時間最短的小組獲勝。比賽一推出，便受到了衆多同學的熱烈歡迎，共有67隊(男、女同學共201人)參賽。經過激烈的角逐，男、女子組分別決出冠軍、亞軍、季軍和殿軍各四隊。



## 教育學院60周年院慶 體育部 E-Motorsport Championship



爲慶祝中大教育學院成立六十周年，體育部特意籌辦了E-Motorsport Championship，讓師生體驗駕駛跑車飛馳的樂趣。此次學系隊制賽吸引了過百位師生參與，現場氣氛熱烈，充滿合作的精神。

電競賽車考驗參賽者的協調能力和反應速度，所有參賽者的表現不相伯仲，競爭十分激烈。最終教育心理學系代表隊勝出比賽。教育學院署理院長張志強教授親自向得獎者頒發獎品，爲這次盛會畫上圓滿句號。



## 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。

# Fitness Buddy 運動伙伴 開幕禮(第二期)



第二期【運動夥伴計劃】正式開幕啦！

在忙碌的學期中，擁有一位運動夥伴有什麼好處呢？顧名思義，這個計劃的重點是幫助你對自己的運動目標負責。想像一下，當你和志同道合的夥伴一起挑戰自我，達成目標的過程將變得更加有趣！如果能和身型健美的夥伴一起鍛鍊，一定能提升你對做運動的興趣。

今年，我們的學生人數大增，涵蓋籃球、羽毛球、壁球、網球、乒乓球、體能鍛鍊、排球、高爾夫球、手球及瑜伽等多個項目。同學們可以自由匹配，根據時間和運動場地選擇最合適的夥伴。在設定目標後，這位夥伴會檢查你是否在約定的日子裡一起努力，並互相監督訓練計劃。如果有時感到懈怠，對方就是你最好的激勵者，幫助你突破自身的極限！



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、黃裕禮先生、毛雨晴小姐

香港中文大學體育部出版 [www.peu.cuhk.edu.hk](http://www.peu.cuhk.edu.hk)

設計：黃裕禮先生

訪問：張梓文先生

