

何淑珠 (HO SUK CHU, STELLA)

學歷：

- 上海體育大學博士學位 (體育教學—運動人體科學)
- 廣州體育學院碩士學位 (體育教學—運動生物力學)
- 葛量洪教育學院(現稱香港教育學院)畢業

獎狀：

- 在“第六屆全國大學生攀岩錦標賽”中，評為優秀教練員，中國大學生體育協會攀岩分會，2008年11月。
- 在第五屆全國大學生攀岩錦標賽科學論文報告會中，論文《速攀同側與對側出發動作的生物力學分析》榮獲『一等獎』，中國大學生體育協會攀岩分會，2007年8月26日。

論文發表：

- 何敬恩、何淑珠、張健智《利用力量與柔軟度指標預測攀岩運動員表現》，第七屆全國大學生「回歸盃」攀岩錦標賽暨國際大學生攀岩邀請賽研討會，澳門大學，2009年7月15日。
- 何淑珠《速攀同側與對側出發動作的生物力學分析》，第五屆全國大學生攀岩錦標賽科學論文報告會，四川烹飪高等專科學院，2007年8月26日。

專業學歷：

- 香港業餘體操協會彈網教練課程證書
- 香港體育學院三級教練運動通論課程證書
- 香港攀山總會三級(高級)運動攀登教練證書
- 香港攀山總會二級攀岩教練證書
- 香港攀山總會三級(高級)山藝訓練證書

體育行政經歷：

- 香港攀山運動推廣計劃**創辦人**
- 曾任香港攀山總會 (現稱中國香港攀山及攀登總會) **義務秘書、義務財政**
- 曾任中國香港攀山及攀登總會攀岩委員會主席、訓練及評審委員會**義務秘書**、賽事委員會**義務秘書**

教練經歷：

- **中國香港攀山及攀登總會**二級攀岩註冊教練、三級運動攀登註冊教練
- **曾出任澳門大學運動攀登校隊教練**，協助校隊在全國大學生攀岩錦標賽獲取

速度賽冠軍

- 1997 年創辦攀岩(運動攀登)青少年運動員訓練計劃，運動員在這系統訓練下獲得的成就如下：
 - 世界盃速度賽女子冠軍 (2006 年)
 - 亞洲青少年錦標賽速度賽女子冠軍 (第 4、5 屆) 及先鋒賽女子冠軍 (第 4、5 屆)、亞洲錦標賽速度賽女子季軍 (2004 年) 及 冠軍 (2006 年)
 - 西藏國際邀請賽速度賽：男子亞軍 (2004 年)
 - 全國錦標賽速度賽：女子季軍 (2003、2004 年)、男子青年季軍 (2006 年)
 - 廣東省賽事中獲得速度賽男子亞軍 (2005 年)、女子季軍 (2006 年)、女子少年季軍 (2009 年)；難度賽女子季軍 (2006 年)
 - 1997-2007 年香港青少年錦標賽獲得金牌 13 枚，銀牌 7 枚，銅牌 5 枚、香港公開賽 / 錦標賽 / 速度賽獲得金牌 9 枚，銀牌 3 枚，銅牌 5 枚
 - 2005-2007 年學校體育推廣挑戰賽獲得金牌 1 枚，銀牌 5 枚，銅牌 1 枚
 - 2008-2017 年香港青少年錦標賽獲得銀牌 2 枚，銅牌 2 枚、香港公開賽 / 錦標賽 / 速度賽獲得金牌 3 枚，銀牌 3 枚，銅牌 2 枚、學校體育推廣挑戰賽獲得金牌 8 枚，銀牌 4 枚，銅牌 5 枚

登山紀錄

年份	地區	山峰名稱	海拔高度
2016	法國 瑞士 瑞士	白朗峰 (Mont Blanc, 4810m) 馬特洪峰 (Matterhorn, 4478m) 僧侶峰 (Monch, 4109m)	27/7/2016 登頂(歐洲最高) 30/7/2016 (4,200 米撤回) 3/8/2016 登頂
2015	西藏 CHINA	卓木拉日康峰 Chomolhari Kang, 7034m	6,800 m (衝頂途中)
2013	非洲 AFRICA	吉力馬扎羅峰 (Mt. Kilimanjaro, 5,895m)	10/08/2013 (09:00am)登頂 (非洲最高峰)
2008 2005 2000	美國 U.S.A. ALASKA	麥肯尼峰 (北美最高峰) (Mt.Mckinley / Denali, 6,194m)	21/05/2008 (22:35pm)登頂 5,900m(天氣惡劣) 5,000m(援救隊友)
1995	尼泊爾 NEPAL	Nayakanga 5,884m	31/10/1995 登頂
1993	日本 JAPAN	赤岳 (八岳山脈最高 2,899m) (YATSUGADAKA-RANGE)	22/01/1993 登頂
1990	尼泊爾 NEPAL	天峰(TENT PEAK 5,663m)	4,100m
1989	馬來西亞 MALAYSIA	神山(4,101m) Mt. Kinabalu, Sabah	26/07/1989 登頂 (東南亞最高峰)

1986	韓國 KOREA	雪嶽山大青峰(1,708m) SORAKSAN, DAE CHONG BONG	17/02/1986 登頂
1982	台灣 TAIWAN	奇萊峰(3,605m)	成功登頂