

# 精·英·體·育

## 激發潛能·突破界限

香港體育學院期刊第26期



香港體育學院有限公司總部：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

### 體壇焦點

## 香港體育學院開幕典禮 Hong Kong Sports Institute Grand Opening



▲行政長官梁振英先生(中)於12月19日為體院主持揭幕儀式

# 體院重新發展計劃順利竣工 提升軟硬件支援 助港爭取佳績

香港運動員能夠在國際賽場取勝，軟件上的支援固然不可或缺，但硬件上的配合亦同樣重要。由香港特別行政區政府撥款18億港元進行的體院重新發展計劃已經圓滿竣工，為香港體育發展開創新里程。

體院為紀念這項盛事，遂以「欣賞香港·欣賞精英運動員」為主題，一連兩天(2015年12月19及20日)舉行慶祝活動，除了招待夥伴學校的代表和各界嘉賓參觀新設施外，還舉辦公眾開放日及國際論壇，令活動更添意義。

#### 各界聚首賀開幕

開幕典禮當天，體院邀得香港特別行政區行政長官梁振英先生大紫荊勳章 GBS JP 擔任主禮嘉賓，並主持牌匾揭幕儀式。其他主禮嘉賓包括體院主席唐家成先生 SBS JP、民政事務局長劉江華先生 JP、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆先生 GBS JP、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室宣傳文體部部長朱文先生、精英體育事務委員會主席余國樑先生 MH JP，以及康樂及文化事務署署長李美嫦女士 JP。

#### 邀學界參觀體院

體院肩負培養和發展運動員天賦的責任，一直致力加強與學界合作，為運動員締造能兼顧學業及訓練的理想環境。因此，體院於19日邀請了精英運動員友好學校網絡計劃的夥伴學校參觀體院，讓各院校的校長、教師、家長和學生親臨這世界級精英培訓基地，了解香港完善的精英運動培訓和運動科學支援系統，從而鼓勵具潛質的年輕人成為全職運動員。

當天，多間夥伴學校的師生出席了活動，並與體院壁球教練趙詠賢及青少年精英運動員林新棟(賽艇)和吳芷柔(羽毛球)見面，分享經驗。其後，學生更參加了運動營養和運動心理學講座，又到訪多個精英項目的訓練場地，參與羽毛球、乒乓球、壁球、賽艇和武術活動及欣賞技術示範。

#### 國際論壇促進交流



▲多名運動科學和精英培訓專家出席國際論壇

另外，今年里約奧運勢必成為全球焦點，體院藉此時機於20日在火炭總部舉辦「2016巴西里約奧運會備戰策略國際論壇」，由劉鳴煒先生贊助，邀請亞洲區內多名運動科學和精英培訓專家主講，包括來自國家體育總局體育科學研究所所長張良先生、日本體育振興中心總裁代表森岡裕策先生、韓國體育科學研究所所長 Park Young-ok 博士和泰國體育局精英運動發展總監 Tatchanart Tongprakob 先生。他們在會上分享最新的資訊和見解，一同為備戰



▲政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP (右二)及唐家成先生(左二)於20日的開幕禮上為獅子點睛

今年奧運而努力。論壇吸引超過170名運動行政人員、科學及醫學界從業員、教練、運動員、學生和公眾人士參加。

#### 首辦開放日與民同樂

慶祝活動還包括體院開放日，市民不但可參觀香港高水平的運動訓練基地，更可參與運動講座、欣賞不同運動項目示範及接受技術指導。綜合體育館內還設有展示運動員傑出成就的展覽區，當中包括「風之後」李麗珊 BBS 在1996年亞特蘭大奧運會為香港首奪奧運金牌的滑浪風帆帆板、黃金寶的單車、香港主辦2009年東亞運動會的火盆和火炬，以及其他具紀念性的展品，以爭取市民繼續支持香港精英體育，並推廣健康生活；同時亦可啟發年輕運動員加倍努力，向目標奮進。



▲「風之後」李麗珊女士在她的風帆帆板上簽名留念

## 主席的話



今年是猴年，亦是奧運年，我在此先祝願各位如靈猴活潑好動，精神奕奕，鴻運當頭。由今開始，《精英體育》也穿了新裝，希望帶給大家煥然一新的感覺。

體院為慶祝重新發展計劃順利完成，特別邀請行政長官梁振英先生大紫荊勳章 GBS JP 及政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP，分別於12月19及20日親臨主持開幕儀式，並一連兩日以「欣賞香港·欣賞精英運動員」為主題，為夥伴學校及市民舉辦開放日，加深大眾對本港精英運動培訓的了解，鼓勵具天賦的年輕人勇於追尋夢想，成為全職運動員。此外，體院亦於20日舉行「2016巴西里約奧運會備戰策略國際論壇」，由劉鳴煒先生贊助，促進運動科學和精英培訓方面的交流。欲回顧活動盛況，請參閱「體壇焦點」。

與此同時，我們很高興香港賽馬會繼續支持「香港賽馬會教練培訓計劃」及多項運動員教育和發展計劃外，還落實資助優秀運動員獎勵計劃，為未來三年多個大型運動會中贏得獎牌的運動員提供現金獎勵，當中包括即將舉行的里約奧運會及殘疾人奧運會，以嘉許他們努力不懈、奮力向上的崇高精神。

今期《精英體育》訪問了體院保齡球總教練比爾荷夫曼，並邀得單車運動員張敬榮及滑浪風帆運動員陳晞文撰文分享他們在生活及訓練的點滴。運動員在追求卓越表現的過程中，需要跨越不同的困境，「運動科學與醫學」一欄由心理學專家剖析如何建立及發展運動員的心理堅韌性。

最後，對於政府設立「體育專員」統籌及協調跨局或跨部門的體育工作，我們深表支持。此舉反映政府積極推動體育發展，預視香港體壇的前景將會更光更亮，在國際舞台聲譽日隆。體院定當緊守崗位，全力配合，孕育更多明日之星。

香港體育學院主席 唐家成 SBS JP



▲精英運動員友好學校網絡計劃夥伴學校的學生和市民，在精英訓練場地參與活動。



### 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，對達成建立健康、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



香港體育學院有限公司總部：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

## 教練與運動員

# 保齡球總教練比爾荷夫曼 訂長遠目標 重視訓練過程

香港運動員在創造體壇佳績的過程中，教練的地位舉足輕重。去年，運動員胡兆康在第51屆Qubica AMF保齡球世界盃封王，首次贏得世界冠軍，蜚聲國際。耀目的成績不禁令人想了解體院保齡球總教練比爾荷夫曼（Bill Hoffman）的訓練理念和心得，了解他如何帶領香港隊打出一又一次的亮麗成績。

比爾荷夫曼跟很多運動員一樣，在家人的薰陶下，自幼（4歲）開始學習保齡球。別具天賦的他入選美國國家隊，先後奪得多個國際大賽冠軍，更曾與胡兆康對陣，但現時已改換身分成為他的教練。

### 盼球員以港隊自豪

荷夫曼教練在國家隊時，隊友為他取了「The Joker」的綽號。原來外表冷靜沉實的他，是隊中的「開心果」。他說：「每次作賽時，大家都非常緊張，但我發現假如用輕鬆的心情應付，反而可發揮出更佳水平，這便是綽號的由來。」

荷夫曼教練是保齡球一代名宿，他的運動員生涯可謂圓滿，但身為教練，他認為仍有很多目標要達成。「我希望港隊在2018年的亞運會贏得更多獎牌，同時我亦希望能助運動員發揮所長，讓他們在國際賽事取得好成績，這是我與運動員的共同目標。」

然而，運動員能否達成心願，取決於他們是否願意全情投入，發展天賦。荷夫曼教練認為願意為這項運動犧牲、付出時間、接受因長期訓練和比賽而為生活帶來不便，而且肯為訓練計劃和團隊成績而努力的人，才有機會成功，過程並無捷徑。回想過去當運動員時，有長達10年的日子，幾乎每天練習，加上經常出門比賽，付出的時間十分多，但只有能忍受這些不便，才能在運動生涯中有所成就。荷夫曼教練深明箇中道理，因此會全力協助運動員建立自信，達成目標，令他們每次穿起港隊球衣時，都會感到驕傲。

### 先進設備成就佳績

他認為香港運動員其中一個優點，就是能遵從教練訂立的計劃和策略。他補充：「香港最大的優勢，在於面積不大。這有利運動員一起練習、溝通和培養默契。此外，體院建有專業的保齡球中心，而目前全球只得五個同類型的訓練場地，所以香港絕對有條件培育優秀的運動員。」這個於2013年落成的保齡球中心，可模擬95%海外場地的狀況，亦設有先進機器，能按國際賽事規格為球道上油。此外，場內更特設供精英訓練用途的攝錄儀器及動作分析系統，還有保齡球工作室為個別專用球提供保養。「有別於其他商業保齡球館，這裏更寧靜和易於控制環境，讓運動員專心磨練技術。」

### 聆聽是優秀教練必備條件

體院良好的配套及支援有助港隊提升實力，但長遠可持續的訓練計劃尤為重要。他表示：「我的訓練理念是訂立長遠目標，正如2014年仁川亞運會結束後一星期，我們已開始為下一屆亞運會進行部署，朝目標制定每天訓練計劃，希望運動員每天都有進步，逐漸走向成功。同時，我亦樂於聆聽運動員、科研人員及其他教練的意見，因為當中必有良言，令我做得更好。另外，出色的教練亦應懂得將複雜的想法或戰術，轉化成簡單概念，讓球員易於掌握。」

### 實踐計劃 無懼失敗

談及胡兆康創造歷史，成為首個奪得保齡球世界盃冠軍的香港球手，曾於2007年獲得同一榮譽的荷夫曼教練讚揚胡是具實力的選手。其實，過去10年來他早已具備爭勝條件，一直只欠助力。取得這次佳績配合了他的個人動力、教練團隊、運動科學人員和朋友支持而達成，成功向世界展示了他的實力。

他說：「胡兆康不僅是精英運動員，更有克服病患後再闖高峰的經歷，是非常勵志的真實例子。胡既是運動健將，又擁有非一般的遭遇，他的故事必然會啟發很多對保齡球不感興趣的人，從而對這項運動獲得一些領悟。」對於胡兆康及年輕球手麥卓賢的出色表現，荷夫曼教練感到欣慰，但他更著重建立長遠目標，希望港隊未來可獲得更多國際賽獎牌。

最後，荷夫曼教練以「Plan your work, work your plan」來提醒運動員，要為自己訂立目標，並朝著目標努力邁進，不斷挑戰自我。此外，亦要學會接受失敗，因為只要能從錯誤中學習，每個挫折都會是提升個人實力的寶貴經驗。



▲荷夫曼教練認為胡兆康早具實力成為世界冠軍，只是時機尚未成熟，最後於去年得償所願。



▲比爾荷夫曼不以成績為著眼點，反而重視訓練過程。他認為只要練得其所，自然會打出好成績。



▶2014年仁川亞運會落幕不久，香港隊已部署再戰四年後的印尼亞運會。



▼麥卓賢是另一位具潛質的運動員（相片由體路提供）



▲比爾荷夫曼於2007年榮登世界冠軍，並登上雜誌封面。

## 運動員專欄

張敬樂 第三十六屆亞洲單車錦標賽三金得主

### 訂下清晰目標 挑戰更高山峰

「沒有最好，只有更好」這句說話，在八年的全職訓練歲月裏一直推動着我，提醒我堅定地向着目標前進。很多時候，比賽不但需要良好的體能，更需要強大的心理素質支撐自己，在每贏一面獎牌後，都要盡快收拾心情應付下一個項目。累積多年來的訓練及比賽經驗，成就了今年初在亞洲錦標賽贏得三金的豐碩成果。而這三面金牌中，兩面是公路賽獎牌，這肯定了自己在公路賽的實力，加上單車隊在今年里約奧運的公路賽項目獲得一個名額，所以我訂下爭取奧運公路賽參賽席位為目標。這是一項艱鉅的任務，因為比賽路線除了總長達256公里外，更要爬三次難度極高的山路，總海拔要登上3千米之多，我在體能上必定要有更大的突破，才能夠應付這項挑戰。

自從在2009年的亞洲青少年單車錦標賽贏得四面金牌後，我並沒有因此而放慢腳步，反而加緊練習，在體能、心理和技術方面，盡力精益求精，為以後的路做好準備。

早一個多月前，我從教練口中得悉有機會成為UCI世界一級職業隊——澳洲ORICA GreenEDGE的成員之一，着實令我興奮萬分！這個機會讓我燃起更大的熱情及動力，因為我將會到歐洲參與不同的環賽，表現好的話更有機會參加環法賽！這些比賽與亞洲的環賽完全不一樣，相信我在體能和技術上必定有更大的進步，這樣我的奧運獎牌夢便離我愈來愈近，亦可繼續實踐「沒有最好，只有更好」的座右銘！實在是一件令我非常興奮的事情！

最後，我希望以上的分享，能鼓勵大家在生活中尋找興趣，給自己一個目標，然後不斷進行挑戰，這樣你才能每一天都感到滿足，找到人生中不同的樂趣！



陳晞文 第十七屆亞洲運動會滑浪風帆金牌得主

### 有這一個家

除了訓練場地外，宿舍可算是運動員最常出沒的地方。自2013年體院新大樓落成後，運動員宿舍便遷進新大樓裏，我也住進了新的環境。現時宿舍共有185間房，可容納370名運動員，目前為止大概有200多名運動員留宿。

新宿舍連接餐廳所在的大樓，跟體能科學訓練中心、運動生物力學及科技中心、運動醫學中心、運動營養監控中心及運動心理中心等我們經常進出的地方，只在5分鐘的步行距離內，方便集中，能讓我們省卻舟車之苦，爭取休息時間。偶爾遇到巡查中的社監、保安，或是打理房間的清潔哥哥姐姐，換來幾句噓寒問暖，閒談中絕對感受到大家對運動員的厚愛，讓這個家增添一份溫暖！

不過，要數最珍貴的，是運動員之間的情誼。能找到幾個屬於不同運動項目，卻又臭味相投、可以促膝談心的室友，何其難得！

此外，運動員事務部亦會定期舉辦不同類型的宿舍活動，如生日會、音樂課、手工藝班等，有時更走出體院：行山、學瑜伽……數之不盡的活動讓鋼鐵般的意志也可以輕鬆一下。每一位舍監都充滿活力，亦十分樂意聆聽和了解我們的所思所想。每次我經過宿舍大堂，都會注視壁板上的相片。每個燦爛笑容、蝦碌事件都會在不經意間被捕捉，實在教我們回味無窮，令人更期待下一次！

可是聚散有時，運動員來去如風，不知不覺間，有多少個室友因傷患、學業、事業、家庭等問題而逐一離開。看着他們推着大大小小的行李箱走出這一個家，不自覺聯想自己終需要經歷這樣的一天。

活在當下，我們惟有腳踏實地，珍惜現在，努力向着我們的夢想進發。





香港體育學院有限公司總部：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

### 運動科學與醫學

## 體育運動中的心理堅韌性

體院運動心理主任黃志劍博士

運動員在追求卓越表現的過程裏，遇到挫折是無可避免的。在運動心理學的應用實踐中，「心理堅韌性」(mental toughness) 被視為一種對運動生涯的長期發展和成就，具有重要價值的良好心理品質。

### 什麼是心理堅韌性？

一般而言，心理堅韌性是其中一類心理屬性的總稱。若將這類心理屬性應用於運動訓練或比賽上，可以使運動員在困境中仍然堅持不懈，在面對困難、痛苦和處於不利環境時，不輕言放棄，亦不失去信念，這樣才有機會在漫長的運動生涯中，爭取更高成就。

雖然各界對心理堅韌性的理解和解釋都不同，但在運動心理學範疇裏，其中一個較具代表性的定義來自美國學者G.Jones等人。他們透過與精英運動員、教練和運動心理學家的深入訪談，對心理堅韌性下了定義：「一種先天或經後天培養的心理優勢，可以令運動員在壓力下仍比對手更懂得自我控制，更加堅定、專注和有自信，穩定發揮。」

此外，Clough and Earle 等人亦提出4C模型，認為心理堅韌性就像一種人格特質，包括信心 (Confidence)、挑戰 (Challenge)、控制 (Control) 和投入 (Commitment)。

目前有關心理堅韌性和運動成就兩者的關係仍需更多研究證明，但心理堅韌性與某些重要的心理質素的確有着明顯關係，這些與運動成就關係密切的因素為

壓力應對、情緒反應和心理技能等。因此，在運動實踐中，很多教練和運動心理學家都非常重視運動員的心理堅韌性。

### 如何發展運動員的心理堅韌性？

有些學者認為心理堅韌性屬先天遺傳，因此較難改變；另一部分學者則認為它是一個後天形成的心理特徵，可以通過訓練加以發展和培養。我認為先天和後天因素對於心理堅韌性都非常重要，並應從選材和培訓兩方面着手。運動心理專家對如何提高運動員的心理堅韌性提出了一些具體建議：

1. 很多人以為，心理堅韌性只有在面對巨大壓力的關鍵時刻，才得以體現。其實這種觀念是不正確的，心理堅韌性是靠平日一點一滴的積累。就像人的肌肉一樣，只有經過很多次細小而持續的提升，才能夠真正強健起來。所以要發展心理堅韌性，就需要我們堅持「再多做一次」、「多舉5公斤」、「多跑1公里」的微小努力。

2. 心理堅韌性是一種習慣，與動機無關。如前所述，心理堅韌性不是由於受到激勵或刺激而爆發的短暫能力，而是透過克服各種困難，建立每日遵循計劃的習慣，並能夠持之以恆。因此，心理堅韌性不是使你更勇敢、更聰明或更有天賦，而是使你的行為更加堅持和連貫。

3. 另一個常見的誤解是認為發展心理堅韌性，可以

讓我們在面對困難時「更好受一些」(feel better)，其實不然。心理堅韌性並不能使我們免於感到難過，而是幫助我們接受自己的負面情緒而不受其控制。所以，在發展心理堅韌性的過程中，運動員需要接受加強耐受力 (tolerance) 的訓練，學會有意識地走出自己的舒適區 (comfort zone)。

4. 發展心理堅韌性的另一個方法，是提高對自己內心想法的覺察。具體而言，人們容易受到一些不易察覺的消極想法影響，而無法充分展現自己的潛能。這些影響很多時候是我們意識不到的。因此，我們需要在這些消極想法影響我們的行為之前，意識到它們的存在，並用積極而有建設性的思維取代它們。



▲心理堅韌性的4C模型

### 參考文獻：

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47, 959-963.
- Crust, L. & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Nicholls, A., & Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the World's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Horsburgh, V., Schermer, J., Veselka, L., & Vernon, P. (2009). A behavioral genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
- Crust, L and Clough, P.J. (2011) Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.

### 支援與發展

## 賽馬會優秀運動員獎勵計劃 為六大運動會設現金獎勵

香港賽馬會慈善信託基金冠名贊助「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」(獎勵計劃)，嘉許及鼓勵於2016至18年期間六個大型運動會中有卓越表現的香港運動員，包括即將舉行的2016里約奧運會及殘疾人奧運會、2017全國運動會、2017世界大學生運動會及2018亞洲運動會及亞洲殘疾人運動會。

出席獎勵計劃啟動禮的主禮嘉賓包括體院主席唐家成先生 SBS JP、香港賽馬會(馬會)主席葉錫安博士 CBE JP、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)會長霍震霆先生 GBS JP，以及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會會長馮潔嫻女士 BBS JP。

唐家成主席向馬會衷心致謝：「體院很重視並欣賞每名運動員竭盡所能，為港爭光，感激馬會與我們共同努力，透過計劃鼓勵他們在未來的大型運動會中爭取最佳成績。」

葉錫安博士在計劃啟動禮致辭時表示，推廣運動普及化是馬會未來幾年的資助大方向之一。透過贊助這項獎勵計劃，進一步體現馬會對體院及香港運動員的全面支援。他指出：「過去10年，馬會在體育發展方面已捐助超過16億港元，支持本港體育的軟硬件發展。馬會這一系列的軟硬件支持，正是為了幫助運動員和教練專注發展運動事業。」

里約奧運會舉行在即，透過這項獎勵計劃，香港運動員於個人項

目贏得金牌，將可獲頒發300萬港元現金獎勵，銀牌和銅牌得主則分別獲150萬港元和75萬港元；在隊際項目獲得金、銀和銅牌的隊伍，則分別可獲420萬港元、210萬港元及105萬港元現金獎勵。

2015亞洲錦標賽混合雙打銀牌得主，羽毛球運動員李晉熙對計劃表示歡迎，他說：「作為精英運動員，我們每天都不斷努力訓練，準備迎接在國際比賽場上不同的挑戰，這項獎勵計劃就是對我們這份努力給予肯定和激勵。」

在過去三屆殘疾人奧運會囊括七面金牌的輪椅劍擊運動員余冠怡亦表示：「我們竭力追求獎牌的時候，社會的認同和支持十分重要。非常感謝各界人士認同我們對香港體育界的貢獻及欣賞我們長久以來所付出的努力。」



▲完成啟動儀式後，唐家成先生(中)、葉錫安博士(右四)、霍震霆先生(右二)、馮潔嫻女士(左二)、1996奧運金牌得主李麗珊女士(左三)，以及四名精英運動員與馬會「同心同步樂樂日」的吉祥物合照留念。

在里約殘疾人奧運會個人項目贏得金牌的香港運動員，亦可透過這項獎勵計劃獲頒發40萬港元現金獎勵，銀牌和銅牌得主則分別獲20萬港元和10萬港元；在隊際項目獲得金、銀和銅牌的隊伍，則分別可獲56萬港元、28萬港元及14萬港元現金獎勵。

體院於1994年起主辦「優秀運動員獎勵計劃」，目的是鼓勵及嘉許於大型運動會中有優異成績的香港獎牌運動員。

## 精英運動員體會奧林匹克主義



第四屆奧林匹克主義體驗營已於2016年2月17至19日在大潭童軍中心圓滿進行。體驗營由港協暨奧委會及體院聯合主辦，由2013年第一屆開展至今，接待超過120名精英運動員。

為期三天的奧林匹克主義體驗營招待了24名來自8項精英運動項目的運動員，參加不同的講座及研討會，內容包括認識香港體育架構及體制、學習奧林匹克主義、運動禁藥、傳媒關係、教育及就業支援，以及運動員的義務與責任等知識。此外，運動員亦透過一系列團隊歷奇活動和表演，體驗「追求卓越」、「友誼」及「尊重」三個奧林匹克主義的核心價值，重新認識奧林匹克精神。



▲精英運動員透過團體遊戲和比賽，體驗奧林匹克的核心價值。(相片由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會提供)



▲運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2015年周年慶祝活動及第四季頒獎典禮，假體院順利舉行，主禮嘉賓包括(前排右四起)李翠莎博士、利蘊珍小姐、貝鈞奇先生及朱凱勤先生恭賀一眾獲獎的青少年運動員。

運動燃希望基金(運燃基金)傑出青少年運動員選舉2015年第三季及第四季頒獎典禮及周年慶祝活動，分別於去年12月28日及今年3月3日假體院圓滿舉行，兩季共有37名青少年運動員獲獎，以及16名獲頒優異證書。

大會於第四季頒獎禮當日同時舉行周年慶祝活動，並頒發三個年度大獎，主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士 BBS、港協暨奧委會副會長貝鈞奇先生 BBS MH、香港體育記者協會(體記協會)主席朱凱勤先生，以及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。

### 2015年全年大獎及下半年獎項得主名單

全年最傑出青少年運動員	張家瑋(桌球)
全年最佳青少年運動員	蔡宛珊(壁球)
全年最積極參與體育總會	香港乒乓球總會
傑出青少年運動員	
第三季	Robbie James Capito、盧浩琛(桌球)、姜諾恩、李上行(劍擊)、陳駿傑、張永昕、譚焯曦、蘇東北、何嘉琪、梁芷晴、唐沛琳、邱加怡(合球)、陳文豐(滾軸運動)、陳至鋒(賽艇)、陳匯棋、蔡宛珊(壁球)、李嘉宜、梁蔭蕓、吳嘉敏(乒乓球)、馬君正(滑浪風帆)、劉子龍、沈曉瑜(武術)、梁仲仁、黃佩琪(乒乓球 - 香港智障人士體育協會)
第四季	吳芷柔、楊雅婷(羽毛球)、張家瑋、盧浩琛(桌球)、陳文豐、馬柏康(滾軸運動)、何鈞傑、關文皓、李逸軒、吳柏男(乒乓球)、吳希澄、楊煒慧(網球)、譚凱琳(游泳)
優異證書	陳佩琦(田徑)、翟傲邦、屈雅汶(體育舞蹈)、黃駿盈、楊曉嵐(體操)、馬柏康(滾軸運動)、林政(網球)、鄭灝然(滑浪風帆)
優異證書	張宏峰(田徑)、梁愷樺、馮嘉豪(單車)、李悅琛、冼錦濠(體育舞蹈)、Oscar Coggins、黃子圖(三項鐵人)、黃鈞陶(游泳)



▲貝鈞奇先生(左)及利蘊珍小姐(右)頒發獎座及證書予2015年全年最佳青少年運動員蔡宛珊(壁球，中)。

## 運燃基金傑出青少年運動員選舉 總結年度優秀運動表現



香港體育學院有限公司總部：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

### 體壇點滴

## 運動員為港爭光

► 2015 年青少年巡迴賽總決賽 1 月在印度印多爾展開，乒乓球小將朱成竹（左圖）於女子青少年單打項目勇奪冠軍，為港爭光。大師姐帖雅娜（右圖前）則於同月舉行的 2016 年匈牙利公開賽中狀態大勇，先後於女子單打及雙打項目摘得 1 金 1 銀。（相片由香港乒乓球總會及國際乒聯提供）



► 香港男子青年劍擊隊於 2 月在沙特阿拉伯及巴林舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽，共奪得 13 面獎牌。4 金分別來自男子花劍團體（少年及青年）、男子佩劍團體（少年），以及張家朗（左一）於男子花劍（青年）組稱王。（相片由香港劍擊總會提供）



► 桌球運動員傅家俊於去年 12 月在直布羅陀舉行的歐洲巡迴賽第 5 站封王，不但贏得首個歐洲巡迴賽冠軍，更於第二輪比賽打出他職業生涯中第四個一桿 147 度；此外，女將吳安儀及葉蘊妍亦於本月初舉行的伊甸世界女子桌球經典賽包辦亞軍及季軍。（相片由 worldsnooker.com 提供）



► 香港單車隊於 1 月在日本大島舉行的亞洲單車錦標賽 2016 所向披靡，其中張敬樂（右圖）於場地及公路賽項目共取得 3 金 2 銀，登上運動生涯的另一高峰；隊友李慧詩於場地賽事奪得 1 金 1 銀 1 銅，梁愷樺（左圖）則於女子青少年計分賽收穫 1 金。李慧詩其後更為香港在 2016 UCI 世界場地錦標賽再贏得女子 500 米計分賽亞軍。



► 滑浪風帆運動員盧善琳繼於 2016 RS:X 世界滑浪風帆錦標賽賽出好成績後，在月初舉行的亞洲錦標賽再下一城，勇奪女子組冠軍，隊友鄭俊傑則於男子組取得一面銀牌。

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。

## 2015 年度香港傑出運動員選舉 吳安儀首膺星中之星

由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦的 Samsung 2015 年度香港傑出運動員選舉頒獎典禮，已於 3 月 21 日順利舉行。當晚一眾運動員均以盛裝出席，參與這個一年一度的體壇盛典。

今年，大會收到 46 個體育總會共 120 個提名。經過評審團、傳媒及公眾踴躍投票後，選出 6 個獎項的得獎運動員（得獎名單見附表）。去年成為「雙料」世界冠軍的桌球運動員吳安儀，打破單車隊自 2009 年的壟斷，當選「星中之星」；同樣於去年榮登世界冠軍、「八傑」之一的保齡球運動員胡兆康，則獲選為最具體育精神運動員。此外，胡贊（羽毛球）及陳浩源（羽毛球 - 香港殘疾人士體育協會）首次成為傑出運動員，而在世界盃外圍賽有突出表現的香港足球隊則奪得「香港最佳運動隊伍」。

體院由衷祝賀各得獎運動員，希望他們繼續努力，未來再創體壇傳奇。



▲ 八名香港傑出運動員包括（後排左起）耿曉靈、吳安儀、黃家汶、陳浩源；（前排左起）胡贊、胡兆康及石偉雄。其中吳安儀更首次當選「星中之星」。



▲ 香港女子輪椅劍擊隊及香港乒乓球混雙組合榮膺最佳運動組合



▲（左起）張家瑋、馮嘉豪、馬君正、鄧韋樂及劉子龍獲選為傑出青少年運動員。

### 得獎名單

Samsung 星中之星 香港傑出運動員大獎	吳安儀（桌球）
香港傑出運動員	胡贊（羽毛球）、吳安儀（桌球）、李慧詩（單車）、石偉雄（體操）、胡兆康（保齡球）、耿曉靈（武術）、陳浩源（羽毛球 - 香港殘疾人士體育協會）、黃家汶（乒乓球 - 香港智障人士體育協會）
香港傑出青少年運動員	張家瑋（桌球）、馮嘉豪（單車）、何鈞傑（乒乓球）、馬君正（滑浪風帆）、劉子龍（武術）、鄧韋樂（游泳 - 香港智障人士體育協會）
香港最佳運動隊伍	香港男子足球隊
香港最佳運動組合	香港乒乓球隊（混合雙打組合）、香港女子輪椅劍擊隊（香港殘疾人士體育協會暨殘疾人士體育協會）
香港最具潛質運動員	張曉晴（劍擊）、曾綺婷（空手道）、林兆恒（乒乓球）、李俊霆（滑浪風帆）、吳啟蕃（乒乓球 - 香港智障人士體育協會）
香港最具體育精神運動員	胡兆康（保齡球）

猴年伊始，體院於 2 月 22 日在該院餐廳舉行新春午宴，招待近百名來自體育總會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、政府、夥伴學校，以及贊助和合作機構的嘉賓，場面熱鬧。體院主席唐家成先生 SBS JP 於席上回顧香港體壇在過去一年的佳績，以及體院在推動運動員達至全人發展方面的工作。唐主席感謝各合作夥伴與體院同心協力，支持本地精英體育培訓工作，並期望透過為運動員提供世界級的軟件設備及硬件配套，能進一步協助他們在國際比賽取得更卓越成績。



▲ 體院主席唐家成先生 SBS JP（左六）及副主席李繩宗先生（左三），與多名董事局成員（左起）郭志樑先生 MH、龐龍胎女士、馮馬潔嫻女士 BBS JP、楊德強先生 JP、曾耀民先生、黃天祐博士 JP、霍啟剛先生、林灼欽先生、范偉明先生 JP、許湧鐘先生 BBS JP 及院長李翠莎博士 BBS 向嘉賓祝酒，敬祝猴年進步。

### 體院與各界同賀新春

### 各界參觀體院互相交流

多名立法會民政事務委員會委員及香港賽馬會遴選會員，分別於去年 12 月 21 日及今年 3 月 9 日到訪體院，了解精英運動培訓的最新發展及現況。他們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，參觀多個訓練場地和各類專業儀器，並探訪運動員宿舍，深入了解體院運作。

此外，英基學校協會、World Academy of Sports 及 Singapore Sports School 的代表，亦先後於 2 月到訪體院，就精英運動發展科技及支援互相交流意見與經驗。



▲ 多名香港賽馬會遴選會員參觀體能科學訓練中心



▲ 立法會民政事務委員會主席李慧琼（後排右一）、委員張超雄（後排左三）及非事務委員會委員梁繼昌（後排右三）在宿舍與運動員交流。

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。