



香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯



香港體育學院期刊第十三期



繼政府建議成立的70億港元「精英運動員發展基金」早前獲立法會財務委員會通過撥款後，行政長官在10月發表的施政報告中，亦強調這項對體院的新資助模式將更切合現役及退役精英運動員的需要。在政府長遠而穩定的財政支持下，體院將繼續全力執行精英體育培訓工作，為本地運動員提供更完善的支援。

體院在推動國際科研合作與交流一向不遺餘力，於11月圓滿落幕的國際科學研討會便請來多位國際運動心理學家來港擔任講者，就運動心理學的應用分享專業經驗，並首次獲得劉鑾雄慈善基金冠名贊助，令活動生色不少，有關盛況請見「體壇焦點」的回顧。

過去數月，香港健兒在國際多項運動會屢創佳績，包括在全國城市運動會取得2金2銀2銅，以及在世界大學生夏季運動會（世大）勇奪三面銅獎，令人鼓舞。體院於10月舉行頒獎典禮，頒發20萬港元獎金予世大獎牌得主。

在教練培訓工作方面，於暑假期間舉行的滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃課程吸引了逾百名老師參加，為取得認可教練資格踏出重要一步，而六名就讀北京體育大學課程的優秀學員則獲頒「滙豐銀行慈善基金獎學金」，以茲鼓勵。相關報導請參閱「支援與發展」欄目。

今期的內容還包括「教練與運動員」的體院桌球總教練專訪和運動員專欄，而「運動科學與醫學」則會探討如何從飲食營養確保免疫功能正常，各位萬勿錯過。

2011年已接近尾聲，回顧過去一年，本地精英體育發展取得了豐碩的成果，我謹代表體院向政府和各界致以衷心的謝意，希望香港健兒繼續努力，在體育事業上再創高峰。

香港體育學院主席 李家祥博士

### 主席的話

# 劉鑾雄慈善基金國際科學研討會 各地運動心理專家分享經驗



## 劉鑾雄慈善基金國際科學研討會 The Joseph Lau Luen Hung Charitable Trust International Scientific Symposium 「運動心理學的應用」



### 講者一覽

講者	國家/地區
Alexandre Garcia-Mas教授 (1)*	西班牙
洪聰敏教授 (2)	中華台北
Philomena Bola Ikulayo教授 (3)	尼日利亞
Abderrahim "Abdou" Baria教授 (4)	摩洛哥
Antoinette Minniti博士 (5)	英國
Dieter Hackfort教授 (6)	德國
Sidonio Serpa教授 (8)	葡萄牙
Athanasios Papaioannou教授 (10)	希臘
Tatiana Ryba教授 (11)	丹麥
Traci Statler教授 (12)	美國
Natalia Stambulova教授 (13)	瑞典
關文寬史教授 (14)	日本
姒剛彥博士 (15)	香港

\*相片從右起計位置

▲體院院長李翠莎博士（左八）感謝13位世界頂尖運動心理學家蒞臨出席研討會及贊助商的鼎力支持。



▲研討會吸引超過200名運動科研人員、體育行政人員、教練、運動員及運動心理學學生參加。

明年是奧運年，世界各地的運動科研人員、教練和運動員都正積極尋求提升運動員表現的方法，而運動心理學的應用亦是當中重要一環。有見及此，體院於11月6至7日主辦的劉鑾雄慈善基金國際科學研討會特別以「運動心理學的應用」為題，探討如何透過運動心理學支援練習和康復訓練，從而提升運動表現。

### 體院積極爭取專家訪港

研討會集合13位來自美國、尼日利亞、摩洛哥、葡萄牙、西班牙、英國、德國、丹麥、希臘、瑞典、日本、中華台北和香港的頂尖運動心理學專家出席演講和發表寶貴意見，吸引超過200名本地和海外的運動科研人員、體育行政人員、教練、運動員及運動心理學學生參加。

13名講者均是國際運動心理學會理事會的成員，對運動心理學的應用有獨到見解，當中包括身兼理事會秘書長的體院運動心理組主管姒剛彥博士。理事會每年均會在不同國家或地區舉行國際運動心理學會理事會會

議，以訂立該會的未來發展計劃。在體院的積極爭取下，香港成為2011年國際運動心理學會理事會會議的主辦地方。體院作為會議的東道主，亦把握各地心理學專家雲集香港的難得機會，安排每年一度的國際科學研討會與國際運動心理學會理事會會議聯合舉行。

### 研討會打造專業交流平台

體院院長李翠莎博士衷心感謝世界各地的運動心理學專家蒞臨出席研討會。她說：「研討會有助建立一個以實證為本、能重點發展和實踐未來創新心理學方法的架構，以達至不論是獨立應用或與其他模式聯繫在一起，都能裨益亞太區的運動員和教練。」

國際運動心理學會會長Sidonio Serpa教授亦表示，很高興與體院一起合辦這次國際科學研討會。他說：「研討會給與會者一個極佳的交流機會。我們期望透過科學的知識，增強運動員在訓練及作賽時的心理狀態，並引發具意義的互動討論，協助提升運動員由少年過度至精英層面的相關心理準備。」

### 講題極具啟發性及實用性

在競賽場中比拚爭勝，強健的體格和有效的訓練方法固然重要，但若發要發揮運動員的真正實力和極限，心理因素同樣具有無容置疑的重要性。藉著對運動心理學的研究，可以改進運動員的學習過程和幫助提升他們的運動技能，應付壓力和在競爭激烈的環境中保持專注，增添動力和建立自信。此外，運動心理學也關注運動員的社會文化層面，包括運動員的職業發展和變遷，以及文化的多樣性。

今屆研討會正好為與會者提供交流各種相關知識和經驗的機會，所有講題均極具啟發性及實用性，並大致涉及三個範疇：一、運動員的諮詢和心理訓練，例如「應用運動心理學於精英體育——行為理論方法」、「為美國田徑隊提供的應用運動心理學服務」、「運動心理技能：指引與實踐」和「壓力下的情緒及動作表現」；二、社會運動心理學，例如「運動團隊的合作及凝聚力」、「教練培訓及教練——運動員關係」和「職業生

涯過渡概念模式」；三、「生物反饋訓練在精確性運動項目應用」。

### 參加者獲益良多

不少參加者均表示，研討會的內容令他們獲益良多，當中執教30多年的跆拳道教練盧愛好說：「當你投入教練工作日子久了，有時難免會側重了某些訓練計劃而忽略了其他對運動員的支援，這個研討會正好讓我重新調整相關的訓練計劃，平衡運動員各方面的需要。」負責青少年運動員培訓工作的羽毛球教練姚偉文亦同意盧教練的意見。他說：「Statler教授提醒教練要給予運動員充足的心理準備，讓運動員能適應賽場上和賽場以外（例如選手村）的環境和將會遇到的事情等。這些建議均十分實用。」

研討會圓滿結束後，2011年國際運動心理學會理事會會議亦緊接於11月8至9日在體院舉行，並取得豐碩成果。



▲研討會結束後，2011年國際運動心理學會理事會會議緊接於體院舉行。



▲單車運動員梁峻榮（右）勇奪男子公路個人賽金牌。

▲羽毛球運動員伍家朗於男子單打項目為港再添一面金牌。

## 港隊七城會創佳績

第七屆全國城市運動會（七城會）已於10月16至25日在江西省南昌市舉行。香港健兒延續近年在大型運動會中的卓越表現，取得2金2銀2銅的佳績，是自1999年香港首次派出運動員參賽以來，成績最好的一屆。

今屆香港派出共217名運動員出戰18個運動項目，包括射箭、田徑、羽毛球、籃球、拳擊、皮划艇、單車、劍擊、體操、女子手球、柔道、游泳、乒乓球、跆拳道、網球、排球、滑浪風帆及武術套路。單車運動員梁峻榮和何柏爾在男子公路個人賽先拔頭籌，連奪金牌和銅牌，為香港取得今屆首兩面獎牌。羽毛球運動員伍家朗亦憑出色表現，勇奪男子單打金牌。此外，吳家鋒和楊柏朗分別在田徑男子100米及網球男子單打項目為港各添一面銀牌，而陳皓然、崔浩然、譚鈺宏和楊子加則在男子花劍團體項目奪銅。

全中國城市運動會的參賽運動員年齡主要在21歲以下，目的是推動城市體育運動發展和發掘優秀體育人才。香港年輕運動員在七城會不但突破歷屆成績，更藉此機會與內地各省市的運動員互相切磋，汲取寶貴經驗，為實現更高水平的發展做好準備。

### 香港歷屆全國城市運動會成績

屆次	年份	地點	成績
第七屆	2011	江西省南昌市	2金2銀2銅
第六屆	2007	湖北省武漢市	1金
第五屆	2003	湖南省長沙市	2金1銅
第四屆	1999	陝西省西安市	1銀1銅

（相片由康樂及文化事務署提供）

## 香港體育學院 體壇創高峰



**願景**  
按照政府現行政策指引，體院運用本身在精英體育培訓方面的專業知識，透過提供最先進並以事實為基礎的精英體育培訓及運動員支援體系，持續爭取世界級體育佳績，成為地區內精英體育培訓的翹楚。



**使命**  
作為協助政府執行精英體育培訓的機構，體院致力與政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體育總會合作，提供完善的環境，甄選、培養和發展具體育天賦的運動員，協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績。



**價值**  
體育運動具有重要的社會功能，對促進國民身分的認同，以及達致建立健康、具生產力及團結的社會等公共衛生目標，具有關鍵作用。在下列核心價值下，體院以堅毅不屈的精神，秉持專業操守，在體育運動方面追求卓越：  
· 過程與結果並重  
· 持份者共同平等參與  
· 團隊協作  
· 廣泛包容  
· 誠信





香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

# 體院桌球總教練郭偉恩專訪

## 勤奮是鍊成精英球手要素



香港桌球運動員去年成果豐碩，在廣州2010亞運會，吳安儀、蘇文欣及葉蘊妍在女子6紅球團體賽中勇奪金牌，而香港桌球好手傅家俊亦不負眾望，於男子單打賽事成功擊敗中國桌球好手丁俊暉，奪得首面亞運個人金牌，成績令人鼓舞。香港桌球隊近年連連報捷，備受傳媒及市民注目。體院桌球總教練郭偉恩 (Wayne Griffiths) 認為，要成為精英運動員，首要條件是勤奮向前，為自己的目標努力。

### 欣賞香港球員積極精神

桌球在香港人心目中並不陌生，市面上桌球中心林立，不少人都喜歡以「打枱波」作為消閒娛樂。一般人或許以為，桌球等同snooker (英式桌球)，其實桌球的種類相當多。郭教練解釋，桌球泛指一系列用球、球棒在桌面上進行的撞球運動，當中包括最為人熟悉的snooker和pool (美式桌球)，還有各地不同風格的撞球，有些只會用三個球，有些甚至是沒有桌袋的。

郭教練的父親是知名的桌球世界冠軍，所以他自小就與桌球為伴。郭教練於1999年開始擔任桌球教練，並於2003年取得英國威爾斯桌球協會教練資格，繼而成為世界桌球協會A級教練，並協助成立歐洲教練培訓協會 (European Coaching Foundation)，與歐洲各地的教練合作。去年他獲體院聘任為桌球總教練，將他的專業經驗帶到香港。

「對我來說，來香港當教練是一個十分重大的決定，因為英國與香港距離十分遠，要舉家來港，是個很大的變動。」郭教練表示，香港只得700萬人，與英國、中國內地的人口相比，只是滄海一粟，但仍能精英輩出，確是十分難得，而吸引他來港的原因，是他很欣賞香港球手的求進精神和取勝決心，以及體院的完善管理和訓練配套。

### 「勤奮」是成功先決條件

郭偉恩認為，一個好教練必須具備勤奮的心，要用心去與運動員溝通，了解運動員的狀態及強弱處，繼而訂立有效的訓練計劃。「我會透過差距分析 (gap analysis) 來幫助運動員了解自己，例如你想成為香港第一，首先你要檢討自己和假想敵的差距和強弱之處，然後定下計劃和目標，一步一步地將差距縮窄。」郭教練笑說，與運動員保持一種適當的關係是很重要的，也是困難的。他解釋，教練與運動員之間的互動很微妙，有時是要像朋友般親切，有時則須嚴格執行計劃和訓練。郭偉恩主張以互相尊重和信任來與運動員建立良好的關係，因良好關係是運動員進步的催化劑。

對於精英運動員，郭教練同樣要求他們要有勤奮的意志。他強調：「精英運動員必須能面對刻苦的訓練，守紀律和擁有主動求進的心，再加上技術的磨練，才能不斷進步。」

### 體院完善支援有助訓練

要讓教練的工作事半功倍，訓練的配套設施及後勤支援實不可少。郭教練十分欣賞體院在支援教練和運動員所作出的努力。「體院有各方面的專家，如運動科學、運動醫學、營養學、運動心理學等，而且有一個完整的支援架構去協助我們。」郭教練稱，體院在財政上的資助亦是不可或缺，有了足夠的資金，他們才有能力邀請各地專家來參與運動員的訓練，而精英運動員亦有更多出國訓練和比賽的機會，透過與不同風格的高手切磋交流，汲取實戰經驗，使球技精益求精。



▲郭偉恩稱香港雖小，但在桌球運動方面卻人才輩出，並讚揚體院的完善管理和支援系統。

### 致力培育桌球新秀

每一項運動都需要年輕人來薪火相傳，為此郭教練亦與香港桌球總會合作，透過優材發展計劃在學校裡發掘有潛質的年輕人，希望將他們帶到精英訓練的體系中，從小培養成為專業運動員，推動香港桌球的長遠發展。

雖然在港執教的時間不長，但仍有不少令郭偉恩難忘的時光。「去年的亞運會是一次很奇妙的經歷，看見桌球隊取得兩面金牌，令我十分興奮。我有幸能夠成為教練團隊的一份子，並參與建構訓練計劃的工作。」除此之外，今年7月傅家俊和馮國威在曼谷舉行的桌球世界盃擊敗首號種子英格蘭隊，晉身四強，對郭偉恩來說，這亦是一次非常難得的體驗。



▲郭教練和運動員保持良好溝通，對提升水平起着關鍵作用。



▲香港桌球手近年在國際大賽成績斐然，傅家俊與馮國威 (上圖) 於7月的桌球世界盃便擊敗強敵英格蘭隊晉身四強，而余品晶 (下圖) 則於9月的女子英國北部錦標賽奪得女子單打銀牌。



▲香港桌球隊在去年亞運會摘兩面金牌，令郭教練印象難忘。



▲郭教練指，傅家俊 (右) 在世界桌球壇的成就對推動香港青少年桌球發展有深遠影響。

## 運動員心聲

兩名運動員與讀者分享運動生涯和成長經歷，鼓勵大家努力追求自己的夢想。

### 帖雅娜：對乒乓充滿熱誠

乒乓球是我的喜好和職業，也是生命的一部份。雖然我自七歲起已投入這項運動，但對乒乓球的熱誠仍然不減。早前與丈夫唐鵬雙雙奪得倫敦奧運乒乓球單打的參賽資格，真的很高興。回想上屆北京奧運未能與他一同作賽，總覺得有點遺憾，所以這次有機會如願以償，實在感到特別開心。

在上兩屆奧運中，我都於單打項目躋身八強，今屆若能參賽的話當然希望有所突破，為香港爭取獎牌。現時正忙於準備多個國際賽事，希望繼續保持最佳狀態迎接來年的比賽，但畢竟距離奧運還有一段時間，心情也不是十分緊張。

作為香港隊中的「大師姐」，我很樂意與新晉球員分享經驗和比賽心得。香港本土球員的最大問題是起步時間較遲，有些要到十多歲才開始受訓，在內地，早於六、七歲便已入隊受訓，所以中國球手在比賽場上佔有優勢，但我認為香港新一代的球員亦甚具潛力，有信心他們將來必定有更好成績。

我認為要成為一個優秀的運動員，與教練的良好溝通是很重要的，因為只有在互相了解和信任下，教練才可明白運動員的情緒、習慣、弱點和面對的困難，在習

訓時就能事半功倍。隨著年紀漸長，我亦開始為未來退役作打算，由於乒乓是我的愛好，故此期望能一直活躍於球壇，或會計劃在將來成為教練，為培育新晉精英出一分力。



### 黃偉健：運動令我真正活著

記得小學時曾寫過一篇名為《我的志願》的文章。當時我問老師：「甚麼是志願呢？」老師告訴我志願等於將來長大後想做的職業。其實當時我寫了甚麼，已經想不起，但總想不到現在的我會當上一名賽艇運動員！

賽艇比賽是一個距離頗長的項目，總長達2000米，而訓練更加長達10倍，即約20公里。為求做到每一個動作達至完美，比賽前經常會感到很大壓力，令我全身肌肉繃緊，徹夜難眠，但只要比賽一開始，我便會盡最大的努力完成賽事。比賽的中段往往是競爭最為激烈的時候，因為大部份選手的體能已消耗得差不多，所有對手都知道在場的每位選手也很累。只要多做一點點，那怕是0.01秒，勝利就會離我們近一點點！或許是那份爭勝的鬥志和滿足感，激勵我縱然面對艱苦訓練，仍沒有想過退下火線。

無疑，運動令我真正活著，運動令我感到無比自豪。我作為一名運動員，收入或許不及某些職業高，但我所得到的支援，例如體院每月提供的現金資助、教練及體院科研人員的專業指導、膳食及住宿等，均足夠應付我的日常需要。試問世上有多少人可以與興趣於工作？所以希望大家可以嘗試重拾小時候的自己，重拾自己的志願，向着自己的夢想進發。







香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

特約專輯

# 運動員如何從飲食營養確保免疫功能正常

體院運動營養主任鍾素珊

恆常運動能改善體質。然而，長時間的劇烈運動和高強度的訓練會抑壓免疫功能，從而增加一些感染的機會，例如上呼吸道感染。運動引致的免疫系統失調主要是由於壓力荷爾蒙（如腎上腺素和皮質醇）抑制免疫力。近期的研究指出，碳水化合物、蛋白質、一些維他命和礦物質對維持免疫功能扮演重要的角色。

## 碳水化合物預防免疫失調

充足的碳水化合物有助改善運動表現和預防免疫系統失調。葡萄糖是免疫細胞主要燃料之一。近期的研究指出，運動員在進食低碳水化合物餐而同時進行長時間運動的數天後，壓力荷爾蒙（如腎上腺素和皮質醇）和炎性細胞因子（如IL-6、IL-1ra和IL-10）會明顯上升。研究亦顯示，在長時間的運動期間飲用含碳水化合物飲品（每小時30至60克碳水化合物，即約500至1000毫升運動飲品）可減輕免疫抑制。因此，運動員應在運動前、中、後攝取充足的碳水化合物。

## 缺蛋白質削弱免疫力

由於許多免疫細胞，例如免疫球蛋白、急性期蛋白和細胞激素都是由蛋白質構成，所以蛋白質在身體

的免疫系統扮演重要的角色。蛋白質攝取不足會削弱免疫系統，特別是T-細胞功能，從而增加受感染的機會。需要節食控制體重或素食的運動員會較容易缺乏蛋白質。

## 適量攝取微量營養素

要維持正常的免疫功能，必須充份地攝取一些微量營養素，包括維生素A、C、E、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸、鋅、鐵、鎂、錳、硒和銅。運動員可參考健康飲食金字塔的建議，以確保得到充足的維生素和礦物質。

雖然維生素和礦物質攝取不足會增加受感染的風險，但是過量攝取亦會影響免疫功能，甚至危害健康。例如一項研究指出，運動員在鐵耐力賽前兩個月連續每天服用600毫克的維生素E（中國居民膳食營養素參考攝入量\*

建議每天14毫克），氧化壓力和炎性細胞因子反應比沒有服用的人為高。另外，服食過量的維生素A會損害免疫功能和增加患維生素A中毒症的風險。服食過量的鋅，如連續六星期每天服用300毫克（中國居民膳食營養素參考攝入量建議每天最高攝取量37至45毫克）亦會損害免疫系統。

## 日常飲食應含充足營養

運動員應在日常飲食中包含不同類型的食物，以確保攝取足夠的營養素，維持正常的免疫系統功能。運動員若不能在飲食中攝取足夠的營養素，可考慮服用補充劑作補充（如綜合維生素礦物質補充劑）。除了充足的營養外，適當地控制訓練量及心理壓力、保持個人衛生和確保得到充足的休息，都是維持健康免疫系統所必需的。

# 運動科學與醫學



▲均衡飲食有利維持健康的免疫系統。

\*由中國營養學會制定，目的是向個人以至全國居民提供營養攝取量的指引，用作評估個人以至全國居民營養狀況的標準。

# 體院頒20萬獎金 予六名世大獎牌得主

▲主禮嘉賓李翠莎博士（後排左五）及陳炳祥博士（後排中）聯同香港業餘田徑總會主席副會長高威林（後排左四）、中國香港體操總會主席張小燕教授（後排右二）及其他嘉賓，祝賀各得獎運動員，包括到場領獎的男子4x100米接力銅牌得主（前排左起）葉紹強、梁祺浩、黎振浩及何文樂。



港隊在8月舉行的第二十六屆世界大學生夏季運動會（世大）取得歷來最多的三面銅牌成績，為表揚得獎運動員的成就，體院透過其優秀運動員獎勵計劃，頒發20萬港元予六位獎牌得主。

頒獎禮於10月7日在體院舉行，男子田徑4x100米接力獎牌功臣何文樂、黎振浩、梁祺浩及葉紹強共獲頒發10萬港元獎金；而因在海外集訓和比賽而沒法出席的女子個人劍獎牌得主歐陽慧心，以及女子體操跳馬獎牌得主黃曉盈則分別獲得五萬港元。當日的主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士，以及大學生運動會籌委會主席、世大中國香港代表團團長陳炳祥博士。此外，各獎牌得主的親友亦獲邀出席分享喜悅。

李翠莎博士認為運動員能在世大獲獎非常難得，她說：「能夠平衡學業和運動訓練確非易事，我十分欣賞運動員所付出的努力，他們在這個高水平的比賽中表現出色。」

陳炳祥博士亦向運動員表達他的衷心恭賀：「他們的努力為香港帶來榮譽，港人為他們感到自豪。」

體院於1994年推出優秀運動員獎勵計劃，旨在向在七個大型賽事表現出色的本地獎牌運動員提供現金獎勵，包括奧運會、殘疾人奧運會、亞運會、亞洲殘疾人運動會、東亞運動會、全國運動會及世界大學生運動會。



▲劍擊運動員歐陽慧心（左三）為港隊於今屆世大取得零的突破，勇奪女子個人佩劍銅牌。

▲體操運動員黃曉盈（右二）於女子跳馬項目為港增添一面銅牌。

# 滙豐銀行慈善基金 積極推動教練培訓發展



香港教練培訓委員會多年來一直透過香港教練培訓計劃，為參加者提供運動教練培訓和獲得認可資格的機會，受惠的除了現職教練外，還包括學校老師和運動員等不同人士。

今年暑假期間，香港教練培訓計劃轄下的滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃便舉辦了一系列課程，吸引逾140名中、小學老師報名參加，當中出席率達百分之八十及考試合格的學員除於7月29日舉行的證書頒發儀式上獲頒出席證書外，更可於未來一年內按規定完成運動訓練工作後，獲發學校教練證書。計劃推出至今，已有逾1,000位老師獲得認可學校教練資格。

另外，六名正修讀北京體育大學運動訓練教育學士學位課程的學員，亦於10月13日獲頒合共三萬港元的滙豐銀行慈善基金獎學金，以表揚他們於2010至2011學年的優異成績，當中包括廣州2010亞運會武術銀牌得主鄭天慧。這項課程由北京體育大學開辦，並由體院負責行政工作，是本港唯一專注於運動訓練教育的五年兼讀學士學位課程。自1999年首辦至今，共有58位學員完成課程。

滙豐銀行慈善基金於1992年開始資助香港教練培訓計劃，為本地教練培訓發展注入更強大動力。此外，滙豐銀行慈善基金亦同時資助表揚各級別教練傑出成就的優秀教練選舉。「2011滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」已開始接受提名，並於12月31日截止提名，詳情請瀏覽香港教練培訓委員會網頁www.hkcoaching.com。



▲體院教練事務主管蕭宛華（左三）向北京體育大學運動訓練教育學士學位課程的優異學員頒發滙豐銀行慈善基金獎學金。

# 19位運動員獲選 ZESPRI® 傑出青少年運動員

2011年第二及第三季ZESPRI®傑出青少年運動員選舉頒獎典禮已分別於8月及11月在體院舉行，共有19位運動員獲選為傑出青少年運動員，另有14位運動員獲頒優異證書，以茲鼓勵。

兩季頒獎禮均由體院、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）及香港體育記者協會（體記協會）代表擔任主禮嘉賓，而多名體育總會代表、教練、運動員及其家長亦有到場支持得獎運動員，分享他們的喜悅。

第二季共有七位運動員獲選為傑出青少年運動員，當中包括四位年輕網球手趙焯德、葉澄、黃俊鏗和楊柏朗。香港網球總會副會長陳海瀚在頒獎禮上勉勵他們繼續努力，一旦認定了自己的興趣和潛能，便要專心一致做到最好。

第三季選舉則有12位得獎運動員，反映更多青少年運動員在季內獲得優異成績。女子青少年壁球隊成員蔡宛珊、何嘉寶、何子樂和李嘉兒憑藉7月在美國舉行的第十四屆世界女子青少年壁球錦標賽勇奪一面銅牌，因而獲選為傑出青少年運動員，當中何嘉寶更是第五度獲獎。她說：「很高興可以再度獲選，這個獎無疑給我很大的鼓勵，將來我在比賽場上一定更有信心。我希望累積更多經驗，在未來的比賽中發揮最好的表現。」

智障運動員歐樂麟和莫志聲於9月舉行的第三屆國際智障聯盟環球運動會分別取得游泳及乒乓球項目金牌，雙雙獲選為第三季ZESPRI®傑出青少年運動員。莫志聲認為能夠得到別人的認同和肯定是一種鼓勵，而歐樂麟則表示將更積極投入訓練，以提升技術水平。兩人均以爭取倫敦2012殘疾人奧運會參賽資格為目標，希望能夠為港爭光。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦和世界最大紐西蘭奇異果出口商ZESPRI®贊助，並得到港協暨奧委會和體記協會的鼎力支持，以季度形式表揚本地19歲以下青少年運動員的傑出運動成績。得獎者每人分別獲頒贈現金獎2,500港元、價值2,500港元的禮券及獎狀。



▲體院壁球總教練蔡玉坤（中）表示，運動員除了要有天份外，亦要培養在生活上堅毅和正面的素質。



▲第二季傑出青少年運動員（左起）何嘉寶、葉澄和黃俊鏗，以及優異證書得主羅亮添和蔡宛珊合照。



▲體院院長李翠莎博士（後排左四）、港協暨奧委會副會長余國樞（後排左三）及義務副秘書長霍啟剛（後排右四），以及體記協會執委郭子龍（後排右三）與第三季傑出青少年運動員合照。

## 2011年ZESPRI®傑出青少年運動員選舉結果

	傑出青少年運動員	優異證書得主
第二季	何嘉寶（壁球）	吳家鋒（田徑）
	杜凱榮、孔嘉德（乒乓球）	蔡宛珊（壁球）
	趙焯德、葉澄、黃俊鏗、楊柏朗（網球）	羅亮添（三項鐵人）
第三季	吳家鋒（田徑）	伍家朗、張德正、譚進希（羽毛球）
	周湛皓、沈柏憲（空手道）	馮俊軒（桌球）
	蔡宛珊、何嘉寶、何子樂、李嘉兒（壁球）	馬特恩、文浩朗（蹺板）
	李俊霆（滑浪風帆）	陳芷澄（高爾夫球）
	陳卓琳、李健暉（武術）	甘文諾、王蕙妮（滾軸運動）
	歐樂麟（游泳—香港弱智人士體育協會） 莫志聲（乒乓球—香港弱智人士體育協會）	蔡欣妍、黃俊堯（三項鐵人）





香港體育學院總部：沙田源禾路25號 電話：2681 6888 傳真：2697 3765 網址：www.hksi.org.hk 電郵：webmaster@hksi.org.hk

# 運動員為港爭光

特約專輯



▲賽艇運動員鄧超萌(左)和關駱昌(右)於7月在荷蘭舉行的23歲以下世界賽艇錦標賽取得突破成績，在男子輕量級雙人單槳艇項目奪得銅牌。



▲空手道隊於7月舉行的第十屆亞洲空手道錦標賽暨第十一屆亞洲青少年空手道錦標賽取得2銀2銅，當中張均樂和李嘉維(圖中)分別在成年組男子組手55公斤以下及84公斤以下級別各奪一面銀牌。



▲保齡球運動員胡兆康於10月舉行的2011 AMF澳洲大師賽男子優秀賽封王。



▲武術隊於10月的第十一屆世界武術錦標賽再度展示雄厚實力，取得3金6銀2銅，當中包括(左起)梁家瑋、鄭仲恒和鄧少剛在男子對練項目奪得的金牌。



▲香港智障運動員於9月舉行的第三屆國際智障人士體育聯盟環球運動會大豐收，奪得11金11銀9銅共31面獎牌。(相片由香港弱智人士體育協會提供)



▲輪椅劍擊隊於10月在意大利舉行的2011 IWAS 輪椅劍擊世界錦標賽取得4金1銀4銅的驕人成績，當中女子隊(圖)更於花劍及重劍團體項目連奪兩金。



▲游泳運動員施幸余(左)和黃錯威(右)於10月舉行的世界盃短池賽杜拜站雙雙報捷，分別取得女子100米個人混合泳和男子200米自由泳金牌。

體院謹此恭賀，並祝願各運動員繼續努力，在未來的大型賽事為港爭光。

## 體院接待俄羅斯國家青年足球隊

## 兩運動員獲城大頒授榮譽院士



▲體院院長李翠莎博士(第二排右七)、俄羅斯足球總會代表Dmitry Strutynskiy(第二排右三)、民政事務局首席助理秘書長(康樂及體育)莫君虞(第二排左七)、香港足球總會總幹事袁文川(第二排左六)與俄羅斯國家青年足球隊及香港精英教練和運動員合照。

俄羅斯國家青年足球隊於11月14日來訪體院，在體院院長李翠莎博士的帶領、民政事務局和香港足球總會代表的陪同下，參觀了運動科學中心、運動醫學中心、體能訓練中心及多個訓練場館，並與部份體院精英教練和運動員進行交流。球隊對體院以生物心理社會模式為基礎支援運動員及各項達世界級水平的設施均大為讚賞。

李翠莎博士表示：「體院一直歡迎和積極與其他國家和地區的運動員進行不同形式的交流，今次能夠成為球隊到訪香港的首站，足見特區政府和球隊對精英培訓的重視，我們對此感到十分高興。」香港武術運動員鄭仲恒表示今次能夠參與接待球隊，令他獲益良多。他說：「透過這次交流，本地運動員得以擴闊視野，認識不同國籍和運動項目的運動員，是一次寶貴的經驗。」

球隊是應特區政府的邀請於11月13日至18日訪問香港，除到訪體院外，更與香港青年足球代表隊進行賽事，以慶祝旺角大球場重新開放。



▲球隊參觀體院體能訓練中心，一眾年青球員對中心內使用的先進技術和設備印象深刻。



▲單車運動員黃金寶(左四)及馬術運動員葉少康(右四)於9月獲香港城市大學頒授榮譽院士名銜，表彰他們的傑出成就。

## 體院重新發展工程如火如荼

## 體院積極向各界推廣精英體育



▲體院主席李家祥博士(右二)與體院重新發展計劃承建商新昌營造廠有限公司董事總經理梁廣灝(左二)在體院院長李翠莎博士(右一)及新昌營造廠有限公司助理董事總經理蔡健鴻(左一)的見證下，於8月在體院簽署第三階段工程合約。



▲200名永不放棄同學會的學生於7月到訪體院。(相片由香港精英運動員協會提供)



▲武術運動員馮泳施(左)於10月為香港小童群益會主辦的運動日主持起步儀式。



▲乒乓球運動員李靜(右)於7月獲邀出席香港書展的「名人講故事系列」，與小朋友分享故事。



▲剛退役的滑浪風帆運動員陳敬然(中)於9月獲《旭茉》雜誌頒發「2011年度男士」獎項。



▲單車運動員郭灝霆(右二)於10月獲佳能香港有限公司邀請出席在國際環保博覽舉行的展區啟動禮，宣揚環保信息。

體院作為香港的精英體育訓練基地，除了提供完善的訓練設施和支援服務外，還致力與傳媒、商界及社區團體緊密聯繫和合作，推廣精英體育發展和精英運動員。

今年8月，體院接待了香港公共關係專業人員協會的代表團，向業內專才介紹體院的公共事務工作，並安排他們與運動員見面和參觀各項精英訓練設施。體院亦全力支持香港精英運動員協會的活動，於7月接待了200名香港電台太陽計劃永不放棄同學會的學生到訪參觀，加深年青一代對本地精英體育發展的了解；最近又與《星島日報》學生報《S-file》合作推出體育專欄，內容涵蓋不同的運動題材及運動員專訪，希望藉此增進讀者對體院和運動員的認識。

多年來，不少精英運動員亦獲得商業機構及社區團體的贊助和邀請，可見運動員的健康形象越來越深入民心，得到社會各界的認同和肯定。

體院將繼續擔當精英運動員與各界之間的橋樑，提升社會大眾對精英體育發展的關注。

▲體院院長李翠莎博士(左九)、劍擊運動員張小倫(左八)及輪椅劍擊運動員余翠怡(左七)於8月接待香港公共關係專業人員協會代表團。

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。

