

沐恩中學歷屆陸運會最佳成績紀錄

組別	項目	班別	紀錄保持者	紀錄	年份
女甲	100M	4D	周泗妹	14"0	92/93
	200M	6A	陳詠欣	28"93	02/03
	400M	5E	陳嘉義	1'10"71	07/08
	800M	6B	許樂欣	2'44"80	04/05
	1500M	6B	許樂欣	5'54"0	04/05
	100H	5B	林思盈	19"48	07/08
	4x100M	S5	5B 梁燕珊、5D 黃家佩 5A 李瑞香、5D 李麗芬	57"0	90/91
	4x400M	(2B)	鄧鳳儀組	4'57"6	86/87
	跳高	6B	林思盈	1.46M	08/09
	跳遠	6A	陳詠欣	5.21M	02/03
	鉛球	5A	柳雁玲	8.09M	86/97
	鐵餅	6A	賴嘉華	17.44M	89/90
	標槍	3C	蔡敏婷	20.87M	05/06
女乙	100M	2B	鄧鳳儀	13"8	86/87
	200M	3E	林芷瑩	29"46	08/09
	400M	2B	林靜嫻	1'4"3	86/87
	800M	4B	楊子彤	2'48"56	08/09
	1500M	4B	王崎	6'10"18	07/08
	110H	3A	潘詠彤	17"69	*09/10
	4x100M	愛社	3E13 吳靜雯 3A15 黃玥玲 4E03 張夢茹 3A17 黃秀敏	58"92	01/02
	4x400M	(2B)	鄧鳳儀組	4'57"6	86/87
	跳高	4B	林思盈	1.45M	06/07
	跳遠	3E	袁佩雯	4.46M	02/03
	鉛球	4A	仇韻姿	8.96M	91/92
	標槍	4D	黃家佩	19.84M	89/90
	女丙	100M	2E	林芷瑩	14"14
200M		1A	李康喬	29"29	03/04
400M		1A	李康喬	1'08"57	03/04
800M		2B	王崎	2'52"89	05/06
1500M		2B	王崎	5'58"66	05/06
100H		2E	黃諾怡	18"04	*09/10
4x100M		愛社	2E 袁佩雯 2A 曾玉琴 2A 丘敏婷	1'00"93	01/02
4x400M		(2B)	鄧鳳儀組	4'57"6	86/87
跳高		1E	李麗芬	1.29M	86/87
跳遠		2E	袁佩雯	4.38M	01/02
壘球		2C	杜慧妍	33.40M	97/98
	師生賽	----	田徑組	58"9	87/88
	友校邀請賽	----	沙田崇真	55"0	89/90
	畢業班、校友接力賽	校友	冠軍		
5D		亞軍			
7A		季軍			

備註：**上屆破紀錄項目

沐恩中學歷屆陸運會最佳成績紀錄

組別	項目	班別	紀錄保持者	紀錄	年份
男 甲	100M	7B	溫志揚	11"56	96/97
	200M	3F	梁天立	24"14	85/86
	400M	6B	黃家傑	55"26	03/04
	800M	6B	黃家傑	2'14"00	03/04
	1500M	5C	蕭武	4'57"4	86/87
	3000M	5B	楊文勁	10'57"8	90/91
	110H	5C	林正滄	00'16"	07/08
	4x100M	6B	賴建發組	48"5	92/93
	4x400M	F5	張寶春組	3'59"9	88/89
	跳高	5C	林正滄	1.70M	07/08
	跳遠	5C	張志雄	6.05M	84/85
	三級跳遠	7B	林潤添	13.19M	04/05
	鉛球	7B	李智鴻	12.06M	07/08
	鐵餅	7B	張樂詩	27.60M	86/87
	標槍	5B	趙玉華	32.70M	85/86
男 乙	100M	3A	吳凱怡	11"77	05/06
	200M	3A	吳凱怡	24"76	05/06
	400M	3A	黃俊星	57"49	*09/10
	800M	4E	任永道	2'18"39	08/09
	1500M	4C	黃家傑	5'00"84	00/01
	3000M	甲組	楊文勁	10'57"8	90/91
	110H	3A	謝忠權	18"2	89/90
	100H	4A	陳永發	14"69	05/06
	4x100M	F4	彭仲欽組	50"42	95/96
	4x400M	F3	蕭武組	4'27"9	85/86
	跳高	3C	鍾志煒	1.68M	*09/10
	跳遠	4C	黎俊宏	5.83M	08/09
	三級跳遠	4C	黎俊宏	11.76M	08/09
	鉛球	3A	黃國涼	12.29M	86/87
	鐵餅	4C	黃國豪	25.9M	89/90
標槍	3D	李偉明	30.42M	87/88	
男 丙	100M	2E	馮燊	12.29"	06/07
	200M	1A	吳凱怡	25"67	03/04
	400M	2A	謝澤豐	1'00"26	*09/10
	800M	2E	黃俊星	2'31"63	08/09
	1500M	2E	許學銘	5'20"31	08/09
	3000M	1A	林耀輝	11'38"2	88/89
	100H	2C	鄭子彥	15.94"	*09/10
	4x100M	F2	彭仲欽組	54"2	93/94
	4x400M	F3	張寶春組	3'59"7	86/87
	跳高	2A	鍾志煒	1.53M	07/08
	跳遠	2E	余振浩	5.25M	92/93
	三級跳遠	2F	羅迪恆	9.70M	90/91
	鉛球	2E	麥偉昌	10.35M	87/88
	壘球	1B	楊敬開	39.22M	85/86
	師生賽	4x100M	田徑組	50"1	87/88

備註： **上屆破紀錄項目