

香港公共圖書館 「活力人生」系列講座

講者：洪松蔭先生 – 前香港單車代表隊成員

(1) 活出體育精神

內容：講者分享體育運動如何影響他的生命，
希望藉着他的體育故事影響別人。

日期：2014年9月20日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：馬鞍山公共圖書館推廣活動室

人數：40人

報名：由9月6日(星期六) 起接受親身或電話報名

查詢：2630 1911



(2) 我的單車歲月

內容：講者分享運動員的刻苦生活、參賽經驗及
艱苦的運動員生涯如何幫助他在本地及
國際賽事創出佳績。

日期：2014年9月27日(星期六)

時間：下午3時至4時30分

地點：沙田公共圖書館推廣活動室

人數：60人

報名：由9月13日(星期六) 起接受親身或電話報名

查詢：2694 3788



免費入場·座位有限·請向舉行活動的圖書館報名留座

講者簡介：

洪松蔭先生

業餘單車運動員，前香港單車代表隊成員

洪松蔭先生3歲時，父親離家而去，母親要獨力撫養7名孩子，令年少的他性格反叛。但是，在接觸單車運動後，他鍛鍊出堅毅不屈的個性，自此發奮圖強，更組織了單車隊，立志成為傑出的運動員，同時亦展開了刻苦的運動員生涯。他為了一個單車夢，每天捱麵包，清晨便出發練習。

在不斷努力下，他曾連續7年勇奪香港精英大賽總冠軍，並多次代表香港參加大型國際單車賽事，更在1998年漢城奧運會的個人公路賽中獲得第12名的佳績。洪先生曾連續3屆獲選為香港傑出運動員，是香港80年代的著名運動員之一。

1986年，洪松蔭先生遇到電單車交通意外後，加入保險公司工作。後於1997年全運會後正式退出香港單車隊，全職投身保險行業。

洪先生希望其艱苦的體育故事和曲折的奮鬥人生路可為公眾帶來啟示，鼓勵大眾積極面對人生！

他的著作包括《松頭再來》和《健康單車樂》。

搜尋講者著作→



瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體」資訊
專題網頁 →



「活力人生」系列講座
Subject Talk Series on “Vitality Life”

資源選介 Selected Resources Guide

1. 書籍 Books

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
一生的自行車計畫 = Bike for life : how to ride to 100 羅伊.沃雷克(Roy Wallack), 比爾.科多夫斯基(Bill Katovsky) 著 ; 黃致潔 譯 台北縣新店市 : 大家出版, 2013.	447.3 5077
好城市的單車生活 : 享受騎單車代步、通勤和休閒的50個理由 = On bicycles : 50 ways the new bike culture can change your life 艾美.沃克(Amy Walker) 編 ; 吳書榆 譯 新北市 : 夏日出版, 2012.	447.3 5072
松頭再來 洪松蔭 著 香港 : 明窗, 2008.	783.91 3444
健康單車樂 陳啟明, 洪松蔭, 何百昌, 容樹恒, 方迪培 主編 香港 : 青森文化, 2011.	447.3 7536
單車校長的騎車筆記本 謝正寬 著 台北市 : 三采文化出版事業有限公司, 2009.	447.3 0413
單車運動全攻略 : 健體.訓練.比賽 Achim Schmidt 著 ; 朱雁飛 譯 香港 : 商務印書館(香港)有限公司, 2013.	528.966 9028
運動,是我對生命的承諾 : 奧運金牌推手 彭臺臨 著 台北市 : 博思智庫股份有限公司, 民100[2011].	782 4247
運動員之一分 : 追尋一個夢想, 一份榮譽 香港 : 新人才文化, 2008.	783.91 3263

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

Bradshaw, Chris. Collins cycling quiz book Glasgow : HarperCollins Publishers, 2013.	796.6 BRA
Coppolillo, Rob. Holy spokes! : a biking bible for everyone San Francisco, CA : Zest Books, 2013.	79606 COP
Dineen, Robert. Reg Harris : the rise and fall of Britain's greatest cyclist London : Ebury Press, 2012.	796.62092 HAR
Gifford, Clive. Bradley Wiggins : champion cyclist London : Wayland, 2013.	796.62092 WIG
Jordan, Pete. In the city of bikes : the story of the Amsterdam cyclist New York : Harper Perennial, c2013.	796.609492 JOR
Pickering, Edward. Get started in cycling Wigston, Leicestershire : Southwater, c2012.	796.6 PIC
Walsh, David Seven deadly sins : my pursuit of Lance Armstrong New York : Atria Books, 2013, c2012.	796.6092 ARM
Wiggins, Bradley, 1980- My story London : Red Fox, 2013.	796.626092 WIG

2. 多媒體資料 Multimedia Materials

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

體育的風采. 比賽線上 [錄影資料]

洪美英 編導.

香港: 香港電台電視部, c2007.

528.9

7027

VS21603(L)

Location:

MMIS

體育的風采. 我是體育人 [錄影資料]

大型體育活動事務委員會, 香港電台電視部 聯合製作.

香港: 香港電台電視部, c2011.

528.9

7027

DVD44634

Location:

MMIS

體育的風采. 進軍奧運 [錄影資料] = Glamour of sport.

The Olympic dream

香港電台電視部, 大型體育活動事務委員會聯合製作

香港: 香港電台, c2012.

528.99391

7027

DVD46486

Location:

MMIS

3. 線上資源 Online Resources

中國期刊全文数据库 China Academic Journals Full-text Database (CAJ)

徐琪, 〈自行車健身法〉, 《健康管理》, 2014年06期

趙曉東, 〈業餘自行車運動愛好者的體能訓練方法〉, 《文體用品與科技》, 2013年13期

劉延柱, 〈趣談自行車運動〉, 《力學與實踐》, 2008年03期

方正Apabi 中文電子書

葉毅著, 《優秀運動員訓練行為控制理論研究》, 西南財經大學出版社, 2011年4月

SPORTDiscus with Full Text

Capostagno, Benoit. Standardized Versus Customized High-Intensity Training: Effects on Cycling Performance. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 2014, Vol. 9 Issue 2, p292.

Ellis, Gary. Sportmanship in Youth Sports. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Aug2006, Vol. 77 Issue 6, p15.

4. 網上資源 Web Resources

香港公共圖書館－運動與健體資訊

Hong Kong Public Libraries – Sports and Fitness Information

<http://www.hkpl.gov.hk/tc/thematic/sfi/index.html>

香港單車聯會

Hong Kong Cycling Association

<http://www.cycling.org.hk/node/2>

推介館藏地點 Locate Collections:

- [運動及健體特藏 Sports & Fitness Collection](#)
 - 沙田公共圖書館 Sha Tin Public Library



2014年9月 • September 2014