



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



主席的話

新年伊始，萬象更新。在此謹祝各位諸事順利，身心康泰。回首過去一年，香港運動員在多個世界及亞洲錦標賽勇奪佳績，並分別於仁川亞洲運動會及亞洲殘疾人運動會摘得有史以來最多獎牌...



香港體育學院期刊第二十三期

香港體育學院主席 唐家成 SBS JP

加強同業合作 籌組亞洲精英體育學院聯會



作為執行精英體育培訓的機構，定期與各亞洲同業進行交流是提升水平的重要部分。體院為力臻完善，年初先後與不同機構簽訂合作備忘錄，旨在透過定期交流及互訪，掌握專業的運動資訊...

日本體育振興中心、新加坡體育理事會及 Aspire 體育學院

體院於2月25日，在日本東京與三所知名精英運動培訓機構，包括日本體育振興中心、新加坡體育理事會及 Aspire 體育學院攜手，成立亞洲精英體育學院聯會 (簡稱 ASIA)。



體院早在2011年已與日本體育振興中心轄下的日本國立運動科學中心建立夥伴關係，有系統地落實雙方於精英培訓各範疇的合作計劃。

體院於2012年亦曾與新加坡體育理事會，就精英運動培訓及支援方面簽署合作備忘錄，同期安排逾20名運動員到新加坡交流...



體院在日本東京與日本體育振興中心、新加坡體育理事會及 Aspire 體育學院為成立亞洲精英體育學院聯會簽訂合作備忘錄。

體院與四川省骨科醫院簽訂合作備忘錄，加強香港運動員在運動科學方面的支援。



四川省骨科醫院

體院於1月16日與四川省骨科醫院簽訂合作備忘錄，並邀得精英體育事務委員會主席余國樑先生 MH JP 及中國運動醫學學會名譽主席楊天樂教授...

余先生表示：「香港運動員一向在國際賽事表現出色，他們能成功創造佳績，有賴多種因素，但我確信透過與國際同業進行交流為其中重要一環。」

李博士喜見合作正式展開。她說：「我們早在1999年已經與四川省骨科醫院的前身——成都運動創傷研究所進行交流。四川省骨科醫院擅長使用傳統中醫藥治療骨科傷患，醫術享譽全國。」



體院及泰國體育局均對彼此成為合作夥伴表示歡迎，雙方將透過多方面交流，推動本土的體育發展。

泰國體育局

1月19日，在體院董事林國基醫生 JP 的見證下，體院與以運動研究及發展總監 Vissanu Laichapis 先生為首的泰國體育局代表團進行交流會議...

林醫生於會議後表示：「今次是我們首次與泰國同業達成合作協議，可謂極具意義，這絕對是本港體育發展的重要里程碑。」

劉鳴煒贊助國際運動科學研討會 分享最新預防運動創傷及處理資訊

由體院、香港中文大學 (中大) 矯形外科及創傷學系、香港運動醫學及科學學會和亞洲運動醫學聯合會共同主辦，並由劉鳴煒先生 BBS JP 冠名贊助的香港體育學院國際運動科學研討會...

接近300名體育人士參與

體院院長李翠莎博士 BBS 在研討會第二天舉行的開幕儀式上，歡迎各位著名運動科學、醫學專家和嘉賓蒞臨...

亞洲運動醫學聯合會候任主席容樹恒醫生於開幕儀式上表示：「預防運動受傷是運動醫學範疇裏其中一項重要環節，運動創傷帶來的負面影響不僅反映在運動員的身體機能狀況上...

促進知識及經驗的交流，更重要的是能提高各界對運動創傷的認識。」

專家發表最新消息和資訊

為期兩天的研討會以「運動創傷的預防及處理」為題，請來專家發表和提供有關預防及處理運動引發的創傷，以及復康訓練的最新消息和資訊...

來自意大利的國際運動醫學聯合會主席 Fabio Pigozzi 教授 MD 以「賽前身體檢查的新知——國際運動醫學聯合會及美國運動醫學學會聯合聲明」為題...

現任教於瑞典 The Swedish School of Sport and Health Sciences 及瑞典斯德哥爾摩卡羅琳醫院的 Department of Molecular Medicine and Surgery 的 Carl Askling 教授...



李翠莎博士 (右二)、體院精英訓練科技總監蘇志雄博士 (左一)、Fabio Pigozzi 教授 (中)、Carl Askling 教授 (左三)、與嘉賓容樹恒醫生 (左二)、傅浩堅教授 (右三)...

藥法規，香港運動禁藥委員會主席傅浩堅教授 MH JP 於會上講述相關規定及重要的新標準修訂。

研討會更獲得香港教練培訓委員會、香港營養師協會、香港營養學會、中國香港體適能總會及香港物理治療學會全力支持。

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...



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...



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...





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

體院田徑隊總教練莊志恆 專注訓練 憑個人信念勇往直前



近年，香港興起了一股跑步熱潮，不同形式的賽事如雨後春筍，吸引不少本地及外國跑手參與。2013年4月出任體院田徑總教練的莊志恆於昆士蘭體育學院（Queensland Academy of Sport）擔任體適能教練長達10年，曾協助不同項目的運動員增強體格，發揮潛能。踏入2015年，莊教練定下明確目標，期望能帶領隊員衝擊2016年的巴西奧運。

普遍認為，田徑總教練多由運動員「跑而優則教」，但體院卻破格請來莊教練。雖然田徑並非他的專項，但他於青少年時期曾經是田徑及壘球運動員，亦曾任兼職田徑教練。莊教練過去10年從事體適能教練的工作，讓他有機會接觸不同項目的運動員，幫助他們提升表現、爭取獎牌，反而整合了一套個人訓練的見解與思維。

專注田徑 為運動員設計訓練計劃

莊教練在昆士蘭體育學院工作10年間，經歷3次奧運會，曾與50名奧運或世界錦標賽選手合作，其中約有20名為獎牌運動員，這些經驗均為港隊帶來機會和注入力量。他本身是一名積極向前走的人，他分享道：「今次是我首次擔任總教練的工作，對我來說是一項新挑戰，亦是很好的轉變。」

談到田徑教練的工作，他說：「我在昆士蘭體育學院擔任體適能教練期間，有幸與不同項目的運動員合作，令我能透過每日的工作及實踐，更了解如何為個別運動員制定提升體能表現的計劃。現時成為專項田徑教練，負責範疇雖然較為集中，卻令我更專注做好每項細節。事實上，除跑步外，田徑還包含其他項目，如跳高、跳遠和擲項等。為港隊領軍，正好讓我發揮累積多年的經驗，以不同的訓練計劃，讓個別運動員獲得最大裨益。」

邊教邊學 互有長進

莊教練對教練工作有獨到的觀點。他表示：「身為教練，要懂得如何與運動員協調，為他們度身設計適合的訓練計劃，而不是強行讓運動員配合預設的模式。優秀的教練更應對培訓工作有深入認識，還要有豐富的經驗、耐性、及工作熱誠。」他笑言自己雖然嚴格但要求合理，每天努力學習，務求不斷進步，與時並進，成為更優秀的教練。

莊教練認為「個人信念」對運動員來說非常重要，像昆士蘭體



▲莊志恆認為個人信念對運動員有鞭策作用，利用實際數據作比較更可提升表現。



育學院只有約200名獎學金運動員，但仍能產生約20名世界級賽事的獎牌得主。但宏觀香港體壇現況，他認為最大困難是香港擁有較少達世界級的運動員，令年輕運動員缺少學習對象，欠缺強硬的信念。另外，香港運動員雖然能夠早起訓練，但經常使用電子產品使他們習慣遲睡，從而影響狀態，因此他們必須於兩者間取得平衡。

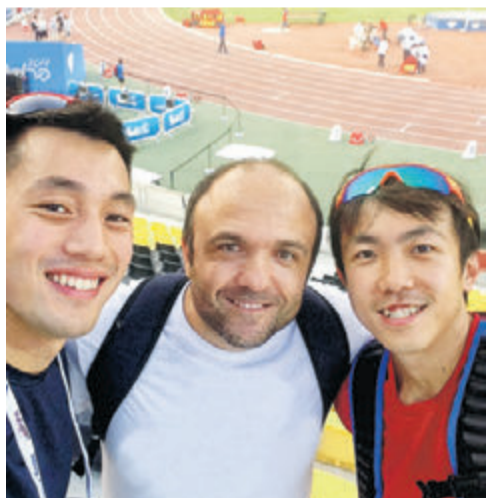
「香港年輕運動員聰明、擁有天賦，加上受到良好教育，很容易明白教練要求。正因如此，只一味的稱讚及鼓勵他們並不足夠。很多時候，運動員不太投入訓練，或許因為他們缺乏信心，認為自己能力不及。這時，教練可以嘗試為他們設立一個楷模，如以一名田徑『飛人』為目標，灌輸他們珠玉在前，應急起直追的信念。透過該楷模的出色表現，如時間及紀錄等實際數據，讓運動員訂立清晰的目標，從而有效提高表現。」

港隊擁躋身奧運潛力

談及田徑隊目前最大的目標，必然是2016年巴西奧運。莊教練與團隊已就不同項目作安排，例如男子4×100米接力隊會先後到美國、泰國、台灣及內地比賽及訓練，務求5月在巴哈馬舉行的世界錦標賽爭取前八，直接躋身奧運；女子馬拉松運動員姚潔貞亦將參與世錦賽，同樣希望取得奧運資格。此外，其他田徑運動員，如在亞運會刷新香港跳遠紀錄的陳銘泰等，亦會按計劃加強訓練。

至於隊內接班問題，莊教練希望有更多具備潛質的青少年隊員晉升至精英或成人隊，望能鼓勵他們即使升上大學後，仍能繼續運動員生涯，他亦期望港隊今後有更多隊員能獲得重要比賽的參賽資格。他認為香港體壇的未來令人期待，因為本地有很多具潛力的運動項目可以發展，加上體院提供運動生物力學指導、心理及營養監控等既專業且充足的支援，都是非常強勁的優勢。

最後，莊教練藉此機會鼓勵香港運動員：「只要你願意全心全意投身一項運動，你將學懂自律、承擔、謙遜、管理時間及堅強面對成敗得失等重要特質，這些特質均能應用於其他方面的發展，令你畢生受用。」



▲男子4×100米接力隊已十分成熟，正計劃培訓新「飛人」加入，與現有隊員培養默契。



▲另一位馬拉松運動員周子雁



▲馬拉松跑手姚潔貞力爭出戰巴西奧運



(相片由大公報提供)



▲因應不同運動員的需要，莊教練會為他們制定合適的訓練計劃。



運動員專欄

精英運動員風光背後，所經歷的高低起伏，或許會被旁人忽略，但卻是彌足珍貴的人生故事。以下兩名運動員在多年的運動生涯中，曾感迷失徬徨，但最後為了夢想而奮力堅持，促成今天的成就。

張均樂

2011年亞洲錦標賽銀牌得主

逆境自強 攀上亞洲舞台

「做人無目標，同條鹹魚有咩分別。」相信對於這句經典對白，大家不會感到陌生。曾經的我，正是對於讀書或課外活動都毫無目標。

直至1995年，我開始接觸空手道，起初只屬玩票性質，誰知第一次比賽便得到道場比賽冠軍。其後，在師傅悉心栽培下，再於成人賽事中獲得冠軍，並獲邀加入香港代表隊。當一切來得順風順水，在2004年竟然發生了一件對我人生有深遠影響的事——被罰停賽兩年。

在停賽期間，我完全失去動力，甚至一度想放棄空手道。猶幸在低潮時，師傅的一句說話激起了我的鬥志。他說：「跌得有多深，便會如彈弓般升得有多高。」於是我便將自己當作彈弓，相信受壓愈大，他日必彈得愈高。終於，我在2007年再次代表香港出賽，更在2011年踏上亞洲錦標賽的頒獎台，達成目標。同年，我亦奪得全國錦標賽冠軍及全港成人賽十年霸。的確，經歷了那次停賽後，我變得更有動力和決心。

清晰的方向令我更加投入訓練及享受比賽，令每次比賽都發揮水平，沒令師傅失望。其實，在我成為全職運動員前，為了生計我曾從事不同類型的工作，例如廚師、售貨員，甚至



▲張均樂（左）

地盤工人。當知道成績達標時，我毫不猶豫辭職成為全職運動員！因為運動員生涯較其他工作短，先圓運動員夢想再從事其他職業也不算遲，所以趁著還有青春應向夢想去衝！

所以，我認為年輕人如發掘到興趣，擁有潛能，應趁早投入專業培訓。體院擁有完善配套，並提供獎學金、補習、宿舍、心理輔導等各方面的支援，有志的年輕運動員如能及早接受訓練，一定能盡展所長。

梁灝雋

2014年仁川亞洲運動會銀牌得主

無懼荆棘 堅持理想

很多全職運動員自小已經喜歡自己的專項運動，記憶中，8歲那年我首次學習滑浪風帆，年幼的我不太願意玩這項運動，甚至害怕單獨出海的感覺。誰知，今天竟是全職運動員，代表香港到不同國家比賽。回想起來，自己亦有意料之外的感覺呢！

從不喜歡變為愛上這項運動，最大的動力是當時每周定期參加練習，認識了一班朋友，漸漸發現，雖然練習過程大部分時間都是獨自進行，但身邊有很多志同道合的朋友，會互相鼓勵支持，其實滑浪風帆不是一項孤獨的運動。

另外，相信很多全職運動員曾經站在選擇升學或從事運動的十字路口。中五畢業後我選擇升學，因為當時感到升學的前途較實在。但經過體院運動心理學家與我分析情況後，我選擇停學一年，準備參加世界青少年錦標賽，之後再作決定，而當我取得金牌的時候，心情十分激動，那一刻便決定成為全職運動員。

獲得世青賽金牌翌年，剛好舉行東亞運動會，比賽項目選由米氏板轉為我較強的RS:X板，間接幫助我拉近與眾位師兄的實力距離。最後，我幸運地獲得金牌，不但加強了我的信心，亦讓我獲得較多資助，更有力地繼續走下去。

當然，我亦有想過放棄，尤其是努力練習後，成績沒有進步或受傷困擾，但又不甘心多年努力就此白費，所以休息過後再勉勵自己要堅持理想，下次練習必定要全力以赴。

今年下半年將會參加多場計分賽，為爭取晉身2016年巴西奧運做準備。我屬於慢熱的人，還未感到很大壓力，希望這個不知是優點還是缺點的心理特質，有助我今後做得更好。





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

正念心理學在體育運動中的應用

體院運動心理主任黃志劍博士



「正念」思想的起源

精英運動員的心理訓練是運動心理學的重要範疇，一直以來深受主流心理學理論的影響。近年，一個源自傳統佛教思想的概念，在心理諮詢實踐的領域備受重視和應用，而這就是「正念」(mindfulness)。

在佛教思想體系中，「正念」本屬於「正八道」的其中一環。直到上世紀七十年代，一群以美國學者Jon Kabat-Zinn為代表的心理學家開始發展以「正念」為基礎的心理諮詢與心理治療方法，如正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)、正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)和接受及承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)等。經過多年研究和實踐，心理學範疇內的正念概念已不斷充實和拓展。

正念的核心內容

「正念」主要包括兩個因素(Bishop, Lau, et al., 2004)——注意和態度。所謂「注意」，是指個體將注意控制在對此時此刻的經驗感知上；而態度，是指我們開放地接受這些經驗感知，不作主觀判斷。

舉例而言，我們每日吃飯時，有否關注食物帶給我們的感官體驗？特別是當我們熟悉了某種食物後，我們是否還會像第一次品嚐時那樣關注它的味道、質感、色澤和溫度？另一個問題是，我



▲通過VTS心理測試系統，可以了解及訓練運動員多項心理質素和運動能力，圖中所示為雙手協調能力測試。

們會否根據自己的喜好評價這些食物？喜歡還是不喜歡？好吃還是不好吃？太鹹、太淡還是剛剛好？

「正念」如何應用於運動心理學

正念心理學就是要我們打破自我中心的樊籬，全身心地投入當下。這不但能解決一些常見的心理問題，亦可應用於運動心理學和表現心理學的實踐上。以體育比賽為例，運動員在比賽時感到緊張和焦慮，其實是來自他們對比賽結果的渴望或恐懼。這時，他們的注意不在當下，也不在現時的體驗；他們習慣隨時評價自己在場上的表現，因而產生不穩定的情緒。如果我們能夠通過正念訓練，幫助他們以開放接受的態度，關注此時此刻的經驗，他們便有機會正常地發揮水平。

在一場足球比賽中，主攻球員如果在射球的一剎那，將他的注意力放在那些尚未發生、但有可能因自己的表現而導致的各種結果上——比賽的勝負，可能來自教練、隊友和觀眾的評價等，球員便不能有效地專注和優化那些執行當前任務所需要的條件，如射門要領和身體狀態等；相反，卻產生了因未知結果而帶來的緊張和恐懼。

通過正念訓練 提升比賽表現

雖然已有大量的研究證實，適當程度的緊張和焦慮情緒對運動表現有積極影響(Hackfort, 1991)，但運動員往往不能以開放的

態度，接受他們的情緒反應，反而對這些所謂的「消極」情緒加以否定和拒絕，並認為比賽緊張是「不好」的。這樣的評價會令他們的緊張和恐懼情緒進一步加劇，在「注意」和「情緒」之間形成惡性循環，最終影響正常技術和動作的執行。這正是運動員在場上「被自己打敗」的重要原因。

因此，我們需要通過正念訓練，幫助運動員將注意力放在當前任務上，並以接受和開放的態度面對比賽場上的各種情況。無論領先還是落後，積極還是消極，都能保持一顆平常心 and 一份專注力，全身心地、忘我地投入和享受比賽。

近年，以「正念」為核心的心理干預理論和方法已經獲得廣泛應用於提升運動員的表現，並已取得相當豐富的實證支持(Gardner & Moore, 2012)。香港體育學院運動心理中心經過多年的研究和實踐，在西方現存的理論模型基礎上(如ACT等)，結合逆境應對理論和傳統東方文化思想中的「覺悟」觀念，發展了一套更專注於提高表現，也更適合香港運動員的正念訓練方法(如剛彥等, 2014)，並致力運用這一方法幫助更多精英運動員創造佳績。

參考文獻：

- 1. Scott R. Bishop, Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting & Gerald Devins (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". Clinical Psychology: Science & Practice 11(3): 230 - 241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- 2. Dieter Hackfort (1991). Emotion in sport: An action theoretical analysis. In Spielberger, etc. (Eds.), Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity, Vol. 14. NY: Hemisphere Publishing Corporation.
- 3. Frank L. Gardner, & Zella E. Moore (2012). Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements. Canadian Psychology, 53(4): 309-318.4.
- 4. 如剛彥、張錫子、蘇寧、張春青、蔣小波及李軒宇(2014)。《運動員正念訓練手冊》。北京：北京體育大學出版社。

專家雲集精英教練員研討會 探討精英運動訓練心理學理論



運動員要在比賽中獲勝，能夠發揮水準固然重要，但心理質素的控制亦不容忽視。由香港教練培訓委員會及中華全國體育總會合辦的第二十二屆精英教練員研討會，於3月中旬假體院舉行。活動主要分為工作坊及研討會兩部份，並就運動心理學各範疇作深入探討，吸引超過250名來自香港及內地的運動科學專家。

工作坊名為「生物反饋在運動心理的理論和應用」，由專家示範生物反饋的應用和個案處理手法。研討會則以「精英運動訓練心理學」為題，由5位來自中國內地、以色列、英國和香港的運動心理專家，分享他們於運動心理方面的見解及專業意見。

體院運動心理中心運動心理主任黃志劍博士以「運動訓練中的有效溝通」為題，闡釋「共感」概念及指出在運動上能影響有效溝通的因素。黃博士並傳授技巧，促進教練與運動員的溝通。

擁有超過15年與中國國家隊及北京選手隊合作經驗的高志青先生，現任北京市體育科學研究所競賽運動研究部主管及副研究員。他於會上以「訓練心理學在個人化指導中的應用」為題，就運動員及教練的個性為訓練及比賽帶來的重要影響表達意見，並鼓勵教練考慮運動員的獨立個性。

以色列Wingate學院Ribstein運動醫學科學和研究中心行為科學總監Boris Blumenstein教授則向參加者介紹兩種生物反饋訓練的實現途徑。他表示透過發展運動員的心理及精神技能，並將之融入訓練及比賽習慣，可加強他們的表現和提升抗壓能力。



演講嘉賓包括(左起)高志青先生、Itay Basevitch 博士、黃志劍博士、Boris Blumenstein 教授及施之皓先生，與中國國家體育總局科教司教育處陸勝軍處長(右五)、中國國家體育總局人事司科技幹部處楊曉君幹部(右一)、傅浩堅教授MH JP(右四)、體院院長李翠莎博士BBS(右三)，以及體院精英培訓事務總監蕭苑華女士(右二)合照留念。

應用運動心理學會認證顧問及英國安格利亞魯斯金大學運動及體育科學講師Itay Basevitch 博士以「運動心理顧問的身分與大學足球隊合作」為題，分享了其經驗及見解。上海體育學院副院長及中國乒乓球學院院長施之皓先生以「教練如何管理競賽中的壓力」為題，分享經驗，他又簡述運動員及教練所面對的壓力，以及提供建議，讓他們可舒緩訓練和比賽中所承受的壓力。香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授表示，希望各位教練能學以致用，培訓出更多出色、具競爭力的精英運動員，令香港體壇更放異彩。

精英教練員研討會是香港教練培訓計劃的其中一個項目，目的是提供一個讓海外和中國內地專家及本地專業教練交流運動培訓意見的平台。



▲運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2014年周年慶祝活動及第四季頒獎典禮，假體院順利舉行，主禮嘉賓包括李翠莎博士BBS(後排左一)、貝鈞奇先生BBS MH(後排右四)及朱凱勤先生(後排右三)恭賀一眾獲獎的青少年運動員。

運動燃希望基金(運動燃基金)傑出青少年運動員選舉2014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18日及今年3月9日假體院圓滿舉行，兩季共有25名青少年運動員獲獎，以及50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，並頒發三個月度大獎，主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)副會長貝鈞奇先生、香港體育記者協會(體記協會)主席朱凱勤先生，以及運動燃基金創辦人利蘊珍小姐。

乒乓球運動員杜凱榮創造選舉歷史，同時榮膺全年最傑出青少年運動員及全年最佳青少年運動員，分別表揚她於今年度奪取精英資助評核通用計分表中第五級賽事的冠軍，以及於年度內獲獎達三次的佳績。另外四名運動員亦同時獲頒全年傑出青少年運動員，分別為劉子龍、楊頌熙、庄家泓(武術)及曾恭源(田徑-香港弱智人士體育協會)。

另一個年度榮譽大獎全年最積極參與體育總會獎，則由香港羽毛球總會及香港乒乓球總會獲得。

杜凱榮雖然多次得到這個選舉榮譽，但她表示仍會視獎項為推動力，不斷力求進步，並以取得巴西里約熱內盧奧運入場券為目標。

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就。

運動燃基金傑出青少年運動員選舉 總結年度優秀運動員表現

精英運動員體會奧林匹克主義

為期三日的奧林匹克主義體驗營已於2月25至27日假大潭軍軍中心舉行，共有37名來自12個精英項目的運動員參加。活動由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體院聯合主辦。

大會希望透過一系列的講座、遊戲、表演及團體活動等，讓參與這次活動的年輕運動員認識香港體育架構及體制，並學習奧林匹克主義、運動營養、禁藥、教育及就業支援、運動心理學、傳媒關係，以至身為運動員的責任和義務等知識，從而帶出奧林匹克主義三個核心價值：卓越、友誼及尊重。



▲精英運動員透過團體遊戲和比賽，體會奧林匹克主義。

香港優秀教練選舉下月頒獎

2014年是本地體壇豐收的一年，香港運動員在第17屆仁川亞運會及其他國際賽事均取得佳績。為了表揚運動員背後默默耕耘和付出的教練，香港教練培訓委員會訂於4月26日假體院舉行2014年度香港優秀教練選舉頒獎典禮，表揚年度內表現優秀的教練。

選舉提名於去年12月結束，大會收到逾150份來自體育總會、社區體育會、地區體育會及體育機構提名，競逐六大獎項，包括全年最佳教練獎、優秀服務獎、最佳教練培訓工作者獎、最佳隊際運動教練獎、精英教練

獎及社區優秀教練獎。各組別的競逐情況十分激烈，當全年最佳教練獎更是每年的矚目焦點，這項是頒發給過去一年帶領運動員或隊伍在國際賽事中表現有顯著進步的教練，表揚他們的卓越成就。

這項一年一度的體壇盛事於1993年開始舉辦，是香港唯一嘉許來自社區以至精英層面的運動教練選舉。有關2014年度選舉的最新消息和結果，請瀏覽香港教練培訓委員會網頁www.hkcoaching.org 或體院網頁www.hksi.org.hk。

2014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	杜凱榮(乒乓球)	全年最佳青少年運動員	杜凱榮(乒乓球)	
全年最積極參與體育總會	香港羽毛球總會、香港乒乓球總會			
全年傑出青少年運動員	劉子龍、楊頌熙、庄家泓(武術)、曾恭源(田徑-香港弱智人士體育協會)			
傑出青少年運動員		優異證書		
第三季	陳鈺文(賽艇)、戚浩賢、謝瑞麟(帆船)、雷曉琳、袁浚熙(壁球)、杜凱榮、孔嘉德(乒乓球)、陳梓杰(滑浪風帆)	張凱嵐、鄧卓忻(田徑)、馬特思(蹺板)、余鈺澄(體操)、余鈺耀(小型賽車)、陳浩航、衛國英(空手道)、馬栢康、莫倩滢(滾軸運動)、Alex Post、Calvin Hunter、徐瀟晴、Daniel Davidson、Eden Hugo Stiles、Liam Owens、Jason Jeyam、Joshua Clery、Kevin Hansol Field、郭柏雅、Richard Lewis、Rupert Phillips(檯球)、郭汝鏗(三項鐵人)、吳芷柔(羽毛球)、錢其樞、蔡俊彥(劍擊)、何詩蓓(游泳)、杜凱榮、孔嘉德(乒乓球)		
第四季	吳芷柔、楊雅婷(羽毛球)、廖啟森、廖雲軒(體育舞蹈)、何朗詩、羅希彤(劍擊)、陳文豐、馬栢康(滾軸運動)、楊珍美(游泳)、杜凱榮、林依諾、劉麒、蘇慧音(乒乓球)、楊頌熙、庄家泓(武術)、蔡華傑(游泳-香港弱智人士體育協會)、吳汝蒼(乒乓球-香港弱智人士體育協會)	余鈺耀(小型賽車)、梁曉心、陳鈺雯(賽艇)、Alex Post、Joshua Clery、Richard Lewis、Calvin Hunter、Rupert Phillips、Jason Jeyam、Matt Worley、Liam Owens、徐瀟晴、Tomos Howells、Daniel Davidson、郭柏雅(檯球)、劉子均、袁浚熙(壁球)、林政、王康傑(網球)、Camden Avery Richter、孫鎮傑(三項鐵人)、廖詠彤(硬地滾球-香港殘疾人士奧委會暨殘疾人士體育協會)		



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



▼香港青少年劍擊隊於本月在阿聯酋阿布札比舉行的亞洲青少年錦標賽交出麗麗成績，共奪得1金4銀8銅。張曉晴於女子重劍（少年）項目過關斬將，最終奪得冠軍，而曾出戰韓國仁川亞運的劍壇新星張家明則獲得男子花劍（青年）銀牌。團體方面，港隊於女子重劍、男子花劍及男子佩劍項目亦為獎牌榜增添3面銀牌。
(相片由香港劍擊總會提供)



▲香港單車隊於2月在泰國舉行的亞洲單車錦標賽暨亞洲青少年單車錦標賽，共取得4金5銀4銅的佳績。其中李慧詩（中）在500米計時賽、爭先賽及凱林賽摘下2金1銅，為爭取明年巴西奧運會的參賽資格取得寶貴分數。其他獎牌功臣還包括梁峻榮、張敬樂、刁小娟、孟昭娟、馮嘉豪、梁愷權、麥銘源、胡樂雋及梁寶儀。



▲香港草地滾球代表隊於去年12月在中國深圳舉行的亞洲草地滾球錦標賽成績突出，共取得6金5銀1銅，其中女子單人、女子雙人及男子雙人項目更摘下桂冠。
(相片由香港草地滾球總會提供)



▲乒乓球運動員唐鵬於去年12月在泰國曼谷舉行的國際乒聯世界巡迴賽總決賽上演連場激戰，並先後擊敗英國及白俄羅斯球手，勇奪季軍。
(相片由香港乒乓球總會提供)



▲香港青少年男子及女子壁球隊於1月在吉隆坡舉行的亞洲青少年壁球團體錦標賽雙雙報捷，女子隊（鄭雅晴、蔡宛珊、何嘉詠與雷曉琳）及男子隊（劉子均、羅梓燾、吳家遙與袁浚熙）分別贏得銀牌及銅牌。

▲20歲以下亞洲七人欖球系列賽最後一站於去年12月在九龍京士柏公園上演，香港青少年隊以全勝姿態登上總冠軍寶座。
(相片由香港欖球總會提供)



▲繼贏得韓國仁川亞運金牌後，鄭國輝於去年12月在印尼民丹島舉行的RS:One世界滑浪風帆錦標賽表現出色，在遠遠拋離對手的情況下，登上世界冠軍寶座。此外，他與隊友李俊霖亦於1月舉行的第三十四屆RS:One亞洲滑浪風帆錦標賽分別贏得金牌及銅牌。(資料圖片)



▲桌球運動員吳安儀於1月在英國紐伯里舉行的世界女子排名賽第4站奪得個人賽亞軍，隊友蘇文欣則於同一項目中摘下一面銅牌。

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。

2014年度香港傑出運動員選舉 李慧詩創紀錄 三度當選「星中之星」

一年一度的體壇盛事 Samsung 2014年度香港傑出運動員選舉頒獎典禮，已於3月16日圓滿舉行，各獎項得主已順利誕生。當晚一眾得獎運動員卸下戰衣，以盛裝接受嘉許。

香港於去年的仁川亞運會及亞殘運會創下歷年佳績，令選情更為熾熱。今年，大會收到來自47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）。其中「女車神」李慧詩於仁川亞運女子場地單車凱旋賽及爭先賽勇奪雙金，成為首個三度榮膺「星中之星」的運動員，創下本地體壇又一耀目紀錄。此外，亞運金牌得主石偉雄、鄭國輝及駱坤海首度躋身「八傑」，而香港欖球七人男子隊更六度奪得「香港最佳運動隊伍」。



▲硬地滾球BC4雙打隊伍（左一至三）及香港男子桌球隊（右一及二）榮膺香港最佳運動組合的殊榮。



▲八名香港傑出運動員（左起）鄭國輝、駱坤海、黃家汶、李慧詩、梁育榮、吳安儀、石偉雄及胡兆康手持獎座，接受來賓祝賀。李慧詩更連續三年奪得「星中之星」榮銜。



▲奪得香港傑出青少年運動員的健兒為（左起）莊家泓、杜凱傑、蔡俊彥、何詩蓓及（右起）梁嘉儒及馬君正。

得獎名單	
Samsung 星中之星 香港傑出運動員大獎	李慧詩(單車)
香港傑出運動員	吳安儀(桌球)、李慧詩(單車)、石偉雄(體操)、駱坤海(賽艇)、胡兆康(保齡球)、鄭國輝(滑浪風帆)、梁育榮(硬地滾球-香港殘疾人士委員會暨傷殘人士體育協會)、黃家汶(乒乓球-香港弱智人士體育協會)
香港傑出青少年運動員	梁嘉儒(單車)、蔡俊彥(劍擊)、何詩蓓(游泳)、杜凱傑(乒乓球)、馬君正(滑浪風帆)、莊家泓(武術)
香港最佳運動隊伍	香港欖球七人男子隊
香港最佳運動組合	香港男子桌球隊、硬地滾球BC4雙打隊伍(香港殘疾人士委員會暨傷殘人士體育協會)
香港最具潛質運動員	梁峻榮(單車)、孔嘉德(乒乓球)、梁灝偉(滑浪風帆)、沈曉榆(武術)、蔡華傑(游泳-香港弱智人士體育協會)
香港最具體育精神運動員	陳振興(單車)



▲透過參觀不同的訓練設施，能加深家長對精英體育訓練的了解。



▲參觀運動員宿舍

家長親友參觀體院 了解運動員生活點滴

作為協助政府執行精英體育培訓的機構，體院致力為精英運動員提供全方位支援，讓他們能專注訓練。運動員除可於世界級設施接受訓練外，更獲享住宿和膳食安排，以及參加各類社交活動或課程的機會，期望藉以吸引更多具潛質的運動員，投身全職訓練。

體院於3月21日舉辦了參觀活動，讓全職運動員的家長了解子女在體院的日常生活。家長除了參觀運動員宿舍及餐廳外，更目睹精英運動員在不同的精英運動設施進行的訓練情況。

體院與合作夥伴共慶新春



▲主席唐家成先生 SBS JP (中)、副主席鄧桂能先生 BBS JP (左四)及李繩宗先生 (左五)、與多名體院董事局成員 (左起)郭志傑先生 MH、顧志翔先生、胡文新先生、麥敬年先生 JP、林灼欽先生、范偉明先生 JP、黃天祐博士 JP 及院長李翠莎博士 BBS 向嘉賓祝酒，期望新一年繼續與各界緊密合作。



▲體院主席唐家成先生 (右)致送紀念品予剛由港協暨奧委會義務秘書長轉任為名譽顧問的彭冲先生 SBS，表揚他多年來為香港體育界作出的貢獻。

羊年伊始，體院於3月9日在該院大樓三樓餐廳舉行新春午宴，招待過百名來自體育總會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、政府部門、贊助商及友好學校網絡的嘉賓共慶喜慶，現場一片熱鬧。席間體院主席唐家成先生除致歡迎辭外，並致送紀念品予剛由港協暨奧委會義務秘書長轉任為名譽顧問的彭冲先生 SBS，表揚他多年來為香港體育界作出的貢獻。唐主席同時亦為運動員於去年亞運會及亞洲殘疾人運動會中取得突破性佳績而感到鼓舞，並感謝各合作夥伴與體院合力推動可持續發展計劃，支持本地精英體育培訓工作，而隨著體院完成重新發展計劃，將會為精英運動員提供更全面及多元化的設施及支援。