

OLYMPIC VOICE of Hong Kong



Official Newsletter of
Sports Federation & Olympic
Committee of Hong Kong, China

JAN 2020 **14**
ISSUE



GO HONG KONG TEAM! Tokyo

奧訊

SHEK 石 Wai Hung 偉 雄

八年琢磨點「石」成金
平常心迎奧運

敲定一男一女可揚帆東奧
港滑浪風帆選手激烈爭戰

2 President's Message



JAN 2020
ISSUE 14



3 Feature Stories

八年琢磨點「石」成金 平常心迎奧運

敲定一男一女可揚帆東奧
港滑浪風帆選手激烈爭戰

7 Multi-Sports Games

「邁向東京—香港隊加油！」

香港隊首戰冬青奧



10 News Digest

17 NSAs Express

23 Sports Diary



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

贊助人

中華人民共和國
香港特別行政區
行政長官
林鄭月娥女士 大紫荊勳賢，GBS

副贊助人

中華人民共和國
香港特別行政區政府
民政事務局長
劉江華先生JP

會長

霍震霆先生GBS, JP

副會長

劉掌珠女士BBS, JP
郭志樑博士BBS
余國樑先生BBS, JP
施文信博士GBS, JP
貝鈞奇先生SBS
胡曉明博士SBS, JP
湯偉倫先生BBS, JP
霍啟剛先生JP

義務秘書長

王敏超先生BBS, JP

義務副秘書長

楊祖賜先生PDSM
黃寶基先生MH
何劍暉女士

義務司庫

黃良威先生FCCA, CPA, CTA, RFP

委員（運動員委員會代表）

歐鎰淳女士

永遠名譽會長

沙理士先生 大紫荊勳賢，JP

名譽副會長

余潤興先生BBS, MH
胡法光博士 大紫荊勳賢，GBS, JP
湯恩佳博士SBS
許晉奎先生GBS, JP

名譽顧問

彭冲先生SBS
梁美莉教授MH

名譽醫學顧問

張維醫生BBS

名譽法律顧問

包安嵐先生

《奧訊》編輯委員會

召集人

楊祖賜先生

委員

郭志樑博士
霍啟剛先生
朱凱勤先生
施倍德博士
何劍暉女士
鄭國鴻先生



Timothy T. T. Fok
霍震霆

President, Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長

Honorary Member, International Olympic Committee

國際奧林匹克委員會榮譽委員

Message from President of Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

The new year is upon us as a time to reflect. It is an understatement to say that 2019 was eventful which more than ever underscored the value of sports to give hope to our community in the face of strife. The year of the Rat, 2020, with the Summer Olympics in Tokyo, will see us enforce the idea that sport is the best channel to direct our energy and the mould to cast the character of our young to do what is right for themselves, their region, their country. Be good, be brave, be ready to meet the challenge for such is the champion's spirit.

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長獻辭

踏入新一年正好讓我們進行深思，誠然在2019年經歷多少大小事後，讓我們更加感受到體育的意義和重要性，為大家燃點正能量和希望。2020年不單是鼠年，亦是舉辦東京奧運會的重要一年。透過運動員的努力，我們將看到體育運動正是發揮青年人的力量和潛能的最佳途徑，藉此提昇自己和建立更好的地方。就讓我們一同鼓起勇氣和決心，齊來迎接這份榮譽和挑戰。

香港運動員於2019年共奪得多張2020東京奧運入場券，其中一張來自石偉雄，這位28歲「跳馬王子」將繼2012年後再度亮相奧運舞台。在等待的八年間，「石仔」歷盡了高低，包括兩度勇奪亞運金牌，可惜因傷錯過2016里約奧運，乃至去年兩奪世界盃金牌後，以大熱姿態在世界錦標賽上取得東京奧運資格，但同時因失誤痛失站上頒獎台的機會。不過種種經歷卻把這顆「石仔」好好琢磨，讓他以更成熟的心態、更佳的技术去挑戰世界。



八年琢磨點「石」成金

石偉雄

平常心迎奧運

自六歲已開始學習體操的「石仔」，2012年以20歲之齡出戰倫敦奧運會（倫奧）體操全能賽，自信心爆棚的他滿懷期望，但最終於資格賽失誤未能晉級，飲恨離場。憶起那時感受，「石仔」仍覺得深刻：「或許自己太有自信，最後變成了自大，那時候的我覺得沒有事情是做不到的，但結果全部失敗，未試過比賽表現得這麼差，所以當時的感受也很深刻。」

倫奧失利渾噩大半年

談起往事，「石仔」說得淡然，但其實這次挫敗帶來很大衝擊，「倫奧之後有一段時間不想練習，每次回到體育館都只是渾渾噩噩，當別人提起2012或奧運就覺得反感。」從失落到振作共花了大半年時間，期間教練耐心地軟硬兼施、隊友及家人的鼓勵令「石仔」能再次站起來，並在練習裡找到突破點。塞翁失馬焉知非

福，值得可喜的是，這次低潮讓「頑石」獲得雕鑿，「石仔」的性格亦有轉變：「倫奧是自己的低谷，過程中重新認識自己，令整個人變得更踏實，學習在訪問中少談目標，希望努力做好自己，然後用實力說話，也學懂以平常心去面對每一個比賽。」

倫奧一役後，「石仔」沒有為自己定下要再戰奧運會的目標，只盼努力過後可換來成果。結果花了兩年時間學習以平常心應戰後，在2014仁川亞運「石」破天驚，於一眾好手裡脫穎而出，力壓韓國的倫奧金牌得主梁鶴善及朝鮮名將李世光等勇奪金牌。好不容易從低谷攀上高峰。不過「石仔」未有自滿，繼續為爭取2016里約奧運（里奧）資格而努力，可惜最後敵不過右肩的傷患。

「石仔」因右肩筋腱斷裂影響比賽表現，未能



取得里奧入場券，而這個傷患他前後花了18個月去治理。「石仔」坦言，他曾為與里奧擦身而過感到失望，但未有再如倫奧之後般陷入低谷：「我真的很想參加2016年的奧運，失望一定有，但又不算是另一個低谷，因為我已盡全力去準備，只是努力不一定有收穫，參與奧運亦並非必然，我學懂了接受。」經歷低谷讓「石仔」脫胎換骨，技術與心態均較之前成熟，抱著「2016去不到，不代表2020去不到」的心態繼續奮鬥，逐點逐點改善細節，終令他在2018年的雅加達亞運會再跳上頒獎台的中央，成為首位衛冕的體操港將。

苦練「李世光跳」

亞運會後「石仔」再次展望2020東京奧運（東奧），決定要再作突破爭取亮相最高舞台：「東奧可能是自己最後一次去奧運，因此希望不帶顧慮、豁出所有去嘗試。」於是他開始練習全新動作「李世光跳」（笠松轉體270度後空翻兩周），當中除了技術與速度均要提升至另一層次外，亦要克服過往受傷的陰影：「這個是現時跳馬難度最高的動作，世上只有幾位運動員能夠做到，不過動作有一定危險性，尤其若果第二周全翻轉速不夠快，落地或會引致受傷，所以需在過程中克服恐懼，我希望能以這個新動作去證明自己可再作突破。」

風險高，回報也愈高，「石仔」憑著這個新動作於去年5月取得突破成績，一周內連奪克羅地亞及斯洛文尼亞兩站世界盃分站金牌，他直言已經渴望這些獎牌十年之久，亦希望可乘勢取下東奧參賽資格。結果在10月的德國世錦賽

上，「石仔」憑初賽第三名的成績晉級決賽，扣除憑團體賽取得東奧資格的其他運動員後，順利鎖定東奧一席位。不過滿心期待地出戰決賽的「石仔」，卻意外地在首跳著地失誤被扣分，最終只以總成績第七名完成，無緣以獎牌再寫香港歷史。

「石仔」低頭步出世錦賽賽場，內心既不甘又自責，難過得流下男兒淚。但與倫奧失利那一次不同，「石仔」如今已見成熟，未有長時間停留於失望情緒，反而很快總結出失準原因：「主要是因為空翻的轉速較之前慢了一點，卻憑肌肉記憶來放腿落地，導致整個動作不順暢，重心落在前方而失誤。」「石仔」視這一次打擊為另一次的琢磨：「亞運會後一直很順利，或許今次是上天想考驗我，讓我再磨練一下。如果讓我取得獎牌，或許之後就不會努力練習，最後在奧運會才出現問題。」

樂觀的「石仔」未有因這次打擊怨天尤人，反而認為相隔八年後奪得奧運資格已別具意義，期盼可把動作在東奧前練得盡善盡美：「能夠



Profile

石偉雄

體操主項：跳馬

成就：2019 世錦賽第7名

2019 世界盃克羅地亞站金牌、斯洛文尼亞站金牌

2018 奪得香港傑出運動員獎項

2018 雅加達亞運會金牌

2015 獲頒榮譽勳章

2014 仁川亞運會金牌

2012 出戰倫敦奧運會全能賽



同未婚妻傾偈減壓

自言性格較為沉悶、生活沒有太多娛樂的「石仔」透露有兩個減壓良方，一是與未婚妻傾談：「她在運動方面給我很大自由度，有時也會為我作心理輔導，以一個非運動員的角度和我交流。」他在去年初求婚成功，現時正籌備婚禮，將在東奧後「拉埋天窗」。至於另一減壓方法是「遊車河」，他說：「跟跳馬一樣，我喜歡車是因為它的速度感，一個人『遊車河』及聽音樂是最舒服。」

再次參與奧運已很滿足，因為倫奧發揮不好，今次像上天給我多一次機會，在奧運舞台再發揮一次。現在要汲取世錦賽的教訓和經驗，在東奧前加緊練習。」他有信心能夠在東奧前完成動作修正，但這份信心與倫奧那時的信心「爆棚」不同，今次還多了一份平常心，「我沒有多想今次成績，目標只是以平常心發揮，順利完成兩次試跳動作，只要發揮到水準就會有突破。」距離東奧尚有半年時間，「石仔」將前赴波蘭及台灣集訓，亦會參與三月的兩場世界盃及五月的亞洲錦標賽暨奧運測試賽以作鍛煉，希望改善試跳的問題，提升動作質量。

從倫奧走到東奧的八年間，「石仔」經歷順境與逆境，在順流裡累積信心，並遭到逆流的打磨少了一份傲氣，添了幾分成熟，學懂了享受與平常心。頑石經過反覆琢磨漸漸變成寶玉，總結這八年間苦與樂，「石仔」簡單地說了一句：「無悔，因為我用這些時間做了自己喜歡的事，若重新選一次，我仍然會選擇體操。」





東京 敲定一男一女可揚帆東奧

港滑浪風帆選手 激烈爭戰

談起滑浪風帆，或許大家都記得「風之后」李麗珊在1996年為香港於奧運會帶來金牌「零的突破」，但未必知道這項本地體壇重點項目的激烈競爭。港隊在

今年東京奧運會只可派出一男一女運動員出戰，

因此縱使已鎖定資格，仍要進行內部遴選。

制度雖然殘酷，但卻為一眾港隊帆手帶來良性競爭，推動彼此成長和進

步。或許最終在奧運舞台登

場的只有兩人，但在邁

向東奧的路上卻帶

來團隊實力的

提升。

魏瑋恩

陳晞文

鄭俊樑

鄭清然

鄭國輝

陳敬然

港滑浪風帆隊有鄭俊樑及陳晞文於2019年9月在意大利舉行的世界錦標賽中，分列男、女子RS:X第13名及第10名，為香港鎖定東京奧運（東奧）參賽資格。由於每個國家或地區在同一項目中只能派出一位運動員，因此港隊除了爭奪東奧資格，同時亦要在隊內遴選，決定最終出戰這四年一度體壇大舞台的人選。男子RS:X由鄭俊樑及小將鄭清然競逐，而爭奪女子RS:X資格的則為陳晞文與魏瑋恩。遴選方法是以隊員在去年9月意大利世錦賽及今年2月中的澳洲世錦賽成績計算，累積分數較佳者便成為港隊代表。

男子組：鄭俊樑vs 鄭清然

港隊男子RS:X的資格由兩位鄭氏運動員競爭，25歲的鄭俊樑（Michael）四年前贏得隊內選拔出戰里約奧運（里奧），最終以第八名完賽，他說：「首次參加奧運，自己就像白紙一張，只抱住盡力往前衝的心態，最終得出比預期更好的結果。這四年間經歷不同事情，累積更多經驗，若果能再戰奧運，期望與壓力都會增加，要做得比上屆更好。」Michael在意大利世錦賽名列13名，與前八名差距不大，他對此感到滿意，期盼之後加強體能再挑戰世界前列高手。

至於鄭清然能夠以20歲之齡挑戰師兄，他直言珍惜機會：「我在兩年才正式參加成人比賽，沒想到這麼快就能跟師兄競爭。即使自己機會不大也會盡力做到最好，如果不珍惜今次機會，下個機會就要再等四年。」清然在意大利世錦賽名列71，要在澳洲賽事超越Michael有一定難度，但過程中亦有不少收穫：「跟著Michael去比賽，在技術和經驗都有得著，始終他比賽經驗較多、對器材較熟悉，看看他的



比賽路線和策略都學到不少。而且即使大家競爭，他都願意分享自己的技術和心得，不會因為競爭奧運資格而影響大家關係。」Michael亦補充：「大家各有長處，交流時能一同學習，推動彼此進步，是良性競爭的對手。」



女子組：陳晞文vs 魏瑋恩

同樣的良性競爭亦出現在女子隊中，陳晞文在2012年出戰倫敦奧運會（倫奧）後，四年前因隊內選拔失利未能站上里奧舞台，今年踏入29歲的她自言心態仍然「有火」，在表現更成熟下於意大利世錦賽取得第十名。而橫跨八年的三屆奧運會，對晞文來說仍然是一個夢想：「八年來都以參加奧運為夢想，倫奧時因受傷影響表現，一直希望可以有100%的狀態在奧運會場上比賽，幸好現在內心仍然有團火。」對師妹魏瑋恩（Charlie）而言，奧運同樣是一個夢，四年前的她水平未足以去爭取奧運資格，如今在意大利世錦賽以第25名完成，雖自覺仍

與師姐有距離，但未有灰心：「或許時候還未來到，先做好自己就總會有機會，希望有天能完成夢想，甚至在奧運取得好成績。」

晞文與Charlie的競爭過程同樣驅使大家一同進步，晞文亦坦言在師妹身上有不少得著：「倫奧時自己只想著要贏，去不到里奧後反而在隊友身上學懂享受過程，以及如何調節壓力。而且我年紀較大，反而累積了許多不良習慣，她們看見我的問題也會告訴我，幫助我去進步。」而在備戰澳洲世錦賽及奧運過程中，港隊亦安排訓練營，邀得兩屆奧運獎牌得主，英國運動員Nick Dempsey親自指導技術，以及與愛沙尼亞及日本運動員一同練習、提升技術。此外，香港「風之后」李麗珊亦有與晞文分享比賽心得，看著昔日名將的出色成績，晞文卻未感壓力：「只要盡自己能力就好，她的成績不會讓我們有壓力，反而讓我們知道，我們亦能夠做得到。」

距離東奧尚餘不足半年，港隊總教練陳敬然及教練鄭國輝均十分期待和充滿鬥心，並已計劃連串備戰項目：「完成二月的澳洲世錦賽並篤定出戰東奧的人選後，港隊會先赴歐洲集訓，待櫻花季節過後便改於日本備戰，同時適應比賽場地的天氣及風向。」提到對東奧的期望，陳敬然盼能突破上屆男子第八名、女子第17名的成績：「我們的運動員近年在不同賽事，甚至大型比賽都曾躋身前八名，只要臨場發揮得好，在奧運會比賽場一樣有競爭能力。」相信在隊內的良性競爭、不斷挑戰列強下，香港滑浪風帆隊不只在今次奧運會能走得比上屆更遠，也盼望在未來不斷突破，創下一次又一次輝煌成就。



改用新板種為2022杭州亞運準備

自2008北京奧運起採用的RS:X級別板種，將在東奧後告別國際賽舞台，改用全新iQFoil板。陳敬然透露，板及帆的面積較過往小，加上水翼令帆板升起減少阻力，iQFoil板在特定風速下速度會較RS:X快一倍。現時除了爭奪東奧資格的隊員外，港隊成員均已改用新板訓練。陳敬然指年輕運動員進步速度較預期快，盼可在器材轉變時佔得先機，在2022杭州亞運打破中國隊的壟斷，一吐2018雅加達亞運未能衝金的烏氣，以及為2024年巴黎奧運作準備。

港協推動各界支持港隊 「邁向東京—香港隊加油！」

2020年夏季奧林匹克運動會將於今年7月24日至8月9日在日本東京舉行。港協暨奧委會除積極籌備港隊出戰事宜外，特意推出一款宣傳標誌“Road to Tokyo — Go Hong Kong Team!”，中文名為「邁向東京—香港隊加油！」，推動各界支持港隊力爭多個體育項目入場券，邁向東奧，為港增光！

宣傳標誌由NC Communications Ltd特意設計，充分展現速度感和運動熱情，將展示於港協暨奧委會及各體育總會的宣傳物件上，並將於各大小體育活動中廣泛亮相。務求讓市民及運動員每次看到這標誌時也激發起對今次奧運會的期盼，為香港隊注入源源不絕的力量。



此外，市民亦可緊密留意港協暨奧委會官方Facebook專頁<https://www.facebook.com/sfocHK/> (Facebook上搜尋名稱SF&OC「港協暨奧委會」)，獲得有關支持港隊出戰奧運的資訊。



SF&OC 港協暨奧委會
@sfocHK

主頁

帖子

相片

CATHAY PACIFIC

國泰航空2019年度
香港傑出運動員選舉

CATHAY PACIFIC 2019 HONG KONG SPORTS STARS AWARDS

公眾投票日期
PUBLIC VOTING PERIOD 2020.1.19-2020.2.14

讚好 追蹤中 分享

+ 新增按鈕

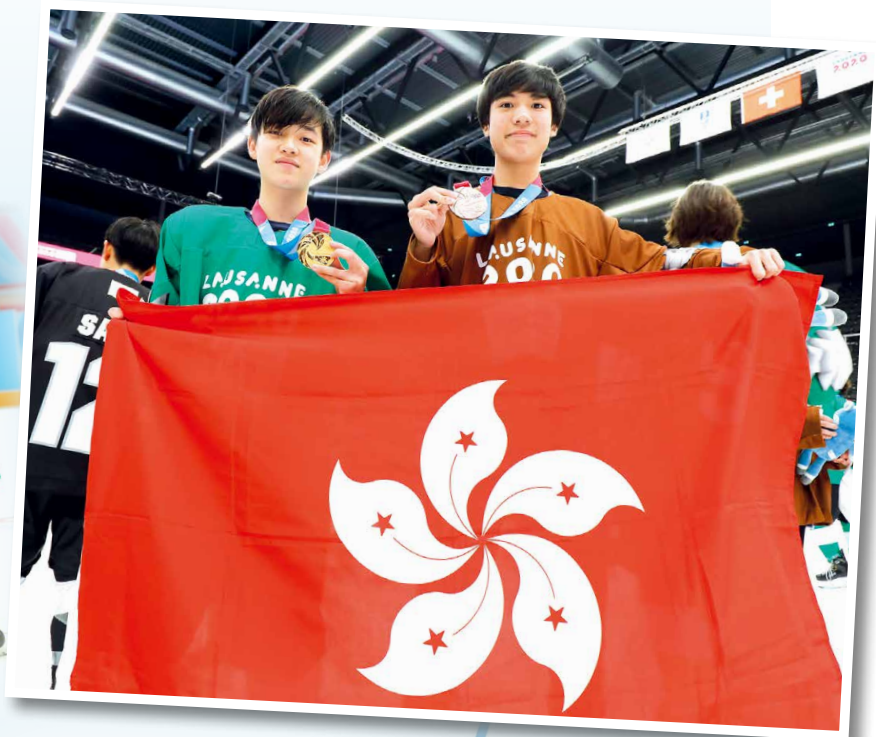
**港協呼籲大眾及媒體一同凝聚力量，
加強關注及支持香港隊出戰奧運會，
獲取佳績！**

多位運動員齊齊支持香港運動員進軍奧運會。



港隊首戰冬青奧 冰球運動員勇奪一金一銅

第三屆冬季青年奧運會已於2020年1月9日在「奧林匹克首都」－瑞士洛桑揭幕，而港隊於1月9至15日期間的比賽中亮相，分別出戰高山滑雪及冰球項目。



港隊成績：

運動	項目	運動員	總排名
高山滑雪	女子大迴轉	金和曉	未能完成
	女子迴轉		第32名 / 78
	男子大迴轉	戴志鴻	第44名 / 77
	男子迴轉		未能完成
冰球	男子混合奧委會三人隊際賽	任遊 (綠隊)	第1名 / 8
		徐綽希 (啡隊)	第3名 / 8

★ 2019年度香港傑出運動員選舉

一年一度「國泰航空 2019年度香港傑出運動員選舉」的籌備工作進行得如火如荼，體育總會的提名期已結束，今年共收到多達156個提名。全港市民可在2月14日或之前，瀏覽活動網頁進行投票，一同選出心目中的「香港傑出運動員」、「香港傑出青少年運動員」、「香港最佳運動隊伍」及「香港最佳運動組合」。

齊齊投票 選出心目中最佳



公眾投票組別

	公眾投票組別	最多可投選
1	香港傑出運動員	8位
2	香港傑出青少年運動員	6位
3	香港最佳運動隊伍	1隊
4	香港最佳運動組合	3組

「公眾投票」：
2020年1月19日至2月14日
<http://sportstar2019.hkolympic.org>



頒獎典禮：3月24日 新增「香港最具特出表現獎」

新增設的「香港最具特出表現獎」將取代過往的「香港最具體育精神運動員」，獎項只接受每個體育總會提交一個提名，運動員/組合/隊伍/體育總會需在選舉年度內，獲本地或國際認可的體育賽事中取得突破，例如打破紀錄或創造歷史等。得獎名額兩個，將分別獲得獎金港幣\$30,000，其餘獎項的獎金亦有所增加。

退役點算好？ 加入HKACEP冇煩惱！

港協暨奧委會轄下的香港運動員就業及教育計劃 (HKACEP)，致力協助運動員預先裝備自己，於運動生涯後得以順利轉型；並提供全方位支援，包括教育進修、就業轉介、生活技能提升及運動員諮詢服務。歡迎所有體育總會屬下運動員免費登記成為HKACEP會員，體驗貼心的支援。

教育進修

建議具價值的進修選擇終身學習・提升學歷資格・授予獎學金



李嘉文（賽艇運動員）

本身已有學士學位的李嘉文，受惠於HKACEP教育獎學金，現修讀香港教育大學運動教練及管理社會科學碩士課程，讓李嘉文繼續進修。



蔡其皓（退役單車運動員）

蔡其皓透過HKACEP取得教育獎學金入讀中大持續進修學院，修讀市場學士課程。

就業轉介

提供工作配對機會・就業跟進服務・掌握職場資訊



個人履歷表寫作及面試技巧



模擬面試



香港運動員就業展覽



退役運動員轉型計劃 — 學校體育推廣主任



退役運動員轉型計劃 — 體育機構職位



奧夢成真計劃教練團隊

生活技能提升

培養職前及在職知識技能・開辦工作坊提升就業競爭力



WSET葡萄酒第一級證書



體適能測試領袖證書

運動員諮詢服務

鼓勵預先裝備・提早作出生涯規劃面對挑戰



黃穎瑤（退役單車運動員）

黃穎瑤透過HKACEP諮詢服務，參與職業培訓課程和工作坊，吸收相關的專業知識。

詳情可瀏覽香港運動員就業及教育計劃
網址 www.hkacep.org



港協致力宣揚 退役支援及公平競賽

港協暨奧委會作為地區奧委會，除積極推動本地體育發展外，更致力為香港締造一個無運動禁藥，公平競爭的環境，同時關注運動員退役後的生涯計劃。港協的HKACEP及香港運動禁藥委員會（HKADC），不時走進社區推廣退役支援服務及公平競賽的重要性，讓市民及青少年加深認識，一起支持本港體育發展。

適逢一年一度的「香港體育學院開放日」，在港協暨奧委會的協力下，HKACEP及HKADC均於場館內設置宣傳攤位。其中前者透過攤位遊戲令參加者明白運動員退役後所得到的支援，期間反應熱烈及查詢踴躍。

此外，HKADC設置的互動遊戲，讓大小朋友了解運動禁藥管制的知識、認識樣本收集工具，以及支持公平競賽的重要性。

活動共有超過1,400名市民及運動員參與。



青年運動員放眼大灣區 交流多元化

「港協暨奧委會大灣區青年運動員交流計劃」旨在推動粵港澳大灣區體育發展及加深香港青年運動員對大灣區區內城市的認識，首團於2018年啓辦後，在去年12月28至30日到廣州及東莞舉辦第三次大灣區青年運動員交流計劃。透過三日兩夜行程，各項目青年運動員除了與當地運動員進行運動技術交流，以及建立友誼外，更有機會參觀廣州與東莞的運動場地設施，了解當地的運動及建設發展。





最難忘的經歷：
 樂當運動愛好者
 互相切磋技術
 壓力大，更要態度
 最開心能學到的東西：
 學到各種艇種的技巧
 多元化訓練模式
 感受彼此彼此對
 運動的熱誠

運動員 感受分享

保齡球隊：謝晉軒



在第二日的保齡球比賽中與中國各大地區的球員同場競技，體現到交誼第一，比賽第二的道理，從比賽中獲益良多，實在是難得的經驗。

龍舟隊：葉益霖



拯溺隊：黃俊鎮



在這次三日兩夜交流中，最開心能與隊友跟當地的李老師學習高級救生技術。由於兩地文化差異，技術有所不同，令我更進一步。其中最深刻是第二天的模擬救生反應賽。雖然與平日的賽事不同，但大家依然積極投入於比賽中，成為美好的回憶。

熱熱鬧鬧奧委會



表揚體育界授勳人士

港協暨奧委會於2019年11月22日假奧運大樓舉行「頒贈紀念獎座典禮予2019年度授勳之體育界人士」，會長霍震霆先生GBS, JP和民政事務局常任秘書長謝潔貞女士JP蒞臨主禮，表揚體壇精英的傑出貢獻。

聖誕聚會歡樂融融

港協暨奧委會於2019年12月17日在銅鑼灣掃桿埔紀律部隊人員體育及康樂會西餐廳舉行「2019奧林匹克大家庭聖誕聚會」，本會委員、政府及贊助商代表、體育總會的委員和職工，共有約300人參加。



圖中為會員事務上訴專責委員會委員，包括（左起）馬達國議員SBS, JP、會長霍震霆先生GBS, JP、許晉奎先生GBS, JP及包安嵐先生接受嘉許狀。



社交媒體市場推廣 分享會獲益良多

近年以社交媒體進行市場推廣活動迅速發展，有見及此，港協暨奧委會於2019年12月17日在奧運大樓舉辦了一場「社交媒體市場推廣分享會」，邀請了「香港互動事務商會」會長司徒廣釗先生、副會長許迅先生及執委潘錦全先生出席，分享他們在市場推廣、廣告設計及公共關係的豐富經驗。

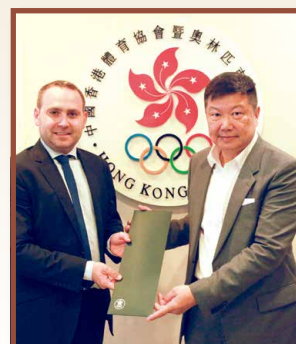
分享會吸引了80多名來自超過30個體育總會的代表參加，參加者均感獲益良多，除了對社交媒體市場推廣有進一步認識外，亦更有效地利用它來發佈最新消息及宣傳活動。

貴賓到訪



義務秘書長王敏超先生於2019年10月14日歡迎國際航空運動聯合會（Federation Aeronautique Internationale）會長Robert Henderson先生率領的代表團到訪奧運大樓，討論航空運動在本港發展現況。

義務副秘書長楊祖賜先生於2019年9月4日歡迎丹麥國家奧林匹克委員會及體育同盟（National Olympic Committee and Sports Confederation of Denmark）高級政策顧問（國際關係）Mikkel Larsen先生到訪，雙方分享了如何促進彼此間體育活動的經驗。



「青春高飛」展望將來

由天津市政協副主席魏大鵬先生率領的代表團連同香港津聯集團董事長王志勇先生，於2019年11月27日到訪奧運大樓，與本會副會長霍啟剛先生進行會晤。香港青年聯會副主席劉婷女士及香港棒球總會秘書長何迪夫先生等人亦有出席，一同回顧去年7月於天津舉行的「青春高飛」津港足球交流團的點滴，並展望未來的合作計劃。港協希望日後能舉辦更多體育交流活動，讓兩地運動員互相學習，拓闊視野。



走進社區與學校

「奧林匹克主義教育計劃」每年在學校及社區團體舉行超過150場教學活動，當中包括講座、互動遊戲、小組討論等，透過本地現役或退役運動員推動體育與奧林匹克主義。在剛過去的4個月，計劃已在各區學校及社區團體舉行了45場講座，共有13,923人參加。

日期：2019年9月26日

講者：何賢藝（退役獨木舟運動員）



學校及活動地點：
萬國宣道浸信會社會服務
元洲邨浸信會耆樂中心

日期：2019年10月25日

講者：劉靜雯（退役賽艇運動員）



學校及活動地點：
元朗公立中學



日期：2019年11月1日

講者：馬文心（空手道運動員）



學校：中文大學
活動地點：奧運大樓



日期：2019年12月3日

講者：關以倫（退役空手道運動員）



學校及活動地點：
迦密梁省德學校

退役運動員參與海外課程



馬懿彤（退役射箭運動員）及周浚銘（退役棒球運動員），代表港協暨奧委會參加中國奧林匹克委員會，於2019年11月3日至8日在北京舉行的第七屆青少年訓練營。五天的訓練營讓參加者了解奧林匹克的精神及價值，並深入了解中國奧委會舉辦2022冬季奧運會的各项籌備工作。



FIA首屆賽車運動會 港隊5將羅馬角逐

國際汽車聯合會 (FIA) 於去年11月1至3日主辦首屆賽車運動會已圓滿結束，三日比賽於意大利羅馬北部的瓦萊倫加賽道舉行。香港派出5名賽車運動員參加當中4個項目，包括GT CUP、F4方程式、房車及電競賽車。

《GT Cup》香港隊代表由國際賽經驗豐富的李英健、以及來自KCMG車隊的葉恭正，駕駛22號車Honda NSX GT3出戰。賽程分三天進行，最終港隊奪得第6名。而《房車Touring Car Cup》詹家圖則駕駛88號車Honda Civic FK7 TCR，迎戰來自世界各地共20位車手，並取得第9名的佳績。



香港汽車會
Hong Kong
Automobile
Association



至於《F4方程式 Formula 4 Cup》由洪壽鴻代表香港駕駛由香港車廠研發的KC MG-0出賽，三天的賽程進行兩節自由練習、兩節排位賽及一節30分鐘比賽。而《電競賽車 Digital Cup》代表為編號2號的羅逸林選手，他與來自31個不同國家及地區的電競精英比併，比賽以PlayStation 4賽車遊戲Gran Turismo Sport進行，該系統已和FIA認證的Gran Turismo錦標賽相同，亦即是去年電競賽車錦標賽之延續。

Youngster Lee Cheuk Yiu clinched Gold in Hong Kong Badminton Open

香港羽毛球總會
Hong Kong
Badminton Association



YONEX-SURNISE Hong Kong Open Badminton Championships 2019 was held between 12 and 17 November 2019 at the Hong Kong Coliseum with total prize money of HK\$3 million.

The competition is among the most popular on the World Tour and once again received an overwhelming response, with 262 top players from 20 countries / regions taking part this year. Participating stars included world's number one of five events and medalists from the World Championships.

Hong Kong player Lee Cheuk-yiu was crowned Men's Singles Champion. His performance not only showed his fighting spirit but also helped to promote Hong Kong badminton, which has garnered significant support from the public. Info at www.hkopenbadminton.org

The five event Champions are as follows:
Lee Cheuk Yiu (HKG) (Men's Singles)
Chen Yu Fei (CHN) (Women's Singles)
Choi Solgyu/Seo Seung Jae (KOR) (Men's Doubles)
Chen Qing Chen/Jia Yi Fan (CHN) (Women's Doubles)
Yuta Watanabe/Arisa Higashino (JPN) (Mixed Doubles)





中國香港健美總會
Hong Kong China
Bodybuilding And Fitness Association

健美世錦賽2019 港隊奪兩金

中國香港健美隊於去年11月韓國濟州島舉行的第11屆世界健美錦標賽 2019，勇奪兩金一銀一銅佳績，當中運動員馬倩宜及杜雪欣分別於女子Model Physique 160cm以下組別取得冠軍及季軍。而黃家鈺則於女子 Sports Physique 165cm以下組別勇奪金牌。男子組方面，蔡佳潤在男子Sports Physique 170cm以下組別勇奪亞軍。詳情可瀏覽：<https://www.hkcbba.org/category/results/>



芭堤雅捷報 香港馬術隊勇奪五獎牌

首屆2019年度亞洲馬術錦標賽於12月初假芭堤雅完滿舉行，今次是亞洲第一次舉辦洲際錦標賽，旨在讓亞洲騎手為更大型的比賽備戰。港隊共派出七名騎手出戰三項賽與場地障礙賽，並得到驕人成績。

香港馬術三項賽成員何苑欣、何誕華、林立信和蘇昱軒贏得團體賽銀牌，其中林立信更取得個人銀牌。至於由鄭文傑、賴楨敏、林立信和梁巧玲組成的場地障礙賽隊伍，則於亞錦賽為港贏得第一金，鄭文傑和梁巧玲更分別勇奪個人賽銀牌與銅牌。

林立信、賴楨敏與梁巧玲將代表香港出戰2月的浪琴表馬術大師賽，期盼三位於這項亞洲唯一頂級馬術賽事再有精彩表現。



香港馬術總會
Hong Kong
Equestrian
Federation



Gymnastic coaches gain crucial new knowledge from FIG Academy Course



中國香港體操總會
The Gymnastics Association
of Hong Kong, China

Seventeen coaches from five countries were able to boost their knowledge on how the body and mind of a top gymnast works by attending the First FIG Academy for Acrobatic Gymnastics Level I held between 9 and 16 December 2019 in Hong Kong.

Led by FIG experts, Mr. Lourenço França (POR), Mr. Jorge Mendez (BEL), and Mr. Sergey Tretyakov (ESP), participants tapped knowledge in anatomy, biomechanics, physiology and psychology on sport training through workshops and lectures, aiming at effective and safe training for gymnasts from the grass roots to the Elite levels.

The programme gave participants the chance to forge lasting friendships as a platform to share and exchange ideas in coaching and work together towards a common goal "Developing Gymnastics around the World".

The Federation Internationale de Gymnastique (FIG) Academy Programme is the culmination of a worldwide education programme for coaches in gymnastics. The FIG Academy Programme consists of three levels of education. Candidates who meet special pre-requisites and achieve exceptional examination results are awarded the FIG Coaches' Brevet.



港隊劍道好手 出戰悉尼收穫豐

在香港劍道隊已執教16年的岸川吉秀教練，早前率領八位港隊成員到澳洲悉尼，參加於去年12月7至8日舉行的新南威爾斯錦標賽2019。賽事共有近120名選手，來自該省八個劍道館的優秀代表參加，雲集於悉尼大學體育館參與賽事。

首次參賽並於個人男子B組1-3段奪得冠軍、劍道形亞軍及敢鬥獎的香港隊隊員李樂生說：「到埗後雖未有充足時間適應時差和氣候，但都可打出應有水平。澳洲劍道學習氣氛較濃，這方面值得香港借鏡，有助提升香港劍道選手實力。」

教練岸川亦說：「當地選手力量和耐力比港隊優勝，打法亦較進取，讓港隊成員技術有所提升，汲取了亞洲區以外的寶貴比賽經驗，收穫甚豐。」



香港劍道協會
Hong Kong Kendo Association





2019 INAS環球運動會 港隊勇奪10金

2019 INAS環球運動會於去年10月12至19日在澳洲布里斯本舉行，今屆共有47個國家和地區，超過1,000名運動員參與共10個大項賽事，而港隊共派出23名運動員參與田徑、游泳及乒乓球三個項目。

其中陳朗天在游泳個人及接力賽事一共勇奪5金4銀，並打破男子200米蝶泳、400米混合泳及4×50米混合泳INAS世界紀錄，而乒乓混雙拍檔吳玫薈及范嘉豪亦勇奪金牌。期間民政事務局體育專員楊德強亦在百忙中特意抽空親臨現場觀戰和打氣，港隊最終勇奪10金12銀9銅。詳情可瀏覽：<https://www.hksapid.org.hk/news-co.php?id=506&page=2&year=2019>



2020輪椅籃球聯賽2·2揭幕

輪椅籃球是一項對抗性強的隊際運動，需要高度的體能和輪椅控制技術，隊員間的互相合作及團隊精神亦不可或缺。運動員主要是下肢截肢或脊柱損傷人士，需要坐在靈活度較高之輪椅上作賽，並根據殘疾程度進行級別鑑定及給予分值，分別為4.5、4、3.5、3、2.5、2、1.5、1，上場的五名球員總分不得超過14分。

因應球員坐在輪椅上持球及運球前進，部分賽規與健全人士籃球所訂不同，例如運動員在推動輪椅時可同時運球。當把球放在腿上及推動輪椅達兩次時，必須拍球一次，否則即屬「走步」。詳情可瀏覽 <http://hksapid.org/home/content.php?id=2908>





黃鎮廷杜凱琨 混雙得季軍 穩奪奧運入場券

距東奧僅餘不足半年，去年12月12日香港乒乓球代表隊在中國鄭州舉行的「2019國際乒聯世界巡迴賽總決賽」中傳來喜訊，以混雙頭號種子兼衛冕身份出戰的黃鎮廷／杜凱琨，以局數3：0擊敗斯洛伐克組合，躋身四強的同時，更為港隊取得奧運資格——乒乓球混合雙打的席位。二人之後在準決賽時不敵日本水谷隼／伊藤美誠，收獲一面銅牌，並如願踏上東奧列車。

今年東奧首設乒乓混雙賽事，黃鎮廷／杜凱琨自去年在年終賽為港創造歷史奪金後，持續有出色表現，較早前更連續在韓國及澳洲公開賽混雙中稱王，並一直以打入奧運為目標。雖然黃鎮廷於11月的比賽傷及右腳韌帶，但他仍負

傷上陣，以無比堅毅的意志和決心比賽，最終不負眾望，獲得東奧入場券，可喜可賀。詳情可瀏覽：www.ittf.com



香港乒乓球總會
Hong Kong Table Tennis Association





2019世界海岸賽艇錦標賽 香港取得一金一銅

由中國香港賽艇協會主辦、大新銀行贊助，一連三天在維多利亞港舉行的大新銀行呈獻「2019世界海岸賽艇錦標賽」早前圓滿結束，七個比賽項目金牌亦塵埃落定，當中烏克蘭及西班牙賽艇選手同獲兩面金牌，成為賽事大贏家，前者於海岸女子單人雙槳艇及海岸男女混合雙人雙槳艇贏得冠軍；西班牙則於海岸男子單人雙槳艇及海岸男子雙人雙槳艇稱王。而躋身五個項目獎牌賽的港隊，最終獲得一金一銅的理想成績。

國際賽艇聯會主席 Jean-Christophe Rolland對於順利舉辦各場賽事感到自豪，他說：「2019年海岸賽艇錦標賽取得非凡成績，世界一級賽艇手雲集於充滿動感和活力的維多利亞港及香港，絕對是難忘的經驗。感謝中國香港賽艇協會籌辦是次世錦賽，香港遊艇會作為比賽場地提供與賽事預備及後續階段活動之合作伙伴，以及賽事呈獻贊助的大新銀行及其他所有支持機構的鼎力支持。」



Gold Medal attained in the 25th Asian Tenpin Bowling Championships

The 25th Asian Tenpin Bowling Championships were held between 20 and 30 October 2019 in Kuwait. The Championships featured a total of 152 men's and 72 women's teams from 27 countries and territories across the Asian Zone – Afghanistan, Australia, Bahrain, China, Egypt, Hong Kong China, India, Indonesia, Iran, Iraq, Japan, Jordan, Kazakhstan, Republic of Korea, Kuwait, Macau China, Malaysia, Oman, Pakistan, Philippines, Qatar, Saudi Arabia, Singapore, Chinese Taipei, Thailand, UAE and Uzbekistan. The Hong Kong Men's Team produced a world-class performance to win a Gold Medal in the Team of Five Event.

The Hong Kong Team made a slow start in the first block, lying in seventh position in the opening three games with

3,480 pins – 122 behind the leaders. However, they came back strongly in the second block with some outstanding individual performances to overhaul overnight leaders Japan with a stunning 1,280 in the fifth game. The Hong Kong Team closed out the competition with 1,139 in the final game to win the Gold Medal with a total pinfall of 7,031 in six games while Chinese Taipei Team finished second with 7,005 and China picked up the bronze medal with 7,001.

The Asian Tenpin Bowling Championships, an official ABF Championship, is held every two years. This year's championships were postponed from 2018. Hong Kong will be the host next year. Info at http://abf-online.org/results/25thatbc_Step.htm

香港保齡球總會
Hong Kong
Tenpin Bowling Congress



體育項目	日期	賽事	地點	網頁
 Table Tennis	2020年1月22 - 26日	2020 ITTF World Team Olympic Qualification Tournament	葡萄牙	www.ittf.com
 Boxing	2020年2月3 - 14日	亞洲/大洋洲資格賽 (拳擊)	中國武漢	https://www.hkboxing.org.hk/
 Sailing	2020年2月4 - 9日	香港帆船比賽週2020	中國香港	https://sailing.org.hk/
 Badminton	2020年2月11 - 16日	Badminton Asia Team Championships 2020	新加坡	https://bwf.tournamentsoftware.com
 Equestrian	2020年2月14 - 16日	浪琴表香港馬術大師賽 2020	中國香港 亞洲國際博覽館	http://www.hkef.org
 Sports for Intellectually Disabled	2020年2月20 - 22日	2020波蘭殘疾人乒乓球公開賽	波蘭	https://www.hksapid.org.hk
 Netball	2020年2月20 - 23日	香港投球四角賽2020	中國香港 九龍公園體育館	http://www.netball.org.hk/
 Sports for Physically Disabled	2020年2月20 - 28日	IWAS Wheelchair Fencing Asian Championships	泰國	http://www.iwasf.com
 Cycling	2020年2月28 - 3月14日	2020 UCI世界場地單車錦標賽	德國柏林	https://www.uci.org
 Kendo	2020年3月6 - 8日	第20屆香港亞洲公開劍道錦標賽	中國香港	http://www.hongkongkendo.com
 Taekwondo	2020年3月7 - 8日	第24屆亞洲城市跆拳道錦標賽	中國香港 九龍公園體育館	www.hktkda.com
 Rowing	2020年3月21 - 22日	2020香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽	中國香港 九龍公園體育館	http://www.rowing.org.hk
 SF&OC	2020年3月24日	國泰航空2019年度香港傑出運動員選舉頒獎典禮	中國香港 香港會議展覽中心	http://sportstar2019.hkolympic.org
 SF&OC	2020年4月3 - 5日	第63屆體育節開幕典禮暨嘉年華	中國香港 九龍公園體育館	http://fos.hkolympic.org/
 Rugby	2020年4月3 - 5日	國泰航空/滙豐香港國際七人欖球賽 2020	中國香港 香港大球場	http://www.hksevens.com



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓二樓

Address: 2/F, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

電話 Tel: +852 2504 8560

傳真 Fax: +852 2891 3657

網址 Website: www.hkolympic.org