



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



自今年7月起，田徑、桌球及空手道已成為精英體育項目。今期的「體壇焦點」特別專訪了這三個項目的教練、運動員及體育總會代表，分享他們的感想，以及未來數年的發展方向和目標。

近期，香港健兒在多個大型國際運動會上表現出色，成績令人鼓舞。特區政府最近亦推出了多項新措施，如增加1,500萬港元撥作精英運動員的直接財政資助，以及每年增加300萬港元培訓青少年運動員等。這些新措施不但能增加精英運動員的培訓名額，同時亦有助加強培訓青少年運動員，對推動體育精英化提供更強大的後盾。

除政府的支持外，商界在本地體育發展方面亦扮演著舉足輕重的角色。在7至10月期間，香港教練培訓委員會在滙豐銀行慈善基金資助下，繼續推行了多個培訓計劃；另外，2009年傑出青少年運動員選舉喜獲紐西蘭奇異果品牌ZESPRI™贊助，這些活動詳情在「支援與發展」欄目內與大家分享。此外，體院的運動物理治療師亦在「運動科學與醫學」一欄與大家分享手法治療的經驗。

現在距離東亞運動會不足一個月，體院的備戰工作已進入最後階段。今期的「教練與運動員」欄目將報道羽毛球、單車、滑浪風帆、乒乓球及保齡球隊的備戰情況和目標。在此呼籲市民屆時到場為香港健兒打氣，支持他們爭取佳績。

香港體育學院主席 李家祥博士



香港體育學院期刊第七期



主席的話

田徑 桌球 空手道 成為新精英體育項目

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，為本地運動員提供全面支援，包括財政資助、專業教練培訓、訓練設施、運動科學及運動醫學服務，以至膳食、住宿、進修及技能發展等。

從2009年7月起，體院的精英體育項目已由11個增至14個；三個新增項目是田徑、桌球及空手道。要成為精英體育項目，個別運動項目必須提交兩名成年及兩名青少年運動員的最佳成績，而該成績是按主要國際賽事計分表評分，平均分達9分或以上，才能達到成為精英體育項目的基準。精英體育項目為期四年，每兩年作出檢討。原有的11個精英體育項目是羽毛球、單車、劍擊、賽艇、壁球、游泳、乒乓球、保齡球、三項鐵人、滑浪風帆和武術。



▲港隊精英盡出，期待在東亞運創造佳績。

田徑



▲港隊總教練余力(右)及黎振浩同樣力求最佳表現

田徑在兩年前短暫離開精英體育項目行列，但近年田徑運動員參加海外比賽的成績理想，現重返體院，對於失而復得，香港田徑隊自是十分珍惜，希望在東亞運動會有優秀表現，再接再厲，突破往績。在各項田徑項目中，港隊以短跑、跨欄、跳遠和跳高等項目的成績較為突出。在12月的東亞運動會，香港田徑隊將精英盡出，派出51名運動員參賽，是本地歷來派出規模最龐大的田徑代表隊隊伍。

香港田徑隊總教練余力正積極計劃帶領港隊取得突破成績，他說：「田徑重返精英體育項目前，最缺乏的是集訓和比賽的經費，現時獲得體院支持，對培訓運動員和提升港隊實力有很大幫助。另外，運動員在練習或比賽時都有機會受傷及肌肉勞損，而體院提供的運動科學和醫學支援，以及適當的營養膳食，能使運動員更快回復體能，繼續參加訓練和比賽。這些支援有助保持運動員練習的持續性，而訓練場地亦能配合他們的訓練需



要，提升訓練的系統和質量。未來四年的首要目標是繼續達到精英體育項目的標準，短期目標則是在東亞運爭取優異成績。」

余教練的高徒之一黎振浩是男子100米香港青年紀錄(10秒38)保持者，他說：「田徑重返精英體育項目行列，在財政、設施、醫療及膳食等方面均有更佳的支持，令我有信心提升水準。尚餘不足一個月便舉行東亞運，技術訓練已經達到最理想狀態，只需調整心理壓力；相信在體院的專業人員協助下，能放鬆心情享受比賽。」

▲黎振浩表示田徑重回精英體育項目行列，有信心表現得更好。

空手道



▲陳柳廷(右)正加緊練習

▲在2006年亞運會中，陳柳廷在空手道女子組手60公斤賽事奪得銅牌，並在其他國際大賽屢獲獎項。

空手道在香港發展多年，默默耕耘，終於能進身體院精英體育項目，無論是教練或運動員都感到萬分鼓舞。

港隊總教練廖學明表示：「目前在場地、設備及到海外比賽所獲的經費均較過往大幅提升，使訓練日數由過去的每星期一至兩天，增加至五至六天，有助提升運動員的水平。另外，過去套拳或搏擊練習要分日進行，運動員需要各自在所屬道場自行練習。現時兩個項目的運動員能集中在觀塘新設的精英訓練場館內一起練習，令訓練更連貫。」

除了訓練模式改變外，港隊更聘請了全職的伊朗客席教練來港，提升搏擊項目運動員的實力。廖教練很歡迎各方資源的增加，並期待將來香港在亞洲區排名能進身四強內，長遠目標則是躋身世界八強。他說：「其實香港有許多具潛質的運動員，希

望在體院的支援下能進一步發展和加強青少年運動員的培訓。此外，我們現正籌辦明年8月舉行的亞洲青少年空手道大賽，作為主辦地區當然希望能得到好成績，不負眾望。」

在2002及2006年的亞運會為港奪得獎牌的港隊主力陳柳廷，自2000年起已是體院的獎學金運動員，一直接受有系統的培訓。對於空手道成為體院精英體育項目，她認為最大的分別是港隊能邀請全職海外教練，提升訓練質量，而且有固定練習場地，每次練習感覺就像回家一樣，與熟識的隊員一起努力，團隊的感覺更加強烈。她說：「我的個人目標是透過加強步法練習、改善比賽策略和提升心理素質，爭取參加2010亞運會的資格，並能獲獎而歸。」她寄語青少年運動員要虛心學習，反覆思考才能改進技術。



▲港隊總教練廖學明(左)表示，增加資源能提升運動員的練習質量。

桌球

海外大型的桌球比賽向來是英國球手的天下，但自從香港球手傅家俊在2003年奪得英國桌球超級聯賽冠軍及取得其他國際賽優異成績後，令更多香港人關注這項運動。香港桌球總會主席麥耀開認為，桌球成為精英體育項目，獲得體院資源，不但是傅家俊，港隊整體將有很大進步空間。

麥耀開表示：「過去運動員以自行練習為主，現時獲得體院資助，會轉為更有系統及集中訓練，並會物色合適的訓練場地。透過資助，相信將有更多運動員受惠，特別是青少年運動員，令整項運動得到更全面的發展。未來四年，希望繼續保持理想成績及擴大基層運動員的數量，亦會考慮派運動員到英國長期受訓。」

運動員馮國威希望在體院的資助下，能加強系統性練習，以提升實力。他說：「體院的資助讓更多運動員受惠，而且增加了到海外及本地集訓的機會，營造更理想的團隊精神。桌球運動講求體力，所以我會增加這方面的訓練。個人的最大目標是在亞洲賽及世界賽中贏得冠軍。」



▲馮國威(左)和傅家俊(上)都是港隊主力球手

香港體育學院 願景 使命 價值

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，透過提供最先進以及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：

- 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

# 港隊備戰東亞運進入最後階段



現在距離香港舉辦的東亞運動會不足一個月，無論是熱愛運動、留意體壇消息或只想一睹體育明星風采的市民，相信都同樣期待這項盛事的來臨。市民關注各國選手陣容之餘，當然亦要了解港隊陣容，更要進場為香港健兒打氣，支持優秀的港隊運動員。他們的備戰工作已進入最後階段，相信屆時的賽事會非常刺激緊湊。

## 乒乓球

雖然香港乒乓球隊今年馬不停蹄參加不同的國際賽事，但焦點仍是東亞運動會。總教練惠鈞認為，海外公開賽是訓練的一部分，可讓球員藉比賽累積經驗。談到預測東亞運的戰情時，他不諱言是非常難應付的。惠鈞說：「在乒乓球壇上，位列世界前茅的國家都在亞洲，在七個項目中，期望團體賽能突圍取得好成績。我取得海外選手名單後會仔細研究對策，因為比賽時有很多變數，現時難以預計賽果。」

2009年世界乒乓球錦標賽時，夥拍帖雅娜奪得女子雙打銅牌的姜華瑒說：「我首次代表香港出戰東亞運，而乒乓球也是首次成為東亞運的比賽項目，如能獲得獎牌，會是很好的紀念。過去我曾與一流的選手對賽，累積了一些經驗，這次比賽我會盡力而為。此外，運動員得到體院很多專業支援，我希望取得好成績作為回報。」

帖雅娜表示，數月來接連參加多項大賽，在心理上會感到疲累，但會透過慢跑及體院的運動心理學服務調整心理狀態。她說：「在香港作賽有市民觀戰和支持，相信能發揮得較好。我覺得自己在雙打的表現較佳，希望在雙打項目取得獎牌，為香港及個人創造歷史。」



▲(左起)帖雅娜、體院乒乓球總教練惠鈞及姜華瑒認為東亞運是難應付的比賽，希望臨場能發揮得好。

▲姜華瑒表示首次代表香港出戰東亞運，如能獲獎牌，是很好的紀念。

▲王晨希望從前在東亞運有理想成績



▲體院羽毛球總教練陳智才(中)表示不會給壓力予王晨(左)及陳仁傑，希望他們能放鬆心情比賽。

## 羽毛球

香港羽毛球隊在亞洲區的成績不俗，總教練陳智才鼓勵隊員不論是參加奧運、亞運或東亞運，均應以平常心作賽。他說：「雖然以平常心作賽，但每次訓練都必須認真、專心和全力以赴，港隊會派10男10女球員出戰今屆的東亞運。球員過去數個月經過參加多項海外公開賽，目前的狀態非常好，希望能保持至東亞運並發揮水準。」

身經百戰的大師姐王晨已表明東亞運後退役當教練，目前她亦有參與教導年輕球員的工作。雖然此刻她身兼運動員及教練身分，但她還是傾向專注當運動員，希望為運動員生涯劃上圓滿句號。她說：「以往曾因表現不佳而感到憤怒，心情很壞。現時會多從教練角度去檢討打法，令自己能掌握及調整心理壓力；即使面對強敵，仍以享受比賽的平常心面對，相信會發揮得更好。」

目前香港排名第一的男將陳仁傑近年愈戰愈勇，近兩年在多項國際錦標賽中奪得男單獎牌，其中在2009年的新西蘭公開賽更獲得冠軍。隨港隊繼續出征國際賽，正好助他保持最佳狀態。他說：「由於大賽的比賽時間頻密，訓練活動更加緊湊，所以每次訓練時更要集中精神，達到教練的要求。能夠在香港市民的支持下參與東亞運實是非常榮幸，我會盡力打好每一球回報市民的支持。」

## 單車

香港單車隊在第十一屆全運會中充分發揮團體精神，奪得1金1銀1銅的佳績，總教練沈金康有信心港隊能夠在東亞運延續這股團隊力量，為港爭光。他說：「我們會利用全運會的訓練系統，透過連續三次的高原訓練來備戰東亞運。由於香港的公路賽路段不能用作訓練，所以我們會在內地的模擬路線進行訓練，以及針對東亞運的團體計時賽進行習訓。」



▲體院單車總教練沈金康(前排左二)有信心港隊能夠在東亞運繼續發揮團隊精神，為港爭光。

沈教練指出，這次東亞運的主要對手包括內地、日本和韓國，而由於比賽不設場地項目，也不能預先沿公路賽路線練習，因此增加了爭取獎牌的難度。他認為在主场出戰難免會增加壓力，但相信本地運動員已適應香港的環境，在比賽時能有較佳發揮。

單車首次成為東亞運比賽項目，對運動員來說當然別具意義。在剛結束的全運會奪得男子公路個人賽金牌的黃金寶表示，全運會的勝利為出戰東亞運打下強心針，而他對其他年輕隊友更是信心十足。他說：「這批年輕運動員都是經過甄選，從小在體院接受培訓，所以在能力和單車意識方面都比上一代運動員強得多，而隊員數目的增加亦令分項更加仔細，不用一人兼數個比賽項目，體力可保持在更佳狀態。希望在東亞運的個人公路賽中能取得好成績，而團體計時賽則講求全隊的配合，目標是爭取獎牌。」



▲三奪全運會金牌的黃金寶對一眾年輕隊將充滿信心

## 滑浪風帆

很多水上運動比賽都在赤柱舉行，而首次成為東亞運項目的滑浪風帆賽事亦不例外，正因為有主场之利香港運動員自是全力以赴。

港隊雖有地利優勢，但總教練艾培理並沒有給予運動員任何壓力。在山东全運會前，滑浪風帆隊一直在歐洲集訓，全運會結束後才回港訓練。艾培理說：「雖然全運會成績未如理想，但港隊狀態非常好，相信有能力應付赤柱風力不穩定的環境。尚餘日子會多作實地練習，期待運動員能發揮最佳水平。」



▲體院滑浪風帆總教練艾培理(前排)期待港隊能發揮最佳水平

主將之一何智豪表示：「目前主要訓練是適應赤柱內灣的水流和加強體能，以應付在微風下作賽。雖然我在赤柱訓練或比賽達20年，十分熟悉比賽場地，但仍要看臨場發揮。」

另一名運動員陳敬然剛榮升爸爸，目前學習適應身兼運動員及父親的生活，但無礙他在東亞運爭取獎牌的信心。他表示：「赤柱是港隊的訓練基地，相信較其他國家的選手有利。很高興滑浪風帆能成為東亞運的比賽項目，可以與朋友及家人分享比賽過程。」

女將陳慧琪完成全運會後，終可專心備戰東亞運。她說：「由於長期在海外比賽，較少機會鍛煉體能，因此將增加這方面的訓練。赤柱內灣因地形關係風勢較亂，所以現正加緊練習，盡快適應，希望在別具意義的東亞運奪得獎牌。」



▲陳敬然期望與親友分享東亞運的比賽經過

▲陳慧琪將加強體能鍛煉，希望能奪得獎牌。

## 保齡球

香港保齡球隊的多名運動員最近在不同賽事中均取得佳績。繼主將之一胡兆康在7月舉行的第12屆PBAP Bevida-Storm國際精英賽取得公開優秀賽金牌後，師弟曾德軒亦於8月的第7屆印尼國際公開保齡球錦標賽青年22歲以下優秀賽中奪金。

總教練柏夫斯認為港隊近期狀態良好，而且東亞運有主场之利，即使面對韓國、日本、內地及中華台北等勁旅，仍有信心創造佳績。他表示：「為了保持良好狀態，我們在9至11月期間參加了多項大型比賽。我相信港隊有能力在東亞運獲得獎牌，但數量多少及名次則視乎運動員比賽時的發揮。」

胡兆康11年來曾參加很多國際賽事，而東亞運則是第三次參加。他直言過去的經驗有助放鬆心情、減少壓力，並能讓他更享受比賽。他說：「參與比賽累積的經驗至為重要，因為只有正式比賽才能面對實戰過程所出現的問題，包括學習如何保持良好的心理素質。體院提供的運動心理學支援，有助提升運動員的心理素質，這對比賽大有幫助，加上隊友互相支持，我們的目標是在東亞運的五人賽取得金牌。」

曾德軒亦認同胡兆康的說法。他說：「現時訓練充足，只欠如何保持好的心理素質。在香港舉行東亞運，而比賽場地正是我們每天練習的地方，相信能增加勝算，希望屆時不負眾望爭取好成績。」

▲曾德軒表示目前訓練充足，能否獲獎視乎臨場發揮。



▲體院保齡球總教練柏夫斯(中)及運動員皆認為港隊有主场之利，有信心獲得獎牌。

## 火炬接力傳遞

## 寓意「活力迎東亞」

首次在香港舉行的東亞運動會備受各界注意，在距離開幕100日(即8月29日)進行了火炬接力傳遞，寓意全港市民「活力迎東亞」。65名火炬手中有23名是現役體院獎學金運動員，一同將東亞運的精神傳遞社區。火炬傳遞的路線由九龍公園廣場開始，經過尖沙咀鬧市，再由船載，最後以灣仔紫荊廣場為終點，全程約10公里，歷時兩小時完成。



▲單車運動員黃金寶擔任第一棒火炬手

▲65名火炬手將東亞運的精神傳遞香港各界(鳴謝：康樂及文化事務署提供相片)

## 香港運動員加油!



體院與恒生銀行再次透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」，向今年在全國運動會及東亞運動會奪得獎牌的香港運動員頒發現金獎，鼓勵他們爭取佳績。體院在多個精英訓練基地如大埔體育館、歌和老街壁球及乒乓球體育館、馬鞍山運動場、馬鞍山體育館及烏溪沙青年新村特別設置橫額。此外，在運動員餐廳內展示鼓勵運動員的語句和賽事消息，為出戰兩個運動會的健兒打氣。



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

# 急性腰劇痛臨牀經驗總結及醫治方針



腰部疼痛是運動員常見的問題之一。以下兩名精英運動員均患上急性及嚴重的腰痛，他們的症狀相若，但治療效果卻明顯不同。

## 個案一

某個早上，一名劍擊女運動員在宿舍突然感到腰劇痛而不能起牀。她以往有慢性輕微的腰背勞損，但並沒有嚴重的腰痛病歷。經運動物理治療師檢查後，被診斷為急性腰椎關節功能失常，並有腰肌勞損。經手法治療及針對性運動治療後，她可即時下牀及走路，第二天已復原八成，一星期後已回復正常的訓練。

## 協助復原運動



▲加強腰腹核心的鞏固能力  
▲減輕椎間盤後突的情況，並有效地活動腰部的關節。

## 個案二

一名賽艇男運動員訓練時突然感到腰劇痛且不能站立。第二天，他接受了手法及運動治療，但仍然沒有明顯進展。近幾年，他已有四次嚴重坐骨神經及腰肌痛患。經過三個多月的運動康復，他只能回復八至九成的訓練量。以往他已被診斷為後復發性椎間盤突出症，每次需要最少一個月的時間康復。

## 臨牀經驗總結及醫治方針

### (1) 及早醫治

從以上例子可見，在醫治運動傷患時，如傷患越急，醫治越早，進展往往越快；如傷患是復發或延遲醫治，進展會相對較差，而康復的時間亦會按復發的次數及延遲醫治的時間長短而相應遞增。

### (2) 手法治療的「特效」及限制

臨牀上手法治療在醫治脊椎（腰、胸、頸）的傷患相當理想。治療師若確定是骨傷科的問題，會檢查軟組織及腰部關節的狀況和活動功能。如發現組織、關節之間活動受到限制，或有錯位的問題，便適合進行手法治療。

體院：運動物理治療師周康偉

但骨折、嚴重炎症及功能性關節失穩等症狀，都不適合進行手法治療。

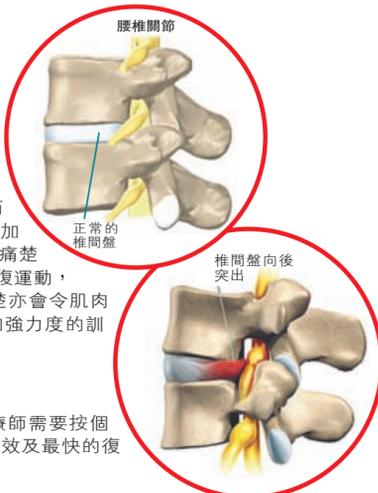
### (3) 不能不動

由於關節內沒有血液循環，提供關節的養分及帶走其代謝物，都是依靠關節的活動帶動循環。如循環失調，會感到關節僵硬，而因為養分不足及代謝物的積聚，痛楚亦會加劇，久而久之會產生惡性循環。因此，雖然痛楚令關節不能活動，但透過特定及針對性的康復運動，可防止關節的僵硬及減低痛楚。此外，痛楚亦會令肌肉出現萎縮，因此治療師會設計肌肉鞏固及加強力度的訓練以減低萎縮的情況。

### 對症下藥 事半功倍

每名運動員的傷患都是獨特的，因此治療師需要按個別情況來制訂不同的治療計劃，以達致最有效及最快的復原目標。

註：以上兩名運動員均同意把他們的傷患情況作以上討論



圖片來源：www.eOrthopod.com

# 滙豐銀行慈善基金 助運動員開創教練事業

對於現役精英運動員來說，在進修及訓練之間，實在很難取捨。

香港教練培訓委員會為了令運動員能兼顧兩方面的發展，並讓有志於退役後從事教練工作的運動員有進修的機會，今年再度推出「滙豐銀行慈善基金精英運動員教練培訓計劃」，讓合資格的運動員按靈活及富彈性的時間表修讀第二級運動通論（甲部）課程，為未來的教練事業作好準備。

有關課程已於8至9月期間舉行，共有11名來自空手道、賽艇、三項鐵人及殘障人士體育項目的精英運動員完成課程，並獲發證書。



學員之一的年輕賽艇運動員鄧超萌指出，這項計劃令他獲益良多。他說：「這個課程令我體會到要做一個有實力的教練，必須透過不斷進修，增進知識、擴闊眼界，從而更有效地幫助運動員。由於我們的運動訓練都是在早上和下午進行，課程特別配合我們在中午上課，安排十分周到。如果時間許可，我定會繼續參加香港教練培訓委員會日後舉辦的課程，以擴闊將來的出路；只有不斷進修才能令自己的人生更豐富、更充實。」

▲學員正進行實習體能測試方法



▲今年有15名運動員參加，為未來的教練事業作好準備。

# 提升學校教練水平 推動校園體育發展



▲主禮嘉賓傅浩堅教授（後排左四）、香港上海滙豐銀行有限公司亞大區企業可持續發展高級經理邵亦敏（後排右六）、體院教練事務主管蕭宛華（後排右五），以及各體育總會代表與暑期班的傑出表現獎得主合照。

近年學界以至社會的運動風氣日盛，對學校教練的需求亦不斷增加。在滙豐銀行慈善基金的鼎力資助下，香港教練培訓委員會繼續與體育總會及學校緊密合作，推行「滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃」，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，繼而考取「認可教練」的資格。

計劃於今年7月再度開辦暑期班，參加人數更創高峰，共有179名來自本港141間中、小學的教師修畢課程，並於7月30日在體院舉行的證書頒發儀式上獲頒出席證書，當中六名成績突出的學員更獲頒傑出表現獎。

今年暑期班開辦的培訓課程包括田徑、羽毛球、籃球、乒乓球及壁球五個項目。來自香港道教聯合會學校的謝恩老師參加了首次開辦的壁球項目，他讚道：「課程包括理論及實習，有助全面改善及提升我在運動訓練的技術，深信在未來學年，我的學生一定會獲益不少。」

參加籃球項目的霍明輝老師，來自香港扶幼會則仁中心學校（小學部）。這所學校是專為有學習障礙及情緒行為問題等學生而設的特殊學校。霍老師說：「老師除了教導學生知識，更重要的是培育他們正確的學習態度及待人處事之道，而運動是一個很好的橋樑。」



▲中小學教師參加「滙豐銀行慈善基金學校教練評定計劃」暑期班，協助推動校園體育文化。



▲教師透過實習提升運動訓練的技術

# ZESPRI™贊助 傑出青少年運動員選舉



2009年體院傑出青少年運動員選舉獲紐西蘭奇異果品牌ZESPRI™贊助，攜手推動青少年體育發展。第一季得獎者是羽毛球運動員謝影雪及黃永棋、壁球運動員歐鎮銘（前排左三）及廖梓岑（前排右五），以及滑浪風帆運動員陳曉文及梁灝傑（前排左四），而游泳運動員林政達（前排左五）則獲頒優異證書。



體院獲紐西蘭奇異果品牌ZESPRI™贊助2009年傑出青少年運動員選舉，協力推動本地青少年運動員發展。

這次贊助的開展儀式於7月舉行，由體院教練事務主管蕭宛華、ZESPRI™紐西蘭奇異果國際行銷公司區域經理鮑凱文、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）副會長郭志樑和余國樑，以及香港體育記者協會（體記協會）執行委員會主席朱凱勤主持。

體院對ZESPRI™的贊助表示歡迎。教練事務主管蕭宛華說：「正當香港政府與體院特別關注本地青少年運動員的培訓及本港體育長遠發展之際，ZESPRI™贊助這項選舉，正好展現商界對培育下一代所作出的承諾。」



ZESPRI™代表鮑凱文則表示，公司的理念與傑出青少年運動員選舉不謀而合。他說：「我們十分高興能夠參與本地青少年運動員發展，並成為傑出青少年運動員選舉的贊助商。ZESPRI™與不同體育活動有著悠久的夥伴關係，而小朋友及年輕人的健康更是我們最優先考慮的事宜。」

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，並獲港協暨奧委會及體記協會支持，以季度形式表揚17歲以下的本地優秀青少年運動員。2009年第一季及第二季選舉結果已分別於7及9月公布，兩季合共有11名運動員獲獎。得獎運動員每人可獲贈禮現金獎2,500港元、價值2,500港元的禮券及獎狀，以作鼓勵。

▲開展儀式主禮嘉賓（左起）余國樑、鮑凱文、蕭宛華、郭志樑及朱凱勤一起灌溉奇異果樹幼苗，寓意各方攜手培育青少年運動員。

# 北體大運動訓練教育學位課程 優秀學員續獲滙豐頒發獎學金

體院於1999年引入由北京體育大學（北體大）開辦的「運動訓練教育學士學位課程」，透過五年兼讀制的正規訓練，為香港體壇培育高質素的運動教練。課程至今已開辦第四屆。

體院為表揚學員在2008/09學年的傑出表現，於10月22日舉行獎學金頒發儀式，向9名優秀學員頒發合共35,000港元的「滙豐銀行慈善基金獎學金」，當中包括武術精英運動員袁家鑾。典禮更請來首屆畢業生、剛榮膺香港十大傑出青年的前武術運動員鄭家豪分享經驗。他說：「當運動員時，受訓時也會從教練及科研人員中汲取到一些運動化學、科學等知識；但當修讀得更深入時，卻有另一番體會。我嘗試把課堂上學到的概念融合實戰經驗，對運動成績起了正面作用。」

北體大在中國競技體育方面貢獻巨大，培養出許多世界級和奧運冠軍，如張怡寧、劉春紅和李小鵬等。「運動訓練教育學士學位課程」由該校選派資深教授來港授課，而體院則負責在港的行政工作，課程於2000年起得到滙豐銀行慈善基金提供獎學金，協助推動運動訓練教育。

▲課程首屆畢業生、剛榮膺香港十大傑出青年的前武術運動員鄭家豪，勉勵學員珍惜每個學習進修的機會。



▲體院院長李翠莎博士（後排中）頒發合共35,000港元的「滙豐銀行慈善基金獎學金」予9名優秀學員。



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

特約專輯

▲香港青少年羽毛球代表隊於8月在斯里蘭卡舉行的亞洲青少年錦標賽(16歲以下)，奪得4金1銀。圖為男子團體金牌功臣伍家朗(左一)、張德正(右二)、李晉熙(右一)與教練陳揚(左二)。



▲壁球運動員何嘉寶(右二)、李嘉雯(左三)、廖梓芬(右四)及游芷穎(左四)於7至8月期間在印度舉行的世界青少年女子壁球錦標賽，奪得一面女子團體銀牌，成績令人鼓舞。

▲香港單車代表隊於8月在印尼舉行的第二十九屆亞洲自行車錦標賽及第十六屆亞洲青年自行車錦標賽，奪得6金3銀3銅的佳績。當中郭灝霆(左)在男子麥迪遜賽奪拍黃金寶(右)摘金，以及在男子五項賽及男子記分賽分別取得金牌和銅牌。



▲香港青少年滑浪風帆隊再次揚威海外，繼陳曉文(右圖)於7月在巴西舉行的第三十九屆世界青少年帆船錦標賽中，為港奪得首面世青帆船錦標賽女子滑浪風帆RS:X組金牌後，隊友盧善琳(左圖右一)亦於同月在土耳其舉行的世界青少年RS:X滑浪風帆錦標賽中，奪得一面女子組銅牌。



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。

# 香港健兒在國際多項運動會創佳績



▲民政事務局長曾德成(前排左)恭賀各運動員

香港健兒在6至11月期間參加了多個國際運動會，取得優異成績。無論是精英運動員、青少年運動員或是殘障運動員均表現卓越，令人鼓舞。體院恭賀各運動員凱旋而歸，並希望他們在未來的賽事中繼續努力。

## 第二十五屆世界大學生運動會

香港女泳手韋漢娜於7月參加在塞爾維亞貝爾格萊德舉行的第二十五屆世界大學生運動會，為香港帶來突破的成績，以打破大會紀錄的時間，在女子100米自由泳為香港在世界大學生運動會中摘下首面金牌，其後更於100米蝶泳再奪1金及刷新大會紀錄，為香港體壇寫下新一頁。



▲韋漢娜以破紀錄成績奪得金牌(相片由David McIntyre for Black Star提供)

## 第一屆亞洲武術運動會

香港武術隊於8月在泰國曼谷舉行的第一屆亞洲武術運動會取得佳績，共獲得3面銅牌。另外，空手道運動員陳柳廷及泰拳運動員蘇明慧亦分別為港增添1面銀牌。



▲武術運動員(左起)鄧少剛、鄭仲恒及梁家瑋於男子器械對練項目的演出。

## 第一屆亞洲青年運動會

6至7月期間在新加坡舉行的第一屆亞洲青年運動會，香港代表隊共奪得18面獎牌，在獎牌榜上名列第五。香港在這次運動會派出46名青少年運動員出戰田徑、保齡球、足球、游泳、乒乓球及滑浪風帆6個項目，當中以泳隊的成績最為突出，摘下3金6銀5銅的佳績，同時打破7項香港紀錄。此外，保齡球隊及田徑隊亦分別奪得兩面金牌及兩面銀牌，成績優異。運動會結束後，體院舉行頒贈儀式，頒發獎學金予表現傑出的運動員，以示鼓勵。



▲香港代表團團長許晉奎SBS太平紳士(後排右四)及民政事務局副秘書長參政(後排左三)，與體院主席李家祥博士(後排左四)一同主持獎學金頒贈儀式。

## 第八屆世界運動會

香港武術隊於7月在台灣高雄舉行的第八屆世界運動會取得佳績，鄭仲恒及黑志宏分別於套路男子刀術及棍術，以及套路男子太極拳及太極劍項目中各奪得1面銀牌，而袁家鑾則於套路女子南拳及南刀項目中取得1面銅牌。另外，保齡球運動員胡兆康亦於保齡球男子單人賽中，為港增添1面銀牌。



▲香港武術隊於世界運動會凱旋而歸，取得3面獎牌。(相片由香港武術聯合會提供)

## 第二屆青少年殘疾人亞洲運動會

香港殘障選手於9月在日本東京舉行的第二屆青少年殘疾人亞洲運動會取得驕人成績，在田徑、硬地滾球、游泳和乒乓球項目中共摘下19金12銀16銅。



(相片由香港殘疾人奧運會暨傷殘人士體育協會提供)

## 第十一屆全國運動會

香港代表隊於山東舉行的第十一屆全國運動會取得突破成績，摘下2金1銀4銅共7面獎牌，數目為過去四屆之冠。單車代表隊在多個項目中表現突出，奪得1金1銀1銅的佳績，包括黃金寶的男子公路個人賽金牌、陳振興的男子山地越野賽銀牌，以及韓理強的男子BMX越野賽銅牌，而黃金寶更是繼1997及2001年兩奪全運金牌後再度奪魁，為香港體壇再創傳奇。馬術代表隊的表現亦毫不遜色，繼鄭文傑、賴楨敏、林子心和林立信取得場地障礙團體賽銅牌後，林立信和鄭文傑於場地障礙個人賽中再下一城，分別奪得金牌和銅牌。另外，李致和亦於三項鐵人男子個人賽中取得一面銅牌。



▲林立信於馬術場地障礙個人賽中勇奪金牌(相片由康樂及文化事務署提供)

## 第三屆亞洲室內運動會

港隊在越南舉行的亞洲室內運動會報捷，取得6金9銀17銅共32面獎牌，在獎牌榜中排行第八，當中以游泳隊的成績最為突出，勇奪5金7銀7銅。龍獅運動隊亦有出色表現，摘下1金1銀1銅，而武術隊亦獲得1銀1銅。另外，港隊於保齡球、泰拳、足球和中國象棋項目各摘兩銅。



▲胡兆康(左)和曾德軒於保齡球男子雙人賽奪得一面銅牌

## 體育交流

▲體院專業人員於9月接待新加坡體育學院運動醫學及科學專家，互相交流心得。



▲德國體育委員會成員Detlef Parr(中)於8月到訪體院臨時總部，與體院院長李翠莎博士(右)及管理層會面，並參觀各項精英訓練設施，了解體院的運作及體院重新發展計劃的情況。