



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



香港於上月舉行的廣州2010亞運會派出歷來最龐大的代表團參賽，不負眾望，取得8金15銀17銅的歷史佳績，在剛結束的亞洲殘疾人運動會亦有卓越表現，勇奪28面獎牌，他們的努力及拼搏精神令全港市民都感到驕傲。

為了嘉許這群努力不懈的運動員，體院與恒生銀行率先於12月15日舉行恒生優秀運動員獎勵計劃頒獎禮，發放合共1,030萬港元的獎金予亞運會各獎牌得主，突破歷年紀錄，實在可喜可賀。今期「體壇焦點」將與大家重溫香港健兒在廣州亞運的奪獎時刻，分享箇中喜與淚。

於過去數月，青少年運動員在國際賽事中亦有出色表現，體院特別透過青年運動員獎學金及ZESPRI®傑出青少年運動員選舉表揚這些後起之秀，鼓勵他們力爭上游，在未來的大型運動會為港爭光。期內體院亦著力推動本地精英體育發展及教練培訓，包括與內地兩所精英運動員培訓院校簽署交流合作備忘錄，又舉行第十八屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會，邀請多名教練和運動醫學專家分享經驗，在「支援與發展」及「體壇點滴」欄目有詳盡報道。今期的豐富內容還有「運動科學與醫學」欄目探討生物反饋訓練如何協助精英運動員調節心理和技術。

展望新的一年，體院重新發展計劃將繼續進行，為運動員打造更佳的訓練環境。我在此呼籲政府和社會各界全力支持本地精英體育發展，協助運動員再創高峰。謹祝各位新年進步！

香港體育學院主席 李家祥博士

# 精英體育

香港體育學院期刊第十期



## 主席的話

# 港隊亞運奪8金創歷史

## 金牌英雄

港隊於上月舉行的廣州2010亞運會締造歷史佳績，勇奪8金15銀17銅，無論是金牌數目或獎牌總數均突破歷屆成績，足見本地運動員的水平正穩步提升。

### 單車隊成獎牌大贏家

歷來取得6面亞運獎牌的單車隊，今屆一舉摘下4金4銀1銅，成為港隊的獎牌大贏家，當中女子單車手李慧詩於開幕首日即先聲奪人，在女子500米計時賽為港隊摘下第一金，並打破亞洲紀錄。山地車手陳振興亦不讓小師妹專美，憑著凌厲的後勁力壓日本選手，奪得香港山地車史上的亞運第一金；五屆亞洲小輪車錦標賽盟主王史提芬則繼去年東亞運動會後再於國際多項運動會小輪車賽事稱王。另外，黃金寶延續他在亞運會的輝煌戰績，衛冕男子公路個人賽冠軍，「亞洲車神」美譽當之無愧。

### 桌球隊表現卓越

桌球隊於今屆亞運會亦有卓越表現，取得2金1銅的歷屆佳績，當中葉蘊妍、吳安儀和蘇文欣在女子斯诺克6紅球團體賽決賽力克國家隊封后，而傅家俊則在男子斯诺克單打項目中擊敗國家隊名將梁文博和丁俊暉等強勁對手奪冠，繼1998及2002年兩奪隊制賽金牌後，首次贏得個人項目金牌。

### 滑浪風帆及武術項目皆獲獎

除單車和桌球外，港隊另於滑浪風帆及武術各添1金2銀。上屆金牌功臣陳敬然在男子帆板米氏級首9場賽事一度落後對手，但於最後階段連勝3場，總成績後來居上，衛冕成功；武術運動員歐曉靈則憑著出色的表現，在女子長拳項目稱后，繼吳小清於1998年奪金後，再度為武術隊帶來金牌進賬。運動員在國際體壇為香港帶來榮耀，固然令港人感到驕傲，但無論得獎與否，他們在賽場上表現出來的體育精神，都是我們學習的榜樣。



▲(左起)蘇文欣、吳安儀和葉蘊妍(桌球-女子斯诺克6紅球團體) ▲(左起)王史提芬(單車-小輪車男子越野) ▲李慧詩(單車-女子500米計時賽) ▲陳振興(單車-男子山地越野賽) ▲黃金寶(單車-男子公路個人賽) ▲歐曉靈(武術-女子長拳) ▲陳敬然(滑浪風帆-男子帆板米氏級) ▲傅家俊(桌球-男子斯诺克單打)

## 獎牌豐收



▼壁球隊於女子及男子團體賽分別取得銀牌及銅牌，連同歐詠芝和陳浩鈴在女單的兩面獎牌，今屆共獲2銀2銅，滿載而歸。



▼冰隊今屆為香港增添兩面獎牌，當中劉彥恩(左起)、施幸余、馬希彤和韋漢娜在女子4x100米混合泳接力奪銅。



▲年輕賽艇選手(左起)關興昌、鄧超萌、廖順賢和梁俊碩在男子輕量級4人單槳無舵手賽事，憑著凌厲後勁摘下銅牌，前途無可限量。



▲香港男子7人水球隊繼去年東亞運奪銀後，在今屆亞運會再添一面銀牌。

廣州2010亞運會港隊獎牌榜	金	銀	銅	總數
單車	4	4	1	9
桌球	2	0	1	3
滑浪風帆	1	2	0	3
武術	1	2	0	3
劍擊	0	2	5	7
壁球	0	2	2	4
賽艇	0	1	1	2
欖球	0	1	0	1
乒乓球	0	1	0	1
空手道	0	0	2	2
游泳	0	0	2	2
羽毛球	0	0	1	1
馬術	0	0	1	1
保齡球	0	0	1	1
總計	8	15	17	40



▲▲乒乓球組合張鈺(上)和姜華珺(右)在混雙決賽與國家隊力戰下，為港隊增添一面銀牌。(資料圖片\*)



▲過去兩屆為港隊摘下1銀1銅的空手道運動員陳柳廷(左)，於今屆女子61公斤級賽事再添一面銅牌，而師弟李嘉亦在男子75公斤級奪銅。



▲香港馬術代表隊成員(左起)賴植敏、林立信、林子心及鄭文傑在場地障礙賽團體賽奪得一面銅牌。(相片由香港馬術總會提供)



▲保齡球運動員(左起)曾柏期、曾德軒、張振中、麥卓賢、胡兆康和楊偉基於男子5人隊際賽奪銅，一償宿願。(相片由abf-online.org提供)

\*資料圖片由2009東亞運動會(香港)有限公司及康文署提供

# 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  
• 誠信



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

# 港隊亞運會勇奪多面獎牌



## 教練運動員談感受

廣州亞運會舉行期間留下很多令人感動、愉快及鼓舞的片段，幕幕均印象深刻。香港隊共奪得40面獎牌，創造了讓教練、運動員及市民都感到自豪的成績。無論是金、銀或銅牌，每面獎牌都來得不易，箇中感受由參與亞運的教練及運動員親自表述最為恰當。

### 沈金康（體院單車總教練）

香港單車隊在亞運的表現不負眾望，運動員可能對踏上頒獎台的一刻印象較深，但總教練沈金康卻難忘全部隊員為黃金寶陪練時的團隊精神。而令他感到可惜的是刁小娟具有實力奪牌，卻遇上撞車意外受傷而未能如願。在連連獲得獎牌的喜訊下，身為教練更加為她感到難受，亦反映這項運動充滿變數。

港隊在出戰亞運前進行了三次高原訓練，所以沈教練賽前對隊員的體能充滿信心，亦預計了哪些項目有機會奪金。沈教練不諱言隊員除要具備體能及技術外，最重要是互相支持、互相鼓勵的精神，即使面對強隊，亦絕不退縮。單車隊下一個目標是爭取倫敦奧運資格，相信這種精神能延續下去。

### 王銳基（體院劍擊總教練）

香港劍擊隊在今屆亞運會中獲7面獎牌，更首奪銀牌，成績為歷屆之冠；張小倫及歐倩瑩分別擊敗世界級劍手晉身決賽奪銀，顯出非凡實力。

總教練「基哥」形容港隊成績是「一劍一劍打出來」。他憶述參加亞運前兩年已開始部署，曾先後到內地進行密集訓練和交流，在出戰亞運前更特地到賽事場地練習環境，找廣東隊陪練，令運動員無論在技術、體能和心理素質等各方面均明顯提升。他說：「隊員在步法、節奏方面不斷改良，控制劍尖能力、節奏快慢移換和掌握反擊機會漸見熟練，戰術亦變得更主動，與國家隊、日本、韓國三支強隊的水平逐步拉近。」回顧十多年執教港隊，眼見運動員不斷進步，年輕劍手青出於藍，令他感到十分自豪。



▲體院單車總教練沈金康（右二）認為單車隊最難能可貴的是隊員間表現出的團隊精神



▲體院劍擊總教練王銳基（後排中）喜見年輕劍手不斷進步，青出於藍。

### 吳安儀（桌球運動員）

自2006年代表香港出外參賽，吳安儀於短短數年間已成為女子世界業餘桌球冠軍，但首次參加亞運的她坦言，賽前並沒有想過能夠一舉奪金。她憶述：「當時心情十分緊張，只希望盡力打好每場比賽，享受在場上的每分每秒，從沒想過要贏多少場比賽或拿到什麼獎牌。賽前幸得各位師兄分享參加亞運團體賽的經驗，以及隊友、領隊和教練的互相鼓勵和支持，最終能夠贏得金牌，實在開心不已。」

剛於今年轉為全職運動員的她表示，對將來有了更清晰的道路向，知道桌球也可以成為她的事業。她希望香港女子隊在亞運奪金，能夠吸引更多女孩子投身桌球運動，消除社會大眾對桌球只適合男子球手參與的誤解。



▲吳安儀

### 陳敬然（滑浪風帆運動員）

面對逆境向來不易，但綽號「阿英」的陳敬然卻憑藉良好的心理素質，最終成功衛冕這面亞運金牌。自言「衛冕不如想像中容易」的他，在賽程中因壓力一度變得情緒緊張，以致開賽至中段都未能發揮應有水平，幸得隊友鄭國輝予以鼓勵，助他釋除疑慮。而他亦嘗試用不同方法減壓，最終放下心理包袱，越戰越勇。

亞運過後，阿英繼續積極投入賽事，爭取倫敦奧運入場券。他說：「畢竟參加奧運是每個職業運動員的奮鬥目標，希望能在世界賽爭取更高排名。」但已為人父的他，坦言在競賽以外，也有責任照顧家庭。個人鬥志以外，背後更得到總教練艾培理、太太和團員的支持，讓他奮力衝浪向前。



▲李慧詩



▲陳敬然

### 耿曉靈（武術運動員）

耿曉靈以出色的表現奪得女子長拳金牌，沒有白費一整年的努力，亦為即將榮休的體院武術總教練于立光的教練生涯錦上添花。

耿曉靈回憶當時剛完成比賽，于教練便對她說：「表現完美，老師相信你！」她的能力獲得于教練的肯定，比獲得金牌更讓她高興。

耿曉靈說：「于教練不僅指導技術，還教我做人道理，讓我各方面都有進步。在我比賽的時候，我會盡力發揮，讓更多人欣賞和了解這種運動，達到推廣效果，為武術界作點貢獻。」她寄語年輕運動員要有夢想，因為有夢想才有目標，不斷努力下必定有成果。



▲耿曉靈（資料圖片\*）

### 張鈺 / 姜華瑤（乒乓球運動員）

國家乒乓球隊是世界公認的強隊，港隊的張鈺及姜華瑤能從國家隊手中奪得一面混雙銀牌，殊不簡單。當然他們指望的是金牌，所以兩名球手都感到有很大的改善空間。二人將會積極參加明年上半年世界各地舉行的計分賽，期待晉身倫敦奧運。

張鈺說：「首次與姜華瑤合作不久便出戰混雙，能取得銀牌已經可以接受。今後會透過參加更多比賽及訓練培養默契，同時透過與年輕球員一起練習，把經驗授予他們。」

雖然未能衝金有點遺憾，但姜華瑤亦感到已盡全力爭勝。她說：「第一次參加亞運，或許過於心急爭勝而影響表現，相信今後會有更理想成績。期待年輕球員多練習球技，同時多獨立思考，這樣才有助提升實力。」



▲▲張鈺（上）和姜華瑤（下）（資料圖片\*）

### 李慧詩（單車運動員）

對李慧詩來說，在女子500米計時賽奪得的金牌有雙重意義，既是港隊在今屆亞運的第一面金牌，同時亦是第一位香港女子單車手奪得亞運獎牌。她說：「衝過終點一刻，心情非常激動。雖然賽前預計能入三甲，但臨場時只想突破個人成績，最終能夠奪金兼打破亞洲紀錄，實是意料之外。」

李慧詩在亞運表現出色，原來她多年前曾因左手腕骨意外骨折而停止操練，但她憑信仰及堅定不移的意志，最終克服了這些障礙，並在沈金康教練的訓練下逐步回復狀態。她認為成功動力是來自沈教練及單車隊其他隊員的鼓勵。她表示：「單車隊很團結，如阿寶（黃金寶）今屆出戰最後一項的男子公路個人賽時，全部隊員都留下來支持他爭取金牌，因為他的喜悅，就是我們的喜悅。」



▲李慧詩

# 體院恒生與亞運獎牌得主分享豐碩成果

體院與恒生銀行於12月15日舉行恒生優秀運動員獎勵計劃頒獎禮，頒發破紀錄的1,030萬港元現金獎勵予廣州亞運會的香港獎牌得主。

典禮上，體院主席李家祥博士讚揚亞運健兒的出色表現。他說：「我深受運動員在比賽時表現的爭勝心和拼搏精神所感動，除了為他們感到驕傲之外，亦為自己身為體育界一分子而自豪。我亦要多謝政府、體育各界及恒生銀行對本地精英運動員的支持。」

恒生銀行副董事長兼行政總裁梁高美懿表示：「今屆亞運獎牌得主中有不少『後起之秀』，能見證體壇薪火相傳，我感到特別欣慰。他們每人都有一個感人的奮鬥故事，亦有全力以赴的運動家風範。他們的奮鬥，他們的成就，都令港人引以為榮。」

香港單車隊在今屆亞運會成績斐然，當中黃金寶憑著1金1銀的佳績，獲頒60萬港元現金獎勵，成為一眾獎牌運動員之冠。他說：「開心的不僅是獲得獎牌和獎勵，更高興的是各年輕隊友能夠團結齊心，努力朝著目標進發。」

首次在亞運會中奪金的武術運動員耿曉靈，獲頒發40萬港元的獎勵，她說：「十分多謝體院和恒生銀行對運動員的支持，這項計劃對運動員來說，不單是金錢上的鼓勵，更重要的是社會對我們的認同。」

除獎勵亞運健兒外，計劃亦訂於明年1月舉行頒獎禮，向亞洲殘疾人運動會的香港獎牌得主頒發現金獎勵。



▲獎牌功臣（左起）黃懿瑤、趙詠賢及黃金寶與在場人士分享參與今屆亞運會的感受。



▲主禮嘉賓中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆議員（前排左八）、民政事務局副局長許曉暉（前排右九）、體院主席李家祥博士（前排中）及恒生銀行副董事長兼行政總裁梁高美懿（前排左九），與眾嘉賓及亞運健兒合照。

▲恒生優秀運動員獎勵計劃頒發歷年來最高的1,030萬港元現金獎勵予亞運獎牌得主，由金牌運動員黃金寶（左一）、陳振興（右二）及耿曉靈（右一）代表接受。



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

# 精英運動員的生物反饋訓練

體院運動心理主任姒剛彥



生物反饋訓練是一種客觀的、能提供即時反饋來讓運動員體驗平時無法察覺到的生理變化的自我調節技術。它能透過生物反饋儀器來偵測、放大及轉換生理訊號，並且提供聲光反饋資訊幫助運動員體會不同狀態中生理反應的差異。通過訓練運動員對這些資訊的認識，可讓他們學會有意識地控制自身的心理及生理活動。

目前較常運用的生物反饋指標有：腦電圖 (EEG)、肌電圖 (EMG)、皮膚電阻 (GSR)、皮膚溫度 (TEMP)、心率 (HR) 及心率變異性 (HRV) 等。不同的運動項目可能會側重不同的生物反饋指標，例如在桌球和滑浪風帆項目中，需要高度靈敏的肌肉運動感、注意力高度集中和志在必得的情緒，因此 EMG 和 GSR 可能是最佳的訓練方法；而射擊和射箭項目則以 EEG 作監控更為恰當。

## 五步驟法

由 Blumenstein、Bar-Eli 與 Tenenbaum (2002) 發展出的 Wingate 五步驟法 (Wingate five step approach) 是獲最廣泛使用的生物反饋訓練法 (見圖 1)，該訓練法包含生物反饋儀器和視頻錄影 (VCR) 的使用，並且能夠根據運動員個人的需要來靈活安排課程。Wingate 訓練法分為五個步驟，而運動員在訓練計劃

開始前和不同的訓練步驟結束後均要進行自我調整水平測試 (SRT: self regulation test)：

1. 介紹：讓運動員了解生物反饋儀器並且練習使用心理技能來放鬆；
2. 辨認：找出運動員個人最適合使用的生物反饋形式，並且強化該種形式對運動員心理及生理活動的反映程度；
3. 模擬：在模擬的壓力情境中，透過生物反饋來練習心理技能，在該階段同時會使用 VCR (用於呈現具有比賽壓力的模擬環境) 和 VCR 錄影 (拍攝運動員類比訓練時的面部表情，提供「雙重」反饋) (見圖 2)；
4. 轉移：在運動場訓練中透過可攜式生物反饋儀，實際練習心理技能，在該階段仍然會使用 VCR 和 VCR 錄影；
5. 應用：將訓練中所學的心理技能應用在實際比賽中。

透過 Wingate 五步驟法的階段訓練，運動員先在生物反饋的監控下練習使用心理技能來放鬆，隨著對生理變化察覺能力的改善及心理技能的熟練，即使移除即時的生物反饋，運動員仍然能夠察覺自己的生理反應，並且使用心理策略來調整自己，最後就能夠將訓練中所學到的應用在實際比賽中。

雖然運用生物反饋技術結合心理技能訓練有較好的效果，但是這要看運動項目與運用的生物反饋訓練方法而定，而不能簡單地認為生物反饋訓練是使運動員表現進步的單一機制與方法，因運動員的成績和表現會受到諸多心理因素及其他因素如技術、體型、對手和天氣等的影響。

## 參考文獻：

Blumenstein, B., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (2002). Brain and body in sport and exercise: Biofeedback applications in performance enhancement. Chichester: Wiley.

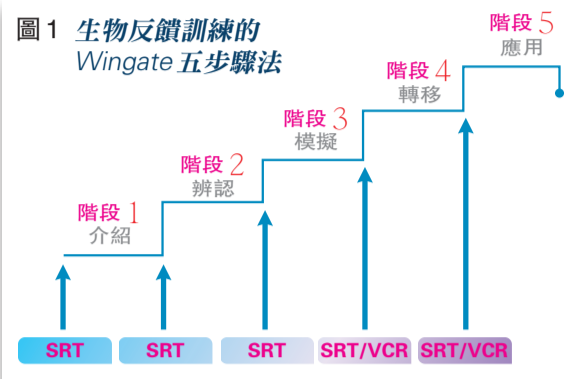
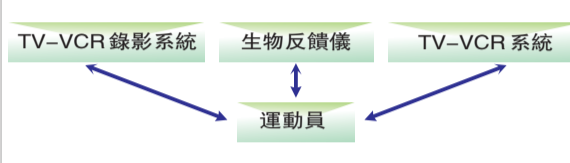


圖2 生物反饋和VCR系統的成分圖 (「雙重」生物反饋版本)



▲第十八屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會，吸引超過160名香港及內地教練參加。

## 滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會 專家雲集上海分享運動恢復經驗



廣州2010亞運會前，一班教練和運動醫學專家參加了香港教練培訓委員會在9月舉辦的「滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會」，希望積極裝備自己，在亞運會為運動員提供及時的支援。

研討會以「運動恢復」為主題，由六名來自美國、中國內地及香港的教練及運動醫學專家分享箇中經驗，吸引了超過160名香港及內地教練參加。香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授表示：「研討會首次在上海舉行，有助加強香港與內地教練的交流。我亦希望藉此機會感謝滙豐銀行慈善基金一直對教練培訓計劃的慷慨資助，為提升香港教練的水平作出了重大的貢獻。」

同為主禮嘉賓的中國國家體育總局科教司司長蔣志學則讚揚研討會的內容日趨多元化，已逐步成為專為亞洲地區教練設立的國際性研討會，對推動教練培訓工作具有積極意義。

除了精采的演講外，教練亦在研討會翌日參觀上海的精英訓練場地，擴闊眼界。

▶香港教練員代表團參觀上海的精英訓練場地時合照留念



## 北體大畢業生開展事業新里程



▲(前排左起)滙豐銀行慈善基金諮詢委員會秘書黃彬、傅浩堅教授、馬冰教授、體院院長李翠莎博士及教育局總課程發展主任(體育)何振業，與零五級畢業生及眾嘉賓合照。

23名北京體育大學(北體大)運動訓練教育學士學位課程的零五級學員，出席於10月假體院舉行的畢業典禮，在一眾親朋好友的祝賀下，獲頒教育學士學位，踏入人生新里程。

當日的主禮嘉賓包括香港教練培訓委員會主席傅浩堅教授及北體大成人教育學院院長馬冰教授。同日亦舉行了零八及一零級的開學典禮，以及向在2009/10年度取得優異成績的零五和零八級學員頒發滙豐銀行慈善基金獎學金。

傅教授除恭賀各畢業生和勉勵新一屆學員外，亦答謝北體大和各體育總會鼎力支持。他說：「課程自1999年首次招生後，一直有賴北體大提供優良師資及教研配套，才得以順利在港開辦。」

馬教授非常欣賞有上進心的學員利用業餘的休息時間去進修。他說：「畢業並不是學習的終結，反而是新的學習階段的開始。」他寄語學員謹記北體大「追求卓越」的校訓精神，在社會上繼續努力吸收新知識，提升自己的能力和知識水平。

在2001年全國運動會取得男子40公里個人記分賽金牌的何兆麟是本屆畢業生和獎學金得主之一。他說：「回想年少時為了專注運動訓練，錯過了求學的機會。但當我成為單車教練後，便明白知識和理論的重要性，所以下定決心利用五年的時間自我增值。現在畢業後能夠學以致用，將知識運用在教練工作上，我認為是絕對值得的。」

「運動訓練教育學士學位課程」由北體大開辦、體院負責行政工作，是本港唯一專注於運動訓練教育的兼讀學士學位課程。



在2009/10年度取得優異成績的學員，獲頒合共35,000港元的滙豐銀行慈善基金獎學金。

馬冰教授(中)與12名一零級新生合照，當中包括田徑運動員梁俊偉、鄧亦峻及徐志豪，游泳運動員施幸余，以及武術運動員梁偉傑。

## 19名體壇新秀

## 膺 ZESPRI®傑出青少年運動員

一班體壇新星憑著過去兩季的傑出表現備受肯定，踏上頒獎台接受嘉許。

2010年第二及第三季的ZESPRI®傑出青少年運動員選舉頒獎禮分別於9月及11月圓滿舉行，共誕生了19名傑出青少年運動員，另有14名運動員獲頒優異證書，當中年僅七歲的空手道運動員鄧宇軒更成為最年輕的優異證書得主，足見本地青少年運動員的實力日益進步。

劍擊運動員林衍蕙憑著世界盃佩劍賽及亞洲劍擊錦標賽的優異成績，連續兩季獲選為傑出青少年運動員。林衍蕙小四時看到哥哥在家中練習劍擊，因而對這項運動產生興趣。她說：「十分感謝教練一直以來的悉心教導和栽培，以及家人和朋友的支持和鼓勵，個人目標是在明年的亞洲青少年錦標賽奪金。」

田徑運動員吳家鋒及賽艇運動員黃偉健則繼第二季獲頒優異證書後，在第三季再下一城，首度獲選為傑出青少年運動員。黃偉健說：「我很想多謝教練和家人，因沒有他們的鼓勵，我想我很難捱過艱苦的訓練，也不會得到這個獎項。」黃希望明年能參與更多大型賽事，汲取更多經驗。

傑出青少年運動員選舉由體院主辦，並獲得世界最大紐西蘭奇異果出口商ZESPRI®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，鼓勵他們繼續努力，在未來的大型運動會和國際賽事中為港爭光。

### ZESPRI®傑出青少年運動員選舉2010



第二季  
傑出青少年運動員  
羽毛球：李晉熙  
伍家朗  
劍擊：林衍蕙  
乒乓球：孔軍凱  
吳嘉儀

優異證書得主  
田徑：吳家鋒  
體操：吳翹充  
石偉雄  
賽艇：邵皓欣  
黃偉健  
壁球：鄭雅晴  
朱嘉儀  
三項鐵人：蔡欣妍  
黃俊堯

第三季  
傑出青少年運動員  
田徑：何文樂、何秉銀、關子謙、李律言、吳家鋒  
劍擊：林衍蕙  
空手道：劉彥筠  
賽艇：黃偉健  
壁球：陳沛希、湯芷穎  
游泳：李浚生(香港弱智人士體育協會)  
乒乓球：杜凱傑  
滑浪風帆：鄭俊傑、文嘉琦

優異證書得主  
劍擊：王嘉爾  
蹺泳：鄭海珊  
空手道：鄧宇軒  
游泳：林政達  
三項鐵人：黃俊堯





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



▲壁球運動員歐詠芝(中)於7月在澳洲舉行的世界大學生壁球錦標賽女子單打項目稱后，成為首名贏得這項殊榮的香港球手，隨後更夥拍隊友在混合團體賽事再下一城，增添一面銀牌。(相片由香港壁球總會提供)

▲滑浪風帆新車鄭俊傑於7月在法國舉行的青少年、青年及成年世界滑浪風帆錦標賽中勇奪T293男子17歲以下銅牌，前途無可限量。



▲智障游泳運動員梁舒恆於8月在荷蘭舉行的2010國際殘疾人奧委會世界游泳錦標賽女子100米蛙泳及100米背泳項目分別取得1金1銅，而隊友李浚生亦於男子100米背泳勇奪銀牌。(相片由香港弱智人士體育協會提供)

▲乒乓球運動員姜華瑤(右圖)和帖雅娜於9月在吉隆坡舉行的2010女子世界盃分別贏得亞軍及殿軍，創出港隊歷來在這項賽事的最佳成績。(資料圖片)



▲香港輪椅劍擊隊於11月在法國舉行的IWAS國際殘疾人輪椅劍擊世界錦標賽傳來喜訊，取得5金2銀4銅的佳績。圖為女子花劍團體及重劍團體金牌功臣(左起)吳舒婷、余翠怡、范佩珊及陳蕊莊。(相片由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供)



▲單車運動員王史提芬(中)於10月在韓國舉行的第五屆亞洲小輪車錦標賽奪金，連續五年稱王。(相片由香港單車總會提供)

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。

## 立法會議員到訪體院 了解重新發展計劃最新進展

體院重新發展計劃第一階段工程已於年初完成，為了了解餘下階段的最新進展，立法會民政事務委員會主席葉國謙、副主席甘乃威及兩名委員霍震霆及黃毓民，以及財務委員會委員陳茂波於10月6日到訪體院，參觀各項翻新後的設施。

體院主席李家祥博士致歡迎辭時表示：「體院重新發展計劃第二階段的地基工程已經展開，而第三階段工程的招標程序亦已結束，所需工程費用在核准工程預算費用之內。當第三階段內所有新設施於2012年底落成後，體院將成為一所更現代化的世界級訓練基地，為本地精英運動員提供更優質和完善的訓練設施和支援。」



▲體院院長李翠莎博士(右)講解體院重新發展計劃餘下階段的工程進度



▲體院專家介紹為運動員提供的各項科研設施和服務

▲劍擊總教練王銳基(左二)展示劍擊館的全新設備



▲輪椅劍擊運動員余翠怡(左)及賽艇運動員羅曉鋒(右)向立法會議員分享在體院訓練和生活的點滴

## 體院與兩國內優秀院校合作 強化本地精英培訓支援



▲李翠莎博士(右)接受上海體育職業學院常務副院長黃術方致送紀念品

體院最近與兩所內地優秀精英運動員培訓院校，包括南京體育學院及上海體育職業學院，簽署交流合作備忘錄，為本港精英運動員在科研及教育兩方面提供多元化的培訓支援。

體院院長李翠莎博士於今年7月底率領代表團到訪兩所院校，簽署交流合作備忘錄。合作範圍包括安排兩地運動科學及醫學人才的互訪及交流，建立精英運動員到訪集訓的機制，以及探討對本地精英運動員有關教育支援的可行性。代表團同時參觀了各類型運動員培訓場所和設備，進一步了解兩所院校的獨特之處。

李翠莎博士認為，有關合作對體院精英培訓支援計劃以至整個香港的精英體育發展均意義重大。她說：「這次探訪為香港精英運動員將來在內地進行交流培訓作好準備，長遠來說亦有助提升香港在國際運動比賽的競爭力。」

五所去年與體院簽署合作備忘錄的院校分別為國家體育總局體育科學研究所、國家體育總局運動醫學研究所、北京體育大學、武漢體育學院，以及成都體育學院。

▲南京體育學院院長張雄(右)致送紀念品予體院院長李翠莎博士

## 青奧獎牌得主 獲發青年運動員獎學金



▲體院歡迎青奧健兒凱旋回家，同時頒發青年運動員獎學金予獎牌得主，場面熱鬧。

今年8月在新加坡舉行的第一屆青年奧運會(青奧)，除了讓不同國家及地區的年輕運動員一較高下外，更為他們提供了一個互相交流、擴闊眼界的機會。

今屆香港共派出14名運動員參加7個比賽項目，當中滑浪風帆運動員鄭俊傑和馬術運動員賴倩敏各取得一面銀牌，為港爭光。為了表揚這班年輕選手，體院於9月中旬舉行歡迎儀式，同時頒發合共25,600港元的青年運動員獎學金予兩名獎牌得主。

體院副主席鄧桂能是在頒獎禮上讚揚道：「無論得獎與否，運動員在賽場上都表現出堅毅的鬥志，將

奧林匹克精神表露無遺。展望將來，體院重新發展計劃將為運動員提供更完善的訓練和設施支援，希望他們能把握這個機會，向目標繼續努力。」



▲鄭俊傑(中)

奪得銀牌的鄭俊傑稱，賽前只希望在無壓力情況下做到最好，並以前三名為目標。他十分感謝教練、父母和學校的支持，並表示會儲起獎金作升學之用。

除了多名參賽運動員外，退役泳將蔡曉慧亦有到場支持，分享擔任青奧大使的經驗。她寄語香港運動員延續青奧的精神，從運動生涯中領略人生的真正意義。

## 高禮澤及李靜獲選十大傑出青年



▲體院在此祝賀乒乓球運動員高禮澤(右)及李靜(左)獲選為「2010年十大傑出青年」。兩人於2004年雅典奧林匹克運動會摘得男子雙打銀牌，是香港回歸祖國後奪得的第一面奧運獎牌，其後又於2006年舉行的多哈亞洲運動會奪得一面男子雙打金牌及一面男子團體銅牌。多年來他們積極參與體育推廣事務、慈善活動及社區服務，為港貢獻良多。

## 體院推出電子新年賀卡

新年將至，體院特別製作了一款精美的電子賀卡，讓你向親友送上祝福。卡上展示了多名本地運動名將比賽時的英姿，充滿動感之餘，亦代表著體院與運動員一起「勇於承擔」、「衷誠合作」、「堅守誠信」及「秉持操守」的信念。隨卡更附上2011年月曆，方便收件人計劃明年大計。

請即登入www.hksi.org.hk/ecard.html，把香港運動員全力以赴、追求卓越的奮鬥精神傳揚開去。



本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。