



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

# 精英體育

香港體育學院期刊第二十五期



## 主席的話

近年，香港運動員在國際賽事屢創佳績，體院作為負責執行精英體育培訓的機構，亦深感欣喜，全賴各方鼎力支持，我們才能為運動員提供更完備和全面的支援。香港賽馬會一直對香港體育發展貢獻良多，早前更透過香港賽馬會信託基金提供1億300萬港元興建賽馬會體育館，該館已於上月正式開幕啟用。香港賽馬會透過精英運動員基金擴大資助範圍，以惠及精英運動員在教育方面的支援。此外，他們還額外撥款資助香港教練培訓計劃，更全面地支持精英體育發展，相關詳情請參閱「體壇焦點」。

除香港賽馬會外，體院亦得到香港西區隧道有限公司繼續支持精英教練工作體驗計劃，協助快將退役的精英運動員轉型為專業教練；運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉亦於8月順利舉行，嘉許多名於大型賽事取得佳績的年輕運動員，以上內容請見「支援與發展」欄目。

今期「運動員專欄」邀得硬地滾球運動員何宛淇分享在新落成的賽馬會體育館的訓練情況，闡述新設施如何有效提升訓練質素；退役單車運動員黃蘊瑤亦暢談報讀「運動教練理論基礎證書」課程的原因及成效等，與有意於退役後投身教練行列的運動員分享心得；「教練與運動員」一欄訪問了游泳總教練陳劍虹，了解他的執教哲學。「運動科學與醫學」則探討中醫針灸法在運動性疲勞問題上的應用。

盛事接踵而來，隨着香港體育學院重新發展計劃步向尾聲，在此誠邀各位參加下月20日舉行的體院開放日，共同見證體院邁向新里程。我亦祈望運動員能利用新設施，積極備戰各重要國際比賽。最後，謹祝各運動員在未來的奧運資格賽事發揮得宜，順利躋身明年奧運，達成夢想，為港爭光。

香港體育學院主席 唐家成 SBS JP

# 香港賽馬會提供軟硬件支援 助香港體育發展邁向光輝未來



香港賽馬會（馬會）與體院秉持相同理念，一直為推動香港體育發展不遺餘力。上月，由香港賽馬會慈善信託基金捐助改建的「賽馬會體育館」正式揭幕，並由民政事務局長任秘書長馮淑儀女士JP、馬會副主席周永健先生SBS JP及體院主席唐家成先生SBS JP主持揭幕儀式。同時，香港賽馬會慈善信託基金亦宣布將捐助支持「香港賽馬會教練培訓計劃」，並重組「香港賽馬會精英運動員基金」的資助項目，更全面地支持教練及運動員的持續發展。

香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助1億300萬港元予體院，將原有的運動員宿舍改建成多用途訓練場館及精英體育項目教練辦公室，藉以支持殘疾人士體育項目、青少年運動員，以及教練培訓的長遠發展。

### 賽馬會體育館設備完善

全新的「賽馬會體育館」樓高三層，頂層建有一個達2萬平方呎的多用途訓練場館，亦可透過活動間牆轉換為兩個小型訓練室，以配合不同的訓練需要。首兩層則成為精英體育項目教練部門的基地，並設有完善設施供教練培訓及交流之用。此外，整座體育館屬無障礙設施，當中升降機可同時容納兩部輪椅。

周永健先生指出：「馬會希望協助香港體育界踏上國際舞台，所以我們早在七零年代便將沙田馬場部分填海土地，用以興建大家身處的體院，為本地培育精英運動員。馬會40年來向體院捐款超過7億港元，支持軟硬件的發展，將會透過多個資助及發展計劃，肯定運動員與教練所付出的努力，同時協助他們進行「雙軌發展」，讓他們可以全心投入運動事業，再創佳績。」

唐家成先生表示：「我們專業的教練團隊結合世界級的設施，本已產生了相輔相成的效果，現加上香港賽馬會慈善信託基金額外撥款予各項新計劃，定必令這協同效應進一步倍增，促使我們更快達成體院的使命——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。為此，我們實在非常感謝馬會多年來給予體院的全面支援。」

馮淑儀女士感謝香港賽馬會慈善信託基金的協助，為政府資助的體院重新發展計劃以外，增添更多設施作為精英運動員及教練培訓之用。她表示政府會繼續與各持份者緊密合作，並祝願香港運動員繼續為港爭光。

### 香港賽馬會教練培訓計劃

優秀的教練往往是影響運動員表現的中流砥柱。因此，香港賽馬會慈善信託基金決定捐助香港教練培訓計劃。這計劃一直是體院及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的重點項目，從多角度提供教練培訓，以支援香港不同體育項目及不同水平的現職教練或有意投身這行列的人士。

「香港賽馬會教練培訓計劃」內的「賽馬會精英教練發展計劃」將透過學術會議平台，促進本地與海外專家在精英教練方面的知識交流，確保本地精英體育教練獲取頂尖的技術。而「賽馬會教練評定計劃」則為香港所有教練提供由地區以至精英水平的專業訓練。「賽馬會社區推廣及教練獎勵計劃」則向年輕一群推廣教練專業，以及表揚一班在背後默默扶持運動員奪標的現職教練。

執教香港隊15年的體院乒乓球總教練陳江華樂見「賽馬會體育館」落成及多項優化計劃，並說：「教練發展對支援精英運動員及追求卓越成績實是舉足輕重。過往我見證了許多教練受惠於香港教練培訓計劃所提供的綜合訓練及發展機會，使他們成功提升運動員的表現水平。」

### 香港賽馬會精英運動員基金

與此同時，香港賽馬會慈善信託基金更重組已成立超過10年的「香港賽馬會精英運動員基金」（基金）資助項目，旨在配合體院加強對精英運動員的全人發展支援。

基金優化重組為一系列全新的「賽馬會精英運動員教育支援計劃」及「賽馬會精英運動員發展計劃」，令體院能以更完善的系統，為精英運動員提供多項「雙軌發展」的選擇，讓他們接受全職訓練的同時，可繼續追求學業、個人以至規劃退役後的工作方向，有效促進精英運動員的持續發展。

另一方面，為表揚體院獎學金運動員在體壇的卓越表現，基金亦會撥款資助全新的「賽馬會世界錦標賽獎勵計劃」，以嘉許在世界錦標賽勇奪佳績的運動員。

剛兩度奪魁的世界桌球冠軍吳安儀歡迎新增的資助和支援計劃。她說：「這些額外支援讓我可專注桌球訓練，亦有助家人肯定自己的選擇是穩妥及有充分支援的。透過「賽馬會世界錦標賽獎勵計劃」所獲得的認同，對我來說的確意義重大。」



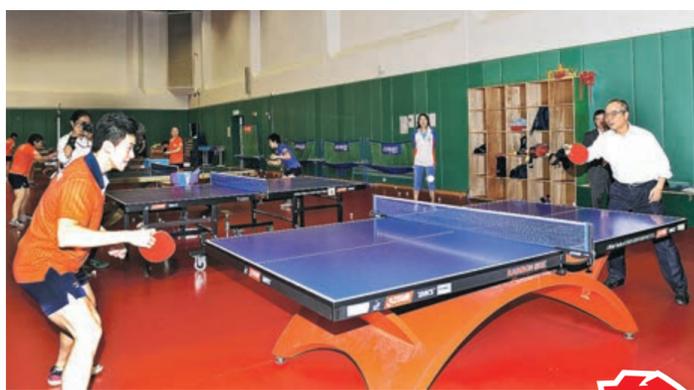
▲賽馬會體育館外觀



▲典禮上，周永健先生（左）及唐家成先生（右）一同宣布香港賽馬會慈善信託基金捐助支持「香港賽馬會教練培訓計劃」，並重組「香港賽馬會精英運動員基金」的資助項目，更全面地支持教練及運動員的持續發展。



▲馮淑儀女士（左三）、周永健先生（右二）、唐家成先生（左二）、馬會行政總裁應家柏先生JP（右一）和體院院長李翠莎博士BBS（左一）為「賽馬會體育館」主持揭幕儀式後合照留念。



▲劉局長與運動員黃鎮廷在乒乓球桌上交手（相片由民政事務局提供）

民政事務局局長劉江華先生JP於10月7日到訪體院，了解精英運動培訓的最新發展及現況。劉局長在體院主席唐家成先生SBS JP、院長李翠莎博士BBS及其他管理層陪同下，視察院內各類專業儀器及探訪運動員宿舍，並即席與乒乓球運動員切磋球技，以及聽取多名教練及運動員簡述比賽及訓練情況。劉局長其後於10月16日在香港單車館與總教練沈金康會面，進一步了解單車訓練實況。



▲單車總教練沈金康（右）向劉局長（中）講解單車訓練技術

# 民政事務局局長 參觀體院

## 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：

- 誠信
- 過程與結果並重
- 持份者共同平等參與
- 團隊協作
- 廣泛包容



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



# 游泳總教練陳劍虹 熱愛游泳 堅守原則 成就卓越佳績



▲陳劍虹認為先天條件絕對是成功關鍵，但更重要的是運動員必須熱愛游泳，才可排除萬難，不斷進步。

►陳劍虹因參加比賽周遊列國，但他坦言最喜歡香港，故此選擇來港培訓精英運動員。

香港代表隊於去年仁川亞運共摘下43面獎牌，其中游泳隊包攬三面銅牌，數目為歷屆之冠。今年8月，女將何詩蓓再下一城，在世界游泳錦標賽的200米個人混合項目達奧運A標，創造歷史，並穩佔明年巴西奧運的參賽席位。此外，亦有兩支接力隊入圍參加資格選拔賽。眼看隊員游出佳績，幕後軍師體院總教練陳劍虹說出最實而不華的致勝關鍵。他說：「保持對運動的激情，成功將會等待着你！」拆解這兩句話，內裏包含陳教練從身為國家級運動員，至成為港隊總教練的心得與經驗。

陳教練曾代表安徽省及中國國家隊出戰全運會及亞運會，更獲「亞洲蛙王」的美譽。成就一代「蛙王」的，除了個人努力外，成長環境亦十分重要。「我父親在安徽省當游泳教練，一生從事這項工作。當時，我家附近聚居體委要員，很多鄰居都是不同項目的教練，年少時便羨慕身材高大的運動員，對此充滿憧憬，加上居所旁邊就是游泳池，所以我比其他小孩有更多機會接觸這項運動，於是慢慢走上這條專業的道路。」

能夠從芸芸對手脫穎而出，晉身成為國家隊一級泳手，陳教練認為能刻苦訓練是基本條件。「運動員要有目標，因為在追求目標的過程中，會變得堅強起來。」因此，他目標清晰，一直渴望能夠進入國家隊，為國爭光。

19歲那年，陳教練加入國家隊，是相對入隊較晚的運動員，至將近30歲退役。當年與他同期入隊的隊友多已離開游泳圈子，但亦有轉當教練並闖出成績的，如栽培出奧運冠軍葉詩文、焦劉洋的徐國義和劉海濤，都曾經是他的戰友。

## 運動員職業化 可提升整體水平



抱著對游泳的熱愛，陳教練堅持下來，來到香港培育泳手。「因為我游泳已游了很多年，直到較成熟的年紀才轉當教練，所以在轉型的過程中，並沒有遇上困難。從優秀運動員成為教練，可以個人經驗讓運動員少走彎路，現在我也鼓勵運動員，考慮將來當教練，這樣對提升香港的游泳水平有很大幫助。」在提及香港游泳運動面對的挑戰時，陳教練表示：「香港運動員很多在學，因要兼顧讀書而未能投放足夠時間訓練。儘管如此，香港運動員有很強的意志力，因為他們不但要日復日早晚操練，還要兼顧學業，要堅持並不容易。」

要提升泳隊整體實力，陳教練指將運動「職業化」是最可行的路。「其實體院已提供十分優良的設備；各方面的專業支援及完善的配套計劃，例如體院先後設立了『精英運動員友好學校網絡』及『夥伴學校計劃』，為就讀中學的運動員提供彈性的學習模式，若能得到家長的支持，令更多運動員轉為全職訓練，那便事半功倍。此外，大學的支援也很重要，美國在這方面做得較好，學校為配合他們的訓練和比賽，可作靈活安排，使運動員在運動及學業皆有良好表現。」



▲(左起)施幸余、劉彥恩、何詩蓓、歐鎧淳及江志鏗一起為夢想努力奮鬥。

## 集百家之長 設計港隊訓練

談及訓練方向，陳教練與教練團隊在擬定訓練計劃時，主要按照四個原則。他指出：「有氣為基礎，強度最重要，力量是關鍵，技術來表現。」即從小鍛煉耐力，提高比賽速度及個人力量，並透過技術來展現實力。教練亦會綜合不同地區的訓練方法，選取適合香港運動員的訓練模式，再融合自身經驗，走出屬於港隊的路。他又說香港游泳運動未來要增加普及率和提高成才率，因為縱使游泳在本港非常普及，但仍有潛力擴闊至更大層面，而每名教練亦應盡力培養所有具備潛質成為精英運動員的游手。

## 衝擊奧運A標 培育接班泳手

還有不足一年(明年8月)奧運會便會在巴西舉行，港隊不同項目都以此為目標，積極備戰。「泳隊有8個人在13個項目共21次的比賽時間達到奧運B級參賽標準，其中何詩蓓達A標，但實際的參賽人數，仍要視乎明年7月公布的世界排名及選拔制度是否有變。」雖然對於最終能有多少運動員晉身奧運，陳教練不作估計，但透露有數名泳手距離A標只差零點幾秒。故此，現時他們正專注訓練，計劃在明年接近7月前，參加多項重要賽事，嘗試衝擊A標。而長遠來說，陳教練會着力於運動員梯隊的銜接及延長現役泳手的運動壽命。

「游泳是比併能力、力量和速度的運動，主要與時間競賽，以『自己』為中心。我希望隊員都能成為全天候泳手，無論在戶內或戶外，水深、水淺、水冷或水熱的場地、早上或晚間作賽都能輕易適應，發揮水準。要達到這個水平，便需要通過不斷的訓練和比賽累積經驗。」然而，陳教練再三強調，要成為出色的游泳運動員，最大條件便是對它有無限熱愛，享受訓練過程。



▲陳劍虹於2008年北京奧運擔任火炬手



▲有「亞洲蛙王」美譽的陳劍虹，曾奪世界冠軍及亞運金牌，是國家隊的一級泳手。



▲游泳運動員於去年仁川亞運及今年世界大學生運動會均取得不俗的成績，陳劍虹認為只要加強訓練，他們有機會出戰明年奧運。



▲除游泳外，陳劍虹(前排左三)閒時愛與同事踢足球，喜歡看英格蘭超級聯賽，是阿仙奴的球迷。

## 運動員專欄

### 何宛淇

2014年仁川亞洲殘疾人運動會硬地滾球BC3雙人賽銅牌得主

### 感恩、堅持、目標近

所謂「工欲善其事，必先利其器」，賽馬會體育館的建成，給硬地滾球隊一個新開始，亦表示各方對相關體育項目及運動員的肯定與支持。

自新館內的多用途訓練館啟用後，我們不用再擔心場地問題。以往硬地滾球隊於旺角界限街運動場進行訓練，每次教練及義工都要把器材從場館的後巷搬到訓練場。他們日曬雨淋，汗流浹背，即使遇上傾盆大雨，雨傘總是為器材遮風擋雨，寧願自己濕透，都設法讓我們順利練習，真的難為了他們。很感恩有這班熱心人士，無條件付出，我們才能無顧慮地追尋自己的夢想，創造不可能。如今硬地滾球隊終於有固定的訓練場地，能將所有器材放置室內，既方便使用，又可避免耗損，實在感激體院、香港賽馬會及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會的支援。

我現於香港浸會大學修讀學士課程，有些時候課業難免繁重。但自體院提供固定場地後，我的訓練更具彈性，可以與教練及拍攝商量個人訓練時間，以配合課堂學習。我相信每一個學生運動員在平衡運動與學業，都需要付出很大的勇氣，但大家內心都埋藏着一個夢想，希望個人體育發展走得更遠。我的座右銘是「只要有能力，就必盡其力」，一直相信只要堅持，勿忘初衷，無論達到目標與否，過程所領悟到的將會畢生難忘。

每個人的夢想也不同，但只要堅持不懈，風雨後自然看到彩虹，日後翻閱人生畫冊定必不枉此生。



### 黃蘊瑤

2010年廣州及2014年仁川亞洲運動會單車獎牌得主

### 從學到教 延續熱忱

如果給你8個月的時間，你會選擇做什麼？從我結束運動員生涯到現在這240日裏，我默默地「儲閃卡」，當中包括急救牌、車牌、學生證(對的，我重返校園)、運動教練理論牌。雖然我已退役，但這並不代表我放棄單車，而是轉換了另一種形式，延續我對它的熱愛。

而我選擇的方式，就是計劃轉當教練，為推動香港單車發展盡一分綿力。於是，我踏出了第一步，報讀「運動教練理論基礎證書」課程。記得當我仍是運動員時，沈永康教練常常對我們說，現在單車靠練並不足夠，還要將理論、科學和數據融入訓練，才能與世界級運動員比高下！開課後，我很高興能與來自不同項目的運動員一起上課，如賽車、射箭、武術、風帆等，互相交流。

經過過去數月的課程和實習，我學習到如何針對不同年齡、性格和天分的運動員，採用不同的教學法。其中最令我難忘的是由導師帶領學員到研究室參觀，原來很多學員都不知道現今的運動科技很先進，而他們提出的每個問題亦令我反思。所以，無論是上課、參觀、考試、做功課或實習，都令我得益很多。我知道未來將會開辦進階的基礎證書課程，如合資格的話，我也感興趣呢！

我十分贊成運動員多了解與運動相關的學術知識，大家不用擔心會過於吃力，因為連我也可應付自如！若人生要走得更遠便要多做、多看、多接觸！我寄望完成這課程後，將來可望培訓更多「明日之星」，與世界舞台接軌，為香港爭光。



▲黃蘊瑤(右)與恩師沈永康教練(左)(相片由體路提供)



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

# 中醫針灸法在運動性疲勞的應用

體院中醫師劉保良



針灸是中醫學的重要組成部分，亦是現代社會中最流行的一種另類療法，在運動創傷中可用以止痛、加速康復及治療創傷。中醫針灸包括針刺和灸療法，其中針刺法是採用不同的針具刺激人體特定的穴位，用以激發經絡之氣，達到通經活絡、調整機能的功效。針灸法亦能協助消除和緩解運動性疲勞，意指人體運動到一定時候，運動能力及身體功能暫時下降的現象。

## 過量運動易形成運動性疲勞

對精英運動員來說，因長期訓練和比賽而產生疲勞屬正常的生理現象。一般來說，輕度疲勞，身體會迅速恢復；中度疲勞則需要較好地調整和休息；重度疲勞或要達至超量恢復，方能使身體各項生理指標回復到原水平。若經常處於疲勞狀態，久而久之便會產生過度疲勞，不但有礙爭取佳績，更有可能形成運動損傷。中醫理論中，過度的運動性疲勞會損及肌肉

筋骨。脾主四肢、肌肉，肝主筋，故勞力太過，易傷肝脾。長期參加訓練及比賽會使精神處於高度緊張的應激狀態，則易損心神。《靈樞·大惑論》明示「故神勞則魂魄散、志意亂」，這些不良因素導致經絡、臟腑、陰陽平衡失調，精、氣、神受到耗傷，導致臟腑虧損，元氣虛弱，精血不足，因此運動性疲勞於中醫學上屬「虛勞症」一類。

## 從足三里及關元穴位治療

所謂「治病必求於本」，要以針灸治療虛勞症，中醫常取足三里及關元二穴位置。足三里即足陽明胃經合穴，位於小腿外側。胃是「水穀氣血之海」，可包容五穀，榮養四旁；而脾胃則互為表裏，為後天之本，氣血生化之源，是機體生命活動的基礎。因此針灸足三里具有調理脾胃、氣血、補虛弱、宣暢氣機的功效，亦能增強機體各種特異性和非特異



▲足三里



▲關元穴

性免疫功能，是用以強健身體的傳統要穴。

此外，「關元」為任脈經絡穴，是肝經、脾經、腎經及任脈四脈交會穴和小腸募穴，故此統治足三陰、小腸、任脈等經病。《類經》指關元可治「諸虛百損」，具有培腎固本、補益元氣、強身防病的作用，是全身強壯穴之一，固本培元之首。

總結而言，足三里和關元二穴並用，既滋補先天，充養後天，又能補益元氣、強身體體、調理氣血，在運動醫學範疇中能加速運動性疲勞的恢復。

### 參考文獻：

- 1.姚鴻恩 (2001)。《體育保健學》。北京：人民體育出版社 (第一版)。
- 2.楊維益、陳家旭、王天芳等 (1996)。《運動性疲勞與中醫肝臟的關係》。北京中醫藥大學學報。
- 3.聶德城、梁耀及陳家旭 (2001)。《中醫學對疲勞病因病機之認識》。北京中醫藥大學學報。
- 4.張英根主編 (2000)。《運動疲勞與中醫虛損》。北京：人民體育出版社 (第一版)。
- 5.黃文東 (1989)。《中醫內科學》。上海：上海科學技術出版社 (第二版)。
- 6.王新華 (1995)。《中醫學基礎》。上海：上海科學技術出版社 (第一版)。
- 7.張國威、楊景武及李亞東 (2003)。《針刺老年大鼠「足三里」、「關元」穴對腦、腎組織中 NOS、CAT、MDA 含量影響的實驗研究》。中醫藥學報。

# 香港西區隧道有限公司續贊助



▲西隧公司於2013年開始贊助精英教練工作體驗計劃，圖為莫偉龍先生(右二)和唐家成先生(中)與其他嘉賓及運動員合照。

香港西區隧道有限公司(西隧公司)於2013年開始贊助體院的精英教練工作體驗計劃，以培育香港精英運動員於退役後轉型為專業教練。運動員陳加彭(空手道)、鄭國輝(滑浪風帆)、譚祖迪(三項鐵人)及黃瀚鋒(壁球)於過去兩年亦受惠於這計劃。西隧公司深感這計劃極具意義，宣布將繼續贊助一年。

西隧公司主席莫偉龍先生說：「贊助體院『香港西區隧道精英教練工作體驗計劃』的資金，是來自為香港馬拉松提供主要賽道而收回的收入損失。因此，我們很高興能善用這筆款項，為即將結束競賽生涯的運動員提供一連串課程及實習指導，協助他們轉型為專業教練。我們更希望能讓普羅大眾看到運動員有美好的發展前景，以鼓勵更多人成為精英運動員。」

體院主席唐家成先生 SBS JP 感激西隧公司多年的支持。他說：「無可否認，退役運動員是當教練的最佳人選，因他們擁有豐富的經驗可作分享。這計劃為有興趣投身教練行業的退役運動員提供一個理想的轉型渠道。西隧公司的慷慨贊助令體院能提供訓練予一班擁有精英運動員背景的年輕教練。」

體院於2008年推出精英教練工作體驗計劃，特別為有志發展教練事業、並將於兩年內退役的運動員提供在職培訓。獲取錄的學員將接受不同類型的教練培訓，內容包括實用教練技巧、報告寫作及活動策劃等基本知識，為日後轉型打下穩固基礎。

## 參與計劃學員分享

### 鄭國輝

滑浪風帆運動員 參與計劃年份：2014

「當我得悉教練艾培理將要離職時，便決定參加計劃，協助培訓更多優秀的年輕運動員。我很感謝西隧公司的贊助，因為計劃十分實用，可為將來的教練生涯作最佳準備。」



### 黃瀚鋒

壁球教練 參與計劃年份：2014

「教練和運動員的性質可謂截然不同。我會向所有有興趣成為教練的運動員推介這計劃，因為學員可一邊受訓一邊當兼職教練，使日後轉型更順利，更易適應。」



# 四名精英運動員 修畢北體大學士課程



▲顧志翔先生(前排右六)、黃竹杭教授(前排中)及李翠莎博士(前排右五)聯同一眾嘉賓及畢業生於台前拍照留念。

運動訓練教育學士學位課程(課程)於10月31日假體院大樓演講廳舉行第五屆畢業典禮暨2015年度開學禮。典禮邀請了北京體育大學繼續教育學院院長黃竹杭教授、香港教練培訓委員會主席顧志翔先生及體院院長李翠莎博士 BBS 擔任主禮嘉賓。

畢業生當中包括鄧亦峻及徐志豪(田徑)、施幸余(游泳)和梁偉熙(武術)四名本地精英運動員，他們分別獲頒畢業證書，印證過去五年的努力。

## 積極求學 盡展所長

顧先生在致辭時對學生能順利完成兼讀課程表示欣慰，勉勵新一屆學員準備迎接挑戰，亦感謝北體大及各體育總會的支持和配合。黃教授則鼓勵畢業生學以致用，追求更卓越成就。他說：「畢業非學習的終點，因為人生本就是一個不斷學習的過程。作為北體大的畢業生，我期望你們能繼續保持積極求學精神，在工作上盡展所長。」

香港自由泳及蝶泳紀錄保持者施幸余，代表畢業生作出衷心感謝。她說：「十分感謝體院、北體大及各體育總會的緊密協作，提供如此高質素的學位課程，不但讓我們對運動訓練及運動教育有更深入的了解，更為日後的專業發展打下強心針，驅使我們繼續勇往直前，向新里程邁進。」

## 啟發思維 提升技能

今屆有四名畢業生獲頒優秀論文證書，他們是張建勳及鄧亦峻(田徑)、陳芷晴和梁偉熙(武術)。擁有香港業餘田徑總會及國際田徑聯合會一級教練資格，並連續五屆榮獲香港優秀教練選舉頒發精英教練獎的張建勳教練分享寫作心得



▲(左起)畢業生代表陳芷晴(武術)和鄧亦峻(田徑)與新生代表郭家浩(游泳)和陳頌天(武術)於開學典禮上進行新舊生交接儀式，標誌著北京體育大學的精神將薪火相傳。

時說：「特別感謝同學過去五年的鼓勵和支持。訓練智障運動員跟健全運動員的方法有別，這課程給予我很多啟發，讓我反思如何提升短跑智障運動員的理解能力、協調性、柔韌度及心理素質。」

此外，六名取得優異成績的學生獲頒發獎學金以資鼓勵；而黃教授亦向新生頒發入學通知書。本年度新生包括五名精英運動員，分別是單車運動員張敬輝，以及四名武術運動員陳頌天、許得恩、楊頌熹和莊家泓。

這課程培育了不少精英運動員及專業教練，當中包括現役精英武術運動員鄭仲恒、梁文駿、鄭天慧；前田徑界名將蔣偉洪、鄧漢昇、杜韋諾；游泳教練麥浩然及三項鐵人教練溫樹華等。



▲2015年第二季當選傑出青少年運動員的健兒包括張家明(劍擊)(後排左一)、余承謙(三項鐵人)(後排左三)、譚潤峰及陳銘東(桌球)(後排右三、右二)、李嘉宜及陳以信(乒乓球)(前排左一、左二)、王家樂(射箭)(前排右二)；而陳善鈺(壁球)(前排右一)、蘇銘俊(網球)(後排右一)及Oscar Coggins(三項鐵人)(後排左二)則獲頒優異證書。

# 運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉 第二季度嘉許八名體壇新秀



▲世界女子桌球冠軍吳安儀(左)現身頒獎禮，並與今季其中一名得獎者王家樂(中)暢談如何在世界錦標賽的緊張氣氛下調整心理及分享採用的戰術。

記者協會(體記協會)副主席趙燦輝先生及運動燃基金創辦人利蘊珍小姐。

今季獲得「傑出青少年運動員」殊榮的運動員為：王家樂(射箭)、陳銘東及譚潤峰(桌球)、張家明(劍擊)、蔡宛珊(壁球)、陳

運動燃希望基金(運動燃基金)傑出青少年運動員選舉2015年第二季頒獎典禮，在8月24日假體院舉行，共有八名青少年運動員獲獎。

主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士 BBS、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長湯律倫先生 MH JP、香港體育

以信及李嘉宜(乒乓球)，以及余承謙(三項鐵人)。

年僅17歲的桌球神童陳銘東，在2015年亞洲21歲以下英式桌球錦標賽個人項目勇奪季軍，因而獲頒殊榮。陳早在八歲已與桌球結緣，一年後踏上頒獎台。他的父母亦大力支持，更安排他往廣州拜師中國傳奇桌球手丁俊暉的恩師門下。陳說：「我對桌球可謂情有獨鍾，因為它不但能強化我的記憶力及閱讀球賽的能力，還令我變得更獨立、堅毅和自信。」他視精英球手傅家俊為奮鬥目標，並希望能像傅一樣不斷努力向前。

隊友譚潤峰與陳銘東平分春色，在同一賽事獲得相同成績。譚感激運動燃基金的支持，並說：「贊助是一股動力，激發我們更投入訓練，我會繼續努力，報答所有人對我的支持。」雖然對於年輕運動員來說，距離成功還有一段漫長路，但他已訂立畢業後轉為全職訓練的志向，並以躋身世界錦標賽四強為目標。

與此同時，陳善鈺(壁球)、張毅朗、林政及蘇銘俊(網球)與Oscar Coggins(三項鐵人)則獲頒優異證書。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，多年來得到港協暨奧委會和體記協會的鼎力支持，並於2012年起得到運動燃基金贊助，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。



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



# 運動員為港爭光



▲第一屆全國青年運動會上月於中國福建舉行，香港隊共取得1金1銀2銅。其中單車運動員梁嘉儒（中）在男子公路個人賽及男子全能賽摘下1金1銀，而羽毛球及網球則奪得2面銅牌。



▶世界羽毛球錦標賽今年8月在印尼雅加達舉行，胡實及魏楠（圖）雙雙於男子單打項目躋身前8名，取得突破成績。（資料圖片）



◀亞洲七人欖球系列賽最後一站賽事上月於斯里蘭卡舉行，香港男子欖球先後擊敗中華台北及馬來西亞晉身決賽，最後僅以22-29負於日本取得亞軍。（圖片由香港欖球總會提供）



▲香港空手道隊9月在日本橫濱舉行的第十三屆亞洲空手道錦標賽勇奪5面獎牌，其中劉慕榮（左二）及鄭子文（右）分別於成人女子、成人男子個人型贏得亞軍，戰績彪炳。此外，張均樂、李振豪及曾綺婷亦各得一面銅牌。



◀桌球運動員吳安儀繼於4月榮登世界冠軍後，8月再度於在巴基斯坦卡拉奇舉行的2015 IBSF世界隊制及6個紅球桌球錦標賽稱后，成為「雙料世界冠軍」；而馮國威及李俊威亦於同一賽事的男子隊制組取得一面銅牌。



◀香港賽艇隊於9月在中國北京舉行的第十六屆亞洲賽艇錦標賽收穫豐富，「姊妹檔」李嘉文（前）與李婉賢（後）出戰公開組雙人雙槳艇及女子輕量級雙人雙槳艇項目，共贏得1銀1銅，而隊友羅曉鋒則於男子公開組單人艇項目奪季。

▶傷殘運動員陳浩源（左）9月在英國舉行的BWF殘疾人羽毛球世界錦標賽，憑出色表現勇奪WH2級男子單打及雙打季軍。（相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供）



▲香港桌球青少年代表隊於上月參加在俄羅斯聖彼得堡舉行的2015 IBSF世界18歲以下英式桌球錦標賽，並由張家瑋（右）及陳銘東（左）包辦冠、亞軍，揚威海外。



▶乒乓球運動員黃鎮廷（左圖）近日在國際賽事屢創佳績，他於9月在泰國芭堤雅舉行的第二十二屆亞洲錦標賽，勇奪男子單打季軍；此外，姜華珺（右圖右）及帖雅娜（右圖左）亦於女子雙打賽事為港隊再添一銅，而帖雅娜更夥拍杜凱瑩、李皓晴、李清韻和蘇慧音再奪女子團體銅牌。（相片由香港乒乓球總會及國際乒聯提供）

▶香港滑浪風帆隊9月在日本江之島舉行的2015亞洲滑浪風帆錦標賽共取得1金2銀佳績，其中梁灝雋及李俊霆於RS:X男子組分別奪得金、銀牌，而魏瑋思則於RS:X女子組再摘下一面銀牌。



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。

## 體院優秀運動員獎勵計劃 頒發逾三十萬元予香港傑出運動員

體院於8月27日舉辦「優秀運動員獎勵計劃」頒獎典禮，頒發獎金獎勵予游泳運動員歐鎧淳，以表揚她在7月於南韓光州舉行的第二十八屆夏季世界大學生運動會（世大）勇奪佳績。



主禮嘉賓為體院主席唐家成先生 SBS JP，而香港大專體育協會執行委員會主席周冠華先生亦親臨頒獎禮分享喜悅。在女子50米背泳摘銀的歐鎧淳，成為繼李麗娜於第二十五屆世大歷史性奪取兩面金牌後，第二名再踏頒獎台的香港游手，因而獲計劃頒贈12萬5千港元以資鼓勵。



▲體院優秀運動員獎勵計劃頒獎典禮主禮嘉賓唐家成先生（右五）頒發12萬5千港元現金獎勵予歐鎧淳（左五）；二人並與民政事務局副秘書長麥敬年先生（右四），體院董事局成員曾耀民先生（左一）、龐龍貽女士（左二）、顧志翔先生（左四）、郭志傑先生 MH（右三），體院院長李翠莎博士 BBS（右二）、游泳總教練陳劍虹先生（右一），香港大專體育協會大學生運動會籌委會成員麥美珠女士（左三）及運動員家長合照。

唐家成先生在致辭時，向所有參與世大的學生運動員表示高度欣賞。他說：「年輕運動員要平衡繁瑣的運動訓練和學業，特別在大專階段，是一項具挑戰性的任務。令我驕傲的不單是他們管理時間的能力，更重要的是他們從中表現出無比決心和永不放棄的精神。體院將繼續與香港大專體育協會及其他持份者，包括政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及各體育總會緊密合作，為培育更多出色的運動員而努力。」

此外，男子4×100米自由泳接力隊早前獲補發一面仁川亞運銅牌，令香港在該會的總獎牌數目增至43面。因此，大會在典禮上亦頒發了20萬港元現金獎予六名成員，包括謝樹樹、張健達、麥浩麟、吳鎮男、黃竟豪及黃錯威，嘉許他們在賽場上拼命奮鬥、齊心團結的精神。體院於1994年推出優秀運動員獎勵計劃，旨在以現金獎勵於大型運動會中得獎的本地獎牌運動員，其中包括奧林匹克運動會、殘疾人奧林匹克運動會、亞洲運動會、亞洲殘疾人運動會、全國運動會及世界大學生運動會。



▲唐家成先生（中）頒贈支票予第十七屆仁川亞運男子4×100米自由泳接力銅牌運動員（左起）麥浩麟、張健達、謝樹樹、黃竟豪、黃錯威及吳鎮男。

欣賞香港·欣賞精英運動員  
Appreciate Hong Kong, Appreciate Elite Athletes

HONG KONG SPORTS INSTITUTE  
香港體育學院

參觀運動員訓練基地  
香港體育學院  
開放日

12月20日（星期日）

- 參觀精英運動員訓練設施
- 運動健康講座
- 運動項目示範
- 精英運動員及教練分享

時間：早上9時至下午4時  
地點：沙田源禾路25號  
香港體育學院

名額有限，報名從速

詳情及網上登記 www.hksi.org.hk  
查詢：2681 6188

INSPIRE TRAIN EXCEL 啟發 訓練 卓越