

中大運動員為港爭光

將於 11 月 9 日開幕的第十五屆全國運動會（全運會），首次由粵港澳三地共同承辦，香港承辦當中八個競賽項目，上屆港隊獲得兩金五銅，相信今屆有主場之利，一定能有更好成績。為了回應全運會這股熱潮，今期《中大校友》特別加開香港運動員專題，邀請多位現役香港運動員的中大校友，分享他們對香港首次承辦全運會的期望、多年來作為運動員的初心與目標，以及在中大歲月中那些難忘的人和事。受訪的十五位運動員，大部分都認為香港參與舉辦全運會有助凝聚香港人爭勝心，亦有校友認為能提升香港在全國及大灣區的形象，有利香港經濟轉型。期待他們能在今屆全運會中發光發熱，為港人爭光！

【鄭曉為】

（18 聯合文化研究）

作為運動員，我的短期目標希望可以在大型運動會中得到獎牌，長期目標是成為世界排名前 16 名的選手。我很慶幸能夠在中大結識一群同樣熱愛劍擊的好夥伴，參加全國大學生劍擊錦標賽。我亦很喜歡與對手鬥智鬥力的過程，也享受突破自我的成功感。雖然挫敗的時刻往往比起勝利的時候多，但這些磨練讓我學會直視自己的弱點，推動我成為一個更自律、更自信的人。

體育項目：
劍擊



體育項目：
鐵人三項



【蔡欣妍】

（19 聯合地理與資源管理學 / 24 研究院運動醫學及健康科學）

還記得就讀期間參加越野隊及田徑隊。有幸能代表學校出戰聯校的越野比賽，能夠站上頒獎台為校爭光。最難忘的是我的隊友每位都臥虎藏龍，不是讀醫科就是法律系等等，但對於跑步個個充滿熱誠。他們在練習和比賽上競爭及追求卓越的心都令我非常敬佩。在運動員生涯之中，最大的挑戰是面對傷患。過程中給自己耐性去療傷，以及為自己多多打氣，保持正面積極的思想，我發現每一個經歷都有它美好的一面。我學懂如何放慢腳步、聆聽自己的聲音，跟隨自己的節奏繼續為人生奮鬥。

體育項目：
壁球



【李嘉兒】

（19 研究院運動醫學及健康科學）

運動員這條路不易走，可能會遇到很多挫敗和挑戰，亦會感受到一分耕耘並不等於一分收穫，但不要忘記自己的初心，保持心中那團火，即使跌倒也不畏懼重新出發，向着目標前進。

【屈旨盈】

(19 研究院運動科學)

我希望突破自己，平衡工作和跑步，繼續跑出不錯成績。
從小已喜歡運動，運動是我生命中不可或缺，運動的魅力是每次達到目標後，會很想繼續努力，看自己能走多遠，看自己能否再次突破自己。



體育項目：
四拍
(羽毛球、乒乓球、
壁球、網球)



體育項目：
田徑



【陳子欣】

(20 崇基生物化學)

多姿多彩又燃燒生命的 Year 1 是最難忘的。在中大女子羽毛球隊，除一星期有三晚練波，還有每星期一次的早上七時在夏鼎基運動場晨操練跑做 gym，以前覺得十分痛苦，但非常熱血。

小時候做運動是為了身體強健及培養靈活性，漸漸在訓練和比賽中得到成績，從中得到滿足感而愛上。堅持運動和訓練，更多是源於對運動本身的熱情和珍惜隊友之間的友誼，同時也是工餘時間減壓的途徑。

踏出以往只專注打羽毛球的舒適圈，接觸到四拍運動 Racketlon (類似乒羽壁網的「四項鐵人」)。自小的訓練經驗給我良好的基礎和身體協調性，後來，在全職工作的同時，請年假參加大大小小國際賽。其後晉身精英組別，試過單打、女雙及混雙三個項目同時在世界排名前十，得到電台訪問、報章雜誌報導等等……這些成就和追夢的經歷是獨一無二，更是我從未想像過的。這些快樂而珍貴的人生經驗都是運動帶給我的。

【黃楚恩】

(21 崇基哲學)

我在夏鼎基運動場渡過無數個日與夜，謝謝老師和同學的讚賞和鼓勵。非常興幸在大學生涯中，奪得四次香港街頭健身冠軍、世界排名第四的佳績，為港為校爭光。

成為運動員是一件很幸福的事！如果師弟師妹對運動有足夠的熱愛，可放膽追尋自己的夢想。努力不一定會成功，但一定令你不留遺憾，將來想起這段甜酸苦辣的經歷，便會覺得再也沒有什麼難得倒自己了。



體育項目：
街頭健身



【李珽穎】

(21 新亞健康與體育運動科學)

體育項目：

柔道



作為運動員，短期內想在即將到來的比賽中爭取佳績，未來想代表香港參加世界級賽事（例如世錦賽、奧運），推動本地運動和科學之間的合作。

在中大最難忘的，是與健康與體育運動科學的同學們一同走過的時光。我們一起上課、加操、吃飯，在汗水與笑聲中並肩成長。運動讓我進入心流，突破身體極限；它帶來獨一無二的經歷，讓我在運動中認識自己，結識到志同道合的朋友。



【黎家俊】

(21 聯合機械與自動化工程學)

體育項目：

龍舟

我自己本身是一個龍舟運動員，一切接觸都是從中大龍舟隊開始。那種激情和熱愛還是作為每天支持我生活的動力。我希望利用這段時間保持最佳的體態和比賽心態，在每個龍舟比賽中發揮到最好，這是對自己也是對龍舟運動的一種承諾。我相信只要堅持，必定能逆流而上。我期望在龍舟運動這個領域，用鍥而不舍的精神，透過身教言教，灌輸社會大眾這是一個普及化的運動，帶動更多人參與。作為龍舟教練，這不是一件容易的事，但於我而言是一個終身使命，把我從中文大學所學到的，無論是技術或是運動心理，甚至是對團隊精神的一種價值觀，一直傳承下去，除去龍舟是「端午節限定」的標籤，也讓整個龍舟界得以共鳴。

大部分香港龍舟運動員都有正職工作，所以最大的挑戰一定是要兼顧運動之餘，又要平衡工作。本身拖着疲憊的身軀下班已經是非常痛苦，但我還是要堅持下去。為了克服這個兩難局面，我會特意制定每周的時間表，例如每周有兩天拉龍舟機做心肺訓練，每周有兩天做水上訓練，用週末的時間去教龍舟。在這個生活節奏快速的城市裏，用盡自己所有的時間去做自己喜歡的事。



體育項目：

跳遠

【俞雅欣】

(22 聯合食品及營養科學)

我的短期目標是希望在亞洲賽爭取三甲，未來希望達標 2028 奧運。

在中大最難忘是與隊友們練習後一起吃晚飯。我們每週都有一天會進行聯訓，訓練後總會一起到附近吃晚飯，增進隊員的感情。

我很享受做運動時所感受到每一個細微的進步，沒有和別人的比較、只專注做好自己。運動讓我學會如何面對失敗，失敗後又再如何站起來。



【關渝澄】(22 聯合專業會計學)

短期目標是於全運會獲得獎牌，長期目標是參與亞運會並與隊友以團體出戰 2028 奧運會。

剛入讀中大時，我與中大劍隊的隊友一同前往日本集訓。師兄師姐們對性格較為慢熱的我照顧有加。在艱苦的訓練中，大家不但沒有半句怨言，反而互相鼓勵，令我感受到中大的團隊精神。

在運動員的生涯中，最大的挑戰在於如何應對比賽壓力。比賽中常常會有想贏的心態，但越想贏反而越容易緊張，表現也可能越差。因此，比賽時不應只專注於結果，而應思考如何去贏和採取什麼策略來得分，最終才有機會獲勝。



體育項目：
劍擊



體育項目：
手球



【李少聰】

(23 逸夫工商管理)

我的短期目標是全運會頭三，增肌增磅至 90kg lean mass。

在中大最難忘的，是與一眾手球隊隊友共同奮鬥五年。當中參與了四年大專比賽，每年都能闖入決賽，對手都是理工大學，不過每次都輸掉。當理工大學獲得四連霸，我們則獲得四年亞，哈哈。結果不盡人意，不過跟隊友一起經歷的血與淚是無價的，也讓我學懂生活很多事情都不會順風順水，只能搏盡才無悔！

在運動員生涯之中，面對最大的挑戰是坐冷板凳，不受教練重用甚至落選。唯有裝備自己，把握每次的機會，然後集中於每次練習及比賽。

【姚梓量】(24 新亞健康與體育運動科學)

我的短期目標是能夠再突破自己現在體能的弱點；而長期目標是能代表香港出戰亞錦及世錦。在中大最難忘的是與中大龍舟隊隊友在麻涌集訓的時光。訓練雖然很辛苦，但有一班好隊友互相支持、互相鼓勵，再苦的訓練都能完成。在集訓中，我更深深感受到「一條龍，一條心」的精神。愛上運動，因為每一次揮汗如雨，那清晰的心跳與呼吸聲，總會讓我驚覺生命的存在是如此真實而充滿活力。這種與身體最原始的對話，既神奇又令人著迷。多年來，運動帶給我的不僅是閃耀的獎盃與獎牌，更珍貴的是那些因運動而相遇的摯友。我們擁有共同的熱情，經歷過相同的訓練艱辛，更曾在賽場上並肩作戰。這些用汗水與堅持澆灌的友誼，早已超越普通情誼，成為生命中最堅實的支持力量。



體育項目：
龍舟



鄧淦聰

(24 逸夫健康與體育運動科學)



體育項目：
龍舟



短期目標是力爭在龍舟賽事中實現成績突破；長期目標則以體育教師身份致力於推動香港青少年體育教育發展，激發年輕一代對體育運動的熱情及參與度。

最難忘的是在中大龍舟隊集訓期間，與隊友們每日清晨六時風雨無間地投入訓練，每天堅持完成兩節高強度練習，連續一周毫不懈怠。這段經歷讓我深刻體會到堅持與毅力的可貴，真正領悟了體育精神的內涵。我期望通過全運會進一步推動粵港澳大灣區體育產業的深度融合與協同發展，同時向全國展現香港運動員頑強拼搏、永不言棄的精神風貌。

如果師弟師妹有志成為運動員，建議把握三個重點：1. 在學業與訓練間找到最佳平衡點，通過時間管理提升效率；2. 既然選擇了就要全力以赴，以追求卓越的態度對待每一項挑戰；3. 以平和心態看待成敗得失，銘記「運動生涯是一場馬拉松，需要的是持久的耐力和韌性」。這三點將幫助你們在運動與人生道路上走得更遠。

戴浩文

(25 崇基生物學)

短期目標是進一步提升體能與技術水平，以迎接十月的港隊選拔測試；而長遠而言，我期望能在 2027 年於香港舉行的世錦賽中爭取理想成績，為港隊爭光。

大學四年級時，我隨中大龍舟隊在學期休息期間到麻涌集訓一週，每天兩課高強度訓練，以備戰來年大專賽。雖然艱苦，但大家互相支持、共同進步，那段與隊友朝夕相對的時光，是我龍舟生涯中最珍貴的回憶。

運動培養了我堅毅與自律的品格，而龍舟訓練則教曉我在艱苦中堅持不懈。與隊友划的每一槳，不僅讓我們建立了深厚的友誼與默契，也讓我學會在團隊中發揮自身價值。這段經歷不但提升了我的體能與心理素質，更成為我人生中最難忘的一頁。

體育項目：
龍舟



郭賢霽

(25 新亞健康與體育運動科學)

體育項目：
射箭



即將舉行的全運會是我最大的短期目標之一，畢業後沒有立刻找工作並盡全力投入全職訓練，希望爭取最佳成績。長遠目標是爭取到 2028 年奧運資格，亦希望更多非獎牌級運動員得到關注及支持。作為自主訓練的運動員能就讀中大體育系是一件非常幸福又幸運的事情，身邊有不同的運動員，大家互相支持、互相鼓勵，同時互相競爭。每一位同學都是志同道合非常難得。

我認為貧者愈貧、富者愈富的問題不單在社會出現，體育運動發展亦然。沒有獎牌就得不到支援，甚至影響來年資助、減少出賽機會；有獎牌項目則獲得更多資助、建造新訓練場地。當然每個項目都會認為自己應該得到更多資助，可能問題不在於每年總共撥出多少資助，而是分配上需要重新審視，或者有些地方其實不需要那麼多資源。