



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



香港體育學院期刊第十五期



主席的話

我很榮幸獲委任為體院主席，為本地精英體育發展作出貢獻。過去數年，體院開展了多項重大和具歷史意義的發展項目，而政府亦於去年撥出70億港元成立「精英運動員發展基金」，以新模式資助體院的日常運作。這些轉變對體院和精英運動員培訓都有著深遠影響，對我來說亦是一項任重道遠的新挑戰。

倫敦奧運會及殘疾人奧運會即將舉行，香港運動員現正全力備戰這兩項體壇盛事。今期「體壇焦點」專訪了多個精英體育項目的總教練和運動員，分享他們的最後階段備戰情況。此外，體院與恒生銀行再度合作，透過恒生優秀運動員獎勵計劃為本地獎牌得主提供現金獎勵，金額較上屆大增數倍，標誌著政府及社會各界對運動員不斷增加的支持和認同。

近年，體院正積極與世界各地的精英體育培訓機構加強聯繫，在5月及6月份先後與新加坡體育理事會及美國保齡球總會簽署合作協議，正式開展在高水平運動領域方面的長期合作。此外，體院十分重視運動員的發展需要，於5月舉行的運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉便表揚了多名年輕選手，同月又安排十多名運動員到新加坡交流，體驗當地的體育文化。有關活動詳情於「支援與發展」欄目刊載。

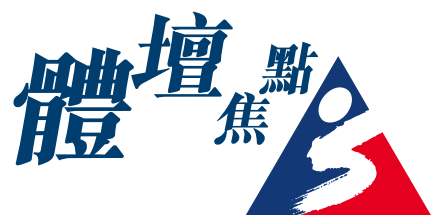
另外，由特區政府撥出約18億港元進行的體院重新發展計劃於月前踏進新里程，第三階段工程的全新52米國際標準室內泳池已順利落成並進行慶祝會，有關盛況請留意「體壇點滴」的報導。今期《精英體育》還會介紹為運動員及教練提供的其他支援，包括為運動員而設的普拉提訓練、學校體育計劃推廣主任簡介會，以及2011滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉頒獎典禮等。

於未來一年，我將繼續開闢，與政府、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、體育總會、董事局及體院全體職員通力合作，為實現更多世界級成績的願景而努力。祝願香港運動員在兩個大型運動會中旗開得勝，取得突破成績，為港爭光。

香港體育學院主席 唐家成

精英運動員全力備戰倫敦奧運

萬眾期待的倫敦2012奧運會將於7月27日至8月12日舉行，今屆香港派出共42名運動員出戰13個體育項目，除上期報導的四個重點精英體育項目（羽毛球、單車、乒乓球和滑浪風帆）外，五個精英體育項目包括田徑、劍擊、體操、賽艇和游泳亦有運動員晉身奧運。今期《精英體育》特別專訪這五個項目的總教練和運動員，瞭解他們的最後備戰情況。



田徑：調整比賽心態通力合作

香港將派出六名田徑選手出戰奧運，包括男子4x100米接力隊的黎振浩、吳家鋒、鄧亦峻、徐志豪和何文樂，以及女子100米的方綺儀。

體院田徑總教練韋羅羅表示，現時接力隊的狀態十分好，有力與其他強隊爭鋒。「由於隊員有一年多的時間聚在一起受訓，培養出良好的默契，接力隊的實力在過去一年有顯著進步，再加上教練團隊和運動科學的協助下，令接棒動作的水準大大提升。現在最重要是調整他們的心理

讓他們有充份的休息，以回復身心狀態。」韋羅羅教練認為，在接力比賽任何事情都可能發生，所以他期望隊員能集中於每一場比賽，做好每一個細節，就能取得意想不到的成績。「正如去年的世界大學生運動會，原本並沒有預計能得到獎牌，但在隊員的努力和日趨成熟的合作下，最終奪得一面銅牌。」

黎振浩表示，今屆是他第二次參與奧運，有了上一次的經驗，這次的賽前心情比較平靜。他期望各隊員在奧運都能盡展實力，通力合作，為香港奪取獎牌。

接力隊於征奧前把握最後熱身機會，在摩納哥出戰鑽石田徑聯賽，與世界各地的頂尖選手較量，藉此調整比賽心態，迎戰奧運。



▲由(左起)鄧亦峻、黎振浩、吳家鋒和徐志豪組成的香港男子4x100米接力隊，於5月造出39秒47的成績，打破全國紀錄，期望在奧運再創佳績。



賽艇：挑戰自己享受比賽過程

香港賽艇隊於今年4月在韓國舉行的奧運會亞洲區資格賽，憑蘇秀華、駱坤海和梁俊碩的出色表現成功取得男子單人雙槳艇及輕量級雙人雙槳艇兩個項目的倫敦奧運券，連續六屆派出運動員出戰奧運。能得到這樣穩定的成績，體院賽艇總教練白勵表示感到相當高興。白勵教練稱，去年冬季訓練的成果十分理想，隊員們都很努力練習，進步明顯。他又指運動員現時的狀態很好，但不會為他們定下過高的目標，只希望隊員能專注於整個過程，投入於最好的訓練、最好的技巧和最好的戰術，以發揮出應有水準。在餘下的時間，他將按照落實的時間表，為隊員安排集訓，以維持最佳的作戰狀態。



▲梁俊碩(左)和駱坤海(右)將拍檔出戰男子輕量級雙人雙槳艇項目。



▲轉戰男子單人雙槳艇的蘇秀華，期望能突破個人最佳成績。



游泳：盡力發揮期突破表現

今屆奧運香港共有四名女子游泳運動員在六個項目中取得參賽資格，包括100米及200米背泳的歐鎧淳、200米自由泳的施幸余、馬拉松游泳的鄧穎欣，以及100米自由泳及100米蝶泳的章漢娜。體院游泳總教練陳耀海表示，由於今屆奧運使用了新的遴選方法，隊員須不斷參加比賽來爭取更佳達標時間，以鞏固入圍資格，過程十分艱巨。對於沒有男子泳手能入選奧運，陳教練感到有點可惜，因為他們都曾為爭取資格而努力拼搏，成績亦日漸追近奧運要求。他坦言，泳隊要在今屆奧運奪牌並非易事，只希望運動員能盡力發揮，游出更佳水準。經過多月來的比賽後，部份隊員早前回港進行調整，以保持狀態。現時隊伍已赴英國進行最後集訓，專心迎接奧運。



▲(左起)鄧穎欣、歐鎧淳和施幸余將聯同另一泳手章漢娜出戰奧運。



劍擊：從頂尖選手學習戰術運用

香港劍擊隊歷史性在男子及女子重劍、花劍和佩劍六項個人賽均取得奧運資格。體院劍擊總教練鄭兆康解釋，運動員有兩個渠道爭取奧運資格，其一是經亞太地區資格賽，另外是以國際劍擊聯合會(FIE)排名直接取得資格。由於在亞洲區有兩個排名可以直接晉身奧運，而去年亞洲錦標賽後香港選手在個別項目與馬來西亞、中華台北等地的積分十分接近，所以鄭教練在隨後的比賽選擇上作出了相應的調整。「我們部署運動員多打一些比賽，以爭取多一點排名積分，最後成功在六項個人賽均取得

奧運資格。」鄭教練稱，各隊員多月來一直積極備戰，並遠赴美國和匈牙利進行針對性的集訓，與世界級的運動員一同訓練，希望從其他頂尖選手身上學習更多戰術的運用，在比賽時充份發揮本身的技術。鄭教練期望港隊在今屆奧運能取得突破，晉身前16名。

首次出戰奧運男子重劍項目的香港選手梁嘉明對取得奧運資格感到鼓舞。他表示，自2010年取得亞洲劍擊錦標賽銅牌後，重劍隊獲得體院加強支援，實力有顯著進步。他十分感謝教練和隊友多年來的支持和提點，並會以平常心出戰奧運，希望能專心打好每一場比賽，衝擊獎牌。



▲香港劍手在六項個人賽均取得奧運資格，左起為歐倩瑩、楊翠玲、梁嘉明、崔浩然和連寶香。



體操：重點跳馬設新動作提升難度

香港將首次派出體操運動員參加今屆倫敦奧運。體院體操總教練潘鏡雄表示，兩名香港代表石偉雄及黃曉盈在心智、技術、體格方面已趨成熟，現時備戰情況良好。

潘教練指，石偉雄長期在北京與國家隊一起集訓，對提升鬥志和磨練技術很有幫助，而他的肩膀傷患並不嚴重，且有體院運動物理治療師治理，相信不會對比賽有太大影響，但會視乎實際情況調整比賽戰術，將重點放在跳馬項目。

黃曉盈則在香港接受訓練，現正積極提升動作的難度。她表示，由於必須取得全能賽資格才能參加今屆奧運，她於過去一年花了很多時間兼顧四個不同項目的練習，當中對跳馬和平衡木較有信心。為了爭取好成績，黃曉盈正在練習新的跳馬動作，希望在舊有動作的基礎上再提升難度，提高比賽時的競爭力。此外，她亦在練習一個從未有過人使用的平衡木動作，若於比賽成功完成的話，將會以她的名字命名，成為首位達成此創舉的香港體操運動員。

潘教練強調，不會給予兩位運動員太大壓力，希望他們能盡力而為，在預賽中發揮出應有水準，特別是跳馬項目能取得前八名晉身單項決賽，繼而爭取更佳成績。



▲黃曉盈正苦練新動作，希望提升比賽時的競爭力。



▲石偉雄將以跳馬項目為重點。

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。



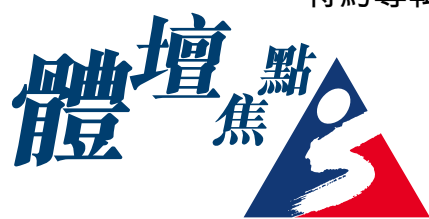
價值
體育運動具有重要的社會功能，對促進國民身分的認同，以及達致建立健康、具生產力及團結的社會等公共衛生目標，具有關鍵作用。在下列核心價值下，體院以堅毅不屈的精神，秉持專業操守，在體育運動方面追求卓越：
· 誠信
· 過程與結果並重
· 持份者共同平等參與
· 團隊協作
· 廣泛包容





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

特約專輯



體院與恒生再度攜手 獎勵大型運動會獎牌得主

倫敦2012奧運會及殘疾人奧運會（殘奧會）舉行在即，為鼓勵香港運動員爭取佳績，體院與恒生銀行繼續攜手，透過「恒生優秀運動員獎勵計劃」，為香港獎牌得主提供現金獎勵。



▲體院主席唐家成（右三）與多名運動員及教練代表接受由恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏（左三）所贈送的一幅插畫，祝願香港運動員能在兩項大型運動會中旗開得勝，勇創佳績。

為向運動員表達由衷的支持，恒生銀行副董事長兼行政總裁李慧敏於較早前親身到體院探訪正備戰及爭取參加奧運會和殘奧會的運動員，更送上一幅插畫為運動員打氣，祝願他們能在兩個運動會中旗開得勝，滿載而歸。

體院主席唐家成感謝恒生銀行，他說：「運動員正當全力備戰之際，得到政府和體院的全力支援，以及獲得社會的支持，都感到十分興奮和鼓舞。」

李慧敏表示：「自1996年開始，恒生銀行已聯同體院透過此項計劃獎勵運動員。這份長遠而持續的支持，反映我們對本港體育發展方面不遺餘力。對於全力為香港爭光的體壇精英，恒生致以無限敬意，更衷心希望各運動員於這兩項大型運動會中獲得寶貴經驗、突破自我，勇創佳績！」

與2008年的奧運會及殘奧會相比，今屆香港獎牌得主將獲得數倍的現金獎勵。奧運會個人項目金牌得主可獲300萬港元現金獎勵，而銀牌和銅牌的獎勵則分別為150萬港元及75萬港元；隊際項目金牌得主可獲420萬港元現金獎勵，獲銀牌和銅牌的隊伍亦會分別獲得210萬港元及105萬港元獎金。

曾受惠於「恒生優秀運動員獎勵計劃」、將代表香港出戰倫敦奧運會羽毛球女子單打項目的葉佩延表示：「十分

感謝體院設立這項計劃及恒生銀行的慷慨支持，讓我感受到商界對運動員的肯定與認同。」

此外，正備戰殘奧會的輪椅劍擊運動員余翠怡亦表示將全力以赴，她說：「奧運會和殘奧會雲集世界各地的頂尖運動員，要爭取獎牌絕非易事，但我會做足準備，務求奪取佳績，凱旋歸來，接受『恒生優秀運動員獎勵計劃』的嘉許。」

殘奧會將於8月29日至9月9日舉行。透過計劃，個人項目金牌得主的現金獎勵為30萬港元，而銀牌和銅牌的獎勵則分別為15萬港元及7萬5,000港元；隊際項目金牌得主則可獲42萬港元現金獎勵，獲銀牌和銅牌的隊伍亦會分別獲得21萬港元及10萬5,000港元獎金。

這項計劃由體院於1994年主辦，旨在向大型賽事的本地獎牌運動員提供現金獎勵；自1996年起獲恒生銀行贊助，向在奧運會、殘奧會及全國運動會中表現傑出的香港運動員頒發獎金，在2005年恒生更將贊助擴展至東亞運動會的得獎運動員，並於2010年把計劃推廣至亞洲運動會及亞洲殘疾人運動會，全力支持本地體育的發展。自1996年起，「恒生優秀運動員獎勵計劃」共頒發超過2,660萬港元予超過330名本地優秀運動員。

英國國務大臣 祝願港健兒奧運及殘奧創佳績

專責遠東事務的英國外交及聯邦事務國務大臣白偉明於7月6日訪問香港，期間獲民政事務局長曾德成、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主席馮馬潔嫻及香港體育學院主席唐家成接待，

並於香港體育學院與香港羽毛球及乒乓球運動員會面和切磋乒乓球技。白偉明表示：「我十分高興與即將前赴倫敦的中國香港奧運及殘奧代表隊成員會面，預祝他們在奧運會取得佳績。」



▲英國外交及聯邦事務國務大臣白偉明（上圖後排右七）於7月造訪體院，與將赴倫敦參賽的香港羽毛球及乒乓球運動員會面，並跟乒乓球隊切磋球技。

倫敦奧運會(42人)		倫敦殘奧會(28人)	
田徑(6)	方綺蓓、何文樂、黎振浩、吳家鋒、鄧亦峻、徐志豪	田徑(2)	蘇樺偉、余春麗
羽毛球(4)	潘樂恩、謝影雪、黃永棋、葉煥廷	硬地滾球(6)	郭海堂、劉慧茵、梁美儀、梁育榮、黃錦龍、楊曉林
單車(5)	陳振興、蔡其皓、李慧詩、黃金寶、黃蘊瑤	馬術(1)	謝佩婷
劍擊(6)	歐倩瑩、崔浩然、林衍聰、梁嘉明、連寶香、楊翠玲	射擊(1)	梁玉珍
體操(2)	石偉雄、黃曉盈	游泳(5)	歐樂麟、周沅凝、李浚生、梁舒恒、鄧章樂
賽艇(3)	梁俊碩、駱坤海、蘇秀華	乒乓球(5)	蔡慶霖、高行易、黃家汶、黃佩儀、楊賜嘉
游泳(4)	歐鎧淳、施幸余、鄧穎欣、韋漢娜	輪椅劍擊(8)	陳頌健、陳蕊莊、張明仔、鍾定程、范珮珊、譚潔琛、黃騰達、余翠怡
乒乓球(6)	姜華瑋、江天一、李皓晴、梁柱恩、唐鵬、帖雅娜		
滑浪風帆(2)	陳曉文、梁瀾嫻		
射箭(1)	李嘉威		
柔道(1)	張志業		
射擊(1)	葉珮兒		
舉重(1)	于偉麗		

精英運動員及體院科研人員會見傳媒分享備戰情況

倫敦奧運如箭在弦，為協助香港運動員專心備戰奧運，體院與體育總會於3月至7月期間舉行一連串的會見傳媒活動，安排多個已獲倫敦奧運參賽資格的精英體育項目運動員與其教練分享他們的備戰情況和期望。

此外，體院亦於6月上旬邀請傳媒機構參觀其運動科學及醫學設施，介紹體院如何以各種先進的運動科技技術，協助參賽運動員提升訓練效益。體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士指出，臨近奧運時期，訓練活動頻繁，運動員所承受的壓力漸漸增強，體院的運動醫學團隊會全力協助運動員預防和迅速處理傷病。科研人員會利用先進的運動訓練科技和設備，模擬各種真實比賽情況，又會安排專業的體適能訓練，檢測和監控運動員的營養與體質狀況，以及訓練他們如何掌握和調控比賽時的心理，務求在奧運前將運動員的潛力發揮至極點。

為了向出戰奧運的香港運動員給予更多支持，體院今年再次與路訊通合作，為其一連10集的專輯提供協助，專輯除直擊多個香港參賽項目的備戰情況外，體院院長李翠莎博士亦會介紹體院如何協助運動員提升至最佳狀態，還有其他專家向公眾講解如何欣賞不同的運動項目，提升觀賽的樂趣。有關專輯已於7月起在全港設有路訊通的巴士上播放，請各位公眾人士一起為香港運動員打氣！



▲體院科研人員介紹先進科技和設備如何協助提升運動員訓練質素。

▲多個精英體育項目取得奧運資格的運動員及其教練會見傳媒，分享備戰情況。



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

運動員的普拉提訓練

體院運動物理治療師黃家瑩



在運動員的生涯中，很多時候需要在受傷及肌肉酸痛的情況下接受訓練和繼續比賽。肌肉的控制往往於這種情況下出現問題，因而令身體某些部位承受過大的壓力，引致痛楚。若果情況持續便可能造成勞損問題，令運動生涯提早結束。透過普拉提訓練，運動員可重新學習和適應正確的动作模式，從而減少不必要的肌肉和關節負擔。

普拉提運動是一種針對軀幹核心肌肉穩定性，同時提升身體柔韌度的訓練系統。除了力量外，運動員須在練習期間協調呼吸、平衡力及伸展程度。約瑟·普拉提 (Joseph Pilates) 於60年代起開發這套訓練系統，時至今已於體能和復康領域上被廣泛採納和使用。體院亦於2009年配置了普拉提器材，為精英運動員提供訓練。

普拉提特別針對鍛鍊連繫脊椎、盆骨及肩膊的深層肌肉。臨床上，當運動員受傷或接受手術後，這些肌肉的控制及力量往往會受到影響，使其不能正常運作。這些問題在運動員剛受傷時影響不明顯，因急性痛楚已掩蓋了其他問題。但當痛症得到舒緩後及運動員恢復日常訓練或增加訓練量時，患處便有機會因上述問題而感到不適，促使舊患復發。物理治療師會於康復治療時加入普拉提訓練，希望盡量減低傷患復發的機會及減少因此而衍生的其他問題。



▲以普拉提器材進行腰肌及盆骨控制運動，如拱橋及體部伸展。



▲體院為運動員提供的普拉提器材。

普拉提運動的主要功效：

- 改善姿勢，鍛鍊支撐脊椎的深層肌肉。
- 改善協調及對身體動覺認知。
- 糾正因日常訓練的肌肉失衡狀況，伸展緊張肌肉，強化日常訓練忽略的肌肉群組。
- 預防受傷，舒緩腰、頸、肩膊及骶骨(尾龍骨)等痛症。

你適合普拉提訓練嗎？

基本上任何年齡人士都適合普拉提訓練。懷孕婦女和長者的普拉提訓練要根據健康狀況需要而有所改動。如參加者患上內科疾病或有筋骨痛症，應先諮詢物理治療師的意見，才進行普拉提運動。

事前準備和預期效果：

- 宜穿著舒適、具彈性及較貼身的運動服，方便活動。
- 細心感受身體在普拉提練習時的反應。訓練應以中強程度進行，關鍵是要有良好的控制。
- 透過普拉提訓練「喚醒」深層肌肉是需要時間的。不過當你完成第一節訓練後，必定會感受到身體出現微妙的變化。

體院與美國保齡球總會 簽訂合作協議

體院於6月19日與美國保齡球總會簽訂合作協議，由美國保齡球總會董事總經理施特雷梅爾及體院院長李翠莎博士代表簽署，標誌著雙方建立長期合作關係。

擔任簽約儀式主禮嘉賓的體院副主席鄧桂能表示：「體院的新保齡球中心即將落成，這項合作協議對於發展和保養中心的硬件設備和軟件配套可謂舉足輕重。要讓精英運動員可以發揮自己的潛能及達至最佳表現，與相關機構進行知識的交流十分重要。這次與美國保齡球總會的合作，必定有助提升精英運動員的表現。」鄧桂能亦感謝所有參與人士的努力和付出，令有關協議得以順利落實，特別是香港保齡球總會主席劉掌珠及其團隊，促成這次合作。

劉掌珠則表示，感謝香港特區政府撥款18億港元於體院的重新發展計劃。她說：「新的體院保齡球中心將為精英運動員提供一個最先進的技術訓練中心。香港保齡球總會很高興能促成體院與美國保齡球總會的合作，我們預見保齡球運動員的技術水平將日益提高。」

在簽約儀式上，香港保齡球運動員胡兆康、曾德軒及楊偉基亦分享了他們早前到美國保齡球總會轄下的國際訓練及研究中心訓練的經歷，並期望將來有機會進一步與美國隊及其他亞洲的國家隊交流互訪。



▲劉掌珠(左一)指，很高興能促成這次合作，並預見保齡球運動員的技術水平將日益提高。(左二起)胡兆康、曾德軒和楊偉基則表示，早前到美國保齡球總會基地訓練令他們獲益良多。



▲胡兆康指紅外線眼鏡追蹤眼鏡能讓他知道出球時雙眼望著的位置，改善穩定性。(相片由楊偉基提供)

▲體院院長李翠莎博士(左三)與美國保齡球總會董事總經理施特雷梅爾(Neil Stremmel,右三)在民政事務局副秘書長麥敬年(左一)、體院副主席鄧桂能(左二)、香港保齡球總會主席劉掌珠(右二)及美國保齡球總會國際發展總監霍夫曼(Bill Hoffman)(右一)的見證下，簽署合作協議。

體院加強與新加坡同業 合作交流

體院近年一直積極與國內、外的頂尖體育機構加強聯繫，繼早前與多間內地及日本體育機構簽署合作備忘錄後，體院於去年9月在馬來西亞舉行的第二屆精英體育培訓高峰會期間，與新加坡體育理事會落實合作細節。雙方於今年5月在新加坡舉行的運動科學及醫學研討會期間，正式簽署合作備忘錄，開展在精英培訓及科學及醫學研究發展方面的合作和交流。

簽署儀式於5月17日在新加坡舉行，由體院院長李翠莎博士與新加坡體育理事會總裁林德仁主持。出席儀式的還有逾20名到新加坡交流的體院運動員及職員，共同見證這個重要時刻。

運動員新加坡交流團則於5月15日至18日舉行，期間他們除參觀了青年奧運會博物館、新加坡體育學院和新加坡體育學校等體育設施外，還與當地運動員會面和交流，以及親身體驗南亞十分流行的藤球及菲律賓武術等。此外，團員亦參加了新加坡體育學院舉辦的運動科學及醫學研討會，對精英運動員的支援系統有了進一步的認識。



▲交流團成員表示此行收穫豐富，令他們深深體會到新加坡的體育文化。



▲(體院院長李翠莎博士(右)與新加坡體育理事會總裁林德仁(左)簽署合作備忘錄。



▲多名體院運動員新加坡交流團成員見證合作備忘錄簽署儀式。



▶體院南亞十分流行的藤球。

傑出青少年運動員選舉 獲運動燃希望基金冠名贊助

體院宣佈，運動燃希望基金(運燃基金)正式冠名贊助2012年度的傑出青少年運動員選舉，開展儀式及第一季頒獎典禮已於5月11日假體院舉行。

當日的嘉賓包括體院教練事務主管蕭宛華、運燃基金創辦人利蘊珍、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長余國樑和香港體育記者協會副主席趙燦輝。此外，乒乓球寶高禮澤和高禮澤及風之子陳敬然亦到場為青少年運動員打氣，勉勵他們為夢想努力向上。

運燃基金創辦人利蘊珍表示：「傑出青少年運動員選舉的成立目標是表揚和鼓勵在運動成績表現卓越的青少年運動員。運燃基金與此抱有相似的理念，希望協助年青人在運動方面一展所長，提升他們個人的全面發展，從而帶出各方面更多的協同效應。」

體院教練事務主管蕭宛華歡迎運燃基金的贊助，並代表青少年運動員感謝贊助商的支持。蕭女士說：「運燃基金的贊助標誌著香港社會各界對本地青少年運動員的支持與認同，及各界對協助發展香港體育事業的決心。體院為有更多機構與我們懷著相同的信念而感到高興。」

選舉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。2012年第一季共有10位運動員獲獎，分別是李晉熙和譚進希(羽毛球)、梁峻榮和胡樂雋(單車)、杜凱瑛和李清韻(乒乓球)、羅樂培和王康傑(網球)，以及鄭俊傑和吳榮彰(滑浪風帆)。另外，滑雪運動員卡米拉普內斯獲頒發優異證書。



▲2012年第一季運動燃希望基金傑出青少年運動員包括(左起)梁峻榮和胡樂雋(單車)、羅樂培和王康傑(網球)、李晉熙和譚進希(羽毛球)及吳榮彰(滑浪風帆)，以及未能出席領獎的杜凱瑛和李清韻(乒乓球)及鄭俊傑(滑浪風帆)。

體院新任主席會見傳媒

體院於4月宣佈新董事局名單，當中唐家成先生接替自2005年起出任體院主席的李家祥博士，獲委任為體院主席，而李繩宗先生及黃天祐博士則分別獲委任為體院副主席及董事，任期由2012年4月1日至2013年3月31日。

剛履新的唐家成於4月19日首次以體院主席身份會見傳媒，分享他的領導理念和本地精英體育的未來發展方向。

2012/13年度體院董事局名單		
主席	唐家成先生 JP	
副主席	鄧桂能先生 BBS JP	李繩宗先生
董事	張維醫生 BBS MH	朱鼎健博士
	顧志翔先生	郭志傑先生 MH
	林灼欽先生	林國基醫生 JP
	林大輝議員 SBS JP	劉掌珠女士 BBS JP
	利子厚先生 JP	伍穎梅女士
	倪文玲女士 JP	黃天祐博士
	胡文新先生	葉秀華女士 JP
	麥敬年先生 JP	鄭錦榮先生 JP



▲新任體院主席唐家成(右)在體院院長李翠莎博士(左)的陪同下會見傳媒。



▲記者招待會吸引大批傳媒採訪。



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



▲由(上圖)于國詩、吳穎嵐、李皓晴、帖雅娜和姜華珺(右圖)組成的香港女子乒乓球隊於3月底在德國舉行的2012世界錦標賽勇奪女子團體銅牌。



▶田徑運動員呂麗瑤(圖)於6月在斯里蘭卡舉行的第十五屆亞洲青年田徑錦標賽取得女子100米欄銅牌，而由馮淺瀨、何秉銳、李律言和蘇進康組成的接力隊亦於男子4x100米接力賽摘得銅牌。



▲香港輪椅劍擊隊分別於5月及7月在意大利及波蘭舉行的IWAS輪椅劍擊世界盃取得共6金3銀7銅，當中余翠怡(圖)在兩個賽事的女子A組個人花劍項目均奪金而回。(相片為資料圖片，由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會提供)



▲壁球運動員(左圖後排左起)湯芷穎、廖梓岑、陳浩鈴和歐詠芝於5月在科威特舉行的第十六屆亞洲壁球團體錦標賽摘得女子團體銀牌。青少年隊(上圖)亦於6月在伊朗舉行的第十九屆亞洲青少年壁球錦標賽凱旋而歸，取得1金2銀4銅。



▲香港劍擊隊於4月在日本舉行的亞洲劍擊錦標賽取得佳績，在男子佩劍及花劍團體，以及女子重劍團體賽共奪3面銅牌。圖為香港女子重劍隊隊員(左起)鄭玉嫻、馬卓群、楊曉君和楊翠玲。

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。

滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉 表揚本地傑出運動教練

由香港教練培訓委員會主辦的「2011滙豐銀行慈善基金優秀教練選舉」頒獎典禮於4月22日圓滿舉行，共有100位致力培訓香港運動員的優秀教練備受嘉許。選舉於1993年首辦，每年表揚來自社區以至精英層面的運動教練在培訓本地運動員及推動體育發展所作出的貢獻和成就，是本港唯一嘉許全港優秀運動教練的體壇盛事。

全年最佳教練獎共有六位教練獲獎。高級組方面，智障人士游泳教練甘志豪和武術教練高聳雙雙獲選個人項目全年最佳教練，而乒乓球教練李惠芬和輪椅劍擊教練王銳基則同膺團體項目全年最佳教練。青少年組的個人項目和團體項目全年最佳教練則分別由武術教練黃志光及壁球教練梁燦輝奪得。另外，檯球教練戴里斯繼去年後再度奪得最佳隊際運動教練獎；香港草地滾球總會副會長(技術)林志堅則獲頒最佳教練培訓工作者獎。



▲頒獎禮當日正值奧運乒乓球亞洲區外圍賽在港舉行，連續五年榮膺團體項目高級組全年最佳教練獎的李惠芬教練(中)於百忙中特別趕赴會場領獎。

香港教練培訓計劃自1992年開始獲得滙豐銀行慈善基金資助，至今已資助額超過2,600萬港元，歷年來逾80,000名教練受惠，獲得培訓和認可資格。

體院新體育設施落成慶祝會

體院於6月22日在其新建的52米國際標準室內泳池舉行新設施落成慶祝會。主禮嘉賓包括民政事務局長曾德成、體院主席唐家成和前主席李家祥博士，以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)義務秘書長彭冲。



▲體院運動科學及醫學統籌主任蘇志雄博士(右一)向嘉賓講解即將為新建泳池設置的科學設備。



▶施幸余坐在新建泳池的浮橋上，為快將可在這個國際級訓練設施內受訓而感到興奮。

▲主禮嘉賓曾德成(右四)、唐家成(左四)、李家祥博士(左三)、彭冲(右三)，連同(右起)游泳運動員施幸余和體院游泳總教練陳耀海，以及(左起)賽艇運動員廖順賢和教練盧允基一起主持切燒豬儀式，慶祝體院52米國際標準室內泳池落成。

運動員協助學校推廣體育文化

「學校體育計劃推廣主任」先導計劃簡介會於7月11日在體院舉行，向參與學校的校長和體育老師講解計劃內容，並由準備到不同學校工作的退役運動員帶領參觀體院精英訓練設施。計劃由民政事務局長、康樂及文化事務署主辦及由教育局和體院協辦，招募退役運動員在津貼中學擔任「學校體育計劃推廣主任」，希望透過他們對運動的知識和技能，在校內推廣體育文化，同時為退役運動員提供更多就業機會和工作經驗。

▶計劃簡介會於7月在體院舉行。(相片由康文署提供)



▲「學校體育計劃推廣主任」先導計劃為退役運動員提供更多就業機會和工作經驗。(相片由康文署提供)

本特輯資料由香港體育學院提供，未經體院同意，不得轉載。

