

# Olympic Voice

of Hong Kong



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

AUG 2020  
ISSUE

15

奧訊

乒乓新孖寶  
劍指奧運獎牌



奧運大樓  
OLYMPIC HOUSE



黃金寶  
追夢不停步

# CONTENTS



2

President's Message  
會長的話

3

Multi-Sports Games  
運動會消息

5

Feature Stories  
專題故事



13

News Digest  
港協動態

16

NSAs Express  
體育總會快訊

19

Sports Diary  
活動一覽



## 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  
民政事務局局長  
徐英偉先生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  
何劍輝女士

### 義務司庫

黃良威先生FCCA, CPA, CTA, RFP

### 委員 (運動員委員會代表)

歐鎧淳女士

### 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  
何劍輝女士  
朱凱勤先生  
施倍德博士  
鄭國鴻先生



## President's Message

We are living in extremely testing times and, as such, must learn to adapt. Competitive sports have long acted as a focus for celebration of the human spirit as we come together to strive for excellence and form a bond that transcends boundaries. The Olympics, more than any other event, represents the epitome of sports as a unifying force.

The pandemic has necessitated the postponement of the Summer Games in Tokyo, creating a disappointment for athletes who had trained so hard, along with the thousands of followers who had prepared itineraries for Japan. The hiatus however gives all of us a time to reflect but no time for pause as we ready ourselves for the Games that have been rescheduled to take place in the summer of 2021.

Let us not forget that the Olympics has been buffeted before by unfortunate global events, only to return stronger than ever. While the pandemic is the worst in living memory, we must continue to hope, as both participants and spectators, that the Summer Games will proceed in 2021 and will act to mark a triumph against yet another adversity.

## 會長的話

我們身處在這個困難重重的時代，必須學會適應。一直以來，體育運動讓人與人之間的距離拉近，一起競賽以挑戰人類極限，為追求卓越成就而奮進；奧林匹克運動會就是作為團結世界的一道最佳橋樑。

全球疫情令東京夏季奧運會被迫推遲，令艱苦訓練的運動員及一眾準備遠赴日本的支持者都感到失望。本屆奧運延期一年舉行，卻非止步不前。相反，讓大家停下來思考的同時，繼續裝備自己，為計劃於2021年夏季重啟的賽事作好準備。

大家不要忘記，以往的奧運會曾經受到全球大事件衝擊，但依然能以更強勢的姿態回歸。雖然今次疫情的嚴重程度前所未見，無論是運動員或是支持者，都應繼續保持希望，令2021年重開的體壇盛事再現光芒，成為我們成功抵抗逆境的印記。



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

# 亞洲沙灘運動會

## 知多D



6th ASIAN BEACH GAMES  
**Sanya 2020**

亞洲沙灘運動會（亞沙會）是全球首個以「沙灘」為主題的運動會，是亞奧理事會主席艾哈邁德·法赫德·薩巴赫親王提出創辦，首屆亞沙會於2008年10月成功在印尼峇里舉辦。今屆已經是第六屆，將於2021年4月2日至10日，在中國海南三亞市舉行。

亞沙會每兩年一屆，先後在印尼峇里、阿曼馬斯喀特、中國海陽、泰國普吉及越南峴港上演，直至2016年9月的亞奧理事會上，決定

從第六屆開始改為四年舉辦一屆。

中國香港代表團在過去五屆均派出精英爭逐，戰績彪炳，2008年首屆參賽已奪得3金3銀2銅的佳績，在2014年的第四屆賽事中，更為港團寫下歷來獎牌最多的紀錄，獲得3金2銀7銅共12面獎牌。

### 吉祥物：

取名「亞亞」，以海南特有的中國一級重點野生保護動物坡鹿為原型設計，其名字是代表着「三亞」和「亞洲」，象徵著三亞與亞洲和世界相連，開放融通、命運與共。

### 運動會口號：

久久不見久久見  
(see ya in sanya)

### 網址：

<http://www.sanya2020.cn/>

### 港隊歷屆亞沙會成績

2016 越南峴港 4銀4銅

2014 泰國普吉 3金2銀7銅

2012 中國海陽 —

2010 阿曼馬斯喀特 1銀3銅

2008 印尼峇里 3金3銀2銅

### 第六屆亞沙會簡介

日期：2021年4月2日至10日

地點：中國海南三亞市

賽區：分為吉陽賽區、天涯賽區、海棠賽區和崖州賽區

運動項目：17個大項

參與的亞洲國家/地區：45個

資料及圖片來源：<http://www.sanya2020.cn/>

### 亞沙會各運動項目



沙灘足球



3x3 籃球



沙灘木球



龍舟



沙灘手球



沙灘卡巴迪



帆船



沙灘田徑



游跑兩項



水球



公開水域游泳



衝浪



柔術



沙灘摔跤



摩托艇



攀岩



動力滑翔傘



台克球



沙灘排球

# 港協冀各界 續支持運動員出戰奧運



因應2019冠狀病毒病「COVID-19」疫情對全球的影響，東京2020奧林匹克運動會「東奧」改於2021年7月23日至8月8日在日本東京舉行。港將在疫境下仍奮力鍛鍊，為爭取出戰東奧作出準備。

港協暨奧委會作為地區奧委會，正積極與奧組委、各體育總會、傳媒機構、贊助機構等保持聯絡，跟進各項籌備工作，讓運動員順利踏上奧運舞台。

## 日清食品 助港將戰東京奧運

縱使東京奧運會延至2021年夏季舉行，港協暨奧委會仍獲得「日清食品」支持，成為本會獨家食品合作夥伴，與港將疫境同行，迎戰東奧。「日清食品」將運用其品牌知名度及銷售網絡，作為運動員的強大後盾，提供支援和打氣。



## 朱定文 梁懿 獲獎學金備戰京冬奧

港協暨奧委會成功獲取國際奧委會團結基金獎學金予朱定文(短道速滑)和梁懿(花樣滑冰)兩名運動員，以資助他們爭取「北京2022年冬奧運」參賽資格。奧運獎學金由2019年11月開始，每人每月可獲1,500美元，以用作專業訓練費用開支。

### 朱定文

專 項：短道速滑  
近年戰績：2019年世青賽第67名

### 梁懿

專 項：花樣滑冰  
近年戰績：2018年全國花樣滑冰錦標賽金牌



香港乒乓球隊成功取得七張東京奧運入場券，其中獲得首屆混雙項目資格的黃鎮廷和杜凱琹被視為獎牌希望。兩位香港首席球手2013年起合作混雙至今，「頭三年說過十句都沒有」，到現在坐穩世界第三，當中經歷過什麼變化？二人雖然興趣相近，但各自都有自己的圈子，場外其實甚少交流，杜凱琹認為，這反而令「黃杜配」更特別：「正因為我們不是要好的朋友，才能心無雜念，一上場就有種默契。」把他們連成一線的，是對勝利的渴望，那種戰友才有的默契。

### 杜凱琹

出生日期：1996年11月27日 (23歲)  
世界排名：15 (單打)、3 (混雙)

### 黃鎮廷

出生日期：1991年9月7日 (28歲)  
世界排名：21 (單打)、3 (混雙)

### 組合成就

2020

世巡賽 匈牙利站 金牌

2019

國際乒聯世界巡迴賽總決賽 四強 (奪東奧資格)

世巡賽白金系列賽 德國站 四強

亞錦賽 四強

世巡賽白金系列賽 澳洲站 金牌

世巡賽 南韓站 金牌

世巡賽 香港站 四強

世巡賽白金系列賽 中國站 銀牌

2018

國際乒聯世界巡迴賽總決賽 金牌



# 乒乓新孖寶 劍指奧運獎牌

罕見「右手配」= 六脈神劍

黃鎮廷「阿廷」和杜凱琹「阿杜」是乒壇少見的「右手配」組合。雙打項目通常會選用一左手、一右手的配搭，既方便走位，而且變化更大，不過「黃杜配」打破了這些框架，證明兩隻右手加起來同樣可以威力驚人。2018年南韓仁川舉行的國際乒聯巡迴賽總決賽，這對打法兇猛的香港組合贏得賽事首屆混雙冠軍，確立他們在世界前列的地位。黃鎮廷曾於訪問中形容這對組合就像「六脈神劍」，擁有石破天驚的威力，但發揮不太穩定。經過多年磨合，終於找到屬於他們的節奏，去年接連在國際乒聯世界巡迴賽南韓站及澳洲站封王，當時的決賽對手更是中國的許昕／劉詩雯，還有日本的水谷隼／伊藤美誠。

外貌有點像孫悟空的黃鎮廷在場上勇猛，但其實他也有溫柔的一面，「阿杜」這樣形容她的拍檔：「他比我成熟，做事不會衝動，對我來說有點像大哥哥。我是個很情緒化的人，一打得差或不開心就很容易哭，他雖然不擅長表達，但會默默等我平靜下來，然後和我一起檢討。」那麼「阿廷」眼中的杜凱琹又是如何的呢？他用三個形容詞總結：「大方、認真和開朗。」

其實二人閒時都會唱歌、打籃球，興趣都頗相近，但這些活動都沒有對方，因為他們基本上離開球桌就很少交流。正如「阿杜」所說，「沒有不必要的交流，反而令我們心無雜念。」「阿廷」笑說，比賽應該是二人最多交流的時刻，「在場上不可能各有各打，要發揮我們的特點就要溝通，我在場上發現對手的弱點就會主動和『阿杜』溝通。」



2018國際乒聯世界巡迴賽總決賽混雙金牌



2018亞運會

## 「我終於開竅， 原來混雙不只靠黃鎮廷。」

2019年12月，二人迎來合作以來最大考驗。要取得東京奧運混雙入場券，黃鎮廷和杜凱琹必須取得年終賽前四名。原本這隊前屆冠軍以實力及當時的勢頭，應該是大有機會再闖決賽。可惜黃鎮廷在賽前兩個多星期在新加坡的國際乒聯T2鑽石賽意外扭傷右腳，傷勢嚴重得走路都有困難，賽前兩天確認走路不痛可參賽。

單打世界排名曾一度高踞第6位的黃鎮廷一直是這對組合的重心人物，他的受傷一度令拍檔的信心動搖，幸好「阿杜」克服恐懼挺身而出：「那次對我考驗好大。混雙通常都是男方做主導，一直都是『阿廷』帶住我打，所以他受傷令我感到壓力很大。見到他走路都很勉強仍堅持作戰，令我覺得我一定要有所改變。」今次「阿杜」不單要多跑一步，更要擔起

搶分的重任，二人咬緊牙關擊敗斯洛伐克組合闖進四強，獲得這張寶貴的奧運混雙入場券。壓抑多時的情緒亦隨之爆發，賽後她哭成淚人一樣。「很簡單，我們只有一個目標，就是贏，所以我一定會搏。那場比賽之後，我們的默契亦變得更好。」黃鎮廷說。

年終賽後，港隊一月又要出戰葡萄牙舉行的東京奧運乒乓球世界團體資格賽，作為男子隊頭號主力的「阿廷」則要繼續帶傷出戰。在這裡放棄，贏的就是別人，他再一次展現強大意志克服傷患，帶領男子隊取得男團資格，香港乒乓球隊總算集齊七張奧運入場券，那些喘不過氣來的日子亦稍為停一停。今年二月勢不可擋的「黃杜

配」在匈牙利站贏得冠軍，為出戰東京奧運注入強心針。「年終賽令我終於開竅，我發現原來混雙不只靠黃鎮廷一個。如果我打法更兇猛，同樣會帶來很好的效果，就如匈牙利賽一樣。」杜凱琹的成長，對於這對來年有望爭奪奧運獎牌的組合起了關鍵作用。



2020國際乒聯世界巡迴賽匈牙利站混雙金牌



2018亞運會



2019國際乒聯世界巡迴賽香港公開賽

## 漫長的等待 針對不足將技術提升

可惜，一場新冠肺炎令全球賽事陷入停擺，連四年一度的奧運會都破天荒地延期，勢頭正好的「黃杜配」和很多運動員一樣，只能無奈地接受現實。最終東京奧運能否順利舉行，仍然是未知之數，杜凱琹直言心情複雜，「因為我們這個年紀的確是黃金時期。希望自己可盡量向好方面想，惟有這一年付出更多，有更大的進步。東京奧運宣布延期之後，我們加強體能訓練之外，訓練重心亦回到單打方面，因為單打能力提高對雙打有幫助。」

這段沒有比賽的日子，「黃杜配」卻因禍得福，獲得調整細節、磨練技術的機會，黃鎮廷一臉認真地說：「現在每日都保持訓練，盡量利用這段時間去令自己進步。以前經常有比賽，很少時間可以靜下來專心訓練，這幾個月可以針對自己的不足去改善，主要希望重點加強意識方面。」「阿杜」聽罷即向記者報料，笑說拍檔最近正積極減肥。「阿廷」連忙反駁：「疫情沒有令我變更肥啊！我只是在減體脂，最近一次量得12.6%，打破了自己紀錄，哈哈！」

為保持球員狀態，港隊六月於香港體育學院舉辦「港乒擂台賽」，由港隊成員分隊「內訌」，結果兩位首席球手的隊伍分別贏得男女子組冠軍。「阿廷」表示現時球員很需要這類比賽，讓他們重新找回壓力下競爭的感覺：「港乒擂台賽模仿出外比賽的環境，和訓練比賽很不同，所以我覺得效果不錯。」至於「阿杜」則不太滿意自己在隊內賽的表現：「我自己表現一般，可能太長時間沒有比賽，訓練的技術未能在比賽發揮，感覺自己準備得不太充分。」

一波未平，一波又起。本港不幸遇上第三波疫情，這些隊內賽亦要暫時押後，一班港將惟有繼續專注訓練。疫情結束後最想做什麼？他們異口同聲地說：「打比賽！」果然是最佳拍檔！



2019國際乒聯世界巡迴賽香港公開賽



相片由HKTTA、ITTF及SF&OC提供

細談生涯轉型

# 香港車神黃金寶



# 下一個「奧運」夢

談起香港體壇的代表人物，很多人都會想起黃金寶「阿寶」——奧運「五朝元老」、三屆亞運金牌得主、首位奪得彩虹戰衣的香港單車運動員。三年前阿寶「膽粗粗」離開打滾半生的單車隊，卻一直留守體壇，投身港協暨奧委會繼續推廣體育。時至今日，他負責的「奧夢成真」計劃已吸引逾120間學校參與，讓退役運動員和學生用薪火相傳，一同延續「奧運夢」。



## 運動可改變生命 體育故事勝童話

在香港單車隊奮鬥半生的阿寶，2017年投身港協暨奧委會，負責推廣「奧夢成真」計劃，以「運動改變生命，奧夢可變成真」的宗旨，與教練團隊走訪各區學校，除傳授專項和體適能知識，還會分享奧林匹克精神，鼓勵學生追夢，「我覺得相比起童話故事，奧林匹克更真實、更感動，也更值得小朋友學習。我常常跟學生分享里約奧運兩國跑手受傷倒地後，互相攙扶前往終點的故事，希望他們把體育精神套用到日常生活。」儘管阿寶形容「奧夢成真」是一個播種計劃，栽種成樹需時，但已發掘出不少有潛質的幼苗，「印象最深刻是有一對雙胞胎，滑浪風帆玩得特別好，便推薦他們報名公開賽，後來還參加港隊的青訓。」

計劃由退役運動員組成的教練團隊也是計劃受惠者，除獲得就業機會，把專業經驗薪火相傳，還會接受在職培訓，或獲取資助進修，邁向成功轉型路。正如退役後考獲多個教練牌照的阿寶建議：「運動員退役後，若想繼續從事體育事業，往往順理成章成為專項教練。我們鼓勵奧夢教練團隊擴闊技能，踏足體適能領

域，多一條出路，市場需求也更高。」

雖然「奧夢成真」目前專注校內推廣，但正計劃進一步把服務拓展到社區及商界層面。

「企業常說員工是最寶貴的財富，員工要有健康體魄方可發揮所長。所以我們設計一些簡單易學的課程，讓他們培養恆常運動的習慣，並透過團隊運動和比賽，促進同事溝通和合作關係。」目標透過教練團隊為社區及合作夥伴提供體適能課程，推廣全民運動的理念。

## 疫情催生新教學 網上授課成趨勢

面對新冠肺炎爆發，企業及學校停工停課，阿寶惟有帶領教練團隊「從地面走到網絡」，進行網上教學。「疫情爆發初期，我們還抱著再等等的心態，但很快意識到『等運到』是不對的。而且學生因停課打亂作息時間，甚至日夜顛倒，很難自發維持每日最少30分鐘中高強度的運動，實在需要督促。」於是阿寶與一眾教練聯絡校方，提議利用視像通訊進行遙距上課：「我們在奧運大樓授課，學生在家學習，老師則在學校監督。如此進行兩個多月，反應非常熱烈，我們還把相關影片分享到社交平台，讓有需要的人士免費取用。」

常言道「有危就有機」，疫情帶動線上教學的新趨勢，阿寶認為可與傳統訓練相輔相成，「八、九成專項教練為提升運動員成績，都會催谷訓練，但很多初學者連基礎知識、理論和比賽規則亦未了解。教練可預備PowerPoint和相關影片，向學生解釋何謂足球越位、如何正確起動單車等。」



## 「星星伴轉型」計劃 讓金牌永不褪色

說到轉型，經歷過三次轉型的阿寶其實同樣試過一段迷茫期：「過往當運動員只需專注訓練和比賽，但投身職場後，每日行事曆排滿密密麻麻的工作，真的有點不知所措。」而打工仔熟悉的開會流程、文件處理，對他來說都是「成就解鎖」。這位亞洲車神提醒退役運動員要抱持求學精神：「你要記得，哪怕你在賽場收穫再多金牌，它們都是鍍金的。若退役後不思進取，隨著那層鍍金剝落，你也會變回一塊鐵。」

因此，當面對後輩要轉型時，他仍義不容辭成為「星星伴轉型」學長計劃的召集人，更成為單車隊師弟楊英瀚和龍舟運動員鄭俊軒的學長。

作為單車隊大師兄，阿寶非常理解楊英瀚退役時的掙扎：「他很想要繼續踩單車追夢，但理想與現實存在差距。我便鼓勵他進修，並經HKACEP配對成為學校體育推廣主任，找一份符合興趣、安穩的工作。」至於一心發展運動復康事業的鄭俊軒，阿寶提議他到旅發局每年舉辦的M品牌活動，充當外隊的治療師：「很多國際選手未必有治療師隨隊，就會聘請本地治療師，既能節省開支，又能打點日常事務。希望阿軒能夠開拓這個市場。」已轉型三年的阿寶，謙稱自己是一個年紀大點、經驗多點的朋友，是學員的同行者而非老師：「我們都經歷過同樣的困難，希望互相鼓勵，一起走過轉型路。」



教練團隊走進社區，於體育節向市民推廣體適能活動。

## 話你知

# 「奧夢」係乜東東？

「運動改變生命，奧夢可變成真」，運動不但能強健體魄，更能改變一個人的生命。

「奧夢成真」計劃，目的是讓青少年學生、計劃退役和退役運動員透過運動共同開創夢想。「奧夢」透過多項推廣計劃，安排不同運動項目的運動員到學校擔任教練，將個人運動專項的知識和技術傳授給中小學生，以薪火相傳的理念鼓勵下一代追夢，藉以發掘有潛質的學生運動員加以培訓。並透過學習奧林匹克精神，讓學生無論在心智或體格上都有著正面的影響。而運動員教練亦同時把握機會進修，自我增值，向成功轉型之路邁進。計劃的體適能團隊亦會為企業或團體提供體適能訓練課程，讓團隊從運動比賽，感受到團隊的價值，促進團隊之間的溝通，增加互信，建立良好的合作關係。

# 「星星」又點樣伴轉型？

「星星伴轉型」學長計劃是由成功轉型並在職場擁有豐富經驗的著名退役運動員，以學長身份及以小組形式帶領新退役的香港運動員，分享及指導新學員，讓他們發展第二事業更事半功倍。



黃金寶與一眾「星星伴轉型」計劃的學長學員參與奧運日。





副經理(項目發展)  
**黃金寶**



教練團隊(左圖)於建造業運動會暨慈善同樂日2019的慈善跑開始前帶領熱身。

# 奧夢「停課不停學」

本年度「奧夢成真」計劃受新冠肺炎疫情影响，中、小學的活動需要推遲，而奧夢立即採取應變措施，推出免費網上教學予受影響學校，讓同學們在疫情下「停課不停學」，留家學習兼做運動，受惠學生超過3000人。

計劃自3月下旬開始推行免費網上教學，提供足球、田徑、賽艇、射箭、泰拳、足毬、單車及體適能等多個運動項目，透過網上教學，教練們向留在家中的同學傳授專項運動及體適能知識，以及親身示範有關動作及即時回應同學提問，令同學得益。

一眾教練在今次網上教學亦學習到新技能，對將來發展帶來莫大裨益。賽艇及

體適能教練湯少文表示：「停課反而給予我嘗試網上教學的機會，由搜集資料、編寫教材至使用網上平台『一腳踢』，為日後的教學工作開拓新路向。」前亞運金牌得主駱坤海教練亦指出，學生留家學習，達至運動抗疫，極具意義。

台山商會中學謝偉清老師一直觀察駱坤海如何指導學生，他說：「駱Sir於網上不時向學生提問，問題簡單清晰，成功引導學生思考，增加課堂互動性及趣味。另外他每堂皆傳授體適能訓練動作，學生能夠在家自行鍛鍊身體。」

截至5月19日為止，多達18間受惠中學及3間受惠小學參與，受惠學生達3071人，受惠教練達21人。



湯少文教練



湯少文教練（賽艇及體適能）示範體適能訓練動作



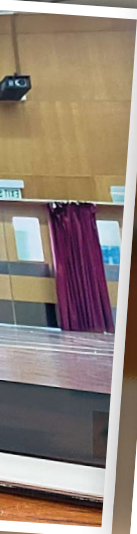
駱坤海教練（賽艇及體適能）示範伸展動作



# 推網上教學



賴靄欣教練(單車及體適能)(右)的教學情況



劉志強教練(足球及體適能)示範在家操練



奧夢教練團隊網上教學情況

# 奧林匹克之友

## 率先領會奧運精神

香港奧林匹克之友 (Hong Kong Olympic Fans Club) 致力推廣奧運精神，為迎接東奧，率先協助合作伙伴到訪日本奧林匹克博物館參觀，以增加教育界對奧運的認識。博物館設於東京都新宿區大樓，展示獎牌、聖火火炬等珍藏，還設有互動專區，內容豐富，包羅萬有。



### 二樓 EXHIBITION AREA

二樓展覽區分成七個部份，除了介紹及總結外，分別以「認識」、「感受」、「學習」、「挑戰」及「思考」命名各展區，亦展出歷屆聖火火炬，介紹奧運1896年開創至今的歷史。當然少不得2008年北京奧運的祥雲火炬！

在「挑戰」區中，參加者可測試跳躍能力、平衡力及合作性，電腦會拍下參加者的動作，即時與奧運選手「一較高下」，大家準備好接受世界級挑戰了嗎？



臨走前，一齊來逛逛Museum Shop，無論是吉祥物公仔、紀念Tee、Cap帽等紀念品全部設計別出心裁，奧運迷一定愛不釋手，令人更熱切期待明年的東京奧運！

(相片由合作伙伴保良局林文燦英文小學提供)

### 一樓 WELCOME AREA

一樓設有由孩童製作、象徵着奧林匹克標誌的五環裝置藝術，搶眼奪目，絕對是拍照「打卡」的熱點。

同時，一樓亦設有巨型螢幕播放「WELCOME VISION」影片，透過以往奧運會的精彩片段，感受奧林匹克的世界觀。



### 日本奧林匹克博物館資料

地址：東京都新宿區霞丘町4-2、JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 1、2樓

營業時間：上午10時至下午5時（最後入場時間為下午4時30分）

休館日：星期一（若遇公眾假期則順延至隔日休館）、除夕、新年、籌備新活動等期間或臨時休館



香港馬術總會  
Hong Kong Equestrian Federation

# 香港馬術登陸東奧

2020年東京奧運由於疫情延至明夏舉行，香港成功分別取得兩個奧運會及三個殘奧會席位。

三項賽騎手何誕華於過往一年累計四場最佳指定賽事分數，在國際馬聯奧運三項賽所屬賽區個人排名第二，為香港爭取得奧運三項個人賽的首張入場券。

場地障礙賽騎手鄭文傑同樣累計成績最好的15場指定賽事得分，並在該項目所屬賽區個人排名第二，成功為香港爭

取入場券，是自2008年北京奧運後再次有騎手重返奧運舞台。最終出戰人選將稍後公佈。

港隊亦成功獲得三個殘奧盛裝舞步席位，騎手曾韻賜、謝佩婷及鍾美娟將組隊出戰明年殘奧會。

東奧馬術賽事將於2021年7月24日於馬事公苑及海之森馬術越野賽場上演，而殘奧會馬術賽事則於8月26至30日舉行。

詳情可瀏覽：

<http://www.hkef.org/?news=hong-kong-earned-two-entry-tickets-to-tokyo-2020-olympic-games>



鄭文傑是2008北京奧運香港馬術隊最年輕成員。



何誕華曾代表香港出戰2017年第13屆天津全運會。



香港劍道協會  
Hong Kong Kendo Association

## 劍道新星外地切磋 遇強越強技術躍進

香港劍道協會每年都會安排劍道青年訓練計劃學員到外地切磋，既可吸納各地訓練方式和風格，互補長短，運動員也可檢視各自學習成果。

2019年12月底，教練率領學員出發到澳門，與劍道年資相近的劍友進行友誼賽和一整天的練習。2020年1月初，劍會會長和兩位青訓教練帶領學員，一行十六人，出發往日本福岡，參加一星期的集訓和比賽。

寒冬裏天未亮，當地的角正武範士老師便精神抖擻的帶領學員開始刻苦和嚴格的練習。多場對決中，香港學員面對實力較強的當地對手，都盡自己最大的努力應戰。摘下面罩後，港日兩地學生、教練一起晚餐，交流生活文化、學習語言，並化身旅遊大使，介紹原居地的旅遊熱點。

當地的學員充滿熱誠，與香港學員一起，打造了一個極好的練習氛圍。比賽中獲益良多，有助他們拓展視野；在短時間內，學員的技術有明顯的進步，效果十分理想。

日本當地的角正武老師（範士）親身指導。



香港和日本學生一同練習與場上對決後，晚上聚餐，互相學習語言、交流生活文化，大家都化身旅遊大使，介紹原居地的旅遊熱點。



# 「香港青少年賽艇學院」 新秀招募日

「香港青少年賽艇學院」將於10月10日舉辦新秀招募日，對象主要為14至20歲的青少年。即使沒有任何賽艇經驗，只要體格良好、熱愛體育運動、有目標及堅強鬥志就可以參加，費用全免。成功通過測試即有機會獲推薦進入「香港青少年賽艇學院」，接受高水平賽艇專項訓練，甚至有機會晉升為香港體育學院運動員。

由中國香港賽艇協會舉辦的「香港青少年賽艇學院」(前身為「青少年賽艇發展計劃」)，是康樂及文化事務署資助的學校體育推廣計劃其中一項選材及訓練。計劃旨在透過有系統及循序漸進式的訓練，提升學員技術及體能，以達到香港青少年代表隊的水平，再推薦到香港體育學院成為獎學金運動員。

詳情可瀏覽：<http://www.rowing.org.hk/>

招募日的日期及時間有機會因應學校假期而作出相應調整，任何更改將在「香港青少年賽艇學院計劃」Facebook專頁公佈，請讚好及追蹤本專頁以獲得最新資訊。



香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會  
Hong Kong Paralympic Committee & Sports  
Association for the Physically Disabled

## 香港殘奧之友 攜手推動殘疾人運動發展

「香港殘奧之友」義工Sing已加入兩年多，透過參與義務工作，親身支援本地及國際賽事和推廣活動，因此接觸到不同的殘疾運動員。Sing表示殘疾運動員每做一個動作都需要付出額外的體力，從他們身上學到甚麼是「堅持」。成為殘奧之友，更令Sing體會到做義工的另一種意義：「我有多一份與運動員同行的感覺，在比賽場上和他們一同拼搏，一同歡呼，一同爭勝，感覺很不同！」

於2016年成立的「香港殘奧之友」，目的為維繫社會熱心人士及義務工作者，一同推動本地殘疾人運動發展。時至今日，已有接近400名人士登記為殘奧之友，以不同方式支持殘疾人運動，從而提升社會各界的關注及認同。

此外，協會亦舉辦培訓工作坊及講座等活動，加深殘奧之友對殘疾人運動及義工服務的認識。協會歡迎大家登記成為殘奧之友，共同推動本地殘疾人運動發展，成為香港代表隊為港爭光的後盾！

詳情可瀏覽：[www.hkparalympic.org/friends](http://www.hkparalympic.org/friends)

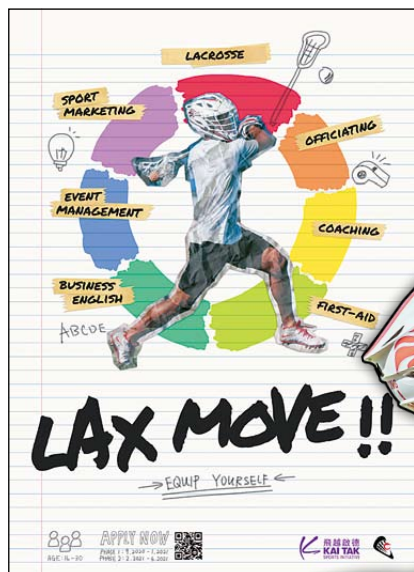


Sing (左二) 參與  
本地錦標賽義務工作。



殘奧之友支援協會各類活動及工作，包括國際賽事和推廣活動等。

# 「Project LaX Move」 培訓青年人投身體育行業



Project LaX Move  
宣傳海報

「Project LaX Move」計劃推動就業，鼓勵16-30歲人士投身體育行業。此計劃邀請到多位體育專業人士包括：香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德博士、前香港奧運游泳代表劉彥恩、前香港三項鐵人運動員許煒森等主持課程。課程內容包括：活動策劃管理、運動創傷、運動市場學、棍網球教

練培訓、棍網球裁判培訓等，旨在發掘學員的潛能，為他們提供體育行業的職業培訓，為未來鋪路。

計劃由香港棍網球總會聯乘「飛越啟德」基金會主辦，於今年9月至明年6月分兩階段舉行，每階段為期五個月。成功申請報讀及完成課程的人士，將獲得香港棍網球總會頒發的參與證書、棍網球教練/裁判證書、香港紅十字會認可之基礎急救護理證書。

詳情可瀏覽：<https://bit.ly/3dWZDAQ>



香港乒乓球總會  
Hong Kong Table Tennis Association

## 港乒 取得滿額七張奧運入場券

繼去年底黃鎮廷／杜凱琹在年終賽為港隊獲得首張東奧入場券後，港隊再接再厲，於今年年初的東京奧運會-世界團體資格賽中成功取得餘下六張入場券，為香港取得滿額七張奧運入場券，包括男團、女團、男女單各二、以及混雙資格，振奮人心！

香港乒乓球隊總教練陳江華讚揚隊中各人讓大家看到他們成熟的一面：「能夠全部都躋身奧運，令男女隊的凝聚力、抗壓力都有提升，這是大賽必備

的素質基礎。在大賽『騰雞』很多人都會，但『騰雞』都能發揮到就贏。今次男隊論實力本來沒預期這結果，正是贏在他們的凝聚力，加上吳柏男兩場都有點超水準發揮。」

香港乒乓球代表隊取得七張入場券，為香港乒隊參與奧運史上歷來最多入場券的一次。是次主要功臣包括杜凱琹、李皓晴、蘇慧音、吳穎嵐、黃鎮廷、何鈞傑、林兆恒及吳柏男。

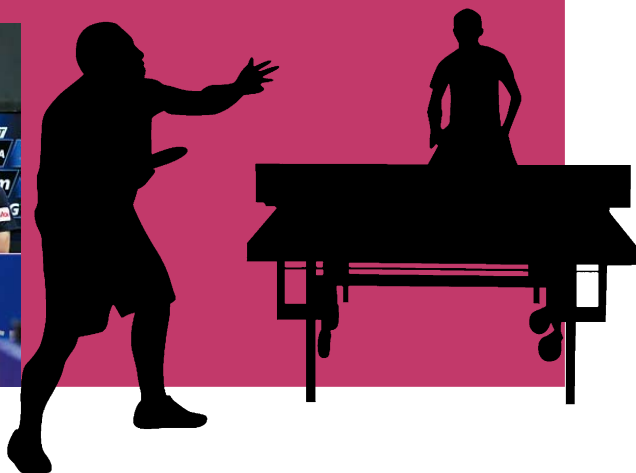
詳情可瀏覽：[www.ittf.com](http://www.ittf.com)



吳柏男（右）有超水準發揮。



球員為隊友出色表現喝采。



# 迎難而上 奔向奧運夢想！

| 體育項目                                                                                                                                        | 日期             | 賽事                  | 地點           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|
| <br>乒乓球                                                    | 2020年9月        | 港乒擂台賽               | 中國香港體育學院乒乓球館 |
| 詳情瀏覽： <a href="http://www.hkta.org.hk">www.hkta.org.hk</a>                                                                                  |                |                     |              |
| <br>賽艇                                                   | 2020年10月17-18日 | 第42屆香港賽艇錦標賽         | 中國香港         |
| 詳情瀏覽： <a href="http://www.rowing.org.hk/">http://www.rowing.org.hk/</a>                                                                     |                |                     |              |
| <br>傷殘人士體育                                               | 2020年11月2-8日   | 亞洲殘疾人羽毛球錦標賽2020     | 泰國           |
| 詳情瀏覽： <a href="https://corporate.bwfbadminton.com/para-badminton/calendar/">https://corporate.bwfbadminton.com/para-badminton/calendar/</a> |                |                     |              |
| <br>游泳                                                   | 2020年11月6-8日   | 2020-2021年長池分齡游泳錦標賽 | 中國香港九龍公園游泳池  |
| 詳情瀏覽： <a href="https://www.hkasa.org.hk/">https://www.hkasa.org.hk/</a>                                                                     |                |                     |              |



**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

Copyright © 2020 Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China. All rights reserved.

Printed as of：31 August 2020