

\$25



Olympic Voice of Hong Kong 奧訊

MAR 2023 ISSUE 23



P.10 陳家豪姚潔貞 人生跑道仍有夢

黃金寶 華麗轉身

P.04



P.10



Cover Story 封面故事

Feature 專題報道

P.9



P.16



Multi-Sports Games 運動會追蹤

P.15



SF&OC News 港協動態



P.22



News Express 體壇快訊



The quest for normalcy after three years of the COVID pandemic has been extremely difficult with cause for optimism at one moment and disappointment at another. This has been also true for the sporting world, that has proven to be a microcosm of Hong Kong itself in terms of both difficulty and resilience as our athletes continue to train and compete whenever and wherever possible. Despite so much uncertainty, we are at last coming out of this difficult situation and in 2023 we are entering a new time of challenge and opportunity. We can now become cautiously confident in our efforts to persist, proceed, pursue and prevail. In the Year of the Rabbit we are able to ensure that we can make up for lost time and missed opportunity as this issue of the Olympic Voice indicates. We can be confident once again that more great accomplishments lie ahead.

三年疫情過後，復常之路斷續而難行，叫人時而樂觀、時而沮喪。運動場上亦都如此，證明了體育界是香港縮影。然而，我們面對困難仍然充滿韌力，我們的運動員把握所有機會，堅持訓練和比賽。儘管面對許多不確定因素，但我們終能跨過難關，邁進2023年的新機遇和挑戰。我們會懷著信心，繼續堅持、前進、追求勝利。

踏入兔年，正如這期《奧訊》所示，我們將會彌補錯失的時間和機會，重拾信心，獲取更大的成就。

訂閱《奧訊》

緊貼港協暨奧委會動向

《奧訊》是港協暨奧委會的官方會訊，為市民及體育運動愛好者提供大型國際賽事、香港運動員及港協暨奧委會的最新資訊。

如欲訂購《奧訊》，請掃瞄二維碼下載訂閱表格，填妥後連同費用交回本會，即可透過郵寄方式收到《奧訊》，掌握香港體育界的最新動向。

《奧訊》訂閱表格

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

《奧訊》出版委員會

●召集人 楊祖賜先生
●委員 郭志樸博士
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

出版：香港奧林匹克之友有限公司（港協暨奧委會關聯公司）
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓一樓1032B室

承印：泰業印刷有限公司
香港大埔工業邨大貴街13號

版權所有 未經許可 不得翻印



單車傳奇再轉身份
運動員委員會新任主席
黃金寶：
盼運動員互助互惠

香港單車傳奇黃金寶（阿寶）早前辭任港協暨奧委會「奧夢成真」計劃的工作，搖身一變，成為港協暨奧委會運動員委員會（委員會）主席，繼續推動體壇發展。阿寶期望四年任期內，能達成三大目標——吸納會員、收集和反映意見，以及建立運動員互助互惠的精神。



■阿寶過去出席不少「奧夢成真」計劃活動。

作為運動員與國際奧委會(IOC)的溝通橋樑，委員會主要工作是收集及反映運動員意見，幫助運動員發展，並增加社會大眾對現役及退役運動員的關注。香港運動員委員會於2014年成立，首兩屆主席由陳敬然和歐鎧淳擔任，他們分別完成四年任期後，就由黃金寶接任新一屆主席。

奧夢五年歷練 開拓阿寶眼界

阿寶在單車隊奮鬥半生，是奧運「五朝元老」、三屆亞運冠軍兼首個贏得世界冠軍的香港車手。他退役之後，於2017年出任香港運動員就業及教育計劃「奧夢成真」計劃的副經理，與一班準備退役或退役運動員走訪各區學校，為學生提供運動訓練、傳授運動知識和奧林匹克精神：「大部分學生都出身基層，缺乏自信，很高興有一個平台向他們宣揚奧林匹克精神，教他們如何克服逆境。」

教學相長，計劃除了鼓勵學生追夢，幫助運動員轉型，也讓阿寶這個「搞手」大開眼界：「我退役前生活圈子只有單車隊，只顧自己埋頭苦幹，『奧夢』讓我接觸構思、行政、管理甚至找贊助的工作，令我明白很多事不是想做就做，需要幕後團隊一起合作，方能成事。」雖然阿寶去年因生活和學業忙碌，辭去「奧夢」的全職工作，但他依然心繫體壇。適逢委員會換屆，本身是委員的他順理成章參選，當選後接任歐鎧淳成為新一屆主席。

■阿寶希望將累積的經驗，可以分享予現役運動員。



運動員想聽市民講「支持」 冀社會多鼓勵少批評

要代運動員發聲，先要了解運動員需要，這對當了二十多年運動員的阿寶來說不是難事。如何權衡運動與學業、比賽時的減壓之道、以至退役後的出路……阿寶想用過來人的身份，為一眾運動員解惑，並通過委員會提升大眾對運動員的認識和支持：「在運動員追夢過程中，可能只想要一兩句支持，街上有人認識他已開心到飛起，令他有動力奮鬥下去。我希望大眾多些鼓勵，少些對他們評頭品足，未來委員會將有一系列的宣傳和活動，我們一班委員會商量如何行動才能有最大的效益。」

接觸關注度低的運動員

阿寶表示會定期舉辦交流活動，並主動接觸關注度較低的運動員：「香港社會著重成績，頂尖運動員往往有較多支援，但獎牌只有三塊。沒獎牌的運動員默默努力，付出無數汗水和時間，他們同樣值得我們支持和鼓勵。我們會主動接觸各個體育總會和運動員，收集他們意見，並向港協暨奧委會和政府反映，令體育和運動員相關政策更加完善，令他們無後顧之憂，專心訓練、為港爭光。」

說到交流活動，前主席歐鎧淳於去年底籌辦首屆「Athletes' Forum」，邀請了東京2020奧運代表張家朗、謝影雪和陳晞文與年輕運動員分享不同運動議題，特別是應付壓力的心得。阿寶期望「Athletes' Forum」會成為一年一度或兩年一度的恆常活動，又計劃在9月杭州2022亞運前組織交流會，讓運動員，特別是首次踏足亞運舞台的小將接觸相關資訊，心無旁騖朝目標進發。



港協暨奧委會運動員委員會

主席：黃金寶（單車）

副主席：施幸余（游泳）

委員：陳晞文（滑浪風帆）、黃曉盈（體操）、胡兆康（保齡球）、陳浩鈴（壁球）、李振豪（空手道）、鄧漢昇（田徑）、黃鎮廷（乒乓球）、張家朗（劍擊）

"A platform for athletes helping each other"



Cycling Legend **WONG Kam Po** was newly elected as the Chairperson of the Athletes Committee

Cycling legend WONG Kam Po (Ah Po) has been freshly elected as the Chairperson of the Athletes Committee of SF&OC. He expects to achieve three major goals during his four-year tenure — recruit members, collect and reflect opinions as well as establish the spirit of helping one another amongst athletes.

"Sports Legacy Scheme" broadened Ah Po's horizon

Ah Po is a five-time Olympian, three-time Asian Games champion and the first Hong Kong cyclist to win a world championship. After retiring in 2017, he became the Deputy Manager of "Sports Legacy Scheme" (SLS) under the Hong Kong Athletes Career & Education Programme (HKACEP), collaborating with a group of retired athletes, or those planning to retire in the near future, in order to provide sports training for students, and pass on the spirit of Olympism. "Before my retirement, all I had was my cycling team. SLS has helped me ascertain the importance of a team, from brainstorming ideas, administration, management, to looking for sponsors, everything requires collaborative effort." Last year, Ah Po resigned from his role in SLS on account of his hectic life and busy school schedules, yet he remained part of the sports community and was elected as the new chairperson of the Athlete's Committee for the term 2022-2026.

Athletes seek support from the public

As a bridge between athletes and the International Olympic Committee, the committee's main tasks include collecting feedback and new ideas from the field of play, helping with the development of their careers, and arousing public awareness for the well-being of serving and retired athletes.

As a former Olympian, Ah Po would like to resolve the doubts of fellow athletes. Through the committee, he hopes to raise public awareness and support for athletes. He states that "In pursuit of their dreams, athletes can be motivated to persevere by one or two words of support, or if they receive public recognition. I hope the public show support to them, instead of being critical and judgmental."

Engage less prominent athletes

Ah Po also claimed that he would engage actively with initiatives and projects with the less prominent athletes, collect their opinions and reflect them to SF&OC as well as to the government. This could optimize all policies related to sports and athletes, enabling the athletes to concentrate on their training and win glory for Hong Kong.



霍震霆連任港協暨奧委會會長 楊祖賜獲選新任義務秘書長

■ 霍震霆先生連任
會長一職。



■(左起)新任義務秘書長楊祖賜先生
與王敏超先生及劉掌珠女士合照。

港協暨奧委會在2022年12月14日於奧運大樓賽馬會演講廳舉行周年大會，選出八位委員，包括會長、四名副會長、義務秘書長、義務副秘書長和義務司庫，任期為期四年。霍震霆先生再次當選為會長，前義務秘書長王敏超先生當選副會長，楊祖賜先生則當選新任義務秘書長。至於原副會長劉掌珠女士榮休，劉女士多年來對體育界貢獻良多，並樂意繼續為港協暨奧委會提供寶貴意見，推動香港體壇發展。

另外，大會亦批准將香港高爾夫球總會有限公司由準會員升格為正式屬會會員，而香港國際象棋總會有限公司獲授予觀察會員資格，令港協暨奧委會的會員數量增至83個，港協暨奧委會期望繼續和各體育總會合作，致力發展及推廣體育運動，實現「全民運動」的目標。

港協暨奧委會委員名單

| | |
|------------------|---|
| 會長 | 霍震霆先生 |
| 副會長 | 郭志樸博士、余國樸先生*、施文信博士、胡曉明博士*、湯偉倫先生、霍啟剛議員*、蒙德揚博士*、王敏超先生 |
| 義務秘書長 | 楊祖賜先生 |
| 義務副秘書長 | 黃寶基先生、何劍暉女士* |
| 義務司庫 | 黃良威先生 |
| 委員 (運動員委員會代表) | 黃金寶先生 |

註：所有委員任期均為四年。除了於2020年周年大會選出、任期至2024年周年大會的5名委員(*號)外，其餘於2022年周年大會選出/委任的委員，任期至2026年周年大會。

國家男子籃球隊來港作主場比賽 霍震霆霍啟剛出席歡迎晚宴

隨著疫情緩和，社會復常，香港不少大型體育賽事都陸續舉行。國家男子籃球隊2月底以香港作主場，出戰兩場國際籃協世界盃亞大區預選，吸引不少籃球迷「搶飛」，觀賞世界級籃球運動員的精湛球技。

行政長官李家超先生在2月26日於禮賓府設晚宴歡迎國家男子籃球隊，指賽事充分展現了香港具有實力舉辦國際級頂尖的體育盛事，提升本地體育全面發展、體育文化和運動風氣，亦為香港主辦2025年第十五屆全國運動會打穩基礎。

港協暨奧委會會長霍震霆先生以及副會長霍啟剛議員亦有出席晚宴，並與中國籃球協會主

席及中國國家男子籃球隊領隊姚明先生交流，暢談體育發展。隨著香港社會全面復常，霍啟剛表示明顯感受到社會恢復活力，不少市民都投入文化體育活動，他希望大家繼續秉持運動員精神，堅持不懈去面對人生各種挑戰！



■ 港協暨奧委會會長霍震霆先生(右二)、副會長霍啟剛議員(左一)與中國籃球協會主席及中國國家男子籃球隊領隊姚明(右一)，以及國際籃聯秘書長Andreas ZAGKLIS(左二)合照留影。

國泰2022年度香港傑出運動員選舉

全城參與公眾投票 過百候選運動員出動拉票



港協暨奧委會在2023年2月11日，正式公佈「國泰2022年度香港傑出運動員選舉」的候選運動員名單，並展開公眾投票至3月12日。市民都踴躍投票，以實際行動支持一眾運動員、支持「香港體壇奧斯卡」！

今年繼續設有四個組別獎項，包括「香港傑出男運動員」、「香港傑出女運動員」、「香港最佳運動組合」及「香港最佳運動隊伍」，經過一個月提名期，有46個體育總會提交合共96個提名，較去年增加接近一半，獲提名的運動員總數超過340位，當中有不少是新面孔，實在令人鼓舞。各個獎項得主由評審團、傳媒及公眾人士投票選出，選舉結果將於4月18日在香港會議展覽中心舉行的頒獎典禮中揭曉。

港協暨奧委會在2月11日舉行公眾投票記者會，逾百位候選運動員及隊伍出席，一同支持傑出運動員選舉，呼籲市民積極投票。今年邀請到前港隊代表，包括張敬煒（單車）、林衍聰（劍擊），以及李嘉文、李婉賢（賽艇）拍攝宣傳片，他們亦有出席記者會分享拍攝過程，並認為大眾支持是運動員最大動力，呼籲公眾踴躍投票。



每位成功投票人士均會自動參加幸運大抽獎（推廣生意的競賽牌照號碼：56565,56566），有機會贏取總值超過港幣16萬元的豐富獎品，抽獎結果將於4月25日刊登於星島日報、英文虎報及大會官方網站。

有關選舉及頒獎典禮的最新資訊，請緊貼「國泰2022年度香港傑出運動員選舉」網頁（<http://sportstar2022.hkolympic.org>）、港協暨奧委會Facebook專頁（<http://www.facebook.com/sfocHK>）及港協暨奧委會Instagram專頁（https://www.instagram.com/sfoc_hk/）。

最後，港協暨奧委會衷心感謝各機構的鼎力支持，包括冠名贊助商國泰、資助機構康樂及文化事務署、官方夥伴Fila Marketing (Hong Kong) Limited及信興集團，支持單位恒基兆業地產集團及香港海洋公園水上樂園，以及場地贊助MCP CENTRAL新都城中心二期。

■逾百位候選運動員及隊伍出席記者會，一同支持傑出運動員選舉，呼籲市民積極投票。



■前港隊代表（左起）林衍聰（劍擊）、李嘉文（賽艇）及張敬煒（單車）拍攝宣傳片，他們都指大眾支持是運動員最大動力。



■主禮嘉賓一起宣佈公眾投票日期。

長跑夫妻二變四

今年元旦，「長跑天后」姚潔貞在社交平台公布懷上第二胎的喜訊，笑言：「大家不用再猜為什麼我肥了這麼多！」2022年對姚潔貞來說並不容易，面對疫情及傷患連環打擊，嚴重影響亞運備戰計劃，最後更要忍痛放棄，宣布退役。尤幸有同為長跑運動員的丈夫陳家豪，以及女兒的無限量支持，令她決心重新出發，在新一年踏上人生另一條跑道。



陳家豪姚潔貞 人生跑道 仍有夢



姚潔貞去年7月遠赴美國出戰世界錦標賽，最終以2小時43分13秒完成，成績排第29名，時間比她2021年在米蘭馬拉松造出的香港紀錄（2小時31分24秒）有頗大距離。其後她在社交網站宣布這次世錦賽是她的「告別戰」，她指傷患是她必須停下來的主因：「2021年底開始出事，起初左腳突然會『發軟蹄』，於是嘗試改變跑姿，由側腳掌落地，結果卻令小腿受傷，需要停練兩個月治療。去年初第五波疫情殺到，我唯有到後山跑，就輪到膝蓋後側、大腿出現痛症，針灸之後可以繼續訓練，但練一次要休息兩日，斷斷續續練了約三個星期，就到7月比賽的日子了。」

傷患纏身加亞運延期 忍痛提早告別賽場

運動員怎會想帶傷出賽？但這次世錦賽對她有特別意義，她形容是「失去東奧後再賜予的第二生命」，她說因傷勢反覆，一度心灰意冷不想參賽：「不過家豪說這比賽有名額限制，比之前更難入選，叫我應該盡力爭取出賽的機會。這提醒我，能夠代表中國香港出賽都是一種光榮，所以我拼盡全力，好好珍惜這次機會。」她咬緊牙關完成比賽，本來想再拼多次，出戰杭州2022亞運後才思考退役問題，惟傷患纏繞多月，加上亞運宣布延期至今年9月舉行，最終決定告別賽場。

回顧自己的長跑生涯，姚潔貞最滿意2015年在布拉格馬拉松的表現，當日她跑出2小時38分24秒，達到里約2016奧運的參賽標準，成為首個出戰奧運馬拉松的香港跑手，寫下香港田徑新一頁：「我從沒想過我會成為第一人，這是我放棄護士工作、全職訓練換來的成果，好開心。」雖然未能再下一城，如願達標出戰東京奧運，但已

對自己有交代：「我已經盡力了。我的身高和肌肉量都不是典型長跑身材，但我盡力發揮，有這樣的成績，我對得住自己。」



夫妻檔跑手有默契

家豪：我負責給她罵

「長跑天后」多年來代表中國香港征戰各地比賽，教練兼丈夫陳家豪的支持就是她的最大動力。2019年渣打馬拉松，兩人「夫妻檔」出戰半馬賽事，是姚潔貞誕下大女、闊別賽場一年後再度參賽，最終姚潔貞奪得半馬女子組冠軍、陳家豪就以1小時12分22秒獲全場第3名。賽後兩人難掩喜悅「打情罵俏」，潔貞作勢出拳，家豪則笑著「捱打」，逗得全場發笑。

幾年後，二人的相處依舊一樣，家豪總是笑嘻嘻的，以玩笑紓緩潔貞內心的壓力，成為她堅實的後盾：「我就負責給她罵！潔貞是個女強人，不像普通女孩要用甜言蜜語來安慰，即使有時跑步會遇到不稱心的事，她亦不會埋怨太多，只會罵兩句再繼續努力。」身兼教練的他不忘補充：「但一到運動場，她就好聽話！」

心繫跑步！

潔貞：有機會想同家豪一起跑

當年姚潔貞能夠下定決心放棄護士的穩定工作，全心投入馬拉松，家豪亦應記一功，他回想當年潔貞的父母十分反對她做全職運動員，於是便去說服未來外父外母：「我對他們說不用擔心，有我！我想向你個女求婚，做她背後的男人，你們放心讓她跑啦！經濟上就交給我。」他自豪地說：「她可以去奧運的，你們讓她跑吧！」最終潔貞獲得父母支持，展開全職跑步生涯，如願出戰里約奧運，而家豪亦獲未來外父外母首肯，抱得美人歸，其餘的故事大家都知道了。

家豪說現在到太太成為他的力量，他曾思考退役問題，但潔貞鼓勵他繼續跑，他將把握這兩年時間，跑多一兩個比賽，「希望造個靚時間光榮退役」。

至於未來還會不會有機會同場比賽？現時專心安胎的潔貞就說絕對有可能：「我是不跑不舒服的！其實我還想參加其他比賽造個靚時間，柏林和東京馬拉松我都未跑過，很想和家豪一起跑！」看來一家四口同場跑步的畫面，很快就會在運動場上出現。



■兩夫妻一齊出席活動分享體驗。



■他們的家庭將再增添成員。





CHAN Ka Ho and YIU Kit Ching

Persevere in their Dreams on the Track of Life

The year of 2022 was not easy for Christy YIU Kit Ching, the "Queen of Long-distance Running". Due to the devastating pandemic as well as her injuries, Christy's preparation for the Asian Games was severely affected, leaving her with no other choice but to announce her retirement. Fortunately, with the unlimited support of her daughter and husband CHAN Ka Ho (Ka Ho) who was also a long-distance runner, she was able to recommence with renewed determination.

Bid an early farewell due to injuries and the postponed Asian Games

July 2022, Christy went to the United States to compete for the World Championships and finished in 2 hours, 43 minutes and 13 seconds, ranking 29th. She later announced that this was her "farewell race", claiming that she had to halt her sporting career because of injuries. "Towards the end of 2021, my left foot gave way out of the blue. Then, I had a calf injury and had to stop training for two months. At the beginning of 2022, I had constant pain in my thigh and the back of my knee."

How would an injured athlete still want to compete? She described the World Championships as her "second chance after missing the Tokyo 2020 Olympic Games", where she gave everything she had to the competition as she thought it was an honour to represent Hong Kong, China. She originally intended to participate in the Hangzhou 2022 19th Asian Games, but the injury persisted for months and the games were postponed, so she ultimately made the decision to retire.

Looking back on her long-distance running career, Christy was most pleased with her performance at the Prague International Marathon 2015. As she met the requirements for the RIO 2016 Olympics Games, she became the first Hong Kong runner to compete in an Olympic Marathon. Although she was not able to meet the standards again to give a shot at the Tokyo 2020, she felt that she had given a good account of herself.

Two runners in sync

Throughout the years, Christy's greatest motivation has been the support of her coach and husband, Ka Ho. The credit goes to Ka Ho for driving Christy to give up her nursing job, and devote herself to the realm of marathons. He recalled how Christy's parents had objected to their daughter being a full-time athlete and how he convinced them. "Now, the tables have turned", he said, stating that his wife has become his strength. He also conceives an idea of retirement but Christy invigorates him to continue running. He will seize these two years to run one or two more races and "hope to retire amidst glory".

Will there be another chance for them to compete together in the future? Christy said she would like to participate in the Berlin and Tokyo Marathons with Ka Ho, carrying on the legacy of being a long-distance running couple.

奧苗計劃啟動！ 促進親子交流 孕育體壇明日之星



■元朗公立中學校友會
鄧英業小學的同學於教
練帶領下表演空手道。

■港協暨奧委會副會長胡曉明博士(右五)、香港運動員就業及教育計劃委員陳曉峰先生(左五)、奧夢成真教練代表黃金寶先生(左四)聯同7位受惠學校代表主持啟動儀式。

由奧夢成真及香港奧林匹克之友合辦的「奧苗計劃」，早前在元朗公立中學校友會鄧英業小學舉行啟動禮。

「奧苗計劃」首屆計劃為期兩年，每年甄選10間受惠小學，由現役或退役港隊運動員傳授專項運動及體適能技巧，透過「專項運動班」、「健康小領袖」、「奧運健兒見面會」及「運動嘉年華」等一系列活動，燃點學生對運動的興趣，協助建立多運動的生活方式及健康價值觀，宣揚「卓越」、「尊重」和「友誼」三大奧林匹克價值。

啟動禮邀請了霹靂舞BBoy Think曾子驛教練與Good Job Brother團隊表演、元朗公立中學校友會鄧英業小學同學表演空手道，並由港將鄧俊彥、施蹠剗、梁城皓、梁民熊、何賢藝等組成奧夢教練團隊，帶領學生體驗滑板、劍道及空手道三項城市運動。



■BBoy Think曾子驛教練與Good Job Brother
團隊的霹靂舞讓人大開眼界。

■奧夢教練團隊帶領學生體驗劍道、滑板及空手道三項運動。



新一期啟德體育學堂即將展開 培育運動管理人才

■ 第一期學員於社區體育活動
實踐課堂知識。

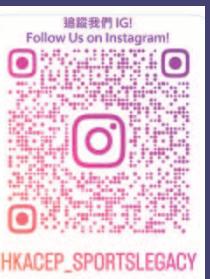


■ 第二期學員參加畢業典禮。



由香港運動員就業及教育計劃（HKACEP）及啟德體育園合辦的啟德體育學堂，旨在為有興趣投身運動管理行業的香港運動員提升競爭力及擴闊人際網絡。第一、二期反應非常熱烈，運動員透過一眾運動及商界專業人士的分享，對商業社會及運動業界的運作有更深入認識，並為未來發展第二事業作好準備。

第三期課程將於2023年4至6月展開。有興趣的運動員可追蹤HKACEP Instagram 專頁（@hkacep_sportslegacy）、瀏覽HKACEP網頁（<http://www.hkacep.org/>）或致電2504 8188查詢，以取得HKACEP最新資訊。



港隊前單車代表羅子駿 成功轉型為足總統籌主任



港隊前單車代表羅子駿退役後，參加由文化體育及旅遊局主辦的「退役運動員轉型計劃」，獲配對到香港足球總會，於秘書處擔任統籌主任，專責處理大小會議程序、文書工作，以及會員事務等。他表示：「退役後的確有點無助，好像沒有單車我就什麼都不是。幸好有這平台，讓我能更好地了解及適應單車場館以外的世界，並把自己在運動員生涯學到的精神以及態度應用於工作之上。去年我除了有幸踏足卡塔爾世界盃工作，更於12月統籌亞洲足協主席及一眾委員到香港的交流活動，直接加強亞洲足協與香港體育學院和大專院校之間的溝通，完成後非常滿足。」

「退役運動員轉型計劃」全年接受報名，計劃鼓勵及資助學校和體育機構聘用退役運動員，並為計劃下之退役運動員提供進修資助及在職培訓，以助他們掌握更多工作技能及知識，達至成功轉型。

相關資訊及參加資格，可瀏覽HKACEP網頁（<http://www.hkacep.org/en/ratp.php>）或致電2504 8113查詢。

■ 羅子駿轉型後，在另一舞台繼續發亮。



■ 港協暨奧委會及信興集團早前舉辦獎學金頒贈儀式。
港協暨奧委會會長霍震霆先生（右一）
及信興集團主席兼行政總裁蒙德揚博士
（左二）親臨主禮。

倒數杭州2022亞運！ 「Panasonic運動獎學金計劃」 獲獎運動員全力備戰 誓爭獎牌

數數日子，還有半年就舉行杭州2022亞運會！一眾港將都認真操練，希望能在亞運發揮出最佳表現，爭取好成績。為了讓運動員專心訓練，港協暨奧委會與信興集團共同舉辦的「Panasonic運動獎學金計劃」（計劃），向十位獲獎運動員提供合共港幣345萬6千元的運動獎學金，以幫助他們備戰杭州2022亞運會及巴黎2024奧運會。一齊看看他們在獎學金的支援下，備戰亞運的最新動向。

伍家朗



踏入2023年，伍家朗狀態大勇，他年初在印尼羽毛球大師賽及泰國大師賽連續兩站闖進4強，並在泰國大師賽獲得男單亞軍。他說在亞運前的日子，都會過著這種南征北討，四處作賽的生活，因為多點累積大賽經驗和熟悉主要對手的打法是非常重要的。至於沒有比賽，留在香港的日子他就邀請一些外國高水平的球員來港作技術交流，而教練亦會把一些新的訓練方法帶進日常訓練中，務求令他一直進步。

他感謝計劃一直以來的支援，例如是利用獎學金聘請體能教練，為他制定適合的訓練計劃，亦可購買足夠的訓練羽毛球，以更好地適應在比賽中會遇到各種不同特性和速度的用球，令他可以無後顧之憂地比賽。他希望能夠在運動生涯參加的第三屆亞運會中有所突破，奪得獎牌，祝他如願以償，為港爭光！



賽艇

趙顯臻去年10月在香港賽艇錦標賽包辦三金，之後再在11月舉行的2022亞洲賽艇錦標賽輕量級單人雙槳中力壓群雄，奪得首個單人艇亞洲冠軍。比賽過後，他說現時是他的冬訓階段，所有訓練課，包括力量和器械課都圍繞著有氧耐力訓練。訓練既長時間又重覆，難免令人感到沉悶，但他說：「我時刻提醒自己，今天的我打倒昨日的我，這樣的堅持令我在訓練中找到樂趣。」趙顯臻接下來會和隊友到雲南高原進行高強度訓練，為將來的比賽打好穩固基礎。

趙顯臻

連翊希



劍擊
連翊希早前參加多個劍擊國際賽事，包括女子重劍世界盃多站賽事，實行「以戰養戰」，她說每一次比賽都是一個成長的機會，深信只要勇敢踏出舒適圈，定能挑戰自己取得成果。



劍擊
蔡俊彥同樣「以戰養戰」，他去年12月在香港劍擊公開錦標賽無負「頭號種子」之名，一路過關斬將順利封王。他之後在多個劍擊國際賽事中出戰，包括男子花劍盃東京站、花劍大獎賽都靈站等，他說已經準備好，有信心在未來的比賽中再闖高峰。

蔡俊彥

何鈞傑



乒乓球
何鈞傑近來積極出戰多項國際賽事，希望爭取更高的世界排名分數，備戰亞運。他在1月底夥拍林兆恒，在「WTT多哈支線賽」男雙賽事中奪得銀牌，為今年壯大聲勢，希望今年陸續會有好表現。



乒乓球
為了在亞運爭取好表現，李皓晴自年初起參加多個國際賽事，包括WTT約旦支線賽、WTT約旦挑戰賽、WTT印度球星挑戰賽、WTT新加坡大滿貫賽等，寓賽於操，希望從中提升個人水平。她說每次比賽後都是新的開始，會放開心態，盡力發揮最好水平、打好每一場比賽。

李皓晴

何甄陶



游泳
何甄陶去年在澳洲墨爾本舉行的國際泳聯短池游泳世界賽中取得好成績，不但和隊友打破接力香港紀錄，更在男子50米自由泳初賽游出20.99秒，把自己保持的香港紀錄推前0.23秒，並成為歷來第2位亞洲泳手游入21秒大關。

他最近在美國和一眾世界好手一同訓練，目前主要增強肌耐力及攝氧量，之後就會專注於力量和速度訓練。他說和不同的強手一同訓練和比賽，令他認清自己需要改善的地方，亦能提升經驗，為9月的亞運做好準備。



三項鐵人
奧斯卡



田徑
程小雅



網球
張瑋桓

「Panasonic運動獎學金計劃」小檔案



計劃自2010年設立，以資助獲獎運動員加強專業教練指導、本地和海外訓練、使用定期醫療服務和運動科學等方面的支援。今屆十名獲獎的運動員包括：程小雅（田徑）、伍家朗（羽毛球）、蔡俊彥（劍擊）、連翊希（劍擊）、趙顯臻（賽艇）、何甄陶（游泳）、何鈞傑（乒乓球）、李皓晴（乒乓球）、張瑋桓（網球）及奧斯卡Oscar COGGINS（三項鐵人）。十名獲獎運動員在2022年1月起至2024年8月的32個月內，每人可獲得共港幣34萬5千6百元的運動獎學金。



糅合文化藝術與 奧林匹克主義教育 假日齊享天倫樂！



奧林匹克主義教育計劃在2月4日首次舉行全新活動—「親子『奧』遊藝術創作—和諧粉彩工作坊」，吸引不少家庭參加。在專業導師指導下，家長與小朋友合力創作出代表友誼的畫作，學習和諧粉彩的基本技巧，並透過畫作主題了解奧林匹克主義及奧運項目。這次體驗不但促進親子的交流，而且讓大人與小朋友都感受到藝術創作的樂趣！



■家長與小朋友都很享受這次工作坊。



香港奧林匹克學院 體育科學及醫學研討會2022



■盧嘉琪分享了運動生物力學的原理和預防受傷的心得。



■陳宇欣分享了正確分析運動表現及其重要性。



■嘉賓與一眾參加者合影大合照。

運動員訓練背後，需要不同範疇的專業團隊支持。由香港奧林匹克學院（學院）舉辦的體育科學及醫學研討會於2022年12月17日在奧運大樓舉行，為各體育總會及香港體育學院的行政人員、教練及運動員配備在體育科學及醫學方面的視野，讓運動訓練更臻完善。

是次研討會由盧嘉琪小姐、盧綽蘅小姐及陳宇欣小姐擔任講者，分別在「使用運動生物力學原理預防受傷」、「傷患上的情緒變化」及「運動表現分析」三大主題分享他們的經驗與知識。學院委員謝家德博士為研討會致歡迎辭並擔任嘉賓主持，促進講者與參加者之間的互動與交流。



■盧綽蘅（右）透過個人經歷，分享有關運動員心理的發展、困難以及應對方法。

港專成立「香港奧林匹克研習中心」 全球奧林匹克研究中心名冊內唯一香港院校

港協暨奧委會與港專於2022年7月簽訂合作備忘錄，以共同培育體育人才、推動體育專業化和產業化為目標。在港協暨奧委會支持下，港專馬鞍山本科校園成立的「香港奧林匹克研習中心」於2023年1月17日揭幕，並成為現時被納入國際奧林匹克委員會全球奧林匹克研究中心名冊裏的唯一香港高等院校！研習中心展出北京2022冬季奧運會的「冰墩墩」、香港2009東亞運動會的「東仔」和「亞妹」等，為同學帶來極富奧運氛圍的閱讀新體驗！

此外，港協暨奧委會與港專合辦運動管理及訓練（榮譽）社會科學學士課程，融合奧林匹克主義於課程中，並為學生提供實踐機會，協助有意投身體育管理行業的學生及退役運動員提升競爭力。



■一眾嘉賓於香港奧林匹克研習中心進行剪綵儀式。



■港協暨奧委會副會長霍啟剛議員為開幕典禮致歡迎辭。



香港奧林匹克之友(OFC) 2023精彩活動多羅羅

會員
大集合



■香港足
毽代表隊總教練
吳耀強向奧林匹克
之友會員教授足
毽基本技巧。



想不想試下另類「城市探索」？和親朋好友組隊挑戰體育活動？又或者透過運動心靈體驗班放鬆自己？今年OFC準備了不少活動，加深會員對奧林匹克精神的認識！

打頭陣的是在2月開展的「奧運大樓導賞『體』驗」，會員先參觀奧運大樓，認識本會的發展及了解香港體壇發展，再參加由香港足鍵代表隊總教練吳耀強親自教授的足鍵體驗班，學習足鍵的基本技巧。活動反應熱烈，當日不少會員都玩得投入又開心！

緊接還有運動員分享會、「運動x藝術文化工作坊」、城市運動體驗班等多個節目，今年更有「神秘嘉賓」加入港協暨奧委會大家庭，一齊迎接杭州亞運盛事！不想錯過的話，就立即加入奧林匹克之友，留意每月的會員電子通訊，把握機會報名，盡享非凡體驗！

OFC聖誕晚宴 各界同歡暢聚 推廣「運動x社會服務」

為感謝各界對港協暨奧委會及香港運動員的支持，OFC舉辦了聖誕聯歡晚宴，邀請一眾合作夥伴共聚同歡，並預告工作方向。OFC的宗旨是透過舉辦多元化的活動，將共融、團結、互相尊重的奧林匹克精神融入社會，而今次的晚宴亦延續同一個理念，特意向一間提供青年培訓的社企聘請大會攝影師，又向一間由青少年更生人士主理的烘焙店訂購回禮曲奇，讓不同人士都能發揮所長，回饋社會。

展望將來，OFC的活動將會結合更多運動及社會服務的元素，將奧林匹克精神宣揚出去。



■香港霹靂舞代表隊
成員曾子驛及其團隊
擔任表演嘉賓，推廣
城市運動，成功掀起
當晚高潮。

緊貼
OFC
動向



香港奧林匹克之友
Hong Kong Olympic
Fan Club



香港奧林匹克之友(OFC)

由港協暨奧委會(SF&OC)成立，積極招募熱愛運動的人士，並與學校、企業、慈善團體等合作，舉辦多元化的體育運動體驗、交流和義工活動，加強公眾對體育運動的興趣，同時把共融、團結、互相尊重等奧林匹克精神融入日常生活，共同建立和諧的社會。

成為OFC訂閱會員費用全免。會員可透過電郵定期收到SF&OC最新資訊，包括獨家優惠、最新活動消息、相關體育活動資訊等。



第一屆

Hong Kong Athletes' Forum 圓滿舉行 凝聚運動員力量 盼更快更高更強更團結

香港運動員委員會在2022年11月26日舉行了「第一屆Hong Kong Athletes' Forum」，當日活動相當多元化，包括由張家朗、謝影雪、陳晞文、歐鎧淳等星級運動員主講的分享會、體驗巴黎2024奧運會新增項目霹靂舞、運動員社交媒體心靈小組分享、以及改良運動員委員會工作坊等。

其中星級運動員分享環節以「掌控。未知數」為主題，談及了他們訓練及應付比賽的心得，如面對不同對手時的應對心態等，希望能以他們的經歷啟發年輕運動員，幫助他們成長和進步。

活動吸引了不同運動領域及年齡層的運動員共聚一堂，委員會指工作坊提供一個平台予運動員交流、分享之外，亦能從其他運動員身上學習，希望能凝聚運動員力量，並啟發運動員發掘運動以外更多專長，在人生舞台上繼續發光。



■ 年輕運動員一齊體驗霹靂舞。



■ 資深運動員帶領一眾後輩作小組交流。



■香港運動員委員會進行換屆交接儀式。黃金寶從歐鎧淳手中接任主席之位，將帶領新一屆委員會繼續向前，展示香港運動員更快、更高、更強及更團結的奧林匹克精神。



2022全港羽毛球錦標賽



香港羽毛球總會
Hong Kong Badminton Association

受新冠肺炎疫情影響，2022全港羽毛球錦標賽由去年5月延期至12月中旬才展開。經過一番龍爭虎鬥，高級組的準決賽及決賽已於2023年2月25及26日在體育學院羽毛球館進行。

為了讓更多喜愛羽毛球運動人士欣賞到這些精彩的賽事，羽總特意將由半準決賽起的所有賽事影片上載至YouTube頻道，讓大家可以安坐家中重溫。

Website : www.hkbadmintonassn.org.hk

YouTube頻道 : <https://www.youtube.com/@HongKongBadmintonAssociation>

第十三屆世界健美錦標賽 香港健美代表隊勇奪三金



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

「第13屆世界健美錦標賽」去年12月於泰國布吉舉行，有超過35個國家及地區參與，近400名精英出席。高手雲集下，香港健兒依能脫穎而出，在三個組別奪冠而回。

其中馬倩宜及蔡佳潤（右圖）出戰Mixed Pairs，成功擊敗來自4個國家的7隊對手，成功掄元；馬倩宜同時在健身小姐165cm或以下組別名列第5位。

黃家鈺就在女子運動模特165cm或以下組別初賽擊敗來自8個國家共13名對手進入決賽，最終封后順利衛冕。而杜雪欣則在健體小姐160cm或以下組別初賽擊敗來自7個國家9名對手殺入決賽，同樣成功衛冕。 Website : [https://www.hkcbba.org/](http://www.hkcbba.org/)



全港競技體操公開及新秀比賽圓滿結束



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

隨著疫情緩和，體育比賽復常，「全港競技體操公開及新秀比賽」亦於1月上旬在順利邨體育館圓滿結束，8個組別的賽事，合共有150多名運動員參加。港隊女將陳卓琳、劉卓知、蔡昕澄及黃恬晴分別在女子公開青年組、女子公開少年組、女子初級組及女子新秀組獲得個人全能冠軍。男子組方面，港隊男子運動員鄭啟彥及曹誠致分別獲得男子公開少年組及男子初級組的個人全能冠軍。

國際比賽規例中，男子競技體操共有六個項目，分別為自由操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓及單槓。女子競技體操共有四個項目，跳馬、高低槓、平衡木及自由操。參加個人全能的運動員必須參與六項（男子）或四項（女子）的比賽。

想認識更多競技體操的資訊，可瀏覽中國香港體操總會網頁：www.gahk.org.hk 或到GAHK YouTube channel收看。

亞洲賽艇錦標賽港隊大豐收



中國香港賽艇協會
Hong Kong, China Rowing Association

2022亞洲賽艇錦標賽及亞洲青少年賽艇錦標賽去年11月29至12月4日在泰國芭提雅羅勇府舉行，中國香港賽艇協會派出20男13女運動員出戰單、雙及四人艇成人及青少年組別賽事。是次比賽雲集多隊亞洲勁旅，包括中國、日本、韓國及伊朗等，因此比賽亦視為港隊備戰亞運的前哨戰。最終港隊在比賽勇奪3金3銀1銅，三金來自趙顯臻、陳至鋒、林新棟以及王瑋駿，他們分別在男子輕量級單人雙槳、男子單人雙槳及男子雙人單槳賽事中奪金。另外，東京2020奧運代表洪詠甄就和拍擋黃湘儀，在女子輕量級雙人雙槳中奪銀。



| 港隊比賽成績 | |
|--------------------|-------------|
| 趙顯臻 | 男子輕量級單人雙槳金牌 |
| 陳至鋒 | 男子單人雙槳金牌 |
| 林新棟、王瑋駿 | 男子雙人單槳金牌 |
| 洪詠甄、黃湘儀 | 女子輕量級雙人雙槳銀牌 |
| 梁穎桉 | 女子輕量級單人雙槳銀牌 |
| 許詠淇、梁瓊允 張海琳、黃樂堯 | 女子四人單槳銅牌 |
| 陳柏匡、夏赫 | 男子青年雙人雙槳銀牌 |



■女子組冠軍戰，鄭裕彤與協恩激戰五局才分出高下。

全港學界精英排球賽圓滿結束 鄭裕彤封后 男拔稱王



香港學界體育聯會
The Hong Kong Schools Sports Federation

香港學界體育聯會相隔三年復辦全港學界精英排球比賽，決賽於2022年除夕在荃灣體育館上演。

女子組由上屆亞軍協恩中學及季軍順德聯誼總會鄭裕彤中學合演，雙方

難分難解，激戰五局才能分出高下，結果鄭裕彤中學相隔

六年再次贏得冠軍，亦是該校第五度奪得精英賽女子組冠

軍，追平賽馬會體藝中學女排的紀錄。

至於男子組方面，鄭裕彤中學的男子隊今屆首次闖入決賽，與傳統勁旅拔萃男書院爭冠。最終男拔以直落三局擊敗對手，兼在整項賽事一局不失下掄元，第六度「封王」，也是首支在男子組四連霸的球隊。男拔隊長李俊軒及鄭裕彤隊長黃韻媛，賽後分別當選男女子最有價值球員。

| SPORTS DIARY | | | |
|---|-----------------|-------------------------|-------|
| 體育項目 | 日期 | 賽事 | 地點 |
|  | 2023年3月25至26日 | 香港室內賽艇錦標賽 | 中國香港 |
| 詳情瀏覽： https://www.rowing.org.hk | | | |
|  | 2023年3月31日至4月2日 | 國泰/滙豐香港國際七人欖球賽 | 中國香港 |
| 詳情瀏覽： https://hksevens.com | | | |
|  | 2023年4月18日 | 「國泰2022年度香港傑出運動員選舉」頒獎典禮 | 中國香港 |
| 詳情瀏覽： https://sportstar2022.hkolympic.org/zh/ | | | |
|  | 2023年4月25至30日 | 亞洲羽毛球錦標賽2023 | 阿聯酋杜拜 |
| 詳情瀏覽： https://www.badmintonasia.org/tournaments/badminton-asia-event-calendars | | | |
|  | 2023年4月至8月 | 第66屆體育節 | 中國香港 |
| 詳情瀏覽： https://fos.hkolympic.org/zh/ | | | |
|  | 2023年5月14至21日 | 世界羽聯蘇迪曼盃總決賽2023 | 中國蘇州 |
| 詳情瀏覽： https://bwfbadminton.com/calendar/ | | | |



香港奧林匹克之友有限公司（港協暨奧委會關聯公司）
Hong Kong Olympic Fan Club Limited (Affiliated company of SF&OC)

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓一樓1032B室

Address : Room 1032B, 1/F, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel : +852 2504 8560

Fax : +852 2891 3657

Email : secretariat@hkolympic.org

網址 Website : www.hkolympic.org

Facebook 專頁 : [SF&OC 港協暨奧委會](#)

Instagram 專頁 : [@sfoc_hk](#)

\$25

Olympic Voice of Hong Kong 奧訊



MAR 2023
ISSUE 23

P4 黃金寶華麗轉身



新跑道
不停步