



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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



過去數月目睹本地精英運動員除了全力爭取奧運入場券外，還出席奧運倒數、傳遞聖火、傳媒訪問及林林總總的社區及商業活動，令我感到奧運將至的緊張氣氛，心情也越見激動。運動員能否在四年一度的奧運中實現夢想，很快便有分曉。截至6月15日為止，香港共有來自九項運動合共29名精英運動員達到京奧參賽資格，以及八個項目共21名殘障運動員取得殘奧會參賽資格。

過去兩期《精英體育》已報道過六個奧運項目，今期則會緊貼另外三個奧運項目包括單車、滑浪風帆及三項鐵人的備戰情況。

奧運是世界級的賽事，香港能否再次奪得獎牌乃未知之數。相信各位讀者也很想知道香港運動員成功背後的故事，今期「體壇焦點」特別專訪三名精英運動員鮮為人知及感性的一面。

5月2日是香港體育界重要的一天，因為奧運聖火傳遞香江，運動員當天固然全情投入聖火傳遞活動，稍後亦不忘將愛心送給在四川大地震中遇難的災民，他們除了積極募捐外，更身體力行協助賑災和舉行籌款活動，希望受災人士得到更大的幫助和安慰；我深深感受到運動員積極的善心，亦為他們無私的付出感到驕傲。

至於今期《精英體育》的精采內容還包括在「運動科學與醫學」欄目中，介紹運動員患有貧血及缺鐵性貧血的成因與診斷；「支援與發展」除了介紹新任香港體育學院（體院）院長外，還報道於3月中旬舉行的國際科學研討會及體院傑出青少年運動員選舉全年總結活動；而「體壇點滴」則重點報道4月下旬舉行的2007滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮的盛況。

最後，讓我們熱烈地迎接奧運的來臨，並為香港運動員加油、打氣，希望他們為港爭光！

香港體育學院主席 李家祥博士



主席的話

競賽場外 三名精英運動員的側影

精英運動員在運動場上發熱發光的神采，在比賽時矯健敏捷的身手，以及努力不懈的表現均令人印象難忘。當運動員卸下運動裝備，走進人群時，他們會怎樣回看自己運動人生的點滴？奧運臨近，讓我們細看三名精英運動員的小故事，或可找到他們成功的秘訣。

黃金寶：教練就是明燈



▲黃金寶沒有後悔成為全職運動員，而且希望多參與青少年教育，貢獻社會。

相信單車選手黃金寶（阿寶）的身分與經歷不用多作介紹了。阿寶貴為港隊最經驗的老大哥，訓練佔據了人生大部分時間；而訓練以外又忙於出席商業活動，接受傳媒訪問等。雖然如此，每次訪問阿寶，他謙虛的措辭和態度與他競賽時不拘言笑的嚴肅形象有很大分別；阿寶能有效地釋放心理壓力並達到收放自如的境界，並沒有混淆運動場內與場外的生活。

作為運動員得多於失

體院是阿寶第二個家，而對於自己真正的家，阿寶形容人像避風塘，因為無論什麼時候總會預留「位置」，讓訓練或比賽時遇上挫折的阿寶回家歇一歇息，甚至人際關係遇上問題時，家人同樣支持阿寶積極解決。或許有人認為以運動為事業的人會犧牲很多東西，但阿寶卻認為得多於失。他說：「透過運動，我學懂面對壓力及逆境，並且以正面的想法對事物作出判斷，令我有更大的動力完成目標。我現有的成績是家人支持的成果，因此我會更珍惜與家人的相處和關係。我從來沒有後悔以單車運動員作為自己的職業，未來更希望能參與更多與青少年有關的活動，透過鼓勵他們參與運動，讓他們建立自信，積極人生，貢獻社會。」相信每一個人都有個人的生活態度，但全職運動員的生活態度卻比一般人多了一份積極和正面，阿寶就是最佳的例子。

趙詠賢：從小鍛煉 不斷尋找突破



▲趙詠賢自9歲接觸壁球後，從此對壁球不離不棄。

對普通人來說，壁球場只是四面牆壁加上幾條簡單的分區線；但是對於香港首席壁球運動員趙詠賢來說，壁球場卻有著許多許多的回憶。自9歲開始接觸壁球，趙詠賢便彷彿與這項運動結下不解之緣。球場上，她發掘了自己的興趣，發揮了天賦的才能，認識了很多朋友，幫助過其他人，亦受過其他人的幫助。而幫助她最多的，當然是蔡玉坤教練了。由於與蔡教練長時間的相處，話題早已不限於壁球，而是天南地北，無所不談。

保持與家人關係 成為勇往直前的動力

相比起其他運動員，趙詠賢似乎比較幸運。雖然有要求嚴格的教練，但是教練所採取的訓練態度主要是以鼓勵方式；加上本港壁球場地充足，她毋須像其他項目的運動員般經常離港集訓。很多時候練習完畢，她亦能回家喝媽媽的愛心湯水，補充體力。正因如此，她與家人的關係十分良好，而她亦盡量不會將球場或比賽時引起的負面情緒帶回家，令家人擔心。

趙詠賢體貼別人的性格，令她在球隊和朋友間人緣甚好，當球隊小師弟妹向她請教時，她必定會耐心分享經驗。近期人人大談奧運之際，雖然壁球仍未獲列入為奧運比賽項目，但是她並沒有因此而停下步伐，隨後她將會參加多個本地公開賽及海外排名賽，繼續她忙碌的比賽旅程。

蘇樺偉：定目標 成大事

任何一名全職運動員與教練相處的時間都比與家人相處的時間多，蘇樺偉亦不例外。他形容與教練相處的感覺是亦師亦友，無論跑步、學業，甚至是人際關係等，均無所不談；雖然如此，他相信嚴師出高徒的理論，因此絕不介意教練對他有嚴格的要求。

在長期嚴格訓練下，蘇樺偉雖已練成吃得苦頭的堅毅意志，但總有吃不消的時候。記得曾經有一次在練習耐力長跑時，他因中途停下而遭教練嚴厲地指責；後來二人經過深入討論，教練了解他的感受，亦相應地調節了運動量，讓他逐漸達到目標。累積了類似經驗，蘇樺偉學會了訂立短期目標，按部就班地朝更大的目標前進。

不論成績 全力以赴

當面對大賽時的壓力，甚至出現想放棄做運動員的念頭時，蘇樺偉找到自我放鬆的好方法，就是多想及教練的關懷、家人的支持及自己十多年運動員生涯所付出的努力。每次比賽，他都會全力以赴，即使成績未如理想，亦不會過分自責，檢討失敗原因後，再以積極態度面對下一次比賽。

總括來說，蘇樺偉除了在1994年剛開始接受正規訓練時因太辛苦而想過放棄做運動員外，一直沒有想過運動員以外的職業。他說：「全職運動員的訓練是非常嚴格的，最初在不習慣的情況下的確想過放棄，但是經過教練及家人的鼓勵和循循善誘，我已克服了心理障礙。多年來的訓練令我獲益良多，運動帶給我健康的體魄，亦由於經常到不同國家訓練和比賽，讓自己更能廣見聞。」從簡短的話中，很難說蘇樺偉是否天生就是運動員，但是可以肯定地說，他懂得享受運動樂趣之餘，亦努力不懈地鑽研提升個人實力的方法，這便是當優秀運動員的必備條件。



▲每場比賽，蘇樺偉皆全力以赴，所以無論成績如何，他不會過分介懷。（相片由香港殘疾人士奧委會暨傷殘人士體育協會提供）



1996年亞特蘭大奧運金牌得主李麗珊(左)從行政長官曾蔭權手中接過奧運火炬以標誌著香港站火炬傳遞正式展開。



羅麗鋒 (賽艇)



施幸余 (游泳)



鄭文傑 (馬術)



黃金寶 (單車)

運動員參與奧運聖火接力

5月2日順利完成的北京奧運火炬香港站傳遞，充滿香港特色，除起點及終點分別於尖沙咀香港文化中心及灣仔金紫荊廣場外，其他特色接力點及接力方法包括有青馬大橋、沙田賽艇中心（以龍舟運送）及沙田馬場（由馬術運動員騎馬運送）。芸芸120位火炬手中，共有28名體院現役獎學金運動員，除了圖中十多名運動員外，其他肩負火炬接力的運動員（依接力次序）包括：高禮澤（乒乓球）、葉麗延（羽毛球）、趙頌熙（乒乓球）、鄭玉嫻（劍擊）、帖雅娜（乒乓球）、官惠慈（羽毛球）、林德坤（傷殘人士羽毛球）、麥珮軒（壁球）、鄭家豪（武術）、李嘉文（賽艇）及蔡曉慧（游泳）。另體院董事胡曉明先生亦為其中之火炬手。

傳遞體育精神



李靜 (乒乓球) 趙詠賢 (壁球) 楊翠玲 (劍擊) 余曉東 (網球) 陳潤韜 (健美) 蘇樺偉 (傷殘人士田徑) 王晨 (羽毛球) 王輝 (射擊) 陳國明 (桌球) 杜宇航 (武術) 余曉東 (網球) 陳潤韜 (健美) 蘇樺偉 (傷殘人士田徑) 王晨 (羽毛球) 王輝 (射擊) 陳國明 (桌球) 李靜 (乒乓球) 趙詠賢 (壁球) 楊翠玲 (劍擊) 余曉東 (網球) 陳潤韜 (健美) 蘇樺偉 (傷殘人士田徑) 王晨 (羽毛球) 王輝 (射擊) 陳國明 (桌球) 杜宇航 (武術) 余曉東 (網球) 陳潤韜 (健美) 蘇樺偉 (傷殘人士田徑) 王晨 (羽毛球) 王輝 (射擊) 陳國明 (桌球)

鳴謝：政府新聞處提供相片



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

精英運動員 瞄準京奧



蓄勢待發

體院一直以高科技配合國際級教練及場地設施，培訓優秀的運動員，使他們能在國際體壇爭一席位。體院現正協助超過 600 名體院獎學金運動員，全力備戰今年舉行的各項大型運動會，包括 2008 北京奧運會及傷殘人士奧運會、個別運動的世界賽及亞洲錦標賽等。今期《精英體育》繼續全面報道精英運動員最新的備戰及訓練情況。

三項鐵人隊員憑藉無限毅力 向奧運進發

三項鐵人運動自 2000 年悉尼奧運起，獲納入為奧運獎牌項目之一，奧運標準為 1.5 公里游泳、40 公里單車及 10 公里跑步，全程共 51.5 公里。由於今屆奧運以積分制決定入選資格，男女隊伍各有 55 名運動員可取得入場券，而積分則由去年的積分賽開始累積計算，直至今年 6 月份舉行的世界錦標賽為止。而香港三項鐵人隊伍自兩年前已開始準備奧運，三項鐵人總教練露芙肯特 (Ruth Hunt) 表示：「為了讓運動員更有效地備戰，特別是由 3 月底開始舉行的一系列積分賽，我們特意安排運動員到海外進行集訓，包括西班牙、南非、新西蘭，讓他們專心進行訓練。」

盡能力達到教練所訂立的目標。」

休學力爭出線

另一名三項鐵運動員麥素寧早前在 Ruth 的鼓勵下，決定停學半年，使自己有更多時間投入訓練，尤其是參與海外的集訓。她說：「作為一個精英運動員，要有清晰的目標，不怕辛苦，不時檢討自己的長短處，務求以最有效的方法達到目標。記得與新西蘭國家隊一起訓練時，競逐情況有如比賽一樣。由於經歷了多次高水平的實戰訓練，令我獲益良多。」年僅 21 歲的麥素寧克服了三鐵運動對耐力、技術及速度的要求，使她在不同的比賽中獲得佳績。現時，她專注於奧運積分賽，務求做到最好，期望有機會踏上奧運的台板，完成夢想。

兩名運動員剛完成在加拿大舉行的世界三項鐵人錦標賽，計算積分後應該取得亞洲區的奧運資格，但成績仍要待國際鐵聯 (ITU) 在 7 月初作最後公布才可確實。



▲年紀輕輕的麥素寧已懂得以平常心面對每項賽事，她認為懂得舒緩壓力才能在比賽中發揮出更佳的水準。



▲高原訓練有助訓練李致和的耐力，為了準備頻繁的積分賽，他除了每天持續訓練外，更會到體院為運動員所設立的低氧房進行耐力訓練，以保持最佳狀態。

▲三項鐵人總教練 Ruth Hunt (左) 對早已進入備戰狀態的港隊充滿信心，並期望麥素寧 (中) 及李致和 (右) 能一起達標參加京奧，更希望後者取得前 15 名席位。

訂立清晰目標

三鐵運動員李致和則認為早前的高原訓練效果十分理想，是最佳的備戰準備，現時他的世界排名介乎 50 至 60 位之間。他希望在未來的比賽中能保持排名，累積更多積分。他笑言：「由於有參與上屆奧運的經驗，今次我學會如何將自己的狀態推至最高峰，而不會過度訓練；在心態上，我對自己現有的表現極具信心，現時目標清晰，我會

單車隊改變訓練戰術爭取獎牌

單車項目已有三名運動員 (黃金寶、陳振興和黃蘊瑤) 達到奧運參賽水平，無論是教練、運動員，甚至市民皆期待港隊有超水準表現。正當支持香港單車隊的市民情緒高漲之時，單車總教練沈金康卻沉著應戰，從最初以爭取進身奧運參賽資格為目標，提升到目前以爭取獎牌為目標，在訓練及戰術運用上均作出了明顯的改動。

港隊整體能力漸升

面對奧運亞洲區強敵如日本、韓國、伊朗、中國國家隊等隊伍，沈教練很有信心，並回應改變戰術方面已有初步方案。他說：「獲資格的運動員情況良好，我們會因應運動員不同的能力設計合適的訓練計劃，多進行繞圈練習，增強他們的耐力及衝刺力。」

其實，除了三名入選奧運的單車選手外，港隊整體能力也漸漸提升，在剛過去的亞洲錦標賽，港隊也有理想表現。當然，沈教練不會因此自滿，他的目標是透過體院提供的設備以及各種運動科學的支援，達到將來有更多港隊單車選手進身奧運的目標。

唯一女將黃蘊瑤現正積極備戰，她說：「距離京奧不足兩個月，在這段期間我會全情投入訓練，希望不要白費自己的努力，以及辜負教練和所有支持我的人的期望。」



▲沈教練改變訓練計劃，務求令黃金寶 (前) 與其他參賽奧運的隊友均有理想的表現，右圖為女將黃蘊瑤。

阿寶減壓助發揮

沈教練的高徒黃金寶 (阿寶) 經過亞洲錦標賽後，現正進入休息調整期，待回復體力後再繼續接受備戰訓練。他預計，臨近奧運除了訓練的強度會增加外，還要參與傳媒訪問及政府、社區及商業活動。他說：「教練及體院會協助我在訓練、比賽及出席公開活動之間取得平衡，以減少對訓練的影響。」

面對奧運，他希望比賽時能發揮訓練時的水平，臨場準確預測個人成績，這樣才能減輕心理壓力，將實力完全表現。



▲阿寶 (右) 希望臨場能發揮訓練水平，展示最佳實力。

望針對性訓練湊效

自從李麗珊為香港贏得首面奧運金牌後，現在每當有滑浪風帆的國際比賽舉行，都成為市民關心的焦點。現時出戰奧運人選已經落實，滑浪風帆總教練艾培里盼以針對性訓練，務求令香港運動員再次踏上奧運頒獎台。

針對青島比賽環境訓練

艾培里教練考慮到青島風力的因素，為即將出賽奧運的陳敬然及陳慧琪設計了加強體能及針對性訓練。他說：「在細風中比賽，對運動員的體能要求極高。因此，這兩個月的訓練將集中在提升他們在細風中於體能及技術上的表現。」曾協助李麗珊贏得 1996 奧運金牌的艾培里憑著專業的知識，結合科學方法，與香港天文台緊密合作，加上不斷的檢討和分析，從而引導運動員發揮最佳潛能。艾培里表示，贏取獎牌的關鍵不但取決於運動員的表現，還有很多不能控制的因素，所以，他們也十分重視其他配套支援，如測風系統和體院最新增設供運動員在比賽現場休息的貨櫃，期望這些額外資源能協助他們在青島比賽時有出色表現。



▲陳慧琪希望透過增強體力以迎戰國家隊。



▲陳敬然加強應付大風的控制訓練。

加強體能出賽

經過在多個奧運資格賽表現出色才成為奧運代表的陳敬然，心情自然興奮，卻沒有放鬆備戰工作，深知自己須加強在體能及應付大風方面的訓練；而個人雖然在中細風方面的控制較好，但仍希望在僅餘時間有所增強，在奧運時作最好的發揮。

國家隊是勁敵

一直獲冠以「珊珊接班人」、首次出戰奧運的陳慧琪，幸有丈夫何智豪擔任陪練軍師，並將過去曾參與歷屆奧運的經驗及技術傾囊相授。陳慧琪認為國家隊是強敵之一，除有地利優勢、了解場地風力水流外，他們的訓練量亦遠比港隊高；因此，提升體力是港隊不可缺少的爭勝元素。



▲體院特別訂製大型貨櫃，讓港隊出賽奧運的裝備能一次過運往比賽場地，方便教練和運動員進行訓練和比賽。

武術隊努力備戰北京 2008 武術比賽

武術是中國的國粹，甚受海內外人士歡迎，但由於武術現為非奧運比賽項目，所以今年的奧運特設項目「北京 2008 武術比賽」將別具意義。屆時來自多個國家的武術隊伍將會在比賽中施展渾身解數，讓觀眾對這項運動有更多了解。

港隊 6 人出賽

武術成為奧運特設項目，為香港武術隊注入強心針，全體隊員均甚為興奮，近期更加緊訓練，務求在比賽中以最佳狀態亮相。香港武術隊實力非凡，在去年世界武術錦標賽中成績理想，現時有 6 名隊員已獲得奧運特設比賽的參賽資格，大有機會取得獎牌。

系統訓練增實力

除此以外，上月舉行的亞洲錦標賽亦是武術運動的大型賽事。武術總教練于立光不會顧此失彼，安排武術隊到北京進行 40 多天的封閉式訓練，于教練說：「透過系統性的訓練，可以加強運動員體能及心理狀態。由於目標清晰，港隊全體隊員皆密鑼緊鼓進行練習，加上體院提供了很多支援，有信心能締造佳績。」港隊最後在亞洲錦標賽奪得 1 金 7 銀 5 銅共 13 面獎牌。

努力克服難度動作

加入港隊多年的鄭仲恆實力漸漸提升，今年更取得「北京 2008 武術比賽」的男子刀術和棍術全能項目的參賽資格，得與隊友何珀姬一同赴京比賽。兩人面對的挑戰都是要克服比賽新增的高難度動作，他們現正加緊重複練習這些動作，務求在比賽時能達到揮灑自如的狀態。



▲鄭仲恆 (左一) 及何珀姬 (右一) 目標一致，希望在比賽中締造佳績。

▲香港武術隊總教練于立光為運動員設計特別訓練，有信心在比賽中取得好成績。

人馬建立默契迎戰奧運馬術賽

奧運馬術比賽在香港舉行，自然成為備受注目的項目。市民欣賞 8 月份奧運馬術比賽時，不要忘記緊隨其後的還有第 13 屆傷殘人士奧運會 (殘奧) 馬術項目，相信兩項大賽同樣精彩刺激。

參加國際賽增實戰經驗

曾經代表香港參加 2006 多哈亞運會馬術比賽的鄭文傑，已經獲得奧運參賽資格，所以鄭文傑亦決定暫時休學，專心接受世界知名教練 Henk Nooren 的訓練。不少人對鄭文傑寄予厚望，但畢竟香港馬術運動發展的歷史尚淺，難以與歐洲國家相比，因此，Henk Nooren 採取按部就班的策略，安排鄭文傑多參加國際賽以汲取經驗。而鄭文傑自去年底獲贊助購買馬匹後，亦經常在不同大賽策騎馬匹，爭取時間與馬匹建立默契。他說：「一般要一至兩年時間才能與馬匹建立默契，以目前情況來看，我比較注重與馬匹建立互信關係，不會勉強馬匹跳過高的欄杆。」

首名港人出賽殘奧馬術賽

葉少康憑藉 2006 年在加拿大溫哥華舉行的泛太平洋傷殘人士奧運馬術晉級賽中，達到了參賽殘奧的資格，成為歷史上首名得到殘奧馬術賽資格的香港代表。

幼時曾患大腦痙攣的葉少康付出了莫大的努力，克服了身體上的缺陷，讓自己從容地策騎馬匹。一直都對自己要求甚高的他說：「不論大小比賽，我都認真參與，並調節心理質素，務求在比賽中發揮最佳狀態。」在未來的日子，他更會到英國受訓，希望藉此尋找適合的馬匹參賽，以實戰測試所選馬匹對比賽的反應，全面提升個人的能力和信心。現時他每星期皆進行五節的訓練，並以奧運為目標。

更多港人認識馬術運動

馬術教練陳世健表示，隨著各機構對馬術運動的推廣，加上奧運的熱潮，越來越多香港人認識和參與馬術運動。他認為香港馬術運動的發展仍屬起步階段，相比起已有百年發展歷史的西方國家，香港隊的水平仍有一段距離。至於對葉少康的期望，他表示：「希望他臨場能發揮出應有的水準，順利進身前 10 名。」



▲葉少康每星期進行五節訓練，以奧運為目標。

▲鄭文傑參加多項國際賽汲取實戰經驗。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2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

運動員的貧血及缺鐵問題——成因與診斷



體院：運動生化主任袁慧儀博士

低於正常的血紅蛋白水平，又名貧血，常見於運動員身上。由於適量的血紅蛋白對輸送氧氣到身體各部分尤為重要，因此血紅蛋白對運動員的運動表現起着重大的作用。運動員身上常常出現兩種貧血症——稀釋性貧血及缺鐵性貧血。

稀釋性貧血

稀釋性貧血，又名運動性貧血，成因是進行耐力訓練後血漿容量增加，但不會對運動員構成嚴重的影響。由於稀釋性貧血是正常的生理反應，因此毋須進行治療。大家只需要將它與其他疾病性貧血分別出來便可以了。

缺鐵性貧血

廣泛的文獻指出，精英運動員（特別是長跑運動員）的鐵貯存量較一般人低。高達29%的男子長跑運動員及82%的女子長跑運動員給評定為缺少鐵質。女性運動員由於經期及承受大運動量，令問題更為嚴重。

缺少鐵質是由於有關礦物質的輸入與輸出不平衡所致。運動員較一般人容易流失血液、攝取鐵質較少及吸收鐵質較弱。

有證據顯示從腸胃中流失血液是導致運動員出現鐵質負平衡的主要原因。因踏步而造成的溶血及相似現象，相信是導致運動員尤其是跑手，加速鐵質流失的原因。此外，運動員流汗時也加速鐵質流失。由於運動員因傷患經常服用非類固醇消炎藥物，可導致胃炎加劇，並引起血液及鐵質流失。

一些為了保持身形瘦削的女運動員（例如體操、跳水、花樣滑冰、長跑），出現因攝取低卡路里而引致缺鐵的機會較高。此外，由於肉食中的鐵較容易被身體吸收，素食運動員的鐵水平較雜食運動員明顯為低。

有證據提出運動員的鐵吸收能力較弱。缺乏鐵質的跑手服用了放射性鐵質後，鐵吸收速度只及一般人的一半。

化驗結果說明什麼？

測試是否缺乏鐵質的黃金標準分別為骨髓中缺乏鐵質染色，或在口服鐵質後呈現良性反應。但是，前者的創傷性太大，後者又甚費時。



▲運動員需要定期測試血液含鐵質的變化



▲血紅蛋白會影響運動員的表現

血液指標，例如血紅蛋白、平均細胞容量、平均細胞血紅蛋白、血壓積，以及紅血球分布寬度只會在缺鐵後期才出現變化。它們可以用來決定問題的嚴重性，但卻不能幫助識別在發展初期的缺鐵問題。

在生化指數中，血清鐵質、轉鐵蛋白飽和及鐵蛋白被廣泛用作監控運動員及一般人的鐵質狀況，但這些數據卻時常被不受控制的元素影響。

鐵蛋白雖一直給廣泛用作監控鐵質狀況，但由於它屬於急性蛋白，其血漿濃度會因劇烈運動而明顯增加，運動員的缺鐵問題容易被掩蓋。血清鐵質會隨日夜變化，濃度於晚間較高。此外在服食鐵質補充劑後，血清鐵質水平會隨之上升。因此，採血時間，對解讀有關結果十分重要。轉鐵蛋白是負責輸送鐵質的蛋白，它接收及結合鐵質後，將之輸送至接受細胞的受體。在缺乏鐵質時，轉鐵蛋白水平會上升。但是，轉鐵蛋白會因為服用避孕藥而增加，卻在嚴重蛋白質營養不良的缺鐵情況下並不上升。

鑑於採用上述評估鐵質狀況的參數有

潛在問題，有建議使用可溶性的轉鐵蛋白受體評估鐵質狀況。人體內大部分的轉鐵蛋白受體依附在細胞膜上，負責將鐵質轉送至細胞內。當細胞需要鐵質，轉鐵蛋白受體會增加。細胞表面上的轉鐵蛋白受體經過蛋白水解產生可溶性轉鐵蛋白受體，於是血清或血漿中的可溶性轉鐵蛋白受體便可被量度。出現缺乏鐵質的病人，他的可溶性轉鐵蛋白受體會較高。由於可溶性轉鐵蛋白受體不會被急性或長期炎症影響，用它來監控運動員的鐵水平較為理想。

鑑於多種獲普遍採用來監控鐵質狀況的參數都受炎症影響，有建議利用C-反應蛋白（一種炎症的指標）來識別炎症是否存在。近期，香港體育學院進行了一項研究計劃，其中的一個目的就是要確定這建議能否改善解讀化驗結果的表現。

總括而言，選擇缺鐵指標一直以來都並不容易，應用於運動員身上更為困難。能否準確解讀化驗結果，很大程度視乎對採用參數的限制有多少理解。

體院傑出青少年運動員選舉全年總結

此項選舉由體院主辦，並獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）及香港體育記者協會（體記協會）支持，以季度形式表揚19歲以下的本地優秀青少年運動員。3月12日舉行的2007年第四季選舉頒獎禮上，體院特別邀請全年四季得獎者出席，慶祝青少年運動員在過去一年於國際體壇成績理想，並祝願他們在2008年繼續「突破極限、創造佳績」。



▲2007年第四季傑出青少年運動員選舉頒獎嘉賓：（後排左三至六）體院院長李翠莎博士、體記協會執委會主席朱凱勤、港協暨奧委會副會長余國樑及體院教練事務主管蕭宛華，與多位2007年度得獎運動員合照留念。

▲三名頒獎嘉賓在祝願板上簽署，以示對這項選舉的支持，並為體院傑出青少年運動員選舉踏入新的一年揭開序幕。

2007年第四季得獎者心聲



▲賽艇運動員朱嘉銘（左）夥拍隊友梁仲銘（右）在第十三屆亞洲青少年賽艇錦標賽男子青少年雙槳艇項目中勇奪銅牌。梁表示將以參加2009東亞運動會及2010亞運會為目標；朱則會以大師兄羅曉鋒為榜樣，並希望能在短期內代表香港參加大型運動會並贏取獎牌，為港爭光。



▲已是第三次獲選為傑出青少年運動員的智障人士項目乒乓球運動員楊賜嘉，對於獲獎感到高興萬分，她表示要感謝教練、家人及隊友對她的支持。



▲賽艇運動員杜鈺婷對於首次獲得這獎項感到十分興奮，並說會繼續努力，從前輩和其他賽艇運動員身上學習，因為她相信只有這樣才能令自己不斷進步。



2008年第一季頒獎典禮

2008年第一季傑出青少年運動員選舉頒獎禮於6月4日舉行，頒獎嘉賓包括港協暨奧委會副會長江偉（左一）、體院院長李翠莎博士（左三）及體記協會執委會主席朱凱勤（右一）。傑出青少年運動員得主為（前排右起）羽毛球運動員黃永祺、壁球運動員歐詠芝及網球運動員林兆暉，而羽毛球運動員陳祉嘉（後排中）則獲頒優異證書。

體院支持香港電台網上平台Teen Power製作的2008年電腦月曆壁紙，由11個精英體育項目及兩個殘障體育項目的運動員與web-Js合照而成。壁紙自推出以來大受歡迎，繼2及3月份之後，4至6月份的月曆壁紙亦已陸續登場，分別有麥素寧（三項鐵人）、羅琛賢、袁家瑩和何珀姬（武術），以及陳慧琪（滑浪風帆）。歡迎瀏覽香港電台Teen Power的網站下載。



下載網址：
www.teenpower.rthk.org.hk/teenspecial/2008wallpaper/

運動員電腦月曆壁紙
廣受歡迎

國際科學研討會 交流培育精英青少年運動員經驗

第三屆國際科學研討會於3月15日及16日在體院圓滿結束，接近200名本地及海外體育界人士參加。今年研討會以「精英青少年運動員：綜合生物心理社會方法提升運動表現」為主題，多位來自英國、美國、澳洲、中國內地及本港的資深體育專業人士擔任講者。參加者均表示研討會內容充實，在精英青少年運動員發展方面的資料既新穎又獨特，獲益良多。體院更藉開幕禮與國家體育總局體育科學研究所簽訂建立長期合作夥伴關係備忘錄，藉此加強雙方在精英培訓科研支援的合作。



▲體院副主席及精英培訓及運動員事務委員會主席陳啓明教授（中）與一眾主禮嘉賓及演講嘉賓合照。左起：香港中文大學聯合書院體育運動科學系王香生教授、國家體育總局體育科學研究所江崇民教授、體院運動科學部營養師鍾素珊、港協暨奧委會義務秘書長彭沖、香港大學運動及潛能發展研究所所長艾博曼教授、體院院長李翠莎博士、陳啓明教授、國家體育總局體育科學研究所所長田野教授、港協暨奧委會副會長馮劉掌球、英國Brunel University Celia Brackenridge教授、美國德州Tarleton State University Robert Malina教授、體院運動科學部運動生化主任袁慧儀博士、香港威爾斯親王醫院矯形外科及創傷學系副顧問醫生兼運動醫學部主任容樹恆醫生。

▲陳啓明教授（中）與眾嘉賓一同見證李翠莎博士（前左）跟田野教授（前右）在研討會開幕禮上簽訂建立長期合作夥伴關係備忘錄。



香港體育學院臨時總部：沙田馬鞍山鞍駿街2號

電話：2681 6888

傳真：2697 3765

網址：www.hksi.org.hk

電郵：webmaster@hksi.org.hk

運動員為港爭光

香港劍擊代表隊於4月24日在泰國曼谷舉行的亞洲劍擊錦標賽奪得4面銅牌，其中包括女子佩劍和重劍團體及男子花劍和佩劍團體。



▲男子佩劍團體(左起)：羅浩天、Geza Marffy(教練)、駱嘉輝、Andras Decsi(教練)、謝宇明及林行聰。(相片由黃贊提供)

▲女子重劍團體(左起)：鄭玉嫻、楊翠玲、王忠強(教練)、呂慧妍及張浙蕾。(相片由黃贊提供)



▲香港乒乓球代表隊於3月在中國廣州舉行的第四十九屆世界乒乓球團體錦標賽奪得女子團體及男子團體兩面銅牌。左起為男子團體隊員張鈺、梁柱恩、唐鵬、高禮澤、李靜和陳江華教練。(相片由香港乒乓球總會提供)



▲香港壁球代表隊於2月在科威特舉行的第十四屆亞洲壁球錦標賽奪得2銀1銅。其中趙詠賢(後排右二)及麥珮軒(後排左一)於女子單打項目中分別取得銀牌及銅牌；而陳浩銘(後排左二)、趙詠賢、麥珮軒及吳嘉韻(後排右一)則於女子團體項目中取得銀牌。前排為簡化謙(左)及甄自強教練。(相片由香港壁球總會提供)



特約專輯

83 匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉 名優秀教練獲殊榮

去年香港運動員在國際體壇屢有突破成績，當他們站在頒獎台上接受獎項時，往往成為萬眾焦點，但是一班站在運動員背後、陪伴他們步向成功的教練，其實正默默地為體壇貢獻力量。他們的成就，在一年一度的「2007 匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎禮中得以展現。

教練受各界尊敬

選舉共設六項獎項類別，分別為全年最佳教練獎、傑出貢獻獎、最佳隊際運動教練獎、最佳教練培訓工作者獎、精英教練獎及社區優秀教練獎。當日共有83名教練獲獎，他們踏在星光大道上，在左右兩旁的運動員與支持者的掌聲與祝賀之下，欣然站到台上接受獎項。

目標突破成績

83名得獎教練來自不同運動項目，其中獲得全年最佳教練獎的4名優秀教練分別是單車教練沈金康、乒乓球教練李惠芬、壁球教練蔡玉坤及劍擊教練Geza Marffy。而三項鐵人教練露芙肯特(Ruth Hunt)則獲得傑出貢獻獎，乒乓球教練余錦佳則獲頒最佳教練培訓工作者獎。他們致謝辭時不約而同感謝其他參與培訓運動員的人士，同時亦希望運動員在未來能創造更好的成績。獲獎教練所培訓的運動員亦藉這個機會獻上鮮花，恭賀之餘亦表達感謝之意，場面感人。

匯豐銀行慈善基金自1992年起合共撥款超過2,100萬港元資助教練培訓計劃，優秀教練選舉為計劃其中一環。



▲主禮嘉賓包括(前排左起)港協暨奧委會義務秘書長彭沖、香港上海滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展總監區佩兒、體院主席李家祥博士及香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授、教練代表以及運動員代表將大量彩球注入金牌模型中，寓意各界人士同心協力，灌注能量，協助運動員在國際賽事中續闢高峰。

向教練致敬



▲嘉賓全神貫注地欣賞向教練致敬的精美片段。



▲運動員向嘉賓及教練送上紀念品，多謝他們多年的支持和教導。

傑出貢獻獎



▲傑出貢獻獎得主三項鐵人教練露芙肯特(左)從體院副主席譚學林手中接過獎項。

全年最佳教練獎



▲單車教練沈金康(中)榮獲全年最佳教練獎個人項目高級組的殊榮。



▲劍擊運動員方怡德(左二)向教練Geza Marffy(右二)送上鮮花，恭賀他奪得團體項目青少年組的全年最佳教練獎。

最佳教練培訓工作者獎



▲乒乓球的余錦佳(右)獲頒最佳教練培訓工作者獎，由港協暨奧委會義務副秘書長梁美莉教授頒發。



▲各精英教練獎得主對香港精英體育培訓貢獻良多。

精英教練獎



社區優秀教練獎



▲社區優秀教練獎得主致力培訓社區層面的運動員。

最佳隊際運動教練獎



▲體院董事局成員馮劉掌球(右)頒發最佳隊際運動教練獎，獲獎教練為體球教練Rodney McIntosh，並由體院總會Head of Performance, Ivan Torpey代表頒發。

體院重建 展現新貌

香港運動員要取得優秀成績，一個完善的精英訓練基地是刻不容緩的。體院重建工程的準備工作正積極進行，按計劃首期工程將於今年10月奧運馬術比賽圓滿結束後立刻展開，並於2009年9月完成，以翻新主體育館及看台為主，而第二期及第三期工程主要是興建新場地，整項工程將於2011年竣工。重建後的體院具備世界級的體育設備，定能為香港體育發展開拓一番新景象。

多項新建項目

體院重建是一項龐大的改善工程，當中具多項新建設施以應付實際需要，包括九層高多用途大樓、兩層高賽艇中心、四條120米熱身跑道、附觀眾席的網球場、能容納370人的運動員宿舍、綜合游泳中心及多用途體育館等。其中多用途體育館內設武術訓練場地、保齡球中心及4個壁球場，而綜合游泳中心則建有一個52米國際標準室內游泳池。現有的奪標館、狀元館、龍騰館及體能訓練中心等會進行翻新工程，並會擴充附設的綜合康復中心及教練辦公室等。

配套全面多樣

環境方面，體院內將種植大量植物，整個重建計劃加入環保概念，例如綠化天台、增加自然採光及自然通風等設計。行人道會以有蓋架空形式貫穿整個體院，亦會有天橋接駁火炭市區，方便公眾及傷健人士使用。無論是設施或服務，體院均經過周詳考慮和諮詢業界及專業人士，務求為運動員提供最完善而嶄新的支援。

李翠莎院長

帶領體院踏進新里程



▲李翠莎院長表示體院全力支持運動員，與運動員目標一致，爭取獎牌。

剛於3月履新的體院院長李翠莎博士曾於多個本地和國際體育機構工作，並在體院服務超過九年，期間曾任職於運動心理組、技術發展科和運動員及科研事務科等，對香港體育發展及運動員培訓方面具豐富經驗。李翠莎博士表示，體院協助運動員備戰奧運多時，希望他們能夠取得佳績；長遠而言，體院亦已展開重建計劃的籌備工作。

目標一致 追求卓越

香港精英體育正邁向一個新的里程碑，隨著特區政府就體育政策提出不少嶄新建議，當中包括向本地運動員提供直接經濟資助，以及撥款重建體院等，以上種種有利因素將會為香港體育發展的進程注入史無前例的強大推動力。此外，2008北京奧運會、2009香港東亞運動會及2010廣州亞運會等國際體育盛事將相繼舉行，勢必能帶動本地精英體育發展，迎接相關的挑戰與機遇。體院所有教練、運動員及職員均目標一致、竭力合作，矢志在國際體壇創出驕人佳績。

夥伴合作 發揮所長

在高水平體育競技中，精英運動員的成功取決於多個不同因素的相互配合和影響，因此，一個以夥伴合作為基礎的支援團隊是十分重要的。體院作為一所培訓香港精英運動員的基地，一直致力積極發展、維持及加強與本地體育界各機構的合作，確保各方意見得以融合，讓本地精英體育發揮最佳表現。