

精·英·體·育

激發潛能·突破界限

香港體育學院期刊第28期



香港體育學院有限公司總部：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

體壇焦點



賽馬會優秀運動員獎勵計劃 為生力軍注入正能量

今年最觸動人心的國際體壇盛事，必定是在巴西舉行的里約奧運，看到香港運動員在賽場上全力拼搏、毋懼挑戰的畫面，都會打從心底裏為他們歡呼喝采，尤其是那些初試啼聲的年輕運動員，令社會人士對他們的未來發展寄予厚望。

為嘉許於里約有傑出表現的香港運動員，香港體育學院於10月19日舉行「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒獎典禮，頒發超過400萬港元予25名香港奧運精英，當中包括16名首次征奧的運動員。

奧運新丁 毋懼世界強者

計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，取得前十六名的運動員分別獲頒發18萬8千港元（個人項目）及26萬3千港元（團體項目）。體院主席唐家成先生高度讚揚香港運動員在今屆奧運的出色表現，他說：

「很高興看到很多年輕的香港運動員獲得里約奧運資格，當中有26名更是第一次出戰奧運，超過一半更能晉身前十六位。深信只要他們繼續接受專業訓練，他日定可踏上更多國際賽事的頒獎台。」頒獎之餘，香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生恭賀各位運動員和教練再次為香港體壇帶來驕人成績。他表示：「馬會一直積極支援香港的精英運動員，包括支持興建香港體育學院，以及去年推出多個支持運動員「雙軌發展」的資助計劃及教練培訓項目。」

主席的話



舉世矚目的體壇盛事、里約2016奧運會及殘疾人奧運會，已先後於8月及9月圓滿結束。一如既往，香港運動員在比賽場上展現出無比的鬥志和體育精神，在多個奧運項目中取得佳績，並在殘奧運中勇奪六面獎牌。因此，為鼓勵一群努力耕耘、積極進取的香港運動員，「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」透過現金獎勵，嘉許在奧運及殘奧運中獲取非凡成就的港將，並分別於10月19日及11月3日舉行頒獎典禮，有關當日盛況請參閱「體壇焦點」。

體院亦很榮幸於8月29日接待內地奧運精英代表團到訪，與香港運動員和體院「精英運動員友好學校網絡」的夥伴學校學生交流及分享經驗，令年青一輩獲益良多，詳情可續見「體壇焦點」。

體院與多個團體於10月28至29日合辦「香港體育學院國際運動科學研討會——贊助人劉鳴燁先生」，邀請了多名海內外學者、專家和醫生，探討最新的運動營養學應用知識；而2016年第二季「運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉」頒獎典禮亦已於9月順利舉行，以上詳情均載於「支援與發展」一欄。

今期「運動科學與醫學」則由體適能教練深入淺出地介紹耐力運動員兩項最重要的生理指標。

雖然四年一度的奧運會及殘奧運已落幕，但我深信運動員在比賽場上所發放的正能量，仍將繼續激勵全香港市民和年輕一代的運動員。在此，我寄望香港運動員繼續奮勇前進，無懼挫折，向著既定的目標昂步向前。

香港體育學院主席 **唐家成**
SBS JP

初生之犢 不一樣的奧運經驗



同場競技擴視野 — 陳銘泰

奧運的田徑場上難得有港隊代表出戰，跳躍新星陳銘泰自然成為港人的焦點。「甫踏進有數以萬計觀眾的田徑場，那一刻的震撼感覺至今仍歷歷在目！」陳銘泰憶述初登奧運大舞台的感受。「震撼過後，就感到很奇妙！因為以往只是透過電視轉播觀看世界級選手的作賽情況，但這次竟可同場競技，親眼看到他們如何準備、如何比賽，完全是另一種境界。」陳銘泰更把握在選手村碰見高手的機會，請教心得及經驗，還交換「面書」作日後聯絡。

最初陳銘泰的目標是躋身2020年東京奧運，意料不到在2016年的里奧已「超標完成」，最終以7.79米排名第十七位。他當然不會就此滿足，目標是四年後再一次跳上奧運舞台。

不速之客考應變 — 盧善琳

曾聽說滑浪風帆運動員在深水水域作賽，不時會遇上海豚作伴。但在今年里奧，盧善琳卻遇上「不速之客」——飄浮在海面上、糾纏着帆板的垃圾膠袋。

對此，首次出戰奧運的盧善琳表現出大將之風，她說：「比賽期間，因賽場的水流轉變而導致出現較多飄浮物，這是不可避免的。每次比賽都有可能遇上突發事件，我們必須冷靜應對。當被膠袋纏繞的一刻，心感不妙，但很快想到要運用其他技術把它克服，以及在下一場賽事追回成績。」

這次突發事件雖然拖低了盧善琳的賽績，但卻提升了她的應變能力。



超越界限戰奧運 — 梁峻榮

雖然梁峻榮近年在單車世界錦標賽、亞運等大賽已身經百戰，但初征奧運同樣別有一番經歷。「畢竟這是四年一度的奧運，競賽氣氛與其他國際賽截然不同。」他解釋：「之前也曾碰過這些對手，但來到奧運場上，我感到他們的眼神非一般的『狠』，車速非一般的『快』。」他一邊說，一邊回味當日的比賽過程。

說到今屆奧運最難忘的片段，梁峻榮憶述沈永康總教練在最後一天開賽前的勉勵：「這是今屆奧運最後一場比賽，要盡量表現出個人能力，名次已不重要。」還有黃金寶教練的提醒：「不會有輕鬆得來的成績！」他於是放下一切精神負擔，全情作賽，最終以第十一名圓滿完成了個人首次的征奧旅程。

失利主場贏經驗 — 張家朗

年僅19歲的劍擊新星張家朗雖然是奧運新丁，但卻一鳴驚人，為香港劍壇締造歷史，在男子花劍個人項目取得第十四名。他同樣感受到不一樣的奧運氣氛，不過坦言這次是輸給了主場的森巴氣勢。「在十六強面對東道主巴西選手，現場觀眾不斷叫囂高呼，我連裁判的指示也聽不到，之後要改為看他的手勢，令自己在餘下的比賽難以集中。」

儘管如此，這名初生之犢並沒有被嚇倒。他說：「雖然我輸了，但肯定是一次寶貴的經驗！尤其是我從未面對過這種比賽環境。我有信心日後迎戰國際大賽時，個人的技術和現場處理會更成熟。」



衷心祝福以上幾名年輕運動員遇強愈強，在四年後的奧運站上頒獎台。

賽馬會優秀運動員獎勵計劃

體院於1994年推出「優秀運動員獎勵計劃」，旨在向於大型運動會獲獎牌的本地運動員提供現金獎勵，以示鼓勵，並對運動員的努力和貢獻予以表揚及肯定。香港賽馬會慈善信託基金捐助此計劃，向在六大運動會包括奧林匹克運動會、殘疾人奧林匹克運動會、亞洲運動會、亞洲殘疾人運動會、全國運動會及世界大學生運動會中表現傑出的香港運動員頒發獎金。

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，對達成建立健康、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



香港體育學院有限公司總部：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

體壇焦點

殘奧運港將獲嘉許 永不放棄締佳績

緊接奧運舉行的里約2016殘疾人奧運會（殘奧運），港隊派出了24名選手參賽，與來自全球的四千多名選手競逐，最終他們凱旋而歸，奪得2金2銀2銅，再一次證明香港運動員在國際體壇的實力。

香港體育學院再度透過由香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，頒發合共182萬港元予18名表現優秀的香港殘奧運精英，以表揚他們付出的努力和驕人成績。金、銀、銅牌得主分別獲得40萬、20萬及10萬港元；而團體項目則分別獲頒56萬、28萬及14萬港元。同時，典禮上亦額外頒發獎金獎勵予第四至八名的香港運動員，個人項目獎金為2萬5千港元，團體項目則為3萬5千港元。

體院主席唐家成先生表示：「近年其他國家運動員的水平愈來愈高，香港運動員在這個競爭愈趨激烈的賽場上仍取得如此佳績，確實令我們感到驕傲。」

香港賽馬會董事楊紹信先生亦指出：「馬會一直支持香港多方面的體育發展，很高興可以協助香港殘疾運動員踏上國際舞台，同時加深香港市民對運動員及相關運動項目的認識，除了藉此推廣傷健共融的信息外，更可宣揚努力不懈的體育精神，為社會發放更多正能量。」



拼搏專注 — 鄧韋樂

鄧韋樂於S14級200米自由泳決賽中以1分56秒32創出個人最佳成績，不但為香港勇奪里約殘奧運第一金，更打破了殘奧運及亞洲紀錄。

「入水後我再沒有想其他事情，只是拼命地游，做好每個應做的動作。」他分享致勝之道：「雖然中途曾經被對手超越，但我堅持跟上，很高興最終成功『重奪』第一！」對於今次能夠同時奪金並打破多項紀錄，他和教練也感到喜出望外。

他形容當時內心雖然很激動，但身體卻極疲累。「比賽只是短短的兩分鐘，但消耗了非常多的體力，回休息室後半小時才能完全恢復。期間收到很多道賀短訊，感到非常鼓舞，心裏很感謝曾幫助我和家人的支持。」



暫不低頭 — 吳玫萱

乒乓球手吳玫萱首次征奧就晉身四強，一場季軍爭奪戰更上演了港隊「內訌」，她笑說：「當天與隊友黃家汶碰頭，雙方實力相當接近，所以過程特別激烈，激戰途中連束頭髮的髮圈也突然飛脫。」最終她以15比13、16比14及11比8直落三局勝出，奪得個人首面殘奧運獎牌。

吳玫萱表示，其實私下黃家汶是她的好朋友兼訓練夥伴，激戰過後，她們互相砥礪，繼續向其他大賽進發。

（運動員相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供）

堅持追夢 — 梁育榮

至於已四度出戰殘奧運的梁育榮，相隔12年後在硬地滾球個人賽中重奪金牌，他娓娓道來有驚無險的經過。「原定計劃是在雙人賽爭取獎牌，怎料拍檔和我都患上感冒，最終表現失準未能出線。幸好得到隊醫悉心照料，之後病情好轉。不過參加個人小組賽時仍未完全康復，只好努力撐過去；直到淘汰賽時終回復狀態，令我能重新專注賽事，最終獲得理想成績，這面金牌得來不易！」

他續稱：「我希望所有人也不要輕易放棄自己的夢想和目標，只要堅持，不斷努力，終有一天會成功。」

這面金牌不但盛載着12年的堅持，還體現了永不放棄的體育精神，難怪從螢光幕上看到多年來沉實冷靜的梁育榮也表現得如此激動。



里約2016殘疾人奧運會香港獎牌得主

獎牌	姓名	項目
金牌	梁育榮	硬地滾球－混合BC4級個人
	鄧韋樂	游泳－男子S14級200米自由泳
銀牌	余翠怡	輪椅劍擊－女子A級花劍個人
	陳蕊莊、吳舒婷、余翠怡	輪椅劍擊－女子重劍團體
銅牌	吳玫萱	乒乓球－女子TT11級單打
	陳蕊莊	輪椅劍擊－女子B級重劍個人

內地奧運精英代表團訪港 里奧精英 × 明日之星 體院全接觸



▲林大輝中學的學生在答問環節中，爭取機會向他們心目中的奧運英雄發問。

香港市民除了支持本地運動員外，今屆奧運的焦點亦落在中國隊不少精采的賽事上。體院很榮幸於8月28日，接待剛戰畢里奧的內地奧運精英代表團到訪，讓數百名新一代香港精英運動員及體院「精英運動員友好學校網絡」的夥伴學校學生，與一眾內地奧運精英近距離接觸，從他們身上汲取寶貴的經驗。

到訪的代表團可謂星光熠熠，包括22名內地奧運選手：劉虹、蘇炳添及王鎮（田徑）；譚龍、林丹及張楠（羽毛球）；曹緣、陳艾森、劉蕙瑕、任茜、施廷懋及吳敏霞（跳水）；張夢雪（射擊）；傅園慧及孫楊（游泳）；劉詩雯及許昕（乒乓球）；鄧薇、龍清泉、孟蘇平、石智勇及向艷梅（舉重）。

年輕小將向奧運英雄學習

乒乓球金牌得主劉詩雯及許昕，以及世界頂尖羽毛球手譚龍、林丹及張楠，首先示範了他們的「神級」技術，更夥拍多名香港青少年運動員和本地學生「互相切磋」，讓這些年輕小將透過這次難能可貴的機會，在他們心目中的奧運英雄身上學習。

當日化身為林丹「隊友」的體院青少年羽毛球運動員呂俊瑋表示：「我非常榮幸及高興能夠和林丹成為『拍檔』，並與另一名金牌運動員張楠對戰，這是畢生難忘的經驗！我希望透過今次交流提升自己的技術，期望日後能代表香港在國際體壇與強手比拼。」

▲內地奧運選手許昕（左）與香港青少年乒乓球運動員對戰

友善謙卑 勉勵永不放棄精神

在答問環節中，在場學生亦紛紛爭取機會向一班世界級運動員提問，了解他們的奮鬥故事。林大輝中學學生湯泳嵐說：「能夠與這些傳奇體壇名將近距離接觸，真的萬分興奮。平常只能透過電視轉播欣賞他們在賽場上拼搏，今天卻接觸到他們友善的一面。」他續指：「雖然他們都是世界最佳的運動員，但仍然保持謙卑的態度，樂於與我們分享他們的經驗，實在非常難得。」

活動結束前，一眾內地奧運精英更在紀念板上寫上鼓勵字句，勉勵香港運動員及各界人士努力追求夢想、永不放棄。

這次活動由民政事務局、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及體院合辦，並由中國奧林匹克委員會協辦。出席活動的主禮嘉賓包括民政事務局局長劉江華先生JP及體院副主席李繩宗先生。李繩宗先生致歡迎辭時感激代表團在奧運忙碌過後，抽空到訪體院，並衷心感謝內地不同單位在精英運動培訓方面一直支持體院。



▲內地奧運選手林丹（左二）及張楠（右二）與香港青少年運動員在互動環節中合作，切磋球技。



▲內地奧運精英在紀念板上為香港運動員及社會各界寫上鼓勵和祝福語句



香港體育學院有限公司總部：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

運動科學與醫學

耐力運動員的生理指標及訓練強度監控

香港體育學院體適能教練陳宇欣

眾所周知，講求速度的運動經常會以提升運動員的爆發力為鍛煉指標。那麼，講求耐力的運動又有什麼生理指標與運動員的表現息息相關呢？

對於耐力運動員來說，最重要的兩項生理指標是「最大攝氧量」和「無氧閾值」。

最大攝氧量

如果將人類比喻為汽車的話，「最大攝氧量」就是馬力的馬力，馬力愈大代表可輸出的功率愈大，愈有能力進行高強度的運動。運動員可直接在實驗室進行最大攝氧量的測試（圖一）；亦可透過20米折返跑等場地測試，間接推算出其最大攝氧量。

最大攝氧量除取決於先天因素外，後天的訓練也能作一定程度的提升。因此，這項測試除了有助挑選具潛質運動員外，也可用作監測運動員訓練的成效和進度。

無氧閾值

跟耐力運動員的表現關連最大的另一指標是「無氧閾值」。當進行較低強度的耐力運動時，我們的身體一般會依賴有氧代謝產生能量；然而當我們提升運動的強度，身體便會逐漸以無氧代

謝產生能量。在進行無氧代謝時，體內會產生一種副產品叫「乳酸」，此時身體會有機制去清除這些乳酸。關鍵在於，當運動強度低於無氧閾值時，體內「清除乳酸的速度」跟「生產乳酸的速度」近乎相等，這樣血乳酸濃度會較為穩定（通常維持於4毫莫耳/升或以下）；相反，當運動強度高於無氧閾值，身體因未能及時清除大量的乳酸，導致血乳酸濃度快速提升，令體內進行代



▲運動員正在實驗室進行最大攝氧量測試

謝的能力減慢，結果是運動員不得不減低運動的強度。

由於耐力運動員需要長時間維持強度輸出，故此除了在最後的衝刺時刻外，運動員會盡量保持在無氧閾值附近或以下。

在實驗室內利用血乳酸分析儀（圖二）進行漸增負荷的測試，運動員可了解個人的無氧閾值。只要通過訓練增強運動員肌肉用氧及清除乳酸的能力，從而提升其無氧閾值，他便可長時間維持在一個更高的運動強度。

換言之，在日常訓練中，教練若能有效運用這兩項指標，為運動員度身訂造一套訓練計劃，同時定期監控他的訓練強度，最終便可提升耐力運動員的表現。

舉個例子，一名未經訓練的成年男子最大攝氧量為48毫升/分鐘/公斤體重，無氧閾是最大攝氧量的70%，即34毫升/分鐘/公斤體重，跑速約9公里/小時。經過一連串的耐力訓練後，他的最



▲利用血乳酸分析儀進行漸增負荷測試

大攝氧量提升至50毫升/分鐘/公斤體重，而無氧閾則大幅提升至最大攝氧量的85%，即43毫升/分鐘/公斤體重，跑速因而亦增至12公里/小時。如果他在受訓後參加5,000米賽跑的話，他的成績便有可能提升約8分鐘之多。

不過，由於實驗室儀器較為昂貴及不便於攜帶，運動員未必能夠經常以攝氧量或血乳酸作強度監控指標。因此，我們會同時收集其他易於使用的指標，例如心率、速度、功率、本體感覺（RPE）等，並把這些指標與無氧閾值及運動強度連繫（例子見下表）。教練在日常訓練中便可使用這些指標為運動員調整訓練計劃，同時監控運動員的訓練強度。

單車運動員漸增負荷的測試結果例子

	無氧閾	最高強度
攝氧量 (毫升/分鐘/公斤體重)	52	60
血乳酸(毫莫耳/升)	4	14
心率(次/分鐘)	185	200
速度(公里/小時)	40	45
功率(瓦)	250	320
本體感覺 (1=最輕鬆,10=最辛苦)	8	10

支援與發展

體院國際運動科學研討會 — 贊助人劉鳴煒先生 探討最新運動營養學發展

一年一度的「香港體育學院國際運動科學研討會 — 贊助人劉鳴煒先生」已於10月28至29日在體院舉行，今年主題為「運動營養學 — 從科學到實際應用」，現場有超過220名海外及本地學者、專家、資深業內人士、教練、運動員及公眾人士出席交流。研討會目的是把以實證為本的運動營養理論，有效地實踐在不同的運動範疇上。



▲(左起)三名里約奧運精英運動員陳銘泰、姚潔貞及江志懿親臨分享實戰經驗，以實例說明運動營養對運動表現發揮的重要性。

研討會的分享環節，三名香港奧運精英姚潔貞、陳銘泰（田徑）及江志懿（游泳）亦有出席。當中姚潔貞分享了一個實戰經驗。她說：「過往曾誤以為自己身材較細小，亦不易流汗，因而毋須補充太多水分。直至有一段時間經常感到肚餓，於是透過血液測試監察生理狀況，才發現原來自己出現脫水徵狀，遂按營養師指示每日補充最少2,500毫升水分，結果飢餓和易倦的情況獲得改善。」可見運動營養是每一名運動員絕不可忽視的課題。

為期兩天的研討會設有多個專題演講及工作坊，內容包括不同營養的最

新攝取量建議、針對不同類型運動員的實用營養方案、賽前體重控制、加速復原的營養策略，以及運動營養補充品的應用等。率先分享的講者Greg Cox博士，是澳洲體育委員會轄下澳洲體育學院運動營養師及運動科學醫學統籌主任，並為里約2016奧運會澳洲代表隊擔任營養主管。

這次研討會由體院、香港運動醫學及科學學會、香港營養師協會，以及香港營養學會共同主辦，今年再度獲得劉鳴煒先生BBS JP冠名贊助，並獲香港教練培訓委員會、中國香港體適能總會、香港物理治療學會，以及美國國家體能協會全力支持。



▲多名海內外專家和體育界代表出席今屆研討會，共同探討運動營養學的新趨勢。

體院率先為東京奧運作準備 加強國際合作



▲體院與日本體育振興中心簽署合作備忘錄，加強交流，迎接東京奧運的挑戰。

為提升運動員的競賽表現，體院一直積極與國際同業進行交流學習，不斷求進。早前（8月9日），體院特別與日本體育振興中心簽署合作備忘錄，率先為東京2020奧運開展預備工作。

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，至今已舉辦多次研討會及交流計劃等。這次體院再與該中心簽署合作協議，不但能強化雙方的合作關係和技術交流，同時體院更有機會透過日後的交流使用當地的訓練設施和場地，相信有助香港運動員為下屆奧運作更佳準備。

此外，體院亦於11月7日與中華台北國家運動訓練中心簽署合作備忘錄，加強彼此在精英體育培訓及運動科學的經驗交流，發揮優勢互補的精神，藉以提升運動員的整體表現，在國際體壇爭取更佳成績。



▶體院與中華台北國家運動訓練中心確立夥伴關係，促進兩地精英培訓交流。

運燃基金傑出青少年運動員 煉出堅毅鬥志

運燃希望基金（運燃基金）傑出青少年運動員選舉2016年第二季頒獎典禮已於9月19日假體院舉行，共有10名成績優秀的青少年運動員獲獎。

當中三項鐵人運動員余承謙，憑2016年亞洲三項鐵人錦標賽的銅牌，二度榮登傑出青少年運動員。他回想起於2015年首次在北美集訓和比賽的難忘經歷說：「當時正值嚴寒冬季，我整個人像結了冰一樣，嚴重影響了我的表現。最後成績當然是未如理想，不過這次經驗對我來說，絕對是獲益良多。」他很欣賞傳奇泳手菲比斯，因為即使他曾誤入歧途，最終仍能重回正軌，堅定不移地向着目標進發。余承謙現放眼來兩年的亞錦賽，希望能摘下桂冠。他亦會考慮轉為全職運動員，但目前會先專注於香港中文憑試。

網球運動員連詠嘉，與隊友黃海琪及王康怡一同於2016年世界網球少年盃亞洲/大洋洲組外圍賽決賽大放光芒，在14歲或以下女子隊隊項目封后。連詠嘉的難忘時刻，與余承謙可謂截然不同。當時是兩年前於廣州舉行的邀請賽，氣溫十分高，她與拍檔王康怡苦戰逾四小時後，終於擊敗強手。她認為那次是十分寶貴的經驗，並會繼續竭盡所能，發揮所長，爭取佳績。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，多年來得到中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）和香港體育記者協會（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。



▲主禮嘉賓體院院長李翠莎博士BBS（後排左一）、港協暨奧委會副會長貝鈞奇先生SBS（後排右二）、體記協會主席朱凱勤先生（後排右一）及運燃基金創辦人利蘊珍小姐（後排中），與一眾得獎運動員合照，包括（前排右起）張家明及吳諾弘（劍擊），連詠嘉、王康怡及黃海琪（網球），余承謙（三項鐵人）及陳佩琦（田徑，前排左一）；而高滿堅（田徑，前排左二）則獲頒優異證書。另外三位得獎運動員包括李嘉宜及麥子詠（乒乓球）、陳明輝（三項鐵人）。



香港體育學院有限公司總部：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

體壇點滴

運動員為港爭光

過去數月，香港運動員在多個國際比賽交出好成績，獎牌進帳不斷。當中有不少年青運動員，在亞洲及世界錦標賽均有突出表現。

▼羽毛球青少年運動員高城熙（右）及呂樂樂（左）於10月在印尼舉行的2016亞洲青少年錦標賽鋒芒初露，勇奪15歲以下組別混合雙打金牌。另高城熙經過連場奮戰後，同時贏得男子15歲以下單打銅牌。



▲多次揚威國際桌球壇的吳安儀於9月在阿聯首舉行的第一屆亞洲桌球運動會，以5:1擊敗印度球手，奪得女子英式6個紅球賽事冠軍。隊友區志偉亦於男子組同一項目摘銀；江序康及盧浩琛則於男子英式9號球隊賽贏得銅牌。



▼第二十四屆亞洲保齡球錦標賽於9月在香港順利舉行，港隊憑主場之利合共贏得3金1銀2銅。麥卓賢（右）在男子全能賽封王後，與胡兆康（左）攜手摘下雙人賽金牌，之後再加上隊友劉冠濠（中）捧走三人賽冠軍，盡攬3金打破歷屆紀錄。（相片由香港保齡球總會提供）



▲年僅13歲的滑浪風帆運動員麥卓賢，10月在意大利舉行的2016 Techno 293世界錦標賽女子15歲以下組別賽事中力壓各國對手，成為世界冠軍。



▶2016亞洲青少年錦標賽9月在泰國曼谷展開，乒乓球女雙組合蘇慧音（左）及麥子詠（右）於決賽擊敗中國隊，歷史性為香港奪得金牌。此外，港隊亦於男、女子團體及女子單打賽事獲得銅牌。（相片由香港乒乓球總會提供）

▼香港劍擊隊於2016年亞洲23歲以下劍擊錦標賽大豐收，共奪得1金2銀3銅。當中男子花劍隊（左至右）柯俊而、李逸明、崔浩然及蔡俊彥，在團體決賽對南韓一役反敗為勝，為港隊摘下一面金牌。（相片由香港劍擊總會提供）



▲香港青少年武術隊於第六屆世界青少年武術錦標賽表現超卓，以4金8銀3銅共15面獎牌完成賽事，成績斐然。四名年輕金牌得主包括賀曦彤（圖，女子C組棍術）、劉子龍（男子A組南刀）、梁溢昇（男子B組42式太極劍）及楊子瑩（女子B組刀術）。（相片由香港武術總會提供）

▼香港青少年賽艇隊於10月在泰國芭堤雅舉行的2016亞洲青少年賽艇錦標賽勇奪三金，其中陳至鋒（圖）更成為「雙料冠軍」，與隊友林新棟在男子雙人雙槳艇及男子單人雙槳艇項目取得第一名；另一面金牌則由男子雙人單槳艇拍檔周義評及王瑋駿奪得。



▲壁球新秀雷曉琳於第二十三屆亞洲青少年個人錦標賽，輕取東道主馬來西亞的球手，順利奪得女子17歲以下組別金牌。（相片由香港壁球總會提供）



▲香港七人欖球隊於今年的亞洲七人欖球系列賽所向披靡，先後於香港、韓國及斯里蘭卡賽站奪冠，以三連勝姿態取得總冠軍。（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。

西隧公司續支持精英教練工作體驗計劃

教練在發掘及培育運動人才方面，一直擔當着非常重要的角色。有見及此，香港西區隧道有限公司自2013年開始，一直贊助支持體院的精英教練工作體驗計劃，讓有志發展教練事業、並將於兩年內退役的運動員提供在職培訓，協助他們轉型為專業教練。

兩年前仍在仁川亞運會上拼搏的金牌得主鄭國輝（右圖中），2015年3月開始參與計劃，至今年4月正式成為體院滑浪風帆教練。他坦言參加計劃後，才真正體會到要當一名好教練並不容易，亦學會用心去做每一件事。

剛於上月，鄭國輝就換上教練身分帶領年僅13歲的麥卓穎遠赴意大利出戰Techno 293世界錦標賽，結果凱旋而歸，他感到高興之餘，亦希望能夠協助港隊培育更多世界冠軍及奧運選手，完成他未完的夢想。



另一名參與計劃的前精英運動員黃瀚鋒（左圖左），去年成為體院全職壁球教練。他直言剛開始轉執教鞭時不太適應，因為教練和運動員的性質截然不同，但慢慢從實踐中掌握當教練的技巧與日常流程，對順利轉型為全職教練大有幫助。他認為能夠協助運動員在比賽中贏得獎項，給予他莫大的成功感。

美國林肯高中學生到訪體院

去年9月，國家主席習近平首次國事訪美期間，曾到訪華盛頓州塔科馬的林肯高中（Lincoln High School），不但邀請該校學生日



▲香港乒乓球運動員與到訪學生即場切磋及傳授球技

後到訪中國，還特別送贈了乒乓球桌給該校，讓該校學生接觸乒乓球。一年後，林肯高中共120名師生應約前往中國考察11天，體院很榮幸成為他們行程中的首站。

作為香港執行精英體育培訓的機構，體院於10月8日接待了遠道而來的林肯高中考察團。活動當日，該校各師生分組參觀體院各項設施之餘，體院還特意安排了香港乒乓球隊即席獻技，邀請同學上台「切磋」之餘，更即場傳授球技，令仍屬乒乓初哥的一眾林肯師生非常雀躍。到訪的師生先後參觀了體院的游泳館、田徑場、網球場、保齡球館及體能訓練中心等設施，並從中了解體院在香港精英運動培訓的實際工作。



▲林肯高中的學生對擺放於體院展覽區的香港精英運動員展品十分感興趣



（相片由香港保齡球總會提供）

保齡球運動員胡兆康剛獲選為2016年「香港十大傑出青年」。他認為這項榮譽只是一個開始，希望藉此有助推動保齡球運動，並以自身經歷勉勵青少年及社會各界，宣揚努力不懈、永不放棄的精神。

胡兆康
當選十大傑青

精英運動員動靜皆宜 關心社群



▲已停辦多年的「體記精英嘉年華」今年重返體院舉行，不論平日是負責採訪的體育記者，還是受訪的精英運動員，大家都派出強大陣容在各項賽事對壘，打成一片，氣氛熱鬧。（相片由香港精英運動員協會提供）

▶由香港精英運動員協會主辦、體院全力支持的「愛心送暖行動2016」於11月20日順利舉行，多名精英運動員與義工組成1,600人的團隊，前往全港各區探訪2,500戶獨居長者，關懷弱勢社群。