



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二十二期



四年一度的亞洲運動會（亞運會）及亞洲殘疾人運動會（亞殘運會）是亞洲體壇最高水平的賽事，經過一輪激烈競逐，香港運動員不負眾望，勇奪佳績，並締造了多項新紀錄，令全港市民都感到驕傲。

運動員取得突破成績意味著各界共同付出的努力得到顯著成效。我謹代表體院衷心感謝特區政府、民政事務局、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、香港殘疾人奧委會，以及各體育總會，多年來不遺餘力推動香港體育發展，並特別鳴謝恒生銀行的長期支持，透過獎勵計劃肯定運動員的傑出成就。

運動員在亞運會及亞殘運會竭盡所能為港爭光，每一幕都令人深深感動。今期「體壇焦點」和「教練與運動員」欄目除與大家重溫兩個運動會的精彩片段和運動員得獎感受外，亦會報道恆生優秀運動員獎勵計劃頒獎典禮的盛況。

過去數月，青少年運動員在青年奧運會及其他國際賽事亦取得亮麗的成績；他們的卓越表現分別在青年運動員獎學金及運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉頒獎典禮上獲得嘉許。體院亦繼續推動與各界的交流和合，最近舉辦了四川成都交流團，擴闊運動員的眼界。此外，每年一度的國際運動科學研討會訂於明年1月假體院舉行，讓同業專才交流最新知識和經驗。各項活動詳情載於「支援與發展」及「體壇點滴」欄目。

科學化的體育培訓有助提升訓練成效，今期「運動科學與醫學」欄目會探討營養生化監控如何協助教練監察運動員對訓練的反應，從而作出適當的訓練安排。

最後，我謹再次恭賀所有取得傑出成績的運動員，並祝願他們在國際體壇繼續為香港帶來更多榮譽。

香港體育學院主席
唐家成 SBS JP

主席的話

香港運動員亞運奪42獎牌創歷史

2014年仁川亞運會雖然已曲終人散，但有很多動人故事和感人時刻仍然為市民津津樂道，例如李慧詩成為香港首名同屆亞運雙金健兒、風帆隊以2金2銀創該項目亞運史上的最佳成績、體操隊和賽艇隊代表香港為該運動項目取得歷來亞運首金等，都使人印象難忘。

香港代表團在今屆亞運取得6金12銀24銅共42面獎牌，總數創歷屆新高。（相片由體路提供）

今屆亞運，香港代表團取得6金12銀24銅共42面獎牌（詳見表列），總數創歷屆新高，可見各項目的實力都有提升。

單車體操奪金同創紀錄

單車隊繼續成為焦點之一，倫敦奧運銅牌得主李慧詩在女子凱琳賽和爭先賽奪金，成為香港歷來首名同屆亞運雙金得主。當中爭先賽的比賽過程最為驚險，李慧詩在四強先挫內地名將林俊紅，決賽時在一度落後的情況下反勝勁敵鍾天使奪標。其他隊員亦有良好表現，陳振興在男子山地越野賽摘銀，張敬樂和黃蘊瑤分別取得男子全能賽及女子公路個人計時賽銅牌，而梁峻榮則力保港隊在男子公路賽奪牌的傳統，最後衝線壓贏五名對手，獲得銅牌。

體操隊亦寫下新篇章，土生土長的石偉雄在跳馬項目表現出色，擊敗奧運冠軍韓國的梁鶴善奪得金牌；石偉雄在決賽選擇了難度6分的動作，兩跳分別得到9.200和9.233分，以0.016分優勢壓倒梁鶴善。

苦練多年圓金牌夢

滑浪風帆隊兩名金牌得主憑穩定表現脫穎而出，出戰男子米氏板的鄭國輝苦練14年終得償所願，在12場賽事中憑10場第一及2場第二奪金；而陳晞文則以12場全勝姿態在女子RS:X賽事封后；加上梁灝雋在男子RS:X及盧善琳在女子RS:One項目奪得的銀牌，滑浪風帆隊以2金2銀創歷屆最佳戰績。



鄭國輝（右）在男子米氏板及陳晞文在女子RS:X項目奪金牌，加上隊友兩面銀牌，成歷屆最好成績。

賽艇方面，駱坤海在男子輕量級單人艇項目力壓韓國及印度對手，以7分25秒04奪得金牌，為香港賽艇隊贏得歷來首面亞運金牌。另外，鄒廣榮、關駿昌、李嘉文、梁俊碩和鄧超萌在其他項目為港隊增添4面銀牌。



李慧詩在女子凱琳賽和爭先賽奪金，成為香港歷來首名同屆亞運雙金得主。



上屆廣州亞運奪銅的空手道運動員李嘉維（右）今屆再進一步，在男子75公斤級以下項目取得銀牌。（相片由大公報提供）

三名隊員鄧亦峻、吳家鋒及徐志豪與臨危受命上陣的「第五人」蘇進康在決賽傾盡全力，寫下銅牌佳績，踏上亞運頒獎台，充分體現五子團結一心、努力不懈的成果。

香港首晉十大獎牌榜

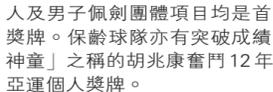
除以上體育項目外，港隊在羽毛球、馬術、空手道、檯球、帆船、壁球、游泳、乒乓球及武術亦有獎牌進賬。若以獎牌總數計算，香港首次晉身十大獎牌榜，而且人口在上榜國家地區中最少，能獲得如此佳績，實屬難得。另外，在四年前的亞運會，獲獎牌的香港運動員70%屬全職，今屆則上升至80%，而且所有金牌和銀牌均由全職運動員奪得，證明全職訓練對提高香港在國際賽事的競爭力大有幫助。



去年開始獲得體院「A級」支援的男子七人欖球隊展示全職訓練的成果，勇奪一面銀牌。（相片由體路提供）



石偉雄在跳馬項目擊敗奧運冠軍韓國的梁鶴善奪得金牌，創香港體操項目歷史。



駱坤海在男子輕量級單人艇項目為香港賽艇隊贏得歷來首面亞運金牌。



港乒「小花」李皓晴（右）分別夥拍江天一（左）及吳穎嵐在混雙及女雙項目奪得1銀1銅。（相片由大公報提供）



大賽經驗豐富的武術運動員歐曉靈不負眾望，在女子長拳項目奪銀。（相片由體路提供）

亞運會香港隊獎牌榜

| | 金牌 | 銀牌 | 銅牌 |
|------|----|----|----|
| 田徑 | | | 1 |
| 羽毛球 | | | 1 |
| 單車 | 2 | 1 | 3 |
| 馬術 | | | 1 |
| 劍擊 | | | 8 |
| 體操 | 1 | | |
| 空手道 | | 1 | |
| 賽艇 | 1 | 4 | |
| 欖球 | | 1 | |
| 帆船 | | | 1 |
| 船舶 | | | 4 |
| 游泳 | | | 3 |
| 乒乓球 | | 1 | 1 |
| 保齡球 | | 1 | 1 |
| 滑浪風帆 | 2 | 2 | |
| 武術 | | 1 | |
| 總數 | 6 | 12 | 24 |

體院恒生攜手嘉許本地亞運獎牌得主

為表揚香港運動員於仁川亞運會的卓越表現，體院及恒生銀行攜手透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」，在10月22日舉行的典禮上頒發合共950萬港元現金獎勵予來自16個體育項目的87名獎牌功臣。

體院主席唐家成先生SBS JP對香港運動員在亞運會取得佳績感到十分驕傲。他說：「香港隊今屆首次躋身總獎牌榜第十位，締造了新的亞運紀錄，實在是了不起的成就，足證香港運動員已逐步表現出世界級的實力。我尤其興奮看到一群年輕的獎牌得主不斷進步，凱旋而歸，這意味著我們在甄選和培育體育精英的工作，正朝著正確的方向邁進。」

恒生銀行執行董事兼零售銀行及財富管理業務主管陳力生先生則表示：「運動員在今屆亞運會上大放異彩，除了有一班經驗豐富的師兄師姐，亦有年輕的生力軍上陣，取得佳績。我期望一班體壇精英繼續努力，為香港體壇寫下更光輝的歷史！」

優秀運動員獎勵計劃由體院於1994年主辦，旨在以現金獎勵於大型運動會中得獎的本地獎牌運動員。恒生自1996年起開始贊助這計劃，向在奧林匹克運動會、殘疾人奧林匹克運動會及全國運動會中表現傑出的香港運動員頒發獎金。2005年恒生更將贊助擴展至東亞運動會的得獎運動員，並於2010年把計劃推廣至亞運會及亞殘運會，進一步支持本地體育發展。



香港運動員在仁川亞運會勇奪歷屆最多的42面獎牌，獲頒950萬港元獎金。圖為主禮嘉賓（第二排左五起）中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆先生SBS JP、民政事務局長曾德成先生SBS JP、體院主席唐家成先生SBS JP，以及恒生銀行執行董事兼零售銀行及財富管理業務主管陳力生先生與一眾獎牌運動員合照。

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

港隊亞殘運「敢·追夢」奪佳績



緊接亞運會舉行的亞殘運會，香港運動員同樣獲得優異成績，共奪10金15銀19銅，突破上屆5面金牌的成績。

今屆香港派出龐大的代表團前赴仁川出戰亞殘運會，參與14個比賽項目。比賽首天，輪椅劍擊隊的陳蕊莊即在女子B級個人花劍項目，為香港奪得今屆賽事首面金牌，其後賽事再夥拍范珮珊、吳舒婷及余翠怡獲得女子團體花劍金牌；譚混琛則於男子B級個人佩劍摘金，並夥拍隊友陳穎健和張明仔於男子團體佩劍再添1金。

連連報捷 士氣大增

游泳方面，年僅17歲的鄧樂榮於首個賽日以破亞洲紀錄的1分59秒13，贏得男子S14級200米自由泳金牌，大大增強港隊士氣。

硬地滾球的梁育榮於混合BC4個人賽勇奪金牌，並與隊友聯手出戰混合BC4雙人賽，在決賽擊敗泰國成為冠軍隊。

乒乓球隊亦大放異彩，摘下5面獎牌，其中黃家汶、吳政蕃及黃佩淇在女子TT11級單打賽事包辦金、銀、銅3面獎牌。另外，趙仲彝於草地滾球男子B8級單打中取得金牌。

港隊在兩個新增項目輪椅舞蹈及帆船亦雙雙報捷，當中輪椅舞蹈隊的何希雯和馬華強於混合一級拉丁舞賽事中奪得金牌，而帆船的付遠威則在2.4mR級個人賽摘銅。此外，港隊在射箭及田徑項目亦有獎牌進賬。

「敢·追夢」是今屆仁川亞殘運會香港代表團的口號，各運動員無論得獎與否，都充分表現出這份遇強愈強的體育精神，值得所有人學習。

亞殘運會香港隊獎牌榜

| | 金牌 | 銀牌 | 銅牌 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 射箭 | | 1 | |
| 田徑 | | | 2 |
| 硬地滾球 | 2 | 1 | 2 |
| 草地滾球 | 1 | 2 | 2 |
| 帆船 | | | 1 |
| 游泳 | 1 | 4 | 2 |
| 乒乓球 | 1 | 1 | 4 |
| 輪椅舞蹈 | 1 | 1 | 1 |
| 輪椅劍擊 | 4 | 5 | 5 |
| 總數 | 10 | 15 | 19 |



▲香港運動員在今屆亞殘運會共奪10金15銀19銅，充分表現「敢·追夢」的精神。(相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供)

恒生優秀運動員獎勵計劃

Hang Seng Athlete Incentive Awards Scheme



▲香港運動員於亞殘運會表現出色，獲頒共157萬9,500港元現金獎勵，當中勇奪14面獎牌的輪椅劍擊隊獲頒58萬500港元，金額為眾體育項目之冠。圖為體院主席唐家成先生(左一)、恒生銀行執行董事兼環球銀行及資本市場業務主管馮孝忠先生(右一)與輪椅劍擊隊隊員合照。

為嘉許在亞殘運會表現優秀的運動員，體院及恒生銀行於11月5日舉行的「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒獎典禮上，頒發共157萬9,500港元現金獎勵予香港獎牌得主。

頒獎典禮主禮嘉賓包括民政事務局長曾德成先生GBS JP、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主席林國基醫生JP、體院主席唐家成先生SBS JP，以及恒生銀行執行董事兼環球銀行及資本市場業務主管馮孝忠先生JP。

唐家成主席讚揚香港運動員在亞殘運會中的超卓表現。他說：「我謹向整個香港亞殘運會代表團致敬，運動員在比賽場上表現卓越，即使面對實力強頭的對手，仍全情投入，無礙他們摘下比上屆多出一倍的金牌，勇奪共44面獎牌的佳績。我很高興看到香港體壇人才輩出，同時亦為他們能夠真正實踐「敢·追夢」的信念而感動。」

馮孝忠先生則表示：「不少運動員只能在公餘時間受訓，憑著頑強意志，付出更多心力，佳績更見珍貴。例如今年獲選為「恒生-再生會十大再生勇士」的譚混琛在輪椅劍擊個人及團體項目奪得2金，楊曉林在硬地滾球團體賽亦奪得一銅，他們對體育的熱情，令人敬佩。」

連同今屆亞運會及亞殘運會頒發的現金獎勵，計劃自1996年起已發放超過4,300萬港元獎金予454名本地傑出運動員。

亞殘運會獎牌得主獲頒發獎金

亞運獎牌運動員談得獎感受

李慧詩奪雙金 全職生涯最佳紀念

在眾多出席「恒生優秀運動員獎勵計劃」頒獎禮的運動員中，被譽為「女車神」的單車選手李慧詩繼續光芒四射，不但得到最多面金牌，更是獲得最高獎金的運動員。

李慧詩獲頒獎金時雖然感到高興，但表現仍非常冷靜；就如她當日站在亞運的頒獎台上，同樣內心平靜；最讓她心情激動的一刻，她展露招牌陽光笑容，興奮地手持特區區旗繞場一周，又與恩師沈金康擁抱慶祝。

李慧詩說：「今屆亞運是以享受心態參賽，衝刺一刻沒有想太多，當時只感到終於完成賽事，可以放鬆心情。能夠獲得好成績，感謝各界及全隊工作人員合作支持，這是集體功勞。亞運備戰期間，曾經因膝傷、疲憊等問題，想過停止練習，最後都一一克服。今年是我轉為全職運動員的第十年，所以亞運會兩面金牌對個人而言別具意義。」另外，她坦言自己一直在外訓練，很少陪家人，包括95歲的孀孀，所以假如沒有時間，她都盡量與家人吃飯共聚天倫，而獎勵計劃所得獎金會儲蓄起來作日後之用。

單車隊作為晉身奧運參加世界盃等資格賽作準備，李慧詩已經調整心情隨隊出發，繼續投入刻苦練習，希望不會辜負家人、教練、各工作人員及市民的期望。



▲李慧詩成為本年度恒生優秀運動員獎勵計劃獲得最高金額獎金的運動員

備，李慧詩已經調整心情隨隊出發，繼續投入刻苦練習，希望不會辜負家人、教練、各工作人員及市民的期望。

駱坤海石偉雄創歷史 鼓勵年輕人追夢

今屆亞運創了很多香港體壇歷史，其中駱坤海在男子輕量級單人艇項目，取得艇隊歷屆首面金牌，與體操運動員石偉雄獲得的男子跳馬首面金牌一樣，「含金量」非常高。

駱坤海為獲得獎牌及獎金表現興奮。他說：「我很開心成為香港首名取得亞運艇金牌的運動員，希望藉今次機會鼓勵年輕人勇於追求夢想，只要努力堅持做好每項工作，一定有成功的一天。更重要的是，盼望這次奪金能加深香港人對艇隊運動的認識。我在亞運前已經充分準備，上一屆亞運雖未能奪得獎牌，但獲得寶貴經驗，檢討後知道臨場要冷靜，控制好情緒便有機會勝出。今屆專注每次划槳動作，減少失誤而取得成功。」

石偉雄與駱坤海相同之處，就是賽前專注動作細節，對於勝負沒有想太多。石偉雄表示：「從來沒想過會得到金牌，早上醒來還以為在做夢。相對過去不同比賽，這次亞運致勝的是心理素質，用輕鬆心情作賽，有助臨場發揮。另外，預早在韓國練習，亦能更快適應氣候。」

石偉雄在兩年前的倫敦奧運接連失利，一度失去信心。他說：「那段時間得到身邊很多人鼓勵，漸漸重建信心。所以很感謝教練不斷鼓勵，以及家人和朋友的支持。」



▲石偉雄表示，這次亞運表現理想，心理素質佳是致勝關鍵。(相片由大公報提供)



▲駱坤海希望藉今次機會鼓勵年輕人勇於追求夢想。(相片由大公報提供)

風帆隊創佳績 繼續苦練迎里約奧運



▲鄭國輝(左)和陳晞文(右)在今屆亞運憑穩定發揮奪金

滑浪風帆隊以2金2銀錄得歷屆亞運最佳成績，是香港代表團中表現突出的隊伍之一。31歲的鄭國輝苦練14年，終於成為繼李麗珊和陳敬然之後，第三名在亞運奪金的香港滑浪風帆選手，並獲選擔任開幕禮港隊持旗手。

鄭國輝對成為持旗手感到榮幸，並表示：「今屆勝出的關鍵在於教練和體院不同團隊多年支持，使我能夠專注發揮。滑浪風帆隊獲得理想成績，相信能夠加強市民認識這項運動及政府繼續支持這項運動的信心，並為青少年運動員起鼓勵作用。現時我不會考慮退役問題，將積極爭取里約奧運「入場券」，假如不成功，才考慮轉入人生另一階段。」

鄭國輝的師妹陳晞文則獲得RS:X金牌。她說：「這是我今年獲得的第一面獎牌，有很大鼓勵作用。從備戰階段到作賽日，期間有很多階段，增加了團隊感覺。過去很多賽事因心理素質欠佳而未能獲獎，今屆在體院運動心理專家長期幫助下，終於有理想表現。目前與師兄一樣，以晉身奧運為目標。另外，將會到巴西參加資格賽，希望能夠適應場地和氣候，期望會有好表現。」

男子接力隊團結一心 獎牌失而復得



▲男子4x100米接力隊充分發揮團結精神(相片由大公報提供)

讓港隊以後補資格進入決賽，最後以38秒98奪得銅牌，成為香港田徑隊自1954年後首面亞運獎牌。代替黎振浩的蘇進康，自知要爭取獎牌，100米跑必發揮穩定。他說：「過去一直與正選隊友一起練習，已經養成很好的默契，所以這次臨危受命，沒有想太多，只專注做好交接棒動作。」

第四棒的徐志豪在大幅落后的情況下力壓對手，加上負責第一棒的鄧亦峻及第三棒的吳家鋒有穩定發揮，合眾人表現終於取得獎牌。徐志豪表示：「黎振浩初賽雖然發生意外而未能作賽，但是他為我們隊伍付出很多，加上失而復得能夠躋身決賽，全隊都珍惜這個機會盡力去跑，所以這面獎牌是我們五個人一起努力得來的。」

接力是團隊競賽，接力隊勝在夠團結，充分反映這項比賽的崇高精神。接力隊下一個目標是明年5月在巴哈馬舉行的世界田徑接力賽，並爭取晉身前八位，以取得2016年奧運會參賽資格。



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

營養生化監控如何幫助教練及運動員？



體院運動營養主任蕭沛霖

運動員可透過訓練提升運動表現，不過單靠個人感覺或表面觀察來評估訓練效果並不足夠。今日講求科學化訓練，血液或尿液檢測及科研人員的分析可幫助教練了解運動員的身體反應；運動營養師亦可透過生化監控的結果來評估運動員是否需要改善飲食來達到訓練目標、加速恢復和維持健康。

肌酸磷酸激酶

肌酸磷酸激酶 (Creatine Kinase, CK) 是參與能量生產過程的其中一種酶。當肌肉受損時，血液中的CK水平會上升。由於運動時會導致肌肉不同程度的破損，這指標可以監察肌肉對訓練的反應。CK的高峰通常在訓練後16至24小時出現，如CK上升幅度比預期低，代表訓練強度過低，比預期高則代表訓練強度過高。教練可根據CK水平值調整運動員的訓練計劃，運動員亦應



▲血液測試

採用積極的恢復手段減低CK水平和加速肌肉恢復。

睾酮

睾酮是一種荷爾蒙，主要由男性的睪丸合成和分泌，功能之一是促進肌肉和骨骼生長及蛋白質合成，以及增加紅血球生成素分泌。腎上腺及卵巢亦分泌少量睾酮。檢測睾酮水平有助監控運動員的恢復情況。當睾酮水平低於訓練前的25%，即代表運動員可能訓練過度或疲勞；相反，睾酮水平上升即代表運動員可承受較大強度訓練量。

皮質醇

皮質醇是一種由腎上腺分泌的荷爾蒙，功能是促進身體分解糖和蛋白質，以及抑壓免疫系統。皮質醇的水平在早晨最高，在凌晨下降至最低點。為了準確地評估皮質醇水平，運動員宜每次在相同的時間採血和收集一段時期的數據作比較。當皮質醇持續處於高水平，代表身體分解代謝過於旺盛，對運動員恢復不利。

尿素

尿素是蛋白質的代謝產物，可以監察運動員日常飲食是否理想。運動員的飲食應是高碳水化合物及適量蛋白質，如碳水化合物攝取不足或進食太多蛋白質，身體便會使用蛋白質提供能量而令血液中的



▲尿液檢測儀器

尿素增加，不利運動員的恢復。當運動員的尿素偏高時，應增加攝取碳水化合物。此外，運動員缺水亦會令尿素水平上升。

血紅蛋白

又稱為血色素，是一種含鐵的蛋白質，主要功用是運送氧氣及二氧化碳，因此，血紅蛋白的數量和運動員的耐力有關。運動員在增加訓練量的初期，血紅蛋白會下降，出現短暫性貧血——運動性貧血，只要作出適當的訓練調整及多休息，這現象便可消除，因此需要定期驗血監察運動員情況。假如運動員血紅蛋白持續過低，應檢查鐵儲備是否足夠。

鐵儲備

鐵質是製造血紅蛋白、肌紅蛋白及能量代謝酶的成分，運動員對鐵質的需求及消耗比非運動員高，鐵儲備不足會影響運動員的耐力表現。由於飲食不均衡會導致鐵儲備不足，素食運動員、女性運動員、耐力項目運動員或有缺鐵過往史的運動員，需要定期監察鐵的儲備，當遇到檢測結果偏離正常時，須約見醫生及營養師。

水分平衡

缺水影響運動表現，運動科研人員可透過血液或尿液來評估運動員的水分狀況。早上檢測



▲運動營養中心配備先進儀器作生化監控，協助教練及運動科研人員監察運動員對訓練的反應。

血液或尿液可以反映運動員前一天水分的補充情況；若在訓練前檢測可以反映運動員是否在水分充足情況下開始訓練。

總結

定期的生化監控有助教練及運動科研人員監察運動員對訓練的反應，從而作出適當的訓練計劃安排和調整。此外，運動營養師會根據血液或尿液檢測結果提供合適的飲食建議，幫助運動員攝取足夠的營養和水分，確保運動表現及加速恢復。

南京青奧展現實力 體院嘉許獲獎青年運動員

香港青年運動員於月前舉行的南京2014青年奧運會勇奪2金4銀1銅，展現出世界級實力。體院衷心恭賀各得獎運動員，包括羽毛球運動員吳芷柔、劍擊的蔡俊彥和錢其樞、游泳的何詩蓀，以及乒乓球拍檔杜凱傑和孔嘉德，並於11月19日舉行「青年運動員獎學金」頒贈儀式，向得獎運動員頒發獎學金以表揚他們的佳績。



▲體院主席唐家成先生SBS JP (右五)、南京青年奧運會中國香港代表團團長霍啓剛先生(左四)、民政事務局首席助理秘書長(康樂及體育)賴俊儀女士(左三)，以及一眾嘉賓與得獎運動員蔡俊彥(左五)、杜凱傑(左六)和孔嘉德(左七)合照，分享喜悅。

香港代表團於今屆青年奧運會派出共18名運動員參加，與來自世界各地3,000多名青年運動員競逐，最終摘下7面獎牌，在國際體壇漸露鋒芒。「青年運動員獎學金」於2009年由體院開展，透過香港運動員基金撥款支持，旨在以獎學金形式獎勵於青年奧運會、亞洲青年運動會及青少年殘疾人亞洲運動會中獲取獎牌的本地青少年運動員。在青年奧運會個人項目勇奪金牌的運動員，可獲3萬港元獎學金，而取得銀牌和銅牌的運動員，則可分別獲2萬及1萬港元獎學金；在隊際項目奪得金、銀和銅牌的隊伍，分別可獲4萬2,000港元、2萬8,000港元，以及1萬4,000港元獎學金。



▲2014年第二季當選的傑出青少年運動員包括(前排左起)袁滿、李漢銘、何鈞傑、鄧雨澤、雷曉琳和何子樂，以及(後排右二)和黃煦蔚(後排右三)；而獲得優異證書的則有(後排左起)李康傑、劉建希、高宇鈞、秦智昇和任國芬(後排右一)。

運動燃希望基金(運燃基金)傑出青少年運動員選舉2014年第二季頒獎典禮，8月在體院舉行。主禮嘉賓包括中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務副秘書長王敏超先生JP、香港體育記者協會副主席趙燦輝先生、體院精英培訓事務總監蕭宛華女士及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。今季共有14名青少年運動員獲獎，包括鍾瀚霖及楊盛才(羽毛球)、梁嘉儒(單車)、袁滿(小型賽車)、何子樂及雷曉琳(壁球)、何鈞傑及李漢銘(乒乓球)、林政、唐嘉傑及王康傑(網球)、洪焯怡及黃煦蔚(三項鐵人)及鄧雨澤(田徑——香港弱智人士體育協會)。

獲獎運動員談感受

獲選運動員對得獎均感到非常榮幸，當中已四度獲選的壁球運動員何子樂，憑著第二十一屆亞洲青少年壁球個人錦標賽的出色表現，再次成為今季傑出青少年運動員。何感激家人、教練、體院及贊助商的支持，雖然五度獲獎，但她仍然珍惜每次上台領獎的機會，並為付出的汗水得到回報而感到十分振奮。

單車運動員梁嘉儒則很興奮首度當選。他表示：「當年入選港隊後一直渴望參與賽事，但等待了約兩年，至2010年才有機會代表香港出戰全國青年公路錦標賽，沒料到首次出賽能奪得一面金牌及銅牌。」今年5月，他於亞洲青年單車錦標賽取得個人首個亞洲冠軍，獲選為傑出青少年運動員。

三項鐵人黃煦蔚在哈薩克的亞洲錦標賽時亦有難忘經歷。他說：「那是我最後一次參加青少年組別的亞錦賽，因此對自己抱有很大期望，形成無以壓力，影響了初段的表現。幸好單車賽段中回復不錯的發揮，其後亦在跑步賽段表現平穩，最終以一面銀牌為這場最後青少年賽事寫下完美句號。」

羽毛球拍檔鍾瀚霖及楊盛才則表示，最難忘是今年3月參加德國青少年羽毛球賽時，本來一直領先，勝利在望之際，最後卻被對手追回，敗戰而歸。幸好他們並未因此而氣餒，反而更積極投入訓練，一個月後於2014世界青少年錦標賽男子雙打賽事中奪得第五名，同時亦為他們帶來首個傑出青少年運動員的殊榮。

年僅11歲的小型賽車手袁滿自小已經常跟隨父親前往澳門觀賞賽車，逐漸愛上這項運動，並於兩年前接受訓練。他很欣賞德國車手舒麥加那份不屈不撓的精神，期望能像他一樣成為出色的賽車手。典禮當日，秦智昇、高宇鈞、劉建希及李康傑(田徑)及任國芬(田徑——香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會)亦獲頒優異證書。

▶已五度獲獎的壁球運動員何子樂(右二)與今屆最年輕的傑出青少年運動員、小型賽車手袁滿(左二)大談得獎感受。



國際運動科學研討會 2015 專業人士與教練交流經驗

一年一度的國際運動科學研討會將於2015年1月16至17日在體院舉行。研討會由體院、香港中文大學矯形外科及創傷學系，以及香港運動醫學及科學學會聯合主辦，主題是「運動創傷預防及處理」，目的是讓運動醫學及運動科學專業人士與教練交流知識和經驗，並促進更密切的合作。體院誠邀公眾人士參加這次研討會，藉此機會認識同行並分享最新的知識。詳情及登記參加研討會，請瀏覽www.hksi.org.hk/iss/eng/index.html。如有查詢，請與研討會秘書處聯絡，電話：2681 6130；電郵iss@hksi.org.hk。2015年1月2日前登記可享提前報名優惠。如欲贊助或藉研討會推廣產品，請與公眾事務及市場拓展部鍾小姐聯絡(電話：2681 6532)。



▲▲今屆國際運動科學研討會的主題為「運動創傷預防及處理」

運燃基金傑出青少年運動員選舉 本年第二季嘉許 14名明日之星



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



▲劍擊隊於10月在菲律賓舉行的亞洲23歲以下劍擊錦標賽勇奪1金2銀2銅，當中（左起）鄭百亨、游信謙、吳浩天和何施浩在男子重劍團體賽摘銀。

►乒乓球隊於9月揚威印度舉行的亞洲青少年錦標賽，合共奪得1銀5銅，當中杜凱傑（圖）在女子青少年單打摘下一面銅牌，並夥拍隊友在混合青少年雙打及女子青少年團體項目增添1銀1銅。（資料圖片）



▲保齡球運動員麥卓賢，在8月於香港舉行的第十三屆世界青少年保齡球錦標賽表現出色，奪得男子單人賽季軍。（資料圖片）



▲空手道運動員黃穎筠於8月在馬來西亞舉行的第十四屆亞洲青少年空手道錦標賽，取得21歲以下女子個人銅牌。



▲賽艇隊於9月在台灣舉行的第二十屆亞洲青少年賽艇錦標賽傳來喜訊，勇奪1金1銀1銅，當中陳鈺文（中）在青少年男子單人艇項目封王。



▲香港男子七人欖球隊挾首兩站餘威，進軍亞洲七人欖球系列賽北京站，並順利取得冠軍，以三站全勝姿態稱霸系列賽，登上亞洲冠軍寶座。（相片由香港欖球總會提供）

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。

精英運動員赴四川交流獲益良多



由20多位來自八個體育項目的運動員、教練及體院工作人員組成的「體院四川成都交流團」，在11月11日從香港出發前往四川，一連五天參加不同類型的交流活動，包括拜訪四川省運動技術學院、成都體育學院及香港馬會奧林匹克運動學校等體育院校，並與內地運動員和教練進行交流和訓練，還參觀了金沙遺址、都江堰和大熊貓繁育基地等文化景點，增廣見聞。



▲交流團讓運動員透過不同活動，增廣見聞。

透過這次旅程，各精英運動員如鄧亦峻（田徑）、吳翹充和黃曉盈（體操）、郭鈞庭（賽艇）、馬子希（壁球）等，均加深認識了內地的體育文化和其他寶貴知識，獲得很大啟發。



▲體院主席唐家成先生（SBS JP）獲行政長官頒授銀紫荊星章

行政長官梁振英先生大紫荊勳賢 GBS JP 於10月18日在禮賓府舉行的2014年度勳銜頒授典禮上，頒授勳銜及獎狀予授勳人士，當中包括九名體育界人士及運動員（詳見下列），表揚他們對香港作出的貢獻。體院謹向他們致以衷心祝賀，並一同分享他們的喜悅。

體育界人士獲行政長官頒授勳銜及獎狀

- 金紫荊星章**
洪祖抗先生 GBS JP
香港足球總會名譽副會長
- 銀紫荊星章**
唐家成先生 SBS JP
體院主席
湯恩佳博士 SBS MBE DBA
香港羽毛球總會會長
廖長江先生 SBS JP
前體院董事
- 銅紫荊星章**
李翠莎博士 BBS
體院院長

- 行政長官社區服務獎狀**
金國芳女士
香港羽毛球總會副會長及行政總監
李浩賢先生
壁球運動員
李嘉文小姐
賽艇運動員
陳穎健先生
香港殘疾人士與委會暨傷殘人士體育協會輪椅劍擊運動員

精英運動員關懷社區 愛心送暖

由香港精英運動員協會主辦的「愛心送暖行動2014」已於11月9日順利舉行。一年一度的「愛心送暖行動」今年踏入10周年。一如以往，體院全力支持這項別具意義的活動，與各界攜手宣揚關懷社羣、互助互愛的正面信息。多名精英運動員不遺餘力，在活動前一天協助準備禮品包，並在體院舉行的開展儀式後，隨各義工隊前往不同地區探訪獨居長者及低收入家庭，向他們派發禮品包，送上愛心與關懷。



▲多名精英運動員及教練身體力行，為獨居長者及低收入家庭準備禮品包，送上愛心與關懷。（相片由香港精英運動員協會提供）

女子七人欖球代表隊教練李安娜躋身IRB名人堂

體院七人欖球精英項目（女子）和香港女子七人欖球代表隊教練李安娜（Anna Richards），獲得IRB名人堂（International Rugby Board's Hall of Fame）的榮譽。體院對李安娜獲得如此崇高的成就送上衷心祝賀。

2014年加入體院的李安娜是新西蘭女子欖球國家隊史上上陣最多的球員，球員生涯中曾四度出戰世界盃。她在2010年以45歲之齡奪得第四個兼最後一個世界盃冠軍，在效力奧克蘭的New Zealand NPC期間更未嘗一敗。李安娜與其餘五位女子欖球界響噓的人物一同在11月17日接受嘉許，這也是首批女子欖球人物躋身名人堂之列。

李安娜對成為首批名人堂中的女子球員之一感到很高興。她表示：「能夠成為首批登名人堂的女子欖球員對我來說是莫大的榮幸。縱使女子欖球的資歷較男子為淺，國際欖球理事會過去一直皆十分支持女子欖球，所以今次他們的認同也是對女子球員和女子欖球的鼓舞。這對女子欖球界十分重要，也肯定了過去10年女子欖球運動的成就。隨著七人欖球成為奧運項目和女子欖球世界盃的成功，這充分反映了女子欖球的價值。」

李安娜將會繼續體院教練工作和帶領香港隊再創佳績，她表示：「我很滿意女子隊的進步，12月份會詳細審視過去一年的成績表，並為明年訂下目標。」



►李安娜教練（後排右三）獲得IRB名人堂榮譽，並表示會繼續帶領香港女子七人欖球隊再創佳績。



THE JUBILEE SPORTS CENTRE EVOLVED INTO THE HONG KONG SPORTS INSTITUTE ON 1ST APRIL, 1991