



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二十四期



全職運動員為追逐夢想，獻出大部分時間接受訓練，以汗水換取踏上頒獎台的榮耀。多年來，體院亦堅守信念，致力協助運動員在本地及國際體壇爭取佳績，同時關注他們的學業發展。最近，體院先後與英基學校協會及林大輝中學，就「夥伴學校計劃」簽訂合作備忘錄，讓精英運動員能彈性學習，文武兼顧，促進全人發展。此外，體院亦與雲南會澤高原訓練基地及仁安醫院簽署合作協議，進一步擴大精英訓練的支援網絡，以上詳情均載於「體壇焦點」。

本期「教練與運動員」欄目訪問了欖球總教練備加力，暢談其執教之道；首位受惠於「夥伴學校計劃」的運動員沈曉榆亦會於「運動員專欄」詳述箇中細節。另外，獲頒首屆國際殘障人士體育聯盟獎最佳男、女運動員的乒乓球運動員黃家汶和泳將鄧韋樂會分享得獎感受。

過去數月，新面孔相繼加入體院的大家庭。首先，帆船及網球於4月開始成為精英體育項目，期望體院的支援能助他們締造更多佳績；新一屆董事局亦已履新，各成員承諾以推動精英體育發展為己任，共同制定未來五年的策略計劃。香港優秀教練選舉及運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉，分別於4月及7月順利舉行，當日盛況請參閱「體壇點滴」及「支援與發展」。

為延續體壇佳績，多個運動項目舉辦了運動選材測試，發掘具潛質的體育健將；「運動科學與醫學」則闡釋運動選材的概念、模式及內容。

香港運動員在多個大型賽事愈戰愈勇，成績有目共睹。體院作為協助政府執行精英體育培訓的機構，會繼續加強與各界合作，群策群力，攜手培育更多優秀的年輕運動員，為體壇注入新力量。

香港體育學院主席 唐家成 SBS JP

## 主席的話

# 體院為運動員全面發展 開創新機遇



體院肩負為香港體壇培育優秀運動員的使命，多年來致力聯繫各方，不但積極強化在運動醫學及科學方面的支援，亦與不同教育機構合作，為年輕運動員提供能兼顧學習和運動的訓練環境。體院在過去數月簽訂多份合作備忘，進一步優化精英培訓系統及推動精英運動員的全人發展。

### 學業支援

#### 林大輝中學

合作備忘錄於7月2日由體院院長李翠莎博士 BBS 和林大輝中學校長黃廣成先生簽署，並由前民政事務局長曾德成先生 GBS JP、體院董事馮馬潔嫻女士 BBS JP、林大輝中學校監林大輝博士 SBS JP、副校長范錦平先生 BBS JP、校董鍾伯光教授、體院壁球總教練蔡玉坤先生 MH 及壁球運動員林溢庭共同見證。

馮馬潔嫻女士致辭時表示：「衷心感謝林大輝中學與體院合作，使這個度身訂造的學習課程得以落實，除了可以幫助年輕運動員盡展潛能外，還可以用為香港培育出新一代的世界級運動員，創造更多令人鼓舞的歷史佳績！」

林大輝博士亦說：「林大輝中學十分歡迎這次與體院的合作。這些年間，我們培育了不少精英運動員學生，包括單車世界冠軍郭灝霆，以及亞運劍擊獎牌得主歐倩瑩、崔浩然等。今後校方將按照在學運動員的興趣和能力，制定最合適的課程，讓他們能夠兼顧訓練和學習，為香港帶來更多榮譽。」

在簽署儀式後的分享環節，黃廣成校長非常高興為本地具天賦的運動員提供特設課程，助他們成就夢想；蔡玉坤總教練認同林大輝中學把運動融於學術的理念；而林溢庭及崔浩然則鼓勵年輕運動員要把握良機，同時堅持學業及追求運動場上的夢想。



合作備忘錄簽署儀式 Memorandum of Understanding Signing Ceremony

▼ Marc Morris 先生 (右二)、運動員家長沈太 (左一)、備加力總教練 (右一) 及 Dominic Lesley Lam (左二) 在典禮上，就這次合作分享意見。

▲ 合作備忘錄由李翠莎博士 (前排中)、葛琳女士 (前排左二)、Ed Wickins 博士 (前排左一)、Harry Brown 博士 (前排右一) 和 Marc Morris 先生 (前排右二) 簽署，並由余國樑先生 (後排左二)、賴俊儀女士 (後排右二)、唐家成先生 (後排中)、陳江華總教練 (後排左一) 及沈曉榆 (後排右一) 共同見證。

#### 英基學校協會 (英基)

體院院長李翠莎博士 BBS 於5月21日聯同英基行政總裁葛琳女士，以及已參與全新「夥伴學校計劃」的英皇佐治五世學校校長 Ed Wickins 博士、啟新書院校長 Harry Brown 博士和沙田學院校長 Marc Morris 先生簽署合作備忘錄，並由精英體育事務委員會主席余國樑先生 MH JP、民政事務局長助理秘書長 (康樂及體育) 賴俊儀女士、體院主席唐家成先生 SBS JP、乒乓球總教練陳江華先生和武術運動員沈曉榆共同見證。

唐主席致辭時衷心感謝英基對年輕運動員的支持，並說：「英基與我們抱着共同信念，就是透過合作計劃為年輕運動員提供一個切實可行的學習模式，使體院一直致力為運動員爭取的『雙軌發展』支援邁進新里程。」他希望將來有更多學校與體院合作，吸引更多具天賦的年輕人投身精英體育培訓。

葛琳女士表示：「英基歡迎與體院這次更緊密的合作機會，讓校方可以提供靈活的學習模式，共同支持香港年輕人發揮潛能。英基屬下所有學校都有濃厚的體育文化，培育學生在不同大型比賽中取得優秀成績。」

簽署儀式後，分別來自體育及教育界的嘉賓參與了分享。Marc Morris 先生表示會與各方合作，為學生訂定最合適的課程及個人學習路徑，貫徹作為教育工作者的使命；欖球總教練備加力有信心該計劃可幫助年輕運動員在運動場內外的發展，推動他們投身全職訓練；欖球運動員 Dominic Lesley Lam 很享受在英基的學習，亦樂見雙方展開合作。

體院將透過這次與英基及林大輝中學的合作，由2015/16學年起，為全職年輕運動員制定極具彈性的個人學習模式，讓他們繼續高中學業。合作計劃涵蓋一系列措施，如延長修讀年期、提供課堂以外的補習、學習諮詢及網上學習平台等。林大輝中學更為運動員學生開設特別班，度身訂造中四至中六程度的課程及上課時間，以配合他們密集的訓練和比賽日程。此外，雙方亦會定期進行檢討，評估個別學生運動員的進度及需要，以及整體合作的運作模式。



▲ 為支持在「夥伴學校計劃」下將就讀於林大輝中學的年輕運動員，曾德成先生 (左六)、馮馬潔嫻女士 (左五)、李翠莎博士 (左四)、林大輝博士 (右六)、范錦平先生 (右五)、鍾伯光教授 (右四) 及黃廣成先生 (右二) 等代表擔任合作備忘錄的簽署人及見證人。

### 運動科學與醫學支援

#### 雲南會澤高原訓練基地

合作備忘錄於5月11日在雲南會澤縣簽訂，代表體院簽署協議的精英訓練科技總監蘇志雄博士，肯定高原訓練對鍛煉運動員在帶氧情況下的生理狀態，有顯著成效。他說：「高原訓練有助提升運動員的有氧能力，對持久耐力的運動項目尤為重要。」

雲南省會澤縣文化體育廣播電視局副局長田友榮先生說：「我們很榮幸能為香港運動員提供理想的訓練場所，亦期望能借助體院的專業知識及國際網絡優勢，使雲南會澤成為世界級的高原訓練基地。」

賽艇隊總教練白勵於去年仁川亞洲運動會前，率領運動員前往會澤高原訓練基地進行高原訓練。他對當地環境深表讚賞並分享道：「相對其他訓練基地，會澤基地備有更完善的陸上設施，而且交通便利，深信雙方確立夥伴關係，有助賽艇隊向世界水平再邁進一步。」

▶ 基地位處雲南省會澤縣，海拔高度為695至4,017米，為運動員提供優越的天然環境進行低氧訓練。



#### 仁安醫院

體院早前與仁安醫院簽訂協議，為運動員提供緊急醫療服務，讓運動員可於仁安急症門診中心接受專業治療。院方將為運動員提供24小時緊急醫療服務、運動創傷緊急救治及夜間急症處理等；必要時運動員可獲安排個別轉介，接受專科急診或入住該院作進一步治療，而院方亦會提供優惠收費。

仁安醫院急症門診中心總監胡儀儀醫生表示：「這次合作開創了本港醫療界及體育界的先河，共同為本地精英運動員提供專業的急症服務，為香港運動醫學發展出一分力。仁安急症門診中心是全港首間及唯一一間獲衛生署及香港急症科醫學院認可的私家急症門診中心，由經驗豐富的急症科專科醫生駐診，讓運動員可安心接受治療，以助他們在比賽中取得佳績。」

體院精英訓練科技總監蘇志雄博士感謝仁安醫院為香港精英運動員提供醫療服務的承諾。他表示：「體院一直致力為運動員提供多元化的醫療支援，這次與仁安醫院合作，加添了緊急醫療服務的新元素，進一步強化現有的運動醫學支援系統。我們深信優化系統後，可為運動員的訓練和比賽提供強而有力的支持，使他們可繼續在運動場上發揮水準。」



▲ 與仁安醫院的合作加添了緊急醫療服務新元素，進一步強化體院運動醫學支援系統。

## 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

特約專欄

# 欖球總教練備加力

# 重視運動員個人發展 全力爭取國際佳績



2016年巴西里約熱內盧奧運（里約奧運）如箭在弦，多個精英運動項目已加緊訓練，並積極參加海外計分賽事，努力爭取於森巴賽場佔一席位。今屆，七人欖球首次成為奧運項目，勢必成為矚目賽事之一，着實令球迷引頸以待。體院於2013年請來前威爾斯七人欖球隊教練備加力（Gareth Baber）為港隊練兵，目前重點操練球員體能及臨場判斷力，務求直闖里約奧運，與各國強隊一決高下。



▲備加力認為賽場如人生，教練必須適當地讓運動員發揮，才能學會應付球場上各種挑戰。



▲賽場上爭取時間訓話，作最佳部署。



▲（左起）香港男子欖球運動員賀迪、備加力總教練、香港女子欖球隊教練Anna Richards及運動員陳朗詩。

◀港隊透過實戰情景，苦練體能及意志，務求臨場時能作快速而準確的判斷。

近年，七人欖球賽備受球迷注目，「香港國際七人欖球賽」更成為「世界七人欖球系列賽」的旗艦賽事，吸引愈來愈多市民入場觀戰及支持香港隊，一票難求。因此，香港七人欖球隊獲得奧運參賽資格不僅是教練及隊員的希望，更是全港市民熱切期待的畫面。香港將於11月舉行「亞洲七人欖球外圍賽」，如男子隊於此站獲勝，便可直接躋身奧運；女子隊則須額外參加東京站賽事，再計算兩站總成績，以決定入圍名單。

### 場上鬥智鬥力 港隊積極備戰迎奧運

前職業欖球員備加力加入體院前，在威爾斯球隊Cardiff Blues任教練，亦曾執教威爾斯七人欖球隊及20歲以下欖球隊，經驗豐富。能令他飄洋過海到香港出任欖球總教練的，是香港推動七人欖球及欖球運動的決心。他說：「這裏提供的設備及支援隊伍非常專業，運動員質素亦很高，所以我對香港七人欖球隊的發展前景充滿希望，當前挑戰是極力爭取奧運參賽資格。」

現時，男女子隊正加強體能及力量鍛煉，務求與對手埋身肉搏時佔優；備加力教練亦設計了不同實戰情景，讓球員了解個人強弱

及學習在受壓環境下冷靜地作即時判斷。他說：「臨場穩定的情緒是勝負關鍵，所以鍛煉體格的同時，還要磨練意志。」

談到香港與威爾斯最大的分別，備加力教練指：「畢竟香港發展職業欖球的時日尚短，令一些我認為是理所當然的價值和觀念，需要向球員重新灌輸，例如一些專業欖球員的行為模式、自我監管的能力及預防受傷的概念等；另一方面，多參與職業聯賽有助提升球員實力，但香港仍需一段時間才可達到該水平。」

### 賽場如人生縮影 重視個人發展

七人欖球雖屬團體運動，但備加力教練尤其重視球員的個人發展。他認為：「七人欖球雖然是團隊項目，但由於偌大的球場上就只有七名運動員，故此他們不但要擁有良好技術，還要學習如何在關鍵時刻冷靜地、果斷地作出最佳決定。我的訓練理念並不局限於技術及戰術上，而是全面地指引他們處理運動生涯中各項細節，如怎樣與其他隊員合作、如何妥善照顧自己及應付壓力等。對我來說，優秀的欖球運動員懂得平衡各方，並對自己的表現有自我省察的能力。」

備加力教練讚賞香港運動員既專注又有熱誠，在訓練或生活自理方面都很自律，亦有奮力爭勝的雄心，惟全職欖球在香港的發展時間尚短，不如其他國家的球員自小已參加大大小小的聯賽，早已培養出控制情緒及抗壓能力。

備加力教練讚賞香港運動員既專注又有熱誠，在訓練或生活自理方面都很自律，亦有奮力爭勝的雄心，惟全職欖球在香港的發展時間尚短，不如其他國家的球員自小已參加大大小小的聯賽，早已培養出控制情緒及抗壓能力。

### 運動員雙軌發展 有利香港爭取國際成就

至於運動員的前途，備加力教練近月出席體院與英基學校協會就「夥伴學校計劃」簽訂合作備忘錄時表示：「這計劃有助鼓勵運動員投身全職訓練，只有能讓他們『雙軌發展』，同時兼顧學業和運動訓練，才能挽留人才，為香港體壇爭取更多國際佳績。」

最後，他寄語年輕運動員：「我明白年輕人難免為求表現而做事急進，但我希望他們的眼光能放遠一點，盡心做好每天的工作，慢慢享受成果。其實，每名成功的運動員背後都有一群為他們默默付出的團隊，運動員只要專注做好自己，便是對他們最好的報答，同時亦能讓自己逐步成為更優秀的運動員。」

▼港隊透過參加海外賽事累積經驗及自信，其中男子隊在去年仁川亞運會獲得銀牌。



▲女子隊雄心壯志，奮力爭取參加奧運資格。

## 運動員專欄

### 沈曉榆

第五屆世界青少年武術錦標賽刀術金牌得主

### 全新計劃助運動員專注全職訓練

猶記得在中學二年級的時候，由於校內功課太多，而學校又未能配合我平日的訓練時間，以致每次出國比賽回港後，成績都會跟不上，令我感到十分吃力，似乎「魚」與「熊掌」不能兼得。可是我熱愛武術，不想輕言放棄。正當進退兩難之際，香港體育學院向我的父母介紹了可以使運動員雙軌發展的「夥伴學校計劃」。該計劃能為運動員制定專屬的個人學習模式，如延長修讀年期、提供課堂以外的補習、學習諮詢及網上學習平台等。我們聽到這個消息後都感到非常高興，因為這計劃讓我同時兼顧全職訓練及高中學業，一舉兩得。



「夥伴學校計劃」的完善支援和配套，消除了我在平衡學業和發展武術事業的負擔，令我放心踏上成為精英運動員的路。由香港體育學院前往我即將入讀的沙田學院，交通方便快捷，省卻了不少時間；課程亦很有彈性，令我即使出國訓練或比賽都不怕影響學業成績。解決學習問題後，我於上課時便能更加專注，訓練時也加倍投入。

此外，沙田學院是一所國際學校，以英文為主要教學語言。入讀後不但可以提高我的語文和會話水平，還能強化我的溝通技巧，改善害羞性格，有助結識新朋友。我真的很期待新學期來臨，以全職運動員的身分，在新學校重新出發，既不用放棄武術運動，也不用擔心學業和未來出路，可以專心發展所長，冀望將來成為一名出色的武術運動員。

### 首屆國際智障人士體育聯盟獎最佳男、女運動員

### 黃家汶

### 克服困難 冀再戰殘奧



在眾多比賽中，最難忘是在倫敦2012殘疾人奧林匹克運動會（殘奧會）女單決賽途中右膝受傷，但我堅持忍痛作賽，最後奪得金牌，現在回想起來仍然感到開心。我現時的目標是9月底於厄瓜多爾舉行的2015 INAS環球運動會，以及力爭巴西殘奧會的入場券。我正努力加強正手拉球技術，並嘗試學習偶像王皓的發球技巧，希望有進步。

雖然經常需要訓練，但我閒時會當義工，與小朋友玩耍，正好為忙碌的生活減壓。

成為乒乓球運動員前，我是玩短跑的，想不到原來我打乒乓球比跑步更有天分，所以聽從爸爸的意見，轉當乒乓球手。雖然轉項初期花了一點時間適應訓練，但能獲得今天的成就，並代表香港出戰不同的國際比賽及得到國際智障人士體育聯盟獎最佳女運動員的獎項，實在感到十分榮幸。我要特別感謝家人、教練及隊友的支持和鼓勵，我會繼續努力。



▲黃家汶（左）和鄧韋樂（右）早前往英國領獎

### 鄧韋樂

### 勇往直前 全力破紀錄

我是個好動的人，年幼時曾參與不同運動，自從接觸游泳後，愛上了向前衝的速度感，因而當上游泳運動員。去年，我參加了在韓國仁川舉行的亞洲殘疾人運動會，當時只抱着勇往直前的心態，最後竟在200米自由泳取得一面金牌，還打破了亞洲紀錄，實在令我感到既開心又意外！我十分感謝家人、香港智障人士體育協會、教練和隊友的支持，令我能因此而獲頒首屆國際智障人士體育聯盟獎最佳男運動員的殊榮。



短途游泳比賽是以縮短秒速為突破目標，因此每次練習時教練都會設定每圈時間，如果今圈不能達標，下一圈便要加速追趕，過程頗為辛苦，不過我會堅持下去。

明年便是巴西殘奧會，我正參加不同的比賽備戰。我希望每場比賽都能發揮水準，突破個人紀錄。

\*相片由香港智障人士體育協會提供



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

# 香港運動選材及發展

高級運動選材副主任曾子健



香港雖為彈丸之地，卻孕育着不少對運動充滿熱情，並擁有無限潛能的年輕人；而「資優運動員選材」的工作，便是發掘當中有潛質不斷進步，以及有能力達到精英水平的資優運動員。

## 「資優運動員選材」計劃

簡稱「運動選材」，是一套識別資優運動員的計劃，用以發掘一些從未接觸但可能於某一運動項目具備潛在天賦、或正接受基本訓練的運動員 (Roel, Matthieu, A. Mark & Renaat, 2008)。過去，運動選材是由經驗豐富的教練，透過主觀評價及比賽成績作出篩選。時至今日，運動選材已就不同的體育項目，從生理、心理、社交及運動技能 (Regnier et al., 1993) 等方面進行測試，漸趨科學化。

為培訓新進的資優運動員，「資優運動員發展」計劃包含體適能指導、運動技術訓練及教授運動科學知識三大範疇。我們可以按運動員的表現及累積的比賽經驗，評估他們可訓練性和適應性的最高程度。(Derbyshire Sport, 2014)

## 體院制定「運動選材及發展計劃」

體院參考其他國家的同類計劃後，在2013年採用FTEM模式 (Foundation 基礎、Talent 資優、Elite 精英、Mastery 殿堂) 來建立適用於香港體育發展的「運動選材及發展計劃」。此計劃根據精英運動員的發展原則，從「生理-心理-社會」三方面制定出一個長期發展系統。FTEM模式旨在為青少年運動員創造一個多元訓練環境，循序漸進，讓他們的潛能得以發揮。

成立「運動選材及發展」計劃的目的是協助甄選及培育潛質運動員成為下一個香港體壇明星。計劃涵蓋17個A級支援項目，服務包括：

### 1. 資優運動員測試計劃 (Talent Test Programme, TTP計劃)

TTP計劃為各體育總會提供科學測試及技術支援，並根據測試結果篩選、識別及招攬具潛質的青少年運動員，晉升至更高水平的訓練隊伍或接受特定的體育訓練。



### 3. 資優運動員發展計劃 (Talent Development Programme, TDP計劃)

TDP計劃是於潛質青少年運動員成為全職運動員前，為他們度身訂造專業預備計劃。計劃為期12個月，在每星期一節的課程中，提供有關體適能鍛煉、運動技術訓練和運動科學等方面的知識。此外，計劃更包括前、中、後期的體質及技術表現測試，以監測和評估其進展情況。



### 2. 運動專項計劃 (Sports Specific Programme, SSP計劃)

SSP計劃為體育總會提供所需的科學及技術支援，以進行為期三個月運動選材課程。此計劃的作用是核實獲挑選的潛質青少年運動員，確切擁有成為精英運動員的條件，其中包括技術、心態及執行戰術的能力等。



### 4. 電子平台

體院正為這個嶄新的運動選材計劃建立一個網上平台，讓運動員及其教練查看訓練記錄及測試結果，有助掌握運動員的訓練成效。

「運動選材及發展計劃」是現今精英體壇發展的新趨勢，對精英體育的長遠發展相當重要。體院將緊貼業界情況，繼續為香港體壇發掘及培育更多新秀。

#### 參考文獻：

- Derbyshire Talent Identification and Development Plan 2014-2017, Derbyshire Sport
- Regnier G., Salmela J.H., & Russell S.J. (1993). Talent detection and development in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of research in sport psychology (pp. 290-313). New York: Macmillan
- Roel V., Matthieu L., A. Mark W. and Renaat M.P., Talent Identification and Development Programmes in Sport, Sports Medicine 2008, 38 (9), 703-714

# 帆船網球 躋身精英體育項目之列

網球及帆船已於2015年4月起加入體院大家庭，與田徑、羽毛球、桌球、單車、劍擊、體操、空手道、賽艇、七人欖球、壁球、游泳、乒乓球、保齡球、滑浪風帆及武術，並列17個「A級」支援體育項目。在未來4年的精英體育資助周期內，享有財政資助、專業教練培訓、運動科學與醫學及運動員支援服務，並可同時於體院享用膳食、住宿及專業訓練設施等。

## 多方面支援 吸引網球運動員投身全職訓練

香港網球總會行政總裁黎百年先生表示：「網球成為體院精英體育項目後，運動員不但能使用網球場等基本設施，更獲享宿位、體能訓練、物理治療及營養監控等服務，全面照顧他們的生理及心理發展，有助吸引更多運動員投身全職訓練。」

為發掘明日之星，香港網球總會去年推出「Tennis Rocks」計劃，旨在擴大社區覆蓋層面，讓多些兒童可於其居住地接觸網球運動，期望在未來5至10年，培育更多高水平的運動員，並轉為全職訓練，代表香港出賽。

全職網球運動員王康傑認為，體院提供的支援及資助讓他有機會參加更多國際比賽，汲取經驗。目前，他正努力備戰，期望於8月在台灣舉行的國際職業巡迴賽——男子希望賽創出佳績。



## 帆船運動力爭出戰奧運

同樣首次獲納入精英體育項目的帆船運動，香港帆船運動總會秘書施靜玲女士亦指：「帆船運動是集合多項船種及講求高技術的運動。運動員對於器材的調校及航行技術的掌握都必須達到一定水平，才能在不斷變化的自然環境中取得穩定成績。自帆船成為精英運動後，運動員能夠得到國際級教練的專業指導，再配合理想的訓練環境，有助他們提高技術水平，加強競爭力。」

他續稱：「憑藉現役運動員的佳績和體院的全面支援，將令更多具潛質的年輕運動員專注訓練，並與我們的青少年帆船訓練及精英發展計劃共同成長，竭力爭取出戰亞運會及奧運會的機會。」

剛轉為全職運動員、2014年亞洲帆船錦標賽銀牌得主戚浩賢表示，體院提供的財政資助及科學支援對他的訓練大有助益，而入住宿舍亦為他帶來方便。

此外，體育舞蹈、龍舟、馬術、高爾夫球、柔道、小型賽車、草地滾球、攀山、野外定向、滾軸運動、滑冰、跆拳道及三項鐵人均獲得精英體育資助「B級」支援。



▲香港帆船隊近年在國際賽事勇創佳績，自今年4月開始晉升為「A級」支援體育項目。

## 運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉2015



▲2015年第一季頒獎典禮的得獎運動員包括 (後排左一起) 鄭雅晴及何嘉詠 (壁球)、張曉晴 (劍擊)、朱成竹及何鈞傑 (乒乓球)；而王康怡及黃尚賢 (網球) (前排左一、左二) 則獲頒優異證書。

►李翠莎博士 (左一)、貝鈞奇先生 (右二)、朱凱勤先生 (右一) 及利蘊珍小姐 (左二) 以火炬燃點聖火，寓意薪火相傳，並為2015選舉年度揭開序幕。

運動燃希望基金 (運燃基金) 傑出青少年運動員選舉2015年第一季頒獎典禮，已於6月11日假體院舉行。這次典禮標誌2015選舉年度正式展開，並有8名青少年運動員獲頒獎項。

主禮嘉賓包括體院院長李翠莎博士 BBS、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 BBS MH、香港體育記者協會 (體記協會) 主席朱凱勤先生及運燃基金創辦人利蘊珍小姐。各主禮嘉賓在典禮上點燃火炬，象徵啟動新一年的傑出青少年運動員選舉。

今季共有8名運動員獲得「傑出青少年運動員」殊榮，包括張曉晴及張家朗 (劍擊)、鄭雅晴、蔡宛珊、何嘉詠、雷曉琳 (壁球)，還有何鈞傑及朱成竹 (乒乓球)。

劍擊運動員張曉晴雖然患有脊椎側彎及相關病症，但仍堅持恒常訓練。飽歷艱辛後，她終於在2015年亞洲青少年劍擊錦標賽的女子重劍個人少年組別勇奪冠軍。張說：「我非常享受打劍的時刻，因此我會全力集中精神在劍擊上，放下身體的痛楚。」憑着永不言敗的精神，張放眼下屆亞洲運動會，並以奧林匹克運動會為終極目標。

二度獲選的何鈞傑自五歲開始接觸乒乓球，五年前他為追逐運動夢想，毅然推遲學業，前赴內地接受刻苦訓練，而他的乒乓夢在回港加入香港乒乓球隊後終於得到回應。今季，他分別於2015年國際乒聯世界巡迴賽—匈牙利公開賽及卡哈爾公開賽的男子單打 (21歲以下) 項目奪得1金1銀佳績。

與此同時，兩名網球運動員王康怡及黃尚賢則獲頒優異證書。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績。

# 運燃基金 傑出青少年運動員選舉2015 啟動

## 體院獲香港紡織及成衣研發中心

### 頒發「研發合作獎」

由香港紡織及成衣研發中心主辦的第二屆香港紡織及成衣研發獎頒獎典禮已於7月7日舉行，嘉許中心的合作機構對科技研發的積極參與和貢獻。體院一直與中心合作研發高性能賽艇服及單車服等項目，因而獲頒「研發合作獎」，以表揚體院在促進實踐研發成果商品化方面的貢獻。兩所機構的合作對香港運動員適應環境及比賽需要，以及提升運動成績均有正面幫助。

頒獎典禮與2015創新及技術論壇同日舉行，該論壇旨在讓業界就面對的技術議題及相關應用進行交流，其中體院精英訓練科技總監蘇志雄博士與參加者分享了有關多功能紡織品及服裝方面的心得。

香港紡織及成衣研發中心於2006年4月由香港特區政府創新科技署撥款成立，並由香港理工大學承辦，多年來致力為中國內地及香港提供全面的科技技術支援。



▲體院致力研發高性能的賽艇及單車服，以助運動員提升表現，因而獲香港紡織及成衣研發中心頒發「研發合作獎」。



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



▲羽毛球混雙拍檔周凱華（右）和李晉熙（左），5月在澳洲羽毛球公開賽中勇挫多對世界排名頭10位的組合，於世界羽聯超級賽一嚐冠軍滋味。



▲香港男子4x100米接力隊上月在中國武漢舉行的亞洲田徑錦標賽，以39.25秒力壓中華台北，勇奪銀牌。



▲香港壁球隊於5月在科威特舉行的第十八屆亞洲壁球個人錦標賽取得佳績，其中歐鎮銘在男單決賽直落3局擊敗對手，成為首位在香港本土土長的亞洲冠軍男子球手。另外，歐芝亦於女單項目取得一面銀牌。（相片由香港壁球總會提供）



▲乒乓球運動員黃鎮廷（右）及杜凱琹（左），4月於中國蘇州州戰2015世界乒乓球錦標賽混合雙打項目，憑著出色表現擊敗多隊勁旅，摘下一面銅牌。（相片由香港乒乓球總會提供）

▼桌球運動員吳安儀於4月在英國利茲舉行的2015 WLBSA世界女子錦標賽決賽封后，初登世界冠軍寶座，創下另一香港體壇歷史。（相片由WLBSA提供）



▲世界大學生運動會剛於本月中在韓國光州落幕，游泳運動員歐鎧淳於50米背泳為香港摘下銀牌，可喜可賀。



▲亞洲劍擊錦標賽上月在新加坡舉行，張家明於男子花劍個人項目奪銅，成績令人鼓舞。其後，香港劍擊隊亦分別於男、女子花劍團體、女子重劍團體及女子佩劍團體各摘下一面銅牌。（相片由Fencing Singapore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。

## 年度盛事 香港優秀教練選舉表揚傑出教練

2014香港優秀教練選舉頒獎典禮於4月26日順利舉行，今年共嘉許了109名本地卓越教練。

頒獎禮邀得前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、體院主席唐家成先生 SBS JP 及香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授 MH JP 為主禮嘉賓。

傅教授向得獎教練致以崇高敬意。他說：「優秀教練的職責並不限於技術訓練，他更需要擔當輔導員及影響者的角色，協助運動員跨越運動生涯中的重重障礙，釋放潛能。」

今屆選舉共頒發六大獎項。單車教練沈金康憑著帶領李慧詩於亞洲運動會（亞運會）凱琳賽及爭先賽摘取歷史雙金，八度獲得個人項目高級組全年最佳教練獎的榮譽。

壁球教練趙詠賢去年帶領女子壁球隊於第十七屆亞洲壁球團體錦標賽及亞運會，分別取得1銀1銅的佳績。硬地滾球教練郭克榮則帶領隊伍於第十一屆亞洲殘疾人運動會取得1金2銅，另外亦於BISFed硬地滾球世界錦標賽的雙人賽奪金而回，雙雙首度獲頒團體項目高級組全年最佳教練獎。

武術教練羅健強去年帶領兩名武術新秀於第五屆世界青少年武術錦標賽的南棍、南拳及南刀項目中勇奪六面獎牌，首次榮膺個人項目青少年組全年最佳教練獎。

首次登上全年最佳教練獎（團體項目青少年組）寶座的還有三項鐵人教練溫樹華，在他的帶領下，五名運動員於亞洲青少年三項鐵人錦標賽中，分別在男子青少年精英隊及男女混合接力賽贏得1金1銀。

今年的優秀服務獎由滑浪風帆教練艾培理奪得。他於1996年



▲頒獎禮開始時，主禮嘉賓（前排左起）霍震霆先生、曾德成先生、唐家成先生及傅浩堅教授，一起向82名精英教練獎得主致敬。

▲左起：單車教練沈金康、武術教練羅健強、硬地滾球教練郭克榮及壁球教練趙詠賢獲頒全年最佳教練獎，表揚他們於2014年帶領運動員在國際賽事中取得顯著進步。

的阿特蘭大奧林匹克運動會，帶領李麗珊為港勇奪首面金牌。此後，他亦培育了多名本土土長的滑浪風帆猛將。

足球教練陳曉明多年來對推動足球發展不遺餘力，獲大會頒發最佳教練培訓工作者獎。最佳隊際運動教練獎則由帶領香港七人欖球男子隊登上亞洲七人欖球系列賽總排名榜首的教練備加力奪得。

此外，共有82名教練獲頒精英教練獎，以表揚各人在2014年帶領運動員或隊伍在多項國際比賽力爭佳績；另有26名教練獲頒社區優秀教練獎，獎勵他們在過去三年對社區培訓作出的貢獻。

這項一年一度的體壇盛事由香港教練培訓委員會主辦，是本港唯一嘉許社區以至精英層面教練的全港性運動教練選舉。

香港特別行政區政府於7月1日公布2015年授勳名單，多名體育界人士及運動員獲嘉許，其中四名於2014仁川亞運會勇奪金牌的運動員，均獲頒榮譽勳章，以表揚他們為香港體壇作出的貢獻。體院在此謹向獲得嘉許的人士致以衷心祝賀。

銅紫荊星章		
伍澤連先生 BBS MH	香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會副主席	
榮譽勳章		
鄧勵先生 MH	中國香港賽艇協會主席	
石偉雄先生 MH	體操運動員	
歐坤海先生 MH	賽艇運動員	
鄭國輝先生 MH	滑浪風帆運動員	
陳曉文小姐 MH		
行政長官社區服務獎狀		
葉賜偉先生	香港體育舞蹈總會主席	
李嘉維先生	空手道運動員	
華路雲先生		
卡普先生		
禾獲特先生		
李卡度先生	欖球運動員	
高凡迪爾先生		
麥堅力先生		
湯麥堅先生		
李皓晴小姐	乒乓球運動員	
梁俊碩先生		
鄧超萌先生	賽艇運動員	
關聯昌先生		
盧善琳女士	滑浪風帆運動員	
梁灝雋先生		
劉慧茵女士	硬地滾球運動員	
黃君恒先生		
何希雯女士	輪椅舞蹈運動員	
馬華強先生		
張明仔先生	輪椅劍擊運動員	
吳舒婷女士		
譚潔琛先生		
鄧韋樂先生	香港智障人士體育協會游泳運動員	

體育界翹楚及亞運金牌得主 獲授勳銜及嘉許

### 體院新董事局成員名單

主席	唐家成先生 SBS JP
副主席	利子厚先生 JP 李繩宗先生
董事	張仁良教授 BBS JP* 范偉明先生 JP 霍啟剛先生 馮馬潔嫻女士 BBS JP* 何淑珍女士 許湧鐘先生 BBS JP* 顧志翔先生 郭志傑先生 MH 林灼欽先生 馬達國議員 SBS JP* 麥敬年先生 JP 倪文玲女士 JP 龐麗貽女士* 曾耀民先生* 黃天祐博士 JP 黃慧群女士*

\*新任成員

## 體院委任 2015至17年董事局成員

體院新一屆董事局成員已於4月就任，任期由2015年4月1日至2017年3月31日。唐家成先生 SBS JP 及李繩宗先生分別獲再度委任為主席及副主席，而前董事局成員利子厚先生 JP 則獲委任為副主席。此外，九名成員再獲委任，另有七名新成員加入。

唐家成先生向多名卸任的董事局成員致意，感謝他們在過去為促進香港體育發展所作出的貢獻和支持，並歡迎各位新加入的董事。

唐先生說：「隨著完成體院的重新發展計劃，我期望與各新董事局成員緊密合作，制定未來五年的策略計劃，讓體院能夠抓緊機遇，善用嶄新的世界級設施，協助運動員於國際體壇再創高峰。在新一屆任期，董事局將繼續向著實現體院願景的目標進發，成為地區內精英體育培訓的翹楚。與此同時，我們會繼續推動運動員全人發展的策略計劃，當中包括提供彈性的教育支援，讓運動員在訓練和比賽之餘，可以兼顧學業，進行雙線發展。」