



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十九期



過去數年，體院與各界合作無間，透過重新發展計劃為本地精英運動員和教練，打造世界級及無障礙的專業精英體育訓練環境。體院重新發展計劃最近又再踏進新里程，全新體院大樓已於上月隆重開幕，承蒙香港特區行政長官梁振英先生蒞臨主禮，體院更一連兩天舉行亞洲體育科學研討會，當日盛況及其他交流活動載於「體壇焦點」及「體壇點滴」欄目。

四年一度的全國運動會和東亞運動會於9月至10月期間舉行，香港運動員共贏得63面獎牌。體院與恒生銀行透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒發逾253萬港元予獎牌功臣，慶祝他們取得佳績。運動員在賽場上贏到的不僅是一份榮耀，更是一種團隊精神的展現，值得我們一再回味。想重溫運動員的比賽片段及頒獎典禮的盛況，請參閱「教練與運動員」欄目。

商界和企業的支持對推動體育發展有積極作用，體院早前獲香港西區隧道有限公司慷慨贊助，協助準備退役的香港精英運動員轉型為專業教練；並繼續透過運動燃希望基金贊助傑出青少年運動員選舉，表揚傑出的青少年運動員。過去數月，體院還舉行了多項教練培訓活動，以鼓勵不同層面的教練自我提升。相關資訊請見「支援與發展」欄目。

我深信在世界級的訓練硬件和軟件配合下，體院可培育出更多傑出運動員，在國際體壇發光發亮。展望將來，我祝願香港運動員在大型賽事和運動會繼續有好表現，並期望有更多具潛質的青少年加入精英運動員的行列，令香港精英體育能夠持續發展。

香港體育學院主席 唐家成 JP

主席的話

體院大樓開幕 行政長官親臨主禮



由香港特區政府撥款18億港元進行的體院重新發展計劃，隨著全新的體院大樓於10月25日揭幕，標誌著這個精英運動培訓基地已踏入全新里程。為紀念這個歷史性時刻，體院承蒙香港特別行政區行政長官梁振英先生大紫荊勳賢 GBS JP 親臨體院火炭總部，擔任大樓開幕典禮的主禮嘉賓。

其他主禮嘉賓包括體院主席唐家成先生 JP、民政事務局長曾德成先生 GBS 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、精英體育事務委員會主席傅浩堅教授 MH JP、沙田區議會主席何厚祥先生 BBS MH、康樂及文化事務署署長馮程淑儀女士 JP 及建築署副署長鄧文彬先生 JP。

特首為體院大樓揭幕

梁特首為紀念牌匾揭幕後，體院大樓即正式落成啟用，日後將提供更多完善設施及各項專業服務，致力提升香港的精英運動訓練質素。

唐主席致歡迎辭時表示：「全新落成的體育學院大樓集合了多元化設施，有助提升精英運動行政工作的質素及促進國際交流，同時亦象徵香港精英體育的蓬勃發展。最重要是它給香港精英運動員一個全新和舒適的安樂窩，讓他們休息過後全力在國際體壇上爭取最佳表現。」

唐主席亦於典禮上衷心感謝各界在體院重新發展計劃中一直攜手努力。他說：「全新體院大樓及院內多項提升至世界級的訓練設施相繼落成，全賴政府及一直協助香港精英體育發展的各界人士不斷支持和協調，包括民政事務局、康樂及文化事務署、建築署、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、區議會、體育總會、體院董事局、體院重建計劃督導委員會及所有曾為體院出力的同事。」

重新發展計劃分三階段進行

體院重新發展計劃共分三個階段進行：第一階段工程包括翻新原有體育館和在白石興建臨時鐘型單車場；第二階段工程涉及四幢新建建築的地基工程，包括體院大樓、游泳館、賽艇中心及體育館新翼；而第三階段則為新建建築的上蓋工程。樓高九層的全新體院大樓是體院重新發展後的中心地標，設施包括辦公室、設有400個座位的演講廳、可提供370個宿位的運動員宿舍，以及可接待148名訪客的住宿設施。

體院大樓開幕典禮結束後，2013年度亞洲體育科學研討會隨即於大樓內新落成的演講廳揭開序幕（詳見E4版）。體院大樓開幕典禮及2013年度亞洲體育科學研討會，均成為香港特區政府推出的「家是香港」運動下以「活力香港」為主題的亮點項目。「家是香港」運動的目的是為香港注入正能量，加強社會凝聚力，推廣關愛、互助和團結精神。



▲體院院長李翠莎博士（前）向行政長官展示新建游泳館內的水底觀察窗，並介紹該觀察窗如何配合運動科學的攝錄分析系統，協助提升運動員表現。



▲羽毛球運動員伍家朗（右）向行政長官介紹運動員宿舍房間內的配置



▲行政長官梁振英先生（第二排左八）及體院主席唐家成先生（第二排左七）與眾嘉賓及精英運動員一同恭賀體院大樓落成啟用。



▲行政長官為紀念牌匾揭幕，並聯同唐家成主席進行醒獅點睛儀式。

體院重新發展計劃重要里程碑



2009年3月

民政事務局長曾德成先生 GBS JP（右三）為動土儀式主禮，計劃工程展開。

2011年7月

第三階段新建設施上蓋工程進行奠基典禮

2012年6月

體院新體育設施落成慶祝會於新建游泳館舉行，由民政事務局長曾德成先生 GBS JP 主禮。



2013年10月 全新體院大樓揭幕



賽艇中心



武術館



游泳館

2013年6月

新建賽艇中心及體育館新翼（內設壁球場、保齡球中心及武術館）開幕，由政務司司長林鄭月娥女士 GBS JP（上圖中）主禮。



壁球場



保齡球中心

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、培養和發展具體有天賦的運動員，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

香港運動員全運會東亞運奪佳績



剛過去的9月及10月，香港運動員馬不停蹄，連續出戰第十二屆全國運動會（全運會）及第六屆東亞運動會（東亞運），最終不負市民期望，在兩項運動會共取得11金19銀33銅，共63面獎牌。運動員的奪牌歷程有起有落，充分發揮永不放棄的體育競技精神。

李慧詩全運凱琳賽摘金

香港運動員在全運會獲得1金3銀3銅的理想成績，包括單車運動員李慧詩在女子場地凱琳賽贏得一面金牌；七人欖球隊、高爾夫球隊及馬術運動員賴楨敏奪得三面銀牌；以及陳振興、張敬樂及崔浩然在單車及劍擊項目取得三面銅牌。

雖然李慧詩先在爭先賽失利，但卻沒有因此而失去信心，在翌日舉行的凱琳賽一舉奪金。馬術場地障礙個人賽賴楨敏的奪牌過程亦十分驚險，上午首節比賽後排名第六，下午比賽憑著零罰分的完美表現，與其他三名選手晉級附加賽爭金牌，最終獲得銀牌。另外，去年取得倫敦奧運入場券的年輕劍擊好手崔浩然，雖然在男子花劍個人項目四強不敵奧運冠軍雷聲，但在季軍戰憑過人意志和膽識，以15比11擊敗江蘇的李海峰，最終奪銅而回。

壁球隊東亞運囊括4金

在天津舉行的東亞運動會，香港派出超過300名運動員競逐23個項目，最終取得10金16銀30銅，在獎牌榜排行第五。壁球隊的男單李浩賢、女單陳浩鈴、男子團體及女子團體共獲4面金牌；武術隊耿曉靈、李崇璋及男子對練項目共獲3面金牌；單車隊李慧詩、劍擊隊男子花劍團體及保齡球隊胡兆康亦各得1面金牌。

在上屆東亞運全取七個項目金牌的壁球隊，未有因今屆改為四個項目而鬆懈，同樣囊括所有金牌。其中陳浩鈴以3比1擊敗國家隊球手李東錦贏得冠軍，為港隊打響頭炮勇奪首金；李浩賢則以局數3比0擊敗中華台北的黃政堯，贏得港隊第二金；在女團及男團決賽中，港隊派出強陣應戰，以壓倒性實力分別擊敗韓國和日本摘冠，為壁球隊在這屆東亞運劃上完美句號。

武術方面，耿曉靈因身體不適放棄長拳項目，但憑頑強鬥志以總分19.4分衛冕女子刀術、棍術

全能項目，得分較銀牌得主的國家隊孫曉梅多0.09分；男子對練項目由梁偉熙、鄭仲恒和梁家璋出戰，以0.01分之微力壓韓隊摘金；而李崇璋則在男子60公斤散打循環賽中，以2戰2勝贏得冠軍。

單車隊李慧詩出戰場地爭先賽成為全場焦點，在決賽與全運金牌得主林俊紅對賽，最終擊敗對手奪金。

劍擊隊男子花劍團體金牌功臣張小倫、崔浩然、朱詠康、楊子加在四強賽以45比35力挫勁旅南韓，決賽遇上實力強橫的國家隊爭持激烈，壓軸上陣的張小倫在港隊落後的情況下臨危不亂，最終以45比40反敗為勝，創造激動人心的一刻。

另外，胡兆康在保齡球男子精英賽中，以預賽第三名成績與兩名南韓代表申承炫及崔福音晉身最後三強，最終擊敗預賽排名第二的申承炫，再在冠軍戰力壓崔福音，連挫兩名南韓球手奪冠，成功阻止南韓隊壟斷所有金牌的局面。12年前胡兆康在大阪東亞運奪金一戰成名，今次在最後一屆東亞運亦完成任務，成為他的美好回憶。

全運會



▲李慧詩在全運會女子場地凱琳賽為香港奪得一面金牌

▶年輕港將崔浩然（右）在全運會男子花劍個人項目奪銅而回

全運會相片由康樂及文化事務署提供



▲男子七人欖球隊首次出戰全運會即勇奪銀牌



東亞運



▲張小倫在落後情況下助港隊反勝國家隊，與隊友崔浩然、朱詠康及楊子加勇奪東亞運男子花劍團體項目金牌。

▲保齡球好手胡兆康繼12年前在大阪東亞運奪金後，再度在個人賽封王。



▲壁球隊於東亞運囊括男、女子單打及團體共四面金牌。

運動員分享

李慧詩 單車運動員

倫敦奧運銅牌得主李慧詩在全運及東亞運都成為焦點人物，比賽過程有起有落，最終在凱琳賽及爭先賽同樣奪金，再次顯露她的實力。李慧詩說：「我對凱琳賽有較大信心，但東亞運爭先賽的金牌令我加強自信，今後希望同時發展這兩個項目，繼續突破。另外，全運爭先賽失準，當時有點失落，但很快集中精神應付翌日凱琳賽而取得佳績。感到比賽有若人生，不要在低谷停留，要不斷往前走才能開拓未來。今後會以獲取更多世界賽獎牌為動力，以2016年奧運為目標，全力以赴。」



▲李慧詩（右）爭先賽奪金增加自信

鄭仲恒 武術運動員

武術對練項目講求三人默契，在東亞運獲得男子對練金牌的鄭仲恒表示：「能夠繼四年前東亞運的對練項目再次奪金，感到非常高興。我們在這次比賽表現平穩失誤少，相信是致勝的原因。對練項目的挑戰在於隊員本身各有單項，需要互相配合時間練習，縱然要付出，但是值得如此。另外，我們改良了對練動作，增加飛躍、摔打、類似格鬥技動作，加強觀賞性，獲得理想效果，將繼續改善希望效果更好。武術隊這次取得佳績，期待能吸引更多市民留意武術運動。」



▲鄭仲恒與隊友改良對練動作，效果理想。（相片由康樂及文化事務署提供）

陳浩鈴 壁球運動員

陳浩鈴實力不斷增強，東亞運女單奪金，不但是港隊的第一金，而且是個人在大型比賽獲得的首面金牌，所以這枚金牌有多重意義。她說：「賽前沒有想過可以獲得怎樣的成績，只希望全心打好每場比賽，獲得獎牌證明過去努力練習沒有白費，以及近年訓練方向正確，將繼續朝這方向發展，目標訂於明年韓國仁川舉行的亞運會，希望保持水準。雖然亞洲區有很多壁球好手，但是香港運動員一向都能發揮應有的水平，希望今後個人及其他港隊球員都能突破成績。」



▲陳浩鈴實力漸增，顯示近年訓練方向正確，會繼續努力。

體院恒生頒發逾253萬港元獎勵獎牌得主

商界支持對本地體壇發展有積極推動作用，體院與恒生銀行於10月17日舉行「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒獎典禮，攜手頒發合共逾253萬港元予第十二屆全運會及第六屆東亞運取得傑出成績的運動員，鼓勵運動員繼續努力，為港爭光。

無論運動員是否獲得獎牌，他們全力爭勝的表現都令市民感到自豪並給予支持。取得獎牌的運動員在計劃下獲發獎金鼓勵，全運會共有21名香港運動員獲頒發合共111萬港元獎金；而取得56面東亞運獎牌的數十名功臣則合共獲得超過142萬

港元獎金。頒獎典禮的主禮嘉賓包括民政事務局長曾德成先生 GBS 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、體院主席唐家成先生 JP，以及恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏女士。

主席嘉賓致辭勉勵運動員

唐家成主席在典禮上感謝協助運動員取得佳績的所有機構。他說：「運動員取得成功，本身的

天賦、堅持和努力固然十分重要，但專業教練與科研及醫療團隊提供的強大後盾，以及香港特別行政區政府、港協暨奧委會、各體育總會、商界如恒生銀行的長期支持，亦有著關鍵作用。隨著體院重新發展計劃有多項新建設落成，我有信心香港運動員將取得更多突破成績，令香港體壇繼續蓬勃發展。」

李慧敏女士讚揚香港運動員於兩個運動會均有出色表現。她表示：「很高興與體院合作支持優秀運動員突破成績。香港運動員能在全運會與全國選手競技，而且有三項運動首次取得獎牌，顯現港隊實力。無論是個人或隊際項目，團隊精神都非常重要；運動員努力不懈備戰，在比賽時無論得失互相扶持，發揮團隊力量，實在值得表揚。另外，亦要支援運動員的團隊致敬，有背後的支持才能創造佳績。」

邀請運動員分享感受

大會除向獲獎牌運動員頒發獎金外，亦邀請單車運動員李慧詩、劍擊



▲體院主席唐家成先生（左）及恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏女士（右），頒發獎金予全運及東亞運雙料金牌得主李慧詩（中）。

運動員崔浩然、田徑運動員徐志豪、欖球運動員姚錦成及武術運動員耿曉靈分享感受，各自表述目標及期待，希望各界繼續支持體育界。

優秀運動員獎勵計劃由體院於1994年主辦，旨在向大型運動會的本地獎牌運動員提供現金獎勵；自1996年起獲恒生銀行贊助，至今共頒發超過3,300萬港元予410多名本地傑出運動員。



▲恒生優秀運動員獎勵計劃頒發超過253萬港元獎金，嘉許於全運會及東亞運取得獎牌的香港運動員。



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

活躍人士補充水分指引

體院運動營養副主任許瑞雅



運動期間，人體會透過排出汗水來調節體溫。汗水流失的程度因人體重、性別、體能、天氣狀況、運動項目（戶外、戶內、技術性、耐力性等）、運動時間的長短和劇烈程度而不同。若流失的水分超出體重的2%，即會損害帶氧運動的能力。脫水亦會令體溫上升、心跳加快、增加肌糖使用量而引起疲勞，甚至影響認知能力；嚴重的脫水更可導致中暑及死亡。因此，運動時我們需要透過一些飲品來補充水分，防止脫水的情況發生。常見用來補充水分的飲品有以下幾種：

1. 蒸餾水和礦泉水

經蒸餾的方法除去雜質後的水為蒸餾水，容易被人體吸收。礦泉水含有微量的礦物質，但由於含量不多，不可以完全補充由汗水流失的電解質。所以，這兩種飲用水比較適合於空調環境下進行的運動，或者少於45分鐘的輕度至中度運動，例如急步行、行山、晨運等，作為補充水分的飲品。

2. 運動飲品

通常含有6至8%糖分，並添加了鈉及鉀等電解質。運動飲品中的糖分能夠提供能量，維持運動表現，而且身體對這含糖分的飲品吸收率和水一樣快；而鈉和鉀等則可補充汗水流失時所失去的電解質和維持體內電解質與水分的平衡。這類飲品適合排汗較多及在戶外炎熱天氣下進行運動的人士，以及時間多於60分鐘的劇烈運

動，例如跑步、游泳、球類運動等，建議每小時補充約30至60克的糖分，相等於每小時飲用500至1,000毫升運動飲品。由於運動飲品含有糖分，飲用過多會增加攝取不必要的熱量。

3. 低熱量運動飲品

相對於一般運動飲品，低熱量運動飲品含較少糖分（由0至5%不等），但鈉、鉀等電解質含量與運動飲品相近。這些飲品常使用代糖，甚至完全不含糖分，故此不能提供足夠能量給運動員進行耐力性運動，購買前宜先閱讀營養標籤。這類飲品較適合少於60分鐘的輕度或中度、在空調環境下進行，或較著重技巧而沒有太大能量消耗的運動，例如桌球、射擊等。同時由於糖分含量較少，這類飲品也適合關注體重而運動時間少於60分鐘的人士作為補充水分及電解質之用。

4. 能量飲品

能量飲品含超過10%糖分，水分吸收速度比運動飲品慢，不宜在運動中飲用，而且含相當分量的咖啡因及其他有提神和興奮成分的物質（如牛磺酸和瓜拿納）。咖啡因對運動表現因人而異，部分人飲用後有舒緩疲勞的感覺，但若對咖啡因耐受力低或敏感的人士，飲用後可能有心跳加速、手震、精神緊張等副作用。孕婦和兒童也不宜飲用這些能量飲品。香港營養資料標籤制度暫未包括須標示咖啡因含量，所以消費者不能得悉相



◀脫水會令體溫上升、心跳加快、增加肌糖使用量而引起疲勞，所以要留意補充水分。

關資訊。由於糖分高及咖啡因含量不明，不建議以能量飲品作為運動期間補充水分的飲品。

5. 含糖分較高飲品(如果汁、汽水等)

一般含有超過10%糖分，而且電解質含量較運動飲品低，會減慢水分的吸收。含汽的飲品亦會令人有飽及胃氣脹的感覺，從而減少飲水的分量。所以，這類飲品不是運動期間最佳補充水分的飲品。

總括而言，若果忽略了水分對運動的重要性，又或者選擇錯誤的飲品來補充水分，對運動表現會有一定影響，甚至增加中暑的風險。希望大家了解各種飲品的特點後，能夠以適當的飲品配合不同運動來達到預定的目標和享受箇中的樂趣，令身心更健康。

香港教練培訓委員會學校教練評定計劃 逾160名教師進修運動培訓知識



由香港教練培訓委員會主辦的學校教練評定計劃，多年來一直致力提升學校教練的質素，今年的暑期課程吸引超過160名本地教師參加，並於7月31日向修畢課程的教師頒發出席證書和傑出表現獎，表揚優秀學員。

這次課程開辦的運動項目有羽毛球、籃球、乒乓球、網球和排球，每個項目均包括運動通論和專項運動課程（理論及技術）兩個部分。學員的出席率達80%及參與評核考試後才可獲頒出席證書，如評核考試及格，並於未來一年內在所屬學校以義務形式完成30小時相關運動訓練工作後，將獲發「學校教練證書」。

參與教師分享心得

香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授MH JP表示：「我們的下一代若要在運動方面更大的發展機會和空間，需要從學校開始。因此，香港教練培訓委員會會繼續培訓更多教練，配合本地日趨成熟的體育發展，提升運動員的技術水平，在國際體壇上爭取佳績。」傅教授同時感謝香港羽毛球總會、香港籃球總會、香港乒乓球總會、香港網球總會及香港排球總會鼎力協助，讓課程得以順利舉行。

保良局朱敬文中學的鄧滿堂老師分享說：「我雖然打網球多年，但在培訓學生網球運動方面卻是新手。這個

課程十分實用，尤其是在技術部分教曉我怎樣向學生作示範和如何處理傷患，令我獲益良多。」保良局姚連生中學的鄧詠荊老師亦有同感說：「校內許多老師均推薦我參加這個計劃，他們認為這課程除了能讓參加者在理論及技術方面有裨益外，更能與其他老師交流教學心得。」

學校教練評定計劃旨在讓負責校隊及聯課活動的中、小學教師，特別是體育科教師，接受運動專項的教練培訓，並考取「認可學校教練」資格。



▲計劃負責校隊及聯課活動的教師接受運動專項的教練培訓，並考取認可資格。



▲香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授（後排右五）、體院署理院長馮志深先生（後排右六）及精英培訓事務總監蕭宛華女士（後排左三）與體育總會代表及成績優異的教師合照。

運燃基金傑出青少年運動員選舉 2013年第二季頒獎典禮揭盅

運動燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2013年第二季頒獎典禮，8月26日於體院舉行，共有九名青少年運動員獲獎。

主禮嘉賓包括中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）副會長郭志樑先生MH及余國樑先生MH JP、香港體育記者協會（體記協會）副主席趙燦輝先生，以及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。

今季榮膺「傑出青少年運動員」殊榮的包括劍擊的張藝馨及楊子加、壁球的蔡宛珊及何嘉寶、乒乓球的杜凱榮及林兆恆、網球的張瓊恒及葉澄，以及香港弱智人士體育協會的田徑運動員鄧雨澤。

劍擊選手張藝馨為香港體壇寫下歷史新一頁，在克羅地亞舉行的世界青少年劍擊錦標賽中，勇奪女子佩劍個人（少年）金牌，成為本港首個劍擊世界少年冠軍。張的奪金之路並不平坦，晉身八強後遇上比自己高一頭頭的匈牙利頭號種子，但她臨場處變不驚，成功晉身準決賽，最後挫敗希臘女將榮登冠軍寶座。

壁球運動員何嘉寶憑著第二十屆亞洲青少年壁球個人錦標賽中女子19歲以下項目摘金，第八度獲此殊榮；與她分庭抗禮同樣八度獲選的還有乒乓球運動員杜凱榮。杜今季成績彪炳，在2013埃及青少年公開賽中，分別於女子青年單打、團體及雙打項目獲得1金1銀1銅。今次獲獎，杜感謝父母及教練多年來的支持及鼓勵。田徑選手鄧雨澤6月出戰2013國際智障人士體育聯盟世界田徑錦標賽，在4x100米接力賽中取得銀牌，同樣獲選傑出青少年運動員。

此外，單車運動員陸詠怡及香港弱智人士體育協會的游泳運動員蔡華傑，分別獲頒優異證書。

運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2013 Sports for Hope Foundation Outstanding Junior Athlete Awards 2013



▲頒獎典禮嘉賓包括（後排左起）港協暨奧委會副會長郭志樑先生、運燃基金創辦人利蘊珍小姐、港協暨奧委會副會長余國樑先生、體記協會副主席趙燦輝先生及體院院長李翠莎博士，一同恭賀獲獎的青少年運動員。



▲北體大繼續教育學院院長黃竹杭教授（前排左七）、民政事務局副秘書長麥敬年先生（前排左六）及體院院長李翠莎博士（前排右七），聯同一眾嘉賓恭賀各畢業生。

北京體育大學（北體大）與體院合辦的運動訓練教育學士學位課程，11月9日假體院舉行第四屆畢業典禮暨開學典禮。

典禮邀得北體大繼續教育學院院長黃竹杭教授、民政事務局副秘書長麥敬年先生JP，以及體院院長李翠莎博士擔任主禮嘉賓。11名畢業生中有六名是精英武術運動員，包括鄭仲恒、梁家瑋、梁文駿、鄧少剛、袁家瑩和鄭天慧。

黃教授於典禮上恭賀各畢業生，並鼓勵他們學以致用、回饋社會。他說：「在此我感謝每一位畢業生在過去五年的努力學習，這過程殊不簡單，是你們展出的運動員毅力和勇於拼搏的精神感動了我們。我還想跟體院這合作夥伴說，我們共同的努力得到了回報，辛勤勞動結出了豐碩的成果，為此我們感到非常欣慰和高興。」

武術運動員鄭仲恒對北體大和體院一直以來的悉心栽培表示衷心感謝。他表示：「我真的非常榮幸在我為運動拼搏這幾年間，能完成這學士課程。此課程加強運動員日後踏足社會前的裝備和信心，是一枚很大的強心針。」

此外，六名成績優異的學生獲麥敬年先生頒發獎學金以資鼓勵；而黃教授亦向新生頒發入學通知書。本年度新生共有14人，其中包括來自武術和三項鐵人的兩名精英運動員莫宛瑩和黃煦蔚。

這項為期五年的學位課程於1999年首辦，是本港首個在港舉辦及專為本地教練和運動員而設的運動員訓練教育學位課程，多年來成功培育了不少精英運動員及專業教練，包括武術的杜宇航、鄭家豪、陳少傑和曾思敏；田徑的蔣偉洪、鄧漢昇和杜韋諾；以及三項鐵人教練溫樹華等。

六名精英武術運動員 修畢北體大學士課程



▲新生代表與畢業生代表於典禮上進行新舊生交接儀式，標誌著北體大的精神薪火相傳。



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



▲年輕滑浪風帆選手馬君正(圖左)和何允輝於7月在波蘭舉行的2013 Techno 293世界錦標賽,分別取得Techno 293女子和男子17歲以下組別銀牌,盡展優厚潛質。



▲壁球運動員(左二起)何子樂、蔡宛珊、何嘉寶和陳沛希於7月在波蘭舉行的世界女子青少年壁球團體錦標賽2013勇奪銅牌,為港爭光。(相片由香港壁球總會提供)



▼武術隊於11月在馬來西亞舉行的第十二屆世界武術錦標賽大豐收,共獲2金3銀2銅佳績,當中耿曉靈(圖)在刀術、長拳和棍術項目個人獨取1金2銀。(資料圖片由香港武術聯會提供)



▲第十七屆亞洲青少年保齡球錦標賽於9月在港舉行,港將鄭頌銜憑出色表現在女子全能賽奪銅。(圖片由abf-online.org提供)



▲羽毛球運動員鍾瀚霖(左)和吳芷柔(右)於10月在印尼舉行的2013亞洲青少年賽,奪得混合雙打(17歲以下)銀牌。



▲賽艇隊於9月在中國六安舉行的第十五屆亞洲賽艇錦標賽報捷,勇奪1金4銀1銅,當中李嘉文(圖)取得隊中最佳成績,在女子輕量級單人艇及公開組單人艇摘下1金1銀。



▲女子桌球隊於9月至10月在愛爾蘭舉行的2013 IBSF世界6個紅球賽及隊際盃凱旋而歸,由吳安儀(左)和葉蘊妍(右)在女子6個紅球賽分別摘下1金1銅,另吳安儀夥拍蘇文欣在女子隊際賽奪銀。

▲輪椅劍擊隊於8月在匈牙利舉行的2013 IWAS輪椅劍擊世界錦標賽,奠定其世界級實力,取得2金2銀3銅佳績,金牌功臣包括陳蕊莊(圖右)、范珮珊、吳舒婷和余翠怡。(相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供)



▲女子青少年乒乓球隊於8月至9月在卡塔爾舉行的2013年亞洲青少年錦標賽傳來喜訊,取得1銀3銅。圖為奪得女子青少年雙打銀牌的杜凱榮(右一)和林依諾(右二)。

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。

亞洲體育科學研討會探討世界級佳績背後的運動科學及精英培訓支援

隨著體院大樓於10月25日早上開幕,2013年度亞洲體育科學研討會隨即於當日下午在大樓內新落成的演講廳舉行。

研討會由國家體育總局體育科學研究所(CISS)、日本體育科學研究所(JISS)及韓國體育科學研究所(KISS)聯合主辦,並於今年由體院舉辦,旨在為運動科學及醫學的科研人員、從業人員及學生、體育資訊從業人員、教練、體育教師、運動員,以及體育行政人員提供互相交流知識的機會。

開幕典禮的主禮嘉賓包括體院主席唐家成先生JP、民政事務局副局长麥敬年先生JP、體院副主席鄧桂能先生BBS JP及院長李翠莎博士、國家體育總局體育科學研究所所長田野教授、日本體育科學研究所所長岩上安孝先生,以及韓國體育科學研究所所長 Dong-Sik Chung 博士,為研討會揭開序幕。

唐家成主席致歡迎辭時表示:「亞洲體育科學研討會已成為亞洲區內頂尖的運動科學活動之一,為中國內地、日本和韓國運動科學及醫學屬下的運動專才和機構,提供寶貴的機會,發表研究成果及交流知識和經驗,提升精英訓練的專業水平和學術地位。」

在一連兩天的活動中,多名來自中國內地、日本、韓國、新加坡、馬來西亞、卡塔爾、德國、荷蘭、澳洲、加拿大及香港的資深體育專業人士聚首一堂,擔任研討會的講者,就「世界級佳績背後的運動科學及精英培訓計劃」主題發表專題演講及主持工作坊。研討會共吸引逾250人參加,就運動科學對精英培訓、體適能、體育資訊及普及運動等所帶來的影響互相交流,取得顯著成果。



▲體院主席唐家成先生(左二)、民政事務局副局长麥敬年先生(左一)、體院副主席鄧桂能先生(右二)及院長李翠莎博士(右一)與主辦單位三方代表國家體育總局體育科學研究所所長田野教授(左三)、日本體育科學研究所所長岩上安孝先生(左四)及韓國體育科學研究所所長 Dong-Sik Chung 博士(右三)為研討會揭開序幕。



▲研討會在大樓內新落成的演講廳舉行,兩天的活動共吸引逾250人參加,促進運動科學及精英培訓支援的國際交流。

體育交流



▲立法會議員林大輝 SBS JP(上圖左三)於8月到訪,在體院主席唐家成先生JP(左四)和院長李翠莎博士(左二)陪同下,參觀多項精英訓練和科研設施,了解體院為精英運動員提供的多元化支援。



▲世界首席男單球員李宗偉所屬的馬來西亞國家羽毛球隊,8月上旬到訪體院,與港隊進行交流切磋,備戰世界羽毛球錦標賽。

▶逾百名滬港青少年體育交流夏令營團員,在康樂及文化事務署安排下,7月參觀體院。

體院獲西隧公司贊助精英教練工作體驗計劃

體院獲香港西區隧道有限公司(西隧公司)以現金38萬港元,贊助精英教練工作體驗計劃,支持香港精英運動員準備退役後轉型為專業教練。

為隆重其事,體院於9月25日舉行支票移交儀式,主席唐家成先生JP於儀式上向西隧公司深切致謝。他說:「得到西隧公司的慷慨贊助,我們可更完善地支援香港運動員退役後成為專業教練,期望將來有更多企業能以西隧公司為榜樣,支持發展精英運動員的計劃。希望大家共同努力,感動香港的家長鼓勵有運動天分的子女,成為精英運動員。」

西隧公司主席莫偉龍先生表示:「能夠參與協助本港精英運動員事業成功轉型,我們感到相當驕傲,西隧公司相信運動有著一股特別的力量,能令社會變得更健康和充滿生氣,我們會繼續不斷支持及贊助那些像體院一樣,致力令社會變得更美好的機構。」

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。透過計劃,運動員將獲得教練實習體驗及學懂相關技巧,為退役後轉型為專業教練作好準備。近年參加計劃的運動員包括於國際賽事獲獎無數的滑浪風帆教練陳敬然及空手道運動員陳柳芷,兩人更於儀式當日到場分享經驗。

香港西區隧道精英教練工作體驗計劃



▲體院主席唐家成先生(左)從西隧公司主席莫偉龍先生(右)手上接過38萬港元支票。



▲空手道運動員陳柳芷(左)和滑浪風帆教練陳敬然(右)到場分享經驗。

陳柳芷
空手道運動員
三屆亞運獎牌得主
參與計劃年份:2013年

「我現正努力打穩作為教練的良好根基,希望逐步邁向成為專業教練的夢想,在不久將來培育更多新一代有天分的運動員參與大型國際賽事,為港爭光。」

陳敬然
滑浪風帆教練
兩屆亞運金牌得主
參與計劃年份:2011年

「計劃讓我學懂如何與年輕運動員溝通,有效地把滑浪風帆的知識和心得傳遞給他們。我要感謝西隧公司對此計劃的支持,提升正在轉型為教練的運動員覓得工作的機會。」