



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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



為配合香港協辦2008北京奧運會及傷殘人士奧運會馬術賽事，香港體育學院（體院）已於今年初於馬鞍山烏溪沙青年新村設立臨時總部。轉眼一年，運動員在各方面都已安頓和適應，並專心致志於全力備戰大型運動賽事。在剛結束的第六屆城市運動會及第二屆亞洲室內運動會，以及多項爭取奧運入場券的計分賽事中，香港運動員都表現出色，加上市民、政府及商界對運動員的關注和支持日益增加，我深信運動員的備戰狀態已接近頂峰，並會在各大小運動賽事全面發揮，表現崇高的體育精神和拚勁。作為培訓本地精英運動員的專業機構，體院會繼續致力為精英運動員及教練提供全面的支援系統及訓練配套設施。

此外，我以興奮的心情宣布香港體育學院季刊《精英體育-革新版》正式面世，今期以全新面貌與各位讀者見面。體院期望透過革新的《精英體育》擴闊讀者層面，把備受香港人關注、在我們身邊舉行的體壇盛事，包括2008北京奧運會及傷殘人士奧運會，還有2009香港東亞運動會等，透過季刊內的「體壇焦點」、「教練與運動員」、「運動科學與醫學」、「支援與發展」及「體壇點滴」欄目，為讀者帶來更多有關本港精英體育發展的最新資訊，以及精英運動員備戰各項大型運動會的情況。希望各位讀者透過新渠道，可更全面地了解體院的支援服務如何協助運動員備戰大型運動賽事。歡迎各位讀者來函給我們寶貴的意見。

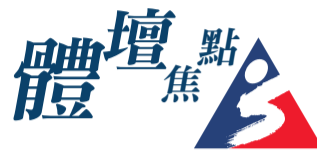
最後，本人代表體院上下祝願運動員繼續努力，向著他們的夢想進發，亦呼籲各位市民與我們一起替運動員吶喊助威！

香港體育學院主席 李家祥博士

### 主席的話



香港體育學院季刊革新版第一期



## 政府增加撥款全力支持運動員

近年來，本地運動員在國際大型比賽屢創佳績，配合明年的北京奧運會和2009年的香港東亞運動會，加上政府著力推廣運動，把香港的運動氣氛推向高峰。一直以來，體院對運動員提供不同層面的支持，協助他們發展體育事業，其中包括直接資助及其他支援，如免費住宿、膳食、保險、訓練器材配套、運動科學及醫學支援、教育及職業輔導等，以全面地提升他們的訓練質素。

為讓香港的運動員得到更大的經濟支持，行政長官曾蔭權在2007至2008年度的施政報告中重申政府的體育發展政策，並決定將4,000萬港元的額外經常性撥款中的一半，用作直接經濟支援運動員，並已於今年4月起生效。

### 獲撥款改善整體支援

同時，又將運動員訓練計劃的撥款增加600萬港元，增幅達26%。體院主席李家祥博士表示，政府給予香港體育的額外撥款是一大「突破」，大大改善體育的整體支援。

此外，體院亦獲得葛量洪獎學基金及特區政府轄下的弘民基金計劃撥款，設立「香港體育學院獎學金運動員特別獎勵基金」，預計在四年間將發放達900萬港元特別獎勵基金予體院超過600位運動員。

### 證明精英運動員受重視

對於特別獎勵基金，亞運金牌得主羽毛球運動員王晨表示：「政府成立這個現金獎勵計劃，證明香港特區政府對本地精英運動員的支援與日俱增，有助提升我們在國際比賽中的表現。」奧運銀牌得主乒乓球運動員李靜說：「除了現金獎之外，這個獎勵亦是對自己努力追求卓越體育成就的一種認同，而我十分榮幸能夠成為其中一位受惠者。」

## 企業充分利用運動員的形象宣傳產品



▲羽毛球運動員王晨（左）出席香港賽馬會的宣傳活動。



▲壁球運動員趙詠賢成為雜誌封面人物（相片由旭英JESSICA雜誌提供）



▲三項鐵人李致和替手表品牌拍攝硬照廣告



▲（上圖）黃金寶（單車）協助宣傳銀行服務；（下圖右起）陳敬然（滑浪風帆）、李靜（乒乓球）、蘇樺偉（田徑-傷殘）和施幸余（游泳）合作協助宣傳的信用卡巴士車身廣告。

▲輪轉劍擊運動員余翠怡（橙帽者）擔任頒獎嘉賓（相片由香港賽馬會提供）

隨著香港市民的健康意識日漸提高，對運動及表現出色的運動員增加了認同感，部分本地商業機構開始善用運動員的健康形象來協助推廣企業形象，以及提升產品知名度。

舉例說，香港女子首席壁球運動員趙詠賢在2002釜山亞運會取得金牌後，促成她成為《旭英》雜誌的封面人物；近期，她更出現在電視上，替恒生銀行宣傳信用卡服務。

### 給公眾人士正面形象

世界場地單車冠軍黃金寶在比賽場上及平日的訓練都給予公眾人士相當正面的形象，在贏得世界冠軍後，黃金寶獲多間商業機構贊助及邀請成為產品代言人，先後出現在多個廣告中，包括中國銀行（香港）、Polar 心率錶和香港駕駛學院等。

2006亞運會三項鐵人的銀牌得主李致和，挾著他健康形象及在海外比賽的卓越表現，得到商業機構的青睞，獲邀拍攝恒

生銀行2006至2007年度年報的封面圖片，帶出年報「起·躍」的主題。此外，他亦是首位獲Citizen贊助的亞洲運動員。除此之外，很多其他出色的運動員亦獲邀出席大大小小的商業活動，曝光率大增。

### 查詢及贊助劇增

一直以來，體院負起橋樑的角色，向公眾及商界推廣運動員，促成了不少商業機構與運動員的贊助計劃。中國近年在國際體壇上屢放異彩，再加上經濟蓬勃發展，加速體育市場的增長，帶動了商業贊助的起飛。在大型比賽如奧運會及亞運會等舉行前，體院通常會錄得明顯的查詢及贊助數字增長，而當2008北京奧運會近在眉睫，此現象更提早出現，數字已打破歷史紀錄，因此，體院鼓勵商業機構及早制定贊助計劃，以確保有充足時間與運動員及有關體育團體落實細節。



### 單車

體院鑲型單車場



### 游泳

體院游泳池、顯田游泳池



### 劍擊

烏溪沙青年新村內體院劍擊館



### 羽毛球

馬鞍山體育館



### 武術

馬鞍山體育館

## 精英體育項目主要訓練場地

為配合香港協辦2008北京奧運會及傷殘人士奧運會馬術賽事，體院總部已於2007年初暫時遷至馬鞍山烏溪沙青年新村內。作為精英運動員的培訓基地，體院在臨時總部新設了劍擊館和網球場，另外，青年新村內的游泳池及田徑場亦用作運動員健身訓練場地。體院其他精英體育項目和殘障人士體育項目的訓練則安排於康樂及文化事務署轄下的運動場地進行。在此，讓我們帶領讀者一起遊覽這些精英運動員每天都用做艱苦訓練的地方吧！



### 賽艇

沙田賽艇中心



### 滑浪風帆

赤柱戶外活動中心（聖士提反灣）、滑浪風帆訓練中心（赤柱正灘）



### 壁球

九龍塘歌和老街壁球及乒乓球體育館



### 乒乓球

九龍塘歌和老街壁球及乒乓球體育館、大埔體育館



### 三項鐵人

白石俱樂部、體院游泳池、顯田游泳池



### 保齡球

美孚繽紛保齡、黃埔雷霆保齡



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

# 精英運動員



## 力爭北京奧運獻技

體院一直以高科技配合國際級教練及場地設施，去培訓優秀的運動員，使他們在國際體壇爭一席位。體院現正協助超過 600 位體院獎學金運動員，全力備戰 2008 年舉行的各項大型運動會，當中包括 2008 北京奧運會及傷殘人士奧運會，以及個別運動項目的世界賽及亞洲錦標賽等，《精英體育》會全面報道精英運動員最新的備戰及訓練情況。

### 平常心應戰

### 羽毛球港隊期待創造佳績



▲陳智才總教練(中)表示在參與亞運時，為運動員帶來一句口號：「輕裝上陣，創造奇蹟」，到參加奧運時，會為他們度身訂造另一句口號。王晨(左)和葉颯延(右)正在積極備戰，務求在每一次積分賽中作出最佳的發揮。

自今年 5 月 1 日起，北京奧運羽毛球項目的積分賽正式展開，按照國際羽聯的規定，在明年 4 月 30 日奧運積分賽結束之前，世界排名前四位的球手，方可成為北京奧運賽事種子球手。

羽毛球總教練陳智才不諱言，世界羽毛球的水平愈來愈高，競爭比以前大，在備戰奧運方面，現時的目標就是確保運動員能夠取得奧運的入場券。港隊在去年的亞運會奪得傑出成績，陳教練對奧運的期望是怎樣呢？他表示：「在奧運中取得佳績，港隊是有一定的信心，現時最重要的是加強運動員的技術及心理素質訓練，讓他們能以平常心去應戰，從而減輕壓力，創造一次又一次的奇蹟。」

正在備戰積分賽的王晨和葉颯延每星期都有五天在訓練之中度過，目的是於奧運積分賽完結前，盡量爭取更多積分以提升排名。曾參加奧運的王晨表示：「以我現時的年紀而言，能夠參與明年的北京奧運已是一件十分難得的事情，現時，除了積極練習外，還努力調整個人的生活，以助恢復體力及減低傷病的機會。」她希望能於明年的各項重要比賽中有所突破，奪得更好的成績，以增加參與奧運的信心。

至於較年輕的葉颯延就希望能夠穩定水準，作出突破，從而取得奧運入場券，參與她夢寐以求的全球最高水平大賽。她表示：「以前，出賽前我都會想著對手有多出色，因而影響了發揮；現在，我學會不作多想，只管臨場發揮出自己的水準就可以了。」



▲在教練的悉心照顧及訓練之下，蘇樺偉克服了田徑訓練最大的難題，就是控制肌肉及關節的靈活性，使他在國際賽事中屢創佳績。



▲轉為全職運動員後，蘇樺偉更投入訓練，大大提升他明年在殘奧會奪取優異成績的信心。

### 打穩技術根基 傅家俊邁步向前

九年前，香港桌球好手傅家俊首次入圍桌球格蘭披治賽，直到今年，才在同一賽事之中，擊敗奧蘇里雲首奪個人職業排名賽的冠軍。奪標至今，仍難掩興奮之情，他說：「這個冠軍為我的技術帶來一次重要的肯定。」他明言現時世界桌球的水準愈來愈高，因此要奪得冠軍難度比以往更高，除了著重技術發揮外，心理素質同樣是致勝的關鍵。

自 1998 年開展他的職業運動員生涯，傅家俊自言學會舒緩壓力，調整個人的心理素質。每次備戰，他都會分配好時間，讓自己在繁忙訓練中仍能保持充足的休息時間。他說：「我從未試過在比賽前一晚失眠，一般來說，我只會在比賽出場前一刻感到壓力，不過心理狀態都能在打幾球後恢復過來。」比賽多年，為了保持穩定的心理素質，他都會找體院的運動心理學家尋求一些專業的意見，尤其是幾年前職業生涯出現不盡人意的時候，運動心理學家為他見招拆招，令他每次都能以最佳的心理狀況作賽。

對於政府給予全職運動員的支持，傅家俊表示相比以前，政府對體育界的支持已增加了很多，加上香港的運動文化日深，因此，他相信全職運動員的前景必會愈來愈理想。現時，他正出戰全英錦標賽，此為世界第二大排名賽事，他表示，如能在這個比賽中奪得好成績的話，排名就能進一步得到提升。

展望將來，他說：「除了繼續參與比賽外，我的目標就是要令自己發揮穩定，由於每個桌球手都有機會在比賽中獲勝，奪冠的關鍵往往在於技術的穩定性。」



▲傅家俊時刻都表現得穩定，良好的心理素質是他致勝的關鍵。

### 高禮澤保持最佳狀態出賽 誓要贏得奧運入場券

2008 奧運乒乓球賽制將有重大變化，包括取消男雙、女雙比賽，而改為男團、女團比賽，每隊只允許三名隊員參賽，不設後備隊員等。在新賽制之下，香港代表隊將面對前所未有的挑戰，運動員需要同時參與團體賽的雙打及單打，這樣對他們的體力是一個極大的考驗。

由現在直至明年 5 月止，香港乒乓球隊正積極參與各項奧運的資格積分賽，以求獲得足夠的積分贏得奧運入場券。乒乓球總教練惠鈞表示，由於運動員每個月都需要到海外參加積分賽，為運動員帶來很大的身心壓力。因此除了著重他們的技術和體力訓練外，還需加強對他們的心理輔導。



▲高禮澤笑言從不敢放鬆，要堅持到底。

乒乓球實之一高禮澤表示：「我們的目標就是從所有積分賽中爭取好成績，能以四個小組的首名種子出戰，這樣才有機會爭取到獎牌。」由於每一場比賽都相當關鍵，所以每次都要保持良好的狀態，以免影響技術的發揮。在比賽的過程中，他除了專注比賽外，還會試探和分析對手的技術，為明年奧運作出有效的策略部署。阿澤表示目前最重要的就是爭取明年奧運入場券，然後是在奧運中發揮水準，並爭取到獎牌。至於教練的期望，惠教練說：「奧運四年一次，加上在北京舉行，意義深遠。港隊的目標十分清晰，期望他們到時可以好好調整心理，臨場能夠將自己應有的水準發揮出來就行了。」



▲惠鈞總教練表示為了讓運動員有足夠的訓練時間，只讓他們參與社會公益及有關體育的活動，其他活動都謝絕了。

### 蘇樺偉向目標勇進 創造佳績

在體壇上屢創佳績的殘障運動員蘇樺偉，早前在日本殘疾人田徑錦標賽中，除了奪得金牌外，更連破男子癱瘓六級 100 米及 200 米兩項世界紀錄。這個佳績將他早前在全運會上因背痛而痛失 200 米金牌的陰影一一揮走。

現時，他積極備戰明年傷殘人士奧運會(殘奧會)，無疑，近期破紀錄的成績為他的備戰注下強心針。他的田徑教練歐陽家駒表示，自蘇樺偉轉為全職運動員後，由於他能夠更加專注於訓練，因此也將他的訓練量大大提升。現時蘇樺偉每星期練習六天，包括技術配合體能的訓練，以及接受心理素質的調整，務使他在明年殘奧會中發揮出應有的水準而奪標。在整個訓練的過程中，除了場地及經濟上的支援外，體院運動醫學部提供的物理治療對蘇樺偉帶來很大的幫忙，他說：「每個月，我都會接受三至四次物理治療，治療可以令我放鬆肌肉，防止受傷。」對於明年殘奧會的期望，他表示會盡力而為，希望可以再破世界紀錄，並奪得 100 米及 200 米的金牌。

### 壁球訓練新基地 令運動員更專心訓練

體院的宗旨是為具體育天賦的運動員提供有利培訓和發展的完善環境，並協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績。自今年初，體院總部遷往烏溪沙青年新村後，壁球的訓練基地已由體院火炭原址遷到九龍塘歌和老街壁球中心。為了讓運動員專心訓練，並在他們繁迫的訓練時間表當中加插運動科學、醫學及體適能等支援服務，新的訓練基地可謂麻雀雖小，五臟俱全。除了最重要的壁球場外，還有迷你健身室、運動醫學部和休息室，這些設施運動員每天都用得著，一站式的設計可使他們的訓練事半功倍。

壁球總教練蔡玉坤說：「籌劃臨時訓練基地時，我認為這個衛星基地必須有完善的配套設備，例如定期由體院運動醫學部派員前來提供按摩服務，加速運動後的恢復，以求配合精英運動員訓練的實際需要。」

本港首席壁球手趙詠賢和剛奪全港公開賽冠軍的劉少維對這個一站式訓練場地都異口同聲表示讚賞，趙詠賢說：「非常感謝體院及教練體貼的安排，將運動員因搬遷所受的影響減至最少，讓我們很快便能全情投入訓練。」劉少維說：「現在每天早上有穿梭巴士從宿舍直達九龍塘訓練場地，相當方便，而這個衛星基地的設施又十分齊全，譬如健身室、休息室和訓練場地結合在同一地點，讓我們可以善用兩課訓練之間的空檔到就近的休息室好好休息，以最佳狀態進行下一節訓練。」劉更希望能代表香港出戰亞運會，以及待壁球運動成為奧運項目後能代表香港出賽。



▲趙詠賢(右)認為現時歌和老街的場地設備齊全，十分欣賞蔡玉坤總教練(左)及體院的悉心安排。



▲劉少維認為往返歌和老街訓練場地的交通十分便利。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

# 運動與水分補充：喝什麼？什麼時候喝？喝多少？



體院：運動營養主任鍾素珊註冊營養師 (加拿大卑詩省)

要維持良好的健康，補充足夠的水分很重要。在戶外工作，例如在偏遠建築地盤工作及道路維修的工人，脫水可危及性命。在炎熱的環境下工作而沒有補充足夠的水分，容易因散熱機能失衡而導致身體不適，嚴重者會引致中暑，甚至可以致命。補充足夠水分對於喜愛戶外活動及經常運動的人士很重要，活動期間補充足夠水分，可預防因脫水引起抽筋及疲倦等不適。而對於精英運動員，適當地補充水分可增強運動表現；反之，則會影響表現。

## 脫水與低血鈉症

在60年代，教練及運動員均不太著重水分補充，某些教練和運動員甚至視運動期間補水是顯示身體孱弱。隨著因脫水而引致中暑甚至死亡的個案增加，大家逐漸關注此問題。運動員開始明白水分補充的重要，並在運動時特別注意補水。但有些運動員過量地補充水分，導致另一問題的出現——低血鈉症。低血鈉症是指血液中鈉質含量過少。嚴重的低血鈉症可引起腦部腫脹，繼而導致死亡。進行長時間耐力運動時，運動員或會分不清他們患上脫水或低血鈉症，因兩者的徵狀相似，如噁心和嘔吐。持續進行多於四至六小時的運動後，運動強度會自然地降低，如運動員繼續補充清水，會令過量補水的機會增加。但整體而言，運動員出現脫水的情況依然較普遍，而出現致命性低血鈉症則較少見。

## 因應個人需要補充

影響汗液流失的因素包括：運動時間和強度、環境條件、運動服飾、運動裝備或保護裝備。此外，個人因素如：體重、遺傳傾向、對熱的適應和代謝效率，均影響個別人士進行某種運動時汗液流失的速度。因此，即使同一運動員進行相同強度的運動，在不同環境下也會出現不同的汗液流失率和汗液流失總量。舉例，游泳運動員在室內泳池訓練的汗液流失率，與在室外訓練時不同；網球選手若參與兩場分別在正午和下午舉行的比賽，在正午的一場比賽後便需特別注意補充水分。



## 美國運動醫學學會 (ACSM) 最新的立場聲明

美國運動醫學學會最近重新發表「運動與補液」的立場聲明，此聲明鼓勵參與運動人士制定個人的水分補充計劃和策略，以避免於進行長時間運動時過量補充水分。

### 量度體重監測狀況

首先應定時量度體重，以監測身體水分情況，例如：連續數天在水分充足的情況下起牀後量度體重，建立水分充足狀態下的體重指標。此外，運動前後也要量度體重，體重的差異代表運動期間的水分流失。運動後，體重不應減輕超過2%。舉例：一個運動前體重100磅的人士，運動後不應少於98磅。同時，亦應監測在不同環境運動前後的體重變化，此舉有助評估水分流失率及制定在不同環境下運動的補液計劃。

### 脫水影響整體表現

脫水指運動後體重減少超過2%，尤其在天氣溫暖或炎熱時，這脫水程度足以令耐力、智力或認知表現下降。但是，在天氣寒冷時，體重下降3%也不一定影響表現。一些講求肌肉爆發力的運動或無氧運動，下降3-5%也不一定影響表現。

以下是美國運動醫學學會最新的立場聲明中，有關「運動與補液」的指引：

1. 運動前數小時應開始補充足夠水分，讓身體保持正常排尿。攝取含有鈉質的食物及飲料，有助刺激口渴的感覺與保留所需的水分。
2. 運動期間，應避免過度脫水（即水分流失引致體重減輕多於2%）及過度改變電解質平衡。例行監測運動前後的體重變化，有助確定汗液流失率及制定個人的補水計劃。例如：馬拉松選手應每小時最少飲用0.4-0.8公升飲料。在較炎熱的環境下，速度較快、體型較大的跑手補水應較多；相反地，在較寒冷的環境下，速度較慢、身型較小的跑手的補水相對較少。評估運動前後的體重變化並制定補水計劃。補水飲料應包含每公升20-30毫當量(meq)氯化鈉、每公升2.5毫當量(meq)鉀質及5-10%的碳水化合物。運動期間飲用含有電解質和碳水化合物的飲料，較飲用白開水對提升耐力運動表現尤其有幫助。除飲料外，以上營養素也可從運動營養品如：糖漿、能量棒，及其他食物中攝取。
3. 補充足夠的水分及電解質，應是運動後首要目標。運動後應盡快享用正餐和飲料，回復水分平衡。在過度脫水情況下，體重每下降一公斤，應補充1.5公升飲料，身體才能迅速回復水分平衡。

### 參考文獻

American College of Sports Medicine (2007). Position stand on 'Exercise and fluid replacement'. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39(2), 377 - 390.

## 2007年體院傑出青少年運動員選舉

活動由體院主辦，獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及香港體育記者協會支持，以季度形式表揚19歲以下的本地優秀青少年運動員。

### 第二季：武術新秀 泳施栢禧齊獲獎



▲曾獲去年第三季傑出青少年運動員殊榮的馮泳施很高興可以再次獲得這個獎項，亦藉此機會多謝教練的悉心教導和隊友的支持。

▲年僅14歲的陳栢禧十分喜歡武術，希望可以像師兄杜宇航一樣成為世界冠軍。



▲(左起)香港體育記者協會執行委員會主席朱凱勤、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長王華生、榮膺傑出青少年運動員的武術運動員陳栢禧及馮泳施、獲頒嘉許狀的壁球運動員馮俊朗、體院前院長鍾伯光博士、香港武術聯合會秘書長尹慶源，以及體院武術總教練于立光。

## 恒生優秀運動員獎勵計劃 為京奧及殘奧運動員打氣



為鼓勵運動員在2008奧運會及傷殘人士奧運會全力以赴，爭取獎牌，「恒生優秀運動員獎勵計劃」將於12月12日舉行宣傳活動，鼓勵運動員全力備戰2008年這兩個大型運動會。

是項計劃由體院主辦及恒生銀行贊助，兩個機構會對額形式頒發獎金，獎勵於該兩個大型運動會中取得獎牌及優異成績的運動員。例如，在此計劃下，香港運動員若能取得一面奧運金牌，便可獲100萬港元獎金，以資獎勵。

此獎勵計劃自1996年成立至今，先後共發放總額達220萬港元之獎金予參加奧運及傷殘人士奧運會的香港健兒，曾獲獎的運動員包括滑浪風帆運動員李麗珊、羽毛球運動員王晨、乒乓球運動員李靜與高禮澤，以及輪椅劍擊運動員余翠怡等。



### 第三季：劍擊壁球跆拳道游泳新秀 平分春色



▲(後排左起)頒獎嘉賓包括香港體育記者協會執行委員會主席朱凱勤、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長許晉奎及體院教練事務主管蕭宛華。(前排左起)高爾夫球運動員羅斯博(嘉許狀)、智障人士項目游泳運動員鄧淑文(傑出青少年運動員)、壁球運動員歐詠芝(傑出青少年運動員)、跆拳道運動員陳藝揚(傑出青少年運動員)、劍擊運動員方怡德(傑出青少年運動員)和歐倩瑩(嘉許狀)，以及滑浪風帆運動員陳曉文(嘉許狀)。



▲首次獲得這個獎項的智障游泳運動員鄧淑文表示，獲獎令自己對日後的比賽信心大增。



▲視師姐周梓淇為奮鬥目標的劍擊後起之秀方怡德對首次獲獎表示十分高興。

▲陳藝揚剛於去年入選港隊，矢志繼續代表香港出賽奪得更多獎項，為港爭光。

## 國際科學研討會-青少年運動員：綜合生物心理社會方法提升運動表現

體院將於2008年3月15日至16日在香港舉辦一個為期兩天的國際科學研討會，主題是探討綜合生物、心理及社會方法如何提升青少年運動員的運動表現。

為期兩天的研討會將集合海外及本地專家，探討如何透過有關的系統訓練培育具潛質的青少年運動員，並分享一些能協助達到特定發展需要的最新科學發現及具體實行方法。

除主題演講外，此研討會亦會討論「預防青少年精英運動員出現疲勞現象」課題，另設有工作坊，並鼓勵參加者自由學術投稿。

有興趣參加之人士，請瀏覽研討會網頁：www.hksi.org.hk/iss，或與體院研討會秘書處聯絡，電話：2681 6130或電郵：iss@hksi.org.hk。

有興趣贊助之機構，請與體院公眾事務及市場拓展部鍾小姐聯絡，電話：2681 6532。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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



▲香港運動員在澳門舉行的第二屆亞洲室內運動會取得15金9銀11銅，突破上屆成績，其中游泳隊成爲最大贏家，取得共22面獎牌。



►王史提芬不負衆望，在第六屆城市運動會中勇奪男子BMX小輪車越野賽冠軍。(相片由康樂及文化事務署提供)



▲香港智障運動員出戰於10月在上海舉行的第12屆世界夏季特殊奧運會，奪得67金、50銀及37銅，共154面獎牌的破紀錄成績，是上屆的3倍。

體院謹此恭賀，並祝願各運動員繼續努力，在未來的大型賽事爲港爭光。

## 25名體育界人士及運動員獲授勳銜及嘉獎



▲行政長官曾蔭權(右三)與獲頒榮譽勳章的滑浪風帆運動員陳敬然(右一)、健美運動員陳潤濶(右二)和單車運動員張敬煒(中)，以及獲頒行政長官社區服務獎狀的滑浪風帆運動員何智豪(左一)、李慧琪(左二)和三項鐵人陳致和(左三)分享獲獎的喜悅。

在香港特別行政區2007年授勳名單中，獲嘉許的運動員還包括：王晨(羽毛球)、張志偉(田徑-智障)、周沅凝(游泳-智障)、范珊珊(輪椅劍擊-傷殘)、鄧淑文(游泳-智障)、帖雅娜(乒乓球)、葉佩延(羽毛球)和張瑞(乒乓球)，其他體育界人士則有陳江華教練、凌劉月芬、伍澤連和梁美莉教授。



▲三位銅紫荊星章得主包括羽毛球總教練陳智才(左二)、香港乒乓球總會會長余潤興(中)及單車運動員黃金寶(右一)，與單車總教練沈金康(左一)於10月27日舉行的授勳儀式後合照留念。



▲武術總教練于立光(右二)獲頒榮譽勳章，與獲頒行政長官社區服務獎狀的三位高徒鄒家豪(左一)、黑志宏(左二)和曾思敏(右一)。

## 兩名傑青運動員分享心聲

單車運動員黃金寶和輪椅劍擊運動員余翠怡於國際青年商會香港總會舉辦的十大傑出青年選舉中獲選爲其中兩名傑青。這個獎項旨在表揚他們在運動專業上傑出的成就，並爲改進社會作出承擔。

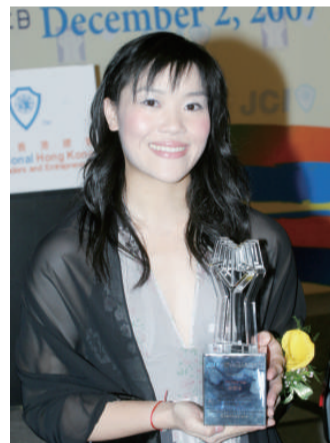
人稱「阿寶」的黃金寶雖然身在外地，仍透過長途電話表達心聲。他說：「這個殊榮並非運動場上的個人榮譽，而是社會對香港運動員的肯定。我衷心感激多年來一直在背後默默支持我的家人，還有體院及單車總教練沈金康。」

剛在3月於西班牙舉行的世界場地單車錦標賽中，爲香港歷史性地勇奪男子15公里捕捉賽金牌的阿寶回顧過去18年的單車生涯，可說有喜有悲。黃金寶在1990年加入香港單車隊，第二年旋即奪得亞洲青少年單車錦標賽冠軍，一鳴驚人，可惜在1992巴塞隆納奧運會後因事被迫離隊。兩年後在單車教練沈金康的鼓勵下重投單車運動。

現年23歲的余翠怡與黃金寶一樣有著「永不放棄」的體育精神，她11歲時患上骨癌，13歲接受左小腿切除手術。雖然病魔令翠怡苦不堪言，不過，樂天的她選擇積極面對。翠怡在2000年開始學習輪椅劍擊，憑著無比勇氣和毅力，在2004雅典傷殘人士奧運會勇奪四面金牌。她說：「我要感謝體院爲運動員提供一個完善及共融的訓練環境和設施，讓健全及傷殘的劍擊運動員可一起練習，此外，運動醫學上的幫助對運動員亦十分重要，令我能夠以最佳狀態參加比賽。」



▲黃金寶付出不少努力，加上各界支持，才能成爲世界冠軍。



▲余翠怡出席頒獎禮時攝

## 滑浪風帆運動員陳敬然新婚之喜



亞運滑浪風帆金牌得主陳敬然已於10月5日與女友Vicky結束九年愛情長跑，在演藝學院古蹟校園伯大尼禮堂內舉行浪漫婚禮。

陳表示踏入人生另一階段後，由於得到太太的支持和無微不至的照顧，可以更專心訓練，全力爭取北京奧運參賽資格。

體院上下衷心祝福一對新人婚姻美滿，白頭到老。

## 體院25年特寫

體院在銀禧體育中心年代建成至今，屈指一算，已有25個年頭，當中經歷不少變遷，人事也翻了幾番，而當中亦有體院同事在體院服務多年，與精英體育結下不解之緣。我們將走訪這些體院「老臣子」，了解他們在體院的工作點滴，以及他們與培訓精英運動員的關係。

### 與體院同度銀禧歲月

余加幹和許文添均自「銀禧體育中心」的年代起，便與香港體育學院共同成長，至今已屆25年。余加幹是設施部的經理，他的部門主要負責管理精英訓練場館和設施，以及體院的維修和保安工作等。回顧過去25年



▲余加幹

在體院的生活，最令余加幹印象難忘的就是1983年的颱風愛倫襲港，令當時剛落成的銀禧體育中心受到嚴重破壞，當時身為副經理的他與其他同事一起執拾，包括被颱風掀起了的人造草皮和濕透的文件，竟能於三天後恢復部分運作。令他深深體會到體院同事上下一心的精神。

作為部門主管，他亦需與教練和運動員緊密溝通，爲運動員提供一個最合適的訓練環境；有時更需要爲運動員備戰大賽而改裝一些體院場地，以模擬賽事真正舉行地點的環境(如通風設備等)；這些挑戰

正是吸引他與體院共同成長的動力。

許文添是體院的司機，屬行政及秘書處，主要負責接送院長出席各大小活動，例如會議和頒獎典禮；也曾接載過不少運動員如黃金寶、趙詠賢等前往訓練及出席活動。自銀禧體育中心以來，許文添見證不少運動員努力的成果，他們的成功更在不知不覺間挑起許文添對不同類型運動的興趣。他本人亦熱愛多項球類運動，曾多次代表體院參加工商盃的不同賽事。

以上兩名同事對體院的感情難以用短短十字形容，但他們和有關部門的同事爲培訓精英運動員，在背後所付出的努力，卻值得我們表彰。



▲許文添

## 讀者來函

各位讀者：

體院季刊《精英體育》自2005年創刊以來，一直爲讀者報導香港精英體育培訓及發展的最新消息，備受體育界人士歡迎。隨著未來數年各個體育盛事陸續在中國內地及香港舉行，加上本地市民對體育運動的認識不斷上升，體院期望透過今期革新版第一期，可讓更多讀者進一步認識和了解體院對精英體育的培訓和支援，以及精英運動員奪獎背後的點點滴滴。

無論你是體育從業人員，還是市民大眾，我們都歡迎你來函向我們表達你希望知道的精英體育資訊，我們會盡力為你發掘更多新知。

來函請註明「精英體育季刊-讀者來函」，傳真至2697 3765，或電郵至webmaster@hksi.org.hk，查詢請電2681 6375。

《精英體育》編輯委員會