



屈臣氏田徑會 汪曉茵



曉茵自小熱愛運動，在練習跑步時，發現自己比其他隊員跑得快，因此在升小五的暑假裏，她參加了屈臣氏田徑會舉辦的小學暑期田徑訓練班，從此投身短跑及跳遠，更有「小摩打」之稱。

專注發展 家庭同樂

曉茵甚得爸爸疼愛。剛接受田徑訓練時，爸爸經常陪她一起熱身和練習，而且每次比賽，他都必定到場觀看。由那時起，田徑訓練便成為他們的親子活動。上小學後，曉茵屢破學界紀錄，小五時更刷新六十米短跑紀錄，令她肯定自己短跑的爆發力，決意在短跑項目更上一層樓。

曉茵升中後，投入更多時間參與短跑運動，並涉足跳遠項目。她覺得自己因比賽變得更有自信，亦認識到一班朋友，見證着大家的成長。同時，家人非常支持她，家庭關係更親密。雖然失去了許多遊戲的時間，但她認為田徑運動為她帶來的快樂無與倫比，再艱苦也值得。

把握所有 充分發揮

加入屈臣氏田徑會至今十多年，曉茵現已投身社會。與許多大學畢業生一樣，曉茵要面對工作、經濟及家庭等各方面的改變，但她對跳遠運動那份熱誠卻從未減退。跳遠必須有助跑速度、彈跳力和跳躍技術才能達致理想成績。然而，要保持高水平並不容易，因此她每周訓練三次，平時亦會把握時間拉筋和鍛鍊肌肉。

她不僅言香港女子跳遠是一項冷門運動，以跳遠為專項的運動員不多。她期望香港能舉辦更多田徑比賽，使各項運動都有發揮的平台。另外，她感謝康文署及香港業餘田徑總會為本地運動員安排場地，給他們更多訓練空間；並希望教練可獲得更多資源，以提升訓練規模，使運動普及化。最後，她祝願新冠肺炎疫情盡快結束，訓練及比賽得以恢復，讓本地運動員繼續發光發亮。



推廣柔道形Kata 及比賽訪問分享

今年一月份，經康文署透過中國香港柔道總會首次推廣柔道形到中學！

高興作為香港柔道A級教練及柔道形代表隊，獲邀到中學推廣柔道形及示範！

大眾只認識競技比賽，我們準備了理論、表演短片及互動示範（包括介紹形的武器），令同學倍感興趣。

今天的體驗，令我們在柔道的教學上更上一層。

早前在首次舉辦國際賽—亞洲柔道形公開賽香港2019獲得講道館護身術金牌後，獲邀oncc東網訪問我們對柔道形的看法及抱負，以香港夫妻檔柔道年資超過廿多年，現在致力推廣柔道形項目，這是我們的終身事業。



首次推廣柔道形及示範到中學

我們對形的追求「武者不是機械人，有時亦會犯錯。不過即使有失誤都不會讓人輕易見到，整體感覺都要是完美，這是我們對自己的要求。」

荃青柔道會
謝麗儀 主席 / 羅玉強 會長

柔道光芒普天下



世界之大，眾人總想到東方的西邊，而柔道運動卻是不一樣的精彩，吸引不少人仕參與，以武會友，師徒共融。

齊抗逆 來耍手腳玩柔道

大家一向注重美食果腹補身養生，衣食豐足，而今面對新型疫症肆虐，運動強身護體更顯重要。柔道運動老少皆宜，剛柔兩面動作兼備，企立如虎，卧地若兔，一身滾動，心曠神怡，柔道教練會與你作伴，拾趣展示。

香港名望柔道會教練

