

# Olympic Voice

of Hong Kong



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

DEC 2020  
ISSUE

16

奧訊

體育節大使  
薪火相傳

P.07



伍家朗

志存高遠

C O N T E N T S



2

President's Message  
會長的話

3

Multi-Sports Games  
綜合項目運動會消息

5

Feature Stories  
專題故事



11

News Digest  
港協動態

19

NSAs Express  
體育總會快訊

23

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  
民政事務局長  
徐英偉先生JP

會長

霍震霆先生GBS, JP

副會長

劉掌珠女士SBS, 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  
湯律倫先生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  
何劍暉女士  
朱凱勤先生  
施倍德博士  
鄭國鴻先生



## President's Message

History will reflect upon this as a period consumed by uncertainty because of the pandemic. But we here in Hong Kong have proven ourselves more resilient and resourceful in facing the challenge. Though many of our activities in groups, sports included, have been curtailed and postponed, we have not abandoned these altogether. We should in fact be heartened that we continue to pursue and practice the sports that we love while observing the sanitary protocols. This persistence with prudence will see us through the hard times and hasten the return to normalcy. Yes indeed the Olympics in Tokyo have been rescheduled for 2021 in which four other multiple event tournaments will also take place. Thus we do have those to look towards while in the meantime we try to stay fit and engaged, to fortify our bodies and raise our hopes for the relaunch sure to come. Remember this about the Olympic spirit -- always striving and aspiring.

## 會長的話

歷史會把這個疫情肆虐的時代，定義為充滿不確定性的時代。但香港人已經證明，面對挑戰時，我們會變得更堅韌和睿智。縱使包括體育在內，大多數團體活動被迫延期或取消，但我們並未放棄。事實上，我們反而應該鼓勵自己，在遵守衛生指引的情況下，繼續參與和享受喜愛的運動。這種謹慎的堅持，將會幫助我們渡過難關，讓一切盡快回復正常。

東京奧運將延期至2021年舉行，同年還有四個綜合項目運動會將會舉行，意味着我們將有很多值得期待的事情。只要我們保持身體健康，懷抱希望，一定會迎來重啟的時候。請謹記奧林匹克精神，就是時刻奮發向上。



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

# 2021體壇大年 香港運動員爭創佳績

2019冠狀病毒「COVID-19」疫情影響，全球體壇停擺多時，多個綜合項目運動會，包括第三十二屆夏季奧運會、第六屆亞洲沙灘運動會及第十四屆全國運動會等，都順延到明年舉行。其中作為國際體壇最高殿堂的奧運，更是打破四年一度的傳統，自創辦124年來首度延期，對世界各地運動員影響深遠。連同第六屆亞洲室內暨武術運動會及第三屆亞洲青年運動會，運動員在疫情下，正積極裝備自己，爭取明年出戰多達五個綜合項目運動會，誓要在這個「體壇大年」中，爭取佳績！



**第六屆亞洲沙灘運動會** 將於2021年4月在中國海南三亞市舉行。亞沙會自2008年起每兩年為一屆，先後在印尼峇里、阿曼馬斯喀特、中國海陽、泰國布吉及越南峴港上演，直至2016年亞奧理事會決定從第六屆開始改為四年舉辦一屆。

中國香港代表團過去五屆戰績彪炳，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。

## 港隊歷屆成績

2016 4銀4銅  
2014 3金2銀7銅  
2012 —  
2010 1銀3銅  
2008 3金3銀2銅

## 三亞2020亞沙會

日期：2021年4月2-10日  
地點：中國海南三亞市  
運動項目：17個大項  
參賽亞洲國家/地區：45個



**第六屆亞洲室內暨武術運動會** 將於2021年5月在泰國曼谷及芭堤雅舉行。亞室武運會前身是「亞室運」，2005年由曼谷舉行首屆，2013年起與亞洲武術運動會合併，並改為四年一屆，至今已舉辦了兩屆。第六屆亞洲室內暨武術運動

會共有28個項目，踢球及無人機運動則是今屆的示範項目。

中國香港代表團過去在這個運動會獲獎無數，上一屆（2017年）就勇奪了10金11銀14銅，創下獎牌紀錄。

## 港隊歷屆成績

2017 10金11銀14銅  
2013 3金 4銀10銅  
2009 6金10銀19銅（亞室運）/ 2銀3銅（亞武運）  
2007 15金 9銀12銅（亞室運）  
2005 12金 9銀 5銅（亞室運）

## 曼谷2021亞室武運會

日期：2021年5月21-30日  
地點：泰國曼谷及芭堤雅  
賽項：28個  
參賽國家/地區：45個

2021年  
7月



TOKYO 2020



**第三十二屆夏季奧運會** 將於2021年7月於日本東京舉行，今屆賽事共設33個大項，其中滑板、滑浪、攀石、棒壘球及空手道是新增賽項，而小項亦增設了包括乒乓球混雙項目、劍擊的男女子團體賽及單車男女子麥迪遜賽等，都是香港運動員可以與國際爭逐的項目。

奧運會是國際體壇最高榮譽的舞台，滑浪風帆名將李麗珊於1996年為香港寫下歷史，奪得金牌；繼而在2004年由乒乓球孖寶李靜/高禮澤勇奪男雙銀牌；而李慧詩（單車）則在2012年獲得場地單車競輪賽銅牌。

### 東京2020奧運會

日期：2021年7月23日至8月8日

地點：日本東京

賽項：33個大項，339個小項

參賽國家/地區/隊伍：209個

### 港隊歷屆成績

2012 1銅

2004 1銀

1996 1金



2021年  
11月

**第三屆亞洲青年運動會** 將於2021年11月於中國汕頭市舉行。亞青會自2009年起每四年舉辦一次，目的是讓亞洲青少年運動員宣揚奧林匹克精神，加強彼此交流及溝通，鼓勵年輕一代積極參加體育及文化教育活動。原定每四年舉辦一次，可惜第三屆運動會縱使先後擬由斯里蘭卡及印尼舉辦，卻因各種原因未能如期於2017年舉行，最終落實於2021年由中國汕頭市主辦。過去兩屆香港運動員都表現不俗，穿金戴銀，上屆共獲得20面獎牌，今屆期望成績再有突破。

2021年  
9月

### 中華人民共和國第十四屆全運會

將於2021年9月在陝西上演。今屆的吉祥物比較特別，共有4個，設計以陝西秦嶺獨有的四大國寶級動物為藍本——朱鷲、大熊貓、羚羊及金絲猴，並且取名為「朱朱」、「熊熊」、「羚羚」及「金金」。

自回歸以來，香港以特別行政區身份已經角逐了六屆，而且每一屆都有金牌落袋，其中單車名將黃金寶過去共奪得3金2銅的獎牌，成為至今贏得全運會獎牌最多的香港運動員，就看看有誰可以打破他的紀錄！

### 陝西2021全運會

日期：2021年9月15-27日

賽項：34個大項

地點：中國陝西

預計參賽人數：14000人



中国陕西 2021  
SHAANXI CHINA

### 港隊歷屆成績

2017 2金7銀7銅

2013 1金3銀3銅

2009 2金1銀4銅

2005 1金3銅

2001 2金2銀1銅

1997 1金

### 港隊歷屆成績

2013 2金5銀13銅

2009 5金8銀 5銅

### 汕頭2021亞青會

日期：2021年11月20-28日

地點：中國汕頭市

賽項：18項

參賽國家/地區：45個

儘管世界羽毛球聯會尚未公佈東京奧運的入圍名單，目前在積分榜排名第8的香港羽毛球「一哥」伍家朗，相比起四年前里約奧運驚喜入圍，基本上已經手執半張入場券，將繼2016年後，再度亮相體壇最高殿堂。這四年間，許多東西改變了，許多東西仍然相同。家朗還是那個樸實無華，習慣把情緒藏在心裏的「冷面殺手」。然而這份沉穩的背後，他經歷過亞運「反勝為敗」的低谷，也闖過全英賽4強自證實力，而經過疫情期間的閉關訓練，他的技術和心態更為成熟，目標也放得更高更遠。



面對衝擊 毋忘初心

# 伍家朗再登奧運舞台 為自己正名



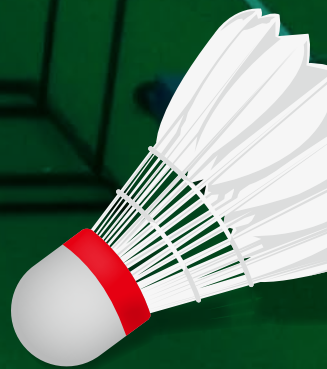
冷面殺手心不冷 亞運受挫等足半年再振作

脫掉球衣、狠狠摔拍、從指縫溢出的眼淚、迴盪在體育館的嘶吼聲……羽毛球場總是充滿著激情時刻，但我們卻很難在伍家朗這兒，看見情緒的波動：「除非跟很熟的朋友一起，我都會比較低調和內斂，在賽場盡量保持沒表情的樣子，讓對手無法猜到我想甚麼。」號稱「冷面殺手」的他，從小就被長輩灌輸，若想成為世界級球星，一定要冷靜自持。這種性格的確為家朗帶來幫助，同時伴隨着一些誤解：「不認識我的話，可能覺得我很冷漠，很難親近。但其實我是一個情感豐富的人。」

2018年雅加達亞運，家朗背負著羽毛球隊的獎牌希望，在男單8強輸給中華台北的周天成，是他近年摔得最痛的一跤。「當時我已是世界前10的球手，而且亞運強敵較少，我給自己很高期望，卻因為壓力的關係，兩局都『反勝為敗』，受到很重打擊，直到現在回想起來，仍然感到後悔。」從失落到振作，家朗花了整整半年的時間，期間「一輪遊」也好，「爆冷」出局也罷，反正就是無法打出一場滿意的比賽。直到2019年全英賽，他擊敗印尼的蘇加托闖進4強，激動的吶喊終於衝破沉穩的面具：「感覺過往幾個月的鬱結統統釋放出來了。全英賽4強是一個肯定，也是生涯的轉捩點。」



邁向東京  
香港隊加油!



自此家朗的成績穩步回升，年初更在泰國大師賽打破三年的錦標荒，但勢頭再勁，依然難敵疫情。他垂低眼簾，淡淡然說道：「原來很多看起來理所當然，掌握在自己手裏的事情，一下子便能完全顛覆。」作為運動員最貼身的例子，應該是過往一個月搭幾趟飛機，四出集訓、比賽的生活，突然變成留守香港，再變成留守體院。說起體院兩度封院期間，接近100天的封閉式訓練，家朗坦言有苦有樂：「說實話，體院除了訓練，完全沒有任何娛樂，真的有點枯燥。幸好我把遊戲機和氣炸鍋帶進了宿舍，閒時打打《FIFA》，煮煮西餐，還有一群隊友互相照應，感情倒是增進不少。」

### 疫情來襲世事非必然 要尋回比賽節奏

當然，封閉式訓練最重要的還是「訓練」。「我選擇留在體院的原因，一來是這裏的環境安全點，二來每天訓練和比賽，是身為運動員的職責。哪怕比賽停擺，我也要把時間前進。」家朗坦言，由於部分隊友未能留守，訓練質量有所下降：「人數少了，意味着對手少了，氣氛也沒有往常那麼歡快，感覺對抗能力和體能有點退步。」一條路暫且行不通，他便轉個彎，先專注打磨各種技術：「我需要的是幾場實戰，驗證這幾個月的成果。」

闊別賽場8個月，家朗11月亮相全港羽毛球錦標賽，卻在4強輸給16歲的師弟吳英倫，無緣衛冕。他承認未尋回比賽節奏：「因為還沒習慣比賽氣氛和模式，即使初賽面對業餘球手，都有點緊張。何況吳英倫與我份屬隊友，非常熟悉對方球路。我臨場發揮得差，落敗也未算意外。」但慶幸的是，他還有時間準備明年夏季的終極舞台——東京奧運。

### 積極備戰東京奧運 試圖衝擊獎牌

「如果奧運如期舉行的話，現在已經打完一段時間呢。」家朗說。奧運延期一年，對家朗而言，卻是一個為奧運更好準備的機會：「我一直覺得2020年東奧對我來說有點倉促，常常問自己：『我真的準備好了嗎？』得悉延期心情沒有太大波動，第一反應是準備多一年，而非耽誤多一年。」

面對明年1月於泰國舉行的兩站超級1000世巡賽、總決賽及其他陸續重啟的賽事，他的目標是更進一步提升排名，從而獲得較高的種子順位，在奧運抽一條「靚籤」：「參加里奧的時候我還年輕，無論對手是誰，都抱着享受、衝擊的心態應戰，最後打進了16強。現在我成熟了，技術水平也和其他參賽者相近，當然希望取得更好的成績。初步目標是8強，最好是4強、甚至爭奪獎牌，但要講求天時、地利、人和。」

訪問最後，問到家朗最想在羽毛球生涯完結前，達到甚麼成就。過往許多運動員會用奧運獎牌、世界排名作為指標，但他說，他想大家記得伍家朗是一個意志堅定的球手：「雖然我打球沒有很漂亮的殺著、很華麗的技巧，但我是一個務實的球手，無論領先或落後，我都會穩紮穩打，盡全力取得每一分。」他期望有朝一日即使離開球場，也能夠成為後輩的榜樣：「如果他們能夠在我的身上，找到某些值得學習的東西，就足夠了。」



### 伍家朗小檔案

出生：1994年6月24日(26歲) 握拍：右手 男單世界排名：8

近年成就

2020 泰國大師賽男單	金牌	2018 德國公開賽男單	銀牌
2019 泰國公開賽男單	銀牌	2017 馬來西亞大師賽男單	金牌
2019 新西蘭公開賽男單	銀牌	2016 香港公開賽男單	金牌

# 身體力行 籲全民動起來

恆常運動不但是保持身心健康的重要一環，更是一種文化傳承，一股正能量！

唐裔盛（帆船）、鄧漢昇（田徑）、馬詠茹（單車）及符珈嘉（劍擊）4位涵蓋老中青三代的現役、退役運動員出任港協暨奧委會今屆體育節大使，鼓勵市民健康生活從運動開始。疫情期間即使足不出戶都要多做運動，保持身心健康。以一張枱、一張櫈，甚至只是一個水樽作運

動工具，從活動過程中傳遞出一個訊

息：看似簡單不過的體育運動，處處與大家的生活成長息息相關，一點也不簡單，讓它薪火相傳！





# 港將化身體育節大使 傳承正能量



符珈嘉：釋放壓力促進學業

世界衛生組織建議5至17歲兒童及青少年應每日進行累計60分鐘中高強度運動，早前有報告以700位學生為研究對象，發現多達95%香港青少年平日運動時數嚴重不足，當中女生達標人數更比男生少3倍，情況令人擔心。

年僅18歲的香港花劍代表符珈嘉（Sophia）指，隨着體育文化逐漸普及，是時候拋開一些「固有框架」：「好多人仍然覺得女生應該要文靜一點，而很多女生又對做運動有些誤解，其實不應等到為了減肥才做運動，也毋須太擔心做運動會變得『大隻』，選擇適合自己的運動就可以了。」

香港學生早前受疫情影響停課，復課後因為要趕上進度而面對巨大壓力，今年升上大學的Sophia深明學生苦況，她以過來人身份說：「做運動是很好的減壓方法，有空的話不妨約朋友出去做運動，釋放平日累積的壓力。」她認為，只要分配好時間，運動和學業會有相輔相成的作用。



馬詠茹：單車瘦身方便安全

單車「美少女」馬詠茹（Vivian）雖然退役已有一年多，但她沒有遠離運動圈，除了在電視台做體育記者之外，又積極健身，保持健美體態。「其實做運動不一定要贏世界冠軍，很想鼓勵大家嘗試不同運動，從中發掘更多樂趣。」

成為今屆體育節大使之後，Vivian期待出席更多校訪活動，向學生推廣「運動生活化」的理念：「今次是我第一次走進校園做分享，感覺有點像一個教練、老師。以前都試過出席陸運會分享活動，但不

會和有很多人互動，今次學生們反應都很好，大家互有得着。運動應該融入生活，我最想做到『見字飲水』的效果，令大家見到我就記得去運動！」

Vivian樂見近年越來越多人接觸單車運動，隨着長達60公里的「單車版屯馬綫」落成，市民在假日又多一個踩車好去處。對於目標是減肥的愛美一族，Vivian則建議「從健身單車入手，既方便又安全。」



## 鄧漢昇：家長參與親子融和

不少研究指出，運動不足會影響學童腦部發展和認知能力，可見從小培養運動習慣的重要性。前香港「欄王」、現任香港田徑隊教練鄧漢昇表示，與女兒玩完小遊戲「郁吓啦東南西北」後受到啟發，認為家長除鼓勵子女做運動，其實應該更主動參與其中：「做運動是一件開心事，家長不妨趁體育節，和小朋友一起做運動，或者一起到公園玩，我想陪伴小朋友成長應該比看着他們成長意義更大吧。」

疫情期間興起網上推廣家居運動，鄧漢昇亦有參與，他一臉滿足地分享如何在單調的抗疫生活中增添一點色彩：「其實在家也有不少運動可以做，例如可以坐在地上做跨欄動作，然後加轉身，就已經是一個髖關節的練習。」他鼓勵家長透過運動促進親子關係，以正能量感染孩子：「剛開始做運動，有出汗和滿足感都已足夠。孩子們或許會覺得好累、好難，因此家長陪伴最重要。」



## 唐裔盛：常做運動機器不壞

「體育節今年來到第63屆，想不到61歲的我都有份成為大使。」2014年仁川亞運雙體帆船銅牌得主唐裔盛強調「年紀大，絕不等於機器壞」，笑說：「機器不是不動就好，少做運動的人，連行步路都不『穩陣』呢！所以不論是小朋友，還是老人家，其實都應該做適當運動，能夠減少受傷機會，又可以擁有強健體魄對抗病毒。」

作為香港帆船總會會長，唐裔盛不忘向市民推廣帆船運動：「香港擁有200多個島加上800多公里長的海岸線，優美的環境加上溫和的氣候，可以說是帆船運動的天堂。大自然千變萬化，每次出海都是新的挑戰，我在70年代一玩愛上這個運動，至今已經超過40年了。」





## 唐裔盛

項目：帆船  
年齡：61歲

### 生涯焦點

**1991**

香港最佳帆船賽手

**2008**

亞洲沙灘運動會

Hobie 16 銀牌

**2010**

亞洲沙灘運動會

Hobie 16 Open 銀牌

**2014**

仁川亞運 雙體帆船銅牌

**2019**

Hobie帆船亞洲錦標賽

Hobie 16 銅牌

## 符珈嘉

項目：劍擊  
年齡：18歲

### 生涯焦點

**2018**

亞洲青少年劍擊錦標賽 女子花劍少年組銀牌

**2019**

亞洲劍擊錦標賽 女子花劍團體銅牌

第二屆全國青年運動會 女子花劍第8名

香港體育學院傑出青少年運動員2019第一季

香港體育學院傑出青少年運動員2019第二季

2020年是  
充滿挑戰的一年，  
運動所帶來的正能量正  
是香港人所需，4位大使  
不約而同傳遞一個信息：  
「只要肯踏出第一步，  
運動絕對不是艱辛  
的工作。」

## 鄧漢昇

項目：田徑（退役）  
年齡：43歲

### 生涯焦點

**2000**

悉尼奧運田徑接力隊代表

**2001**

全國運動會 男子4X100米接力銀牌

**2001**

東亞運動會 男子4X400米接力銅牌

**1998、2002、2006**

亞運會 田徑隊代表

**2006**

香港業餘田徑總會 最佳教練銀獎

## 詠茹

項目：單車（退役）  
年齡：23歲

### 生涯焦點

**2017**

亞洲場地單車錦標賽（團體爭先賽）銀牌

**2018**

雅加達亞運（團體爭先賽）銅牌

**2019**

亞洲場地單車錦標賽（團體爭先賽）銅牌

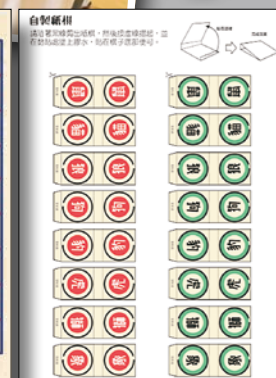
# 體育節掀集體回憶 小遊戲鼓勵大眾多運動

為了連繫全港市民，2020年體育節破天荒由10月起結合網上形式重新起動，鼓勵市民「從『身』出發」，透過體育運動「凝聚你我」，保持健康生活。本年體育節透過不同模式及平台推動全民運動，首先由體育節大使及多位香港運動員挑戰融入運動元素的經典小遊戲「郁吓啦東南西北」及「鬥『瘦』棋」。小遊戲以集體回憶營造有趣而充滿活力的氛圍，鼓勵大眾多做運動，鍛鍊身心，培養恆常運動的良好習慣。



符珈嘉給小學生送上「從身出發開學套裝」。

體育節大使親身為小學生送上「從身出發開學套裝」，套裝內容包括「枱上的運動會」主題限量版文件夾及小遊戲「郁吓啦東南西北」、「鬥『瘦』棋」簡介及遊戲盤。



免費下載兩款經典小遊戲：<https://fos.hkolympic.org>

# 走入校園與學生同樂

除了網上發佈兩款小遊戲外，今屆體育節更為45間小學，逾一萬位香港學生送上「從身出發開學套裝」，鼓勵同學在復課後努力學習之餘，也要注重健康。四位體育節大使鄧漢昇、馬詠茹、符珈嘉及唐裔盛於10月23日到訪循理會美林小學與學生一起上體育堂，並即席示範多個體能動作、與學生一同玩遊戲，親身為他們送上「從身出發開學套裝」，並鼓勵學生們也可於課餘時，與家人或同學一起多做運動。



鄧漢昇及唐裔盛帶領同學進行熱身運動。



港協暨奧委會在11月27至29日及12月4至6日，派出「郁吓啦！見圖運動車」由銅鑼灣出發遊走港九新界不同地區，派出融入運動元素的經典小遊戲，「郁吓啦東南西北」及「鬥『瘦』棋」，讓市民帶回家中與家人一起做運動。



市民可瀏覽體育節官方網頁及FACEBOOK專頁，重溫體育節活動。



[fos.hkolympic.org](http://fos.hkolympic.org)



Festival of Sport 體育節

港協暨奧委會取消了原訂於6月下旬舉辦的奧運日歡樂跑，並改於2020年10月16日至31日期間舉行了一系列的2020奧運日慶祝活動，包括在港協暨奧委會FACEBOOK專頁上舉辦BINGO大挑戰和在商場舉辦奧運日展覽。



# 2020奧運日

## 與民同樂走到線上Challenge

Stay Active and BINGO!

BINGO大挑戰獲得一眾體育總會及運動員的支持，身體力行設計出9個與運動有關的趣味挑戰，並拍攝示範短片與市民一同「玩」運動！趣味挑戰打破框架，利用身邊隨手可得的資源進行挑戰。活動於10月31日正式完結，首次舉辦的線上活動最終獲得了超過4,200個讚好，和10位參加者勝出BINGO Challenges。

### 運動新「睇」驗

奧運日展覽亦於2020年10月16日至31日期間在荃灣愉景新城D•PARK及銅鑼灣利舞臺廣場與市民見面，向大眾介紹有關奧林匹克運動及奧運日在香港的歷史。



羽毛球運動員伍家朗和李卓耀帶大家挑戰充滿趣味性的「家居羽球考協謔」



跨欄運動員張宏峰30秒內完成18次「蠍式跨欄」動作的紀錄，市民朋友是否能夠挑戰成功？



# 2020 奧運日 Olympic Day BINGO CHALLENGES 大挑戰

 射箭 Archery	 田徑 Athletics	 體操 Gymnastics
 棍網球 Lacrosse	 羽毛球 Badminton	 投球 Netball
 壘球 Softball	 乒乓球 Table Tennis	 賽艇 Rowing



BINGO大挑戰！參加者需選擇3個挑戰以連成一直線（例如：完成田徑、羽毛球及乒乓球的挑戰），並上載成功挑戰項目的短片到個人FACEBOOK，並標記 #HKOlympicDayBingo，獲得最多讚好數量的參加者，便能贏取由信興集團及Nissin日清食品送出的豐富禮品。

10月24至25日於荃灣愉景新城D•PARK舉行的奧運日展覽，更有神秘禮品派發活動，市民只需即場在港協暨奧委會FACEBOOK專頁和 2020奧運日的帖子讚好並留言標記兩個朋友，便可以獲得神秘禮品。



一家大細在利舞臺廣場的奧運日展覽「打卡」，呼籲親朋戚友一同支持2020奧運日！

# HKACEP全力支持 退役運動員第二事業發展

一眾主禮  
嘉賓主持啟  
動禮。



香港運動員就業及教育計劃（HKACEP）於十月二十一日在奧運大樓舉行「超越理想 成就非凡」嘉許典禮，以答謝各界支持HKACEP於支援退役運動員的工作及喚起大眾對退役運動員的關注，會長霍震霆先生向政府及各支持機構逐一致謝，並表示：「非常樂見退役運動員成功發展其個人第二事業，將運動的優秀特質帶到職場上，延續香港精神。」



李嘉文（賽艇）分享獲得教育獎金感受，強調可鼓勵她為日後投身教育界而繼續進修，希望她的經驗和態度，影響年輕人。



一眾支持機構獲頒發感謝狀及獎座作嘉許。







學長們  
接受嘉許  
襟章。



學長與學員分享及合照。



HKACEP一直致力為計劃退役及已退役運動員，提供就業、教育、生活技能及諮詢支援。至今已支援來自50個體育總會791名運動員，成功配對299份工作，並批出600多萬元港幣的獎學金。

典禮上同場為第二屆「星星伴轉型」學長計劃舉行啟動禮，包括新加盟的方力中及黃德森在內，新一屆計劃將有9名星級學長引領23名學員走過轉型路。貴為前香港游泳代表及香港知名藝人的方力中表示：「我期望可與學員打成一片，互相交流，協助他們把體育精神轉化到職場上，繼續在不同崗位貢獻社會。」

至於第二屆「星星伴轉型」學長計劃學長與學員配對表，可瀏覽本計劃網站。

民政事務局體育專員楊德強先生（左三）向受惠運動員代表頒發獎學金嘉許狀。



## HKACEP官方網頁 新面貌



網頁於本年進行大翻新，全新設計加入了不少運動元素，為網頁注入活力。網頁設計更獲得由Website Marketing Association頒發之傑出獎項。大家可click入[www.hkacep.org](http://www.hkacep.org)睇吓！

# 運動無界限

## 一個“MON”拉近距離

打造不一樣的學習體驗

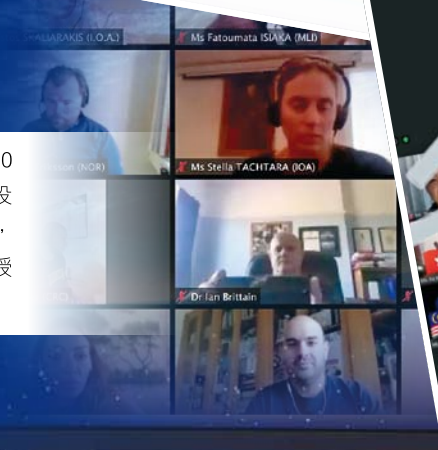
### 60<sup>th</sup> International Session for Young Participants 第60屆國際青年會議

李嘉文(賽艇)參加了於2020年9月4至10日舉行的第60屆國際青年會議。今年度的會議是歷史上首次以網上互動的方式進行。會議主題是「奧林匹克主義與人道主義」，而專題為「奧林匹克運動會：人權，多樣性和體育參與」。在七天的會議裏，嘉文除了參與網上進行的課堂與小組討論外，更以虛擬方式進行不同有趣的活動，包括參觀古代奧林匹克運動會歷史博物館、參與「ZOOM Workout」環節及藝術工作坊等等。



### Olympism Education Programme 奧林匹克主義教育計劃

「奧林匹克主義教育計劃」每年在學校及社區團體舉辦超過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廣體育與奧林匹克主義。雖然今年計劃受疫情影響，部分原訂的面授活動須改以網上方式進行，不過反而激發運動員在授課時發揮創意，令參加的學生及社區人士有不一樣的學習體驗。



梁金輝 (退役足球員)

2020年10月6日  
港島民生書院

這次講座以Zoom形式進行。雖然同學及老師在各自的課室聆聽講師梁金輝的講解及分享，但絲毫不減同學的學習動機和回答問題的熱情，而答對問題的同學還可以得到奧林匹克教育計劃的紀念品呢！



黃嘉欣 (運動攀登)

2020年10月12日及15日  
宣道會陳瑞芝紀念中學

中一至三年級生在禮堂保持一定的距離聆聽分享。在互動環節中，講師黃嘉欣介紹了利用木棍、繩及水樽DIY的運動器材，並邀請了同學到台上體驗這個訓練前臂力量的運動，以推廣在家運動的重要性及樂趣。



黃楚曦 (壘球)

2020年10月23日  
聖公會基樂小學

是次講座及分享於課室內以小班形式進行。講師黃楚曦除了生動地以實例說明不同的奧林匹克主義及體育精神外，還跟同學分享自己最熟悉的壘球運動，激發他們對此項目的興趣，鼓勵同學在疫情過後可以親身接觸這項運動。



# 為2021運動禁藥管制規條 做好準備

## 世界運動禁藥法規 (World Anti-Doping Code) 是什麼？

世界運動禁藥組織 (WADA) 制定及更新，以協調全球所有運動項目的運動禁藥管制在同一基礎上執行。

## 香港的運動禁藥管制規條

作為法規的簽署機構，香港運動禁藥委員會已經修訂及採用2021年的法規及相關國際標準的運動禁藥管制政策，新的規條將於2021年1月1日正式生效。

## 運動禁藥管制的目的

- ★保障運動員身心健康★
- ★保障運動員權利★
- ★維護體育精神★

## 2021年運動禁藥管制規條的重要修訂



### 新的規條

#### 保障個別人士舉報違規

新規條列明任何威脅他人以阻礙其真誠舉報有關涉嫌違反運動禁藥管制規條、不合法規要求或其他違反運動禁藥管制的活動，或對這些舉報人士作出報復，均屬違規。



### 修訂的規條

#### 運動員或其他人士 干預或意圖干預運動禁藥管制

「干預」的定義新增了提供偽造文件予運動禁藥管制機構及促使證人作出虛假證詞的行為，實屬違規。



### 修訂的規條

#### 運動員或其他人士的 串通或意圖串通行為

新增「意圖串通行為」在違反運動禁藥管制規條中。串通或意圖串通行為可以包括生理或心理上的幫助。



#### 2021年禁用清單：濫用物質

列明了涉及使用濫用物質而違規的特定罰則。



#### 新的運動員的責任

按運動禁藥管制機構的要求，披露他們的運動支援人員的身份。

香港運動禁藥委員會 (HKADC) 將會為2021年的運動禁藥管制規條提供全面的教育，並鼓勵相關持份者在有關規條實行前積極參與，過程中有你們的參與是非常重要的，所有的動態更新都可以在HKADC網頁找到，而完整版的2021年運動禁藥管制規條亦可於HKADC網頁下載。



香港羽毛球總會  
Hong Kong Badminton Association

# 「全港羽毛球錦標賽」 新世代崛起



吳英倫奪得今屆  
男單冠軍。



女雙冠軍  
吳芷柔（右）  
與袁倩濛表現  
出色。



球員正為選拔賽進行訓練。



香港棒球總會  
Hong Kong Baseball Association

## 首屆WBSC Baseball5™ Asia Cup 港隊衝擊世盃席位

近年Baseball5於世界各地發展迅速，除了被正式列入為青年奧林匹克運動會的競賽項目外，世界棒壘球聯盟（WBSC）更舉辦首屆亞洲盃盛事，希望吸引更多人參與這個創新運動。不過，原定於2020年4月在馬來西亞吉隆坡舉行的WBSC Baseball5亞洲盃因疫情影響而三度延期，現時最新賽程暫定為2021年1-2月舉行。比賽分為兩個組別，分別是青少年混合組及公開混合組，共八支勁旅爭奪冠軍殊榮。當中於亞洲盃奪得頭三名的國家或地區將獲Baseball5世界盃參賽資格，而在世界盃中成績最好的一個亞洲國家或地區，將獲2026年夏季青年奧運會的參賽資格。

香港代表隊定必竭盡所能，以爭取世界盃入場券為首要目標！早前受疫情影響而一度暫停的代表隊訓練亦已於十月初開始復操，我們務求以最佳狀態參賽！

此外，Baseball5將會也是香港棒球總會來年重點推廣及發展的項目，詳情可瀏覽：<https://www.hkbaseball.org/>。



教練們向球員講解比賽注意事項。



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

## 體操運動員石偉雄

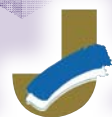
### 再榮膺體記「最佳男運動員」



石偉雄(左)榮膺最佳男運動員，  
獲一萬港元獎金。

由香港體育記者協會主辦的「銀河娛樂香港體育記者協會最佳運動員選舉2019」，「跳馬王子」石偉雄繼2014及2018年後再度榮獲「最佳男運動員」。石仔在第四十九屆世界錦標賽取得跳馬第七名的佳績，從而贏取東京奧運參賽資格。

石仔從10位參選精英運動員中脫穎而出，證明他的努力和成績得到體育傳媒工作者的認同。今年疫情對石仔的訓練計劃影響不少，但藉着各位對他的支持，他定會繼續勇攀高峰，努力爭取在東京奧運體操比賽中再下一城，為港爭光。



中國香港柔道總會  
Judo Association of  
Hong Kong, China

## 推動柔運會長貝鈞奇 獲頒旭日雙光章



日本國駐香港總領事館首席領事兼經濟部長高田真里小姐(左)  
早前到訪柔道總會，並於會後與貝鈞奇會長(右)合照。

中國香港柔道總會會長貝鈞奇於十一月三日獲日本政府頒授「旭日雙光章」，以表揚他在推動柔道運動及港日體育交流作出之重大貢獻。

貝會長自1999年起出任中國香港柔道總會會長，期間推動柔道運動不遺餘力，貢獻良多，除安排運動員赴日接受訓練及比賽、聘請日本籍教練執教香港隊、邀請日本導師來港舉行教練及裁判培訓班外，並經常帶領體育及文化團體赴日交流。

貝會長對獲獎深感榮幸，承諾繼續致力港日民間體育、文化及友誼發展，並相信獎項將有助香港柔道運動的進一步發展。

「旭日章」遠在1875年創立，是日本第一枚勳章，於2003年進行榮典制度修正時，「旭日章」改以6級頒發，並開始授予對日本不同領域有功績的外國人士。



香港劍道協會  
Hong Kong Kendo Association

## 會長黃寶杰以劍會友 日本文化日獲授勳

新任日本國駐香港總領事館首席領事兼經濟部長高田真里小姐，以及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長郭志樑博士，早前親臨奧運大樓，與劍道協會代表會面。

會長黃寶杰先生及副會長黎卓先醫生介紹本地劍道發展，高田小姐得知本會歷年來對劍道推廣不遺餘力，深表欣賞與感動。秘書長陳伊達小姐、司庫張子立先生及執委會成員溫文輝先生一同參與接待嘉賓來訪。

11月3日為日本文化之日，日本政府每年這天宣布授勳名單。今年日本政府頒授「旭日雙光章」予黃寶杰先生，以表揚他對香港劍道發展的貢獻及藉劍道加強港、日及鄰近地區的交流。



日本國駐香港總領事館首席領事兼經濟部長高田真里小姐（左四）及日本國駐香港總領事館廣報文化部部长阿部佳裕先生（左七）於會面後與港協暨奧委會副會長郭志樑博士（左三）、劍道協會會長黃寶杰先生（左五）及代表合照。



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

## 硬地滾球區域訓練計劃 現正接受報名

參加者可以選擇在適合自己的區域接受訓練。



由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主辦的硬地滾球區域訓練計劃，旨在為合適的肢體殘疾人士提供硬地滾球訓練，藉以培養運動習慣，促進身心健康。由經驗豐富的教練指導，參加者可以選擇在適合自己的區域，包括港島東、港島南、九龍東、九龍西、新界東及新界西接受訓練。具潛質者，更可有機會接受進一步培訓，成為香港代表隊！

計劃歡迎八歲或以上，患有大腦麻痺（痙攣）、肌肉萎縮症或軀體四肢出現功能障礙人士報名參加，費用全免。凡有興趣參加者可登入<https://forms.gle/tq1PY2QapVLRaxj7> 瀏覽詳情及提交報名表格。如對計劃有任何查詢，請致電2602 7968與助理體育項目主任李小姐聯絡。



立即報名及瀏覽詳情

# 2021世界室內賽艇錦標賽網上比拼

## 香港獲邀主辦亞洲區資格賽



由Concept2全力支持的「2021世界室內賽艇錦標賽」將以網上形式進行，而亞洲區資格賽將定於香港舉行。參加者可透過兩種途徑躋身「2021世界室內賽艇錦標賽」決賽：分別是公開資格賽及洲際資格賽。中國香港賽艇協會榮幸獲邀舉辦亞洲區資格賽，賽事將定於2021年1月24日舉行。

有關賽事資訊及詳情，請瀏覽賽協網站：<http://www.rowing.org.hk/hk/competitions/acq/>。

Asian Continental Qualifier Event for  
2021 World Rowing Virtual Indoor Championships

2021世界室內賽艇錦標賽亞洲區資格賽



球員非常重視這次賽事，每一球都傾全力去拼。



香港乒乓球總會  
Hong Kong Table Tennis Association

## 港乒擂台賽 收穫勝預期



黃鎮廷帶領隊友在「擂台賽」連續兩次奪得男子組冠軍。

全球體壇因新型冠狀病毒停擺，香港乒乓球隊由3月起一直在體院訓練，為了讓球員保持比賽狀態，乒總於6月至12月期間安排了三次，每次連續三天的「港乒擂台賽」，以實戰測試訓練成果，同時讓部分球員為即將重啟的國際賽作好準備。

港隊分為男、女子隊各四隊，球員再按水平分為三個級別，每隊均需包括每個級別的球員。為了增加競爭性，賽事總獎金高達30萬港元，並且採用「獎金自己拼」的全新分配方式，除了每隊按排名分得獎金外，隊中每個球員亦按各自的表現，計算所得的獎金，讓球員在壓力下接受挑戰，從中提升競技狀態。

首兩次擂台賽已於6月及10月在香港體育學院閉門舉行，賽事在HKTTA YouTube進行直播及錄播，港隊教練更是第一次為比賽作現場評述。球員都十分珍惜是次比賽的機會，全力以赴，過程緊張刺激，收穫比港隊教練預期更大。

# 迎難而上 奔向奧運夢想!

體育項目	日期	賽事	地點
 羽毛球	2021年1月27-31日	HSBC世界巡迴賽總決賽2020	泰國
詳情瀏覽： <a href="http://www.bwfbadminton.com">www.bwfbadminton.com</a>			
 乒乓球	2021年2月28日-3月7日	ITTF世界團體錦標賽	南韓
詳情瀏覽： <a href="http://www.ittf.com/world-championships/">www.ittf.com/world-championships/</a>			
 棒球	2021年3月	第九屆WBSC 香港國際棒球公開賽2021	中國香港
詳情瀏覽： <a href="https://hkibo.hkbaseball.org/">https://hkibo.hkbaseball.org/</a>			
 棒球	2021年3月	第十三屆《鳳凰盃》 香港國際女子棒球錦標賽2021	中國香港
詳情瀏覽： <a href="https://phoenixcup.hkbaseball.org/">https://phoenixcup.hkbaseball.org/</a>			
 智障人士體育	2021年3月9-14日	Virtus歐洲室內田徑錦標賽	法國南特
詳情瀏覽： <a href="https://www.virtus.sport/event/2021-european-indoor-athletics-championships">https://www.virtus.sport/event/2021-european-indoor-athletics-championships</a>			
 賽艇	2021年3月20-21日	2021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
詳情瀏覽： <a href="http://www.rowing.org.hk/hk/competitions/hong-kong-indoor-rowing-championships-and-charity-rowathon/">http://www.rowing.org.hk/hk/competitions/hong-kong-indoor-rowing-championships-and-charity-rowathon/</a>			
 港協暨奧委會	2021年4月2-10日	第六屆亞洲沙灘運動會	中國海南三亞市
詳情瀏覽： <a href="http://www.sanya.2020.cn/">http://www.sanya.2020.cn/</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