

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：26301911



(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。他為着一個單車夢，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 →

