

HOPE

@愛官

SEP 2025

HOPE

SEP 2025

愛秩序灣官立小學



單車繞圈賽

學校運動會

動感親子運動日營

《課後遊樂場》幕後花絮

香港輪椅劍擊運動員余翠怡小姐專訪

鐵人三項指南



CONTENTS

目錄



序

- 03 校長的話
- 04 編者的話

人物篇

- 05 踩出夢想之路 學生單車手——張顯邦
- 07 快一秒的預判 多一分的自信——楊瑞祺
- 08 快了兩秒的喜悅——陳約凡
- 09 我的伯樂是媽媽——劉亦滄
- 11 我的跆拳道成長記——曹滄悅
- 12 羽毛球伴我行——楊一心
- 13 籃球魂——黃俊珽
- 15 校友專訪——周希廷



校隊篇

- 17 泳隊
- 17 足球校隊
- 18 田徑隊
- 18 單車校隊
- 19 男子籃球校隊
- 19 女子排球校隊
- 20 乒乓球校隊
- 20 羽毛球校隊
- 21 跳繩校隊
- 21 中國舞校隊
- 22 爵士舞校隊
- 22 藝術體操校隊



盛事篇

- 23 單車繞圈賽
- 27 學校運動會
- 31 動感親子運動日營

活動篇

- 35 西沙 GO PARK 開幕典禮
- 37 ViuTV《課後遊樂場》
- 41 中銀香港港珠澳大橋半馬 2024/25
兒童田徑運動會動會
- 42 香港學界舞蹈協會
第 61 屆學校舞蹈節兒童舞（群舞）
- 43 香港學界舞蹈協會
第 61 屆學校舞蹈節中國舞（群舞）
- 44 香港專業花式跳繩學校
全港分區小學跳繩比賽 2025



家長篇

- 45 6A 冼煒峰家長
- 47 6A 蔣柏匡家長
- 49 4A 鄭梓靈、6B 鄭相靈家長
- 51 6B 張顯邦家長
- 52 5A 成朗峰家長
- 53 5B 張靖家長
- 55 5C 莊皓雯家長
- 56 6C 黃俊珽家長
- 57 4A 鄧曉晴家長
- 58 2D 黃智仁家長



社區篇

- 59 三項鐵人

精英運動員

- 65 香港輪椅劍擊運動員余翠怡



校長的話

崔家祥

愛秩序灣官立小學校長



運動的無限可能—— 堅持與成長的旅程

運動，對我來說，不僅是一種鍛鍊身體的方式，更是一段充滿挑戰與成長的旅程。回顧我中學時期，意想不到地成為一名手球運動員，與隊友們在學界比賽中奪得冠軍。這段難以忘懷的經歷讓我學會了團隊合作的重要性，也鍛鍊了我的意志力。及後，我到了一間以羽毛球技術見稱的學校工作，與一班小學生一起打羽毛球。雖然這是一項從未接觸過的運動，但我對羽毛球的熱情從未減退。最近在業餘賽中，我與拍檔亦獲得獎項，這讓我明白，運動的魅力在於無論年齡如何，我們都能通過努力和堅持實現自我超越，尤其是遇上「瓶頸」時。

我是左撇子，擔任手球隊的中鋒及右翼。由於是初加入，我在訓練中遇到過許多技術瓶頸，特別是在進攻與防守的切換時，無論怎麼練習，進步似乎都停滯不前。我不停向教練請教，每天都與隊友進行更多的對抗訓練。有空就去跑跑山，健健身。通過反覆的練習和反饋，我最終改善了技術，並在比賽中發揮更好。轉打羽毛球後，我也面臨很大的瓶頸，發現我原來是右手握拍的協調性最好，我要重新學習。而且，羽毛球對技術的要求非常高。它不僅需要良好的體

能，如力量、爆發力、耐力和協調性，還需要精準的擊球技巧、步法和對球場的判斷能力。要打好羽毛球，需要不斷練習和學習，才能掌握各種技術動作和戰術運用。於是我用手機把自己的動作拍下並進行分析及預演，不停鍛鍊。隨著年齡的增長，體能下降是我最大的瓶頸，我發現自己無法跟上對手的速度。我重新調整了訓練計劃，加入了力量訓練和有氧運動，這不僅提高了我的體能，還增強了我的耐力。

每一位熱愛運動的同學們，無論你選擇甚麼運動，我希望大家要熱愛和堅持下去。運動帶來的，不僅是成績的累積，更是克服各種瓶頸去改變自己的契機。每一次的比賽，每一次的訓練，都讓我更加堅定自己的目標，不斷挑戰自我。在這個過程中，我學會了如何面對失敗，如何在困難中找到前進的動力。運動教會我如何設定目標、制定計劃，並堅持不懈地追求這些目標。這些技能不僅適用於運動，還能轉化為生活中的各種挑戰。運動的無限可能正等待著大家去探索。讓我們一起在這條充滿希望 (HOPE) 的成長路上，一起前行，活出更好的自己！

編者的話

關建華

體育課程及活動主任



讓孩子在運動中 成為更好的自己

在教育的路上，筆者的信念很簡單，就是「不一定非要讓尖子上場，而是讓每位上場的學生都能成為尖子」。這句話不僅是一種教學理念，更是一種對運動精神的尊重和實踐的方式。筆者認為體育不僅僅是鍛鍊體能的過程，更是塑造品格、培養團隊精神和激發潛能的關鍵途徑。我們希望學生不只是參與，而是真正投入每一項運動，從中獲得成就感和快樂。筆者深信，學生在體育路上的每一步都值得被看見。

體育，不只是比賽

筆者鼓勵學生走出舒適圈，嘗試各種不同的運動項目。學校體育不是為了培養職業運動員，而是希望每一位學生都能在運動中找到自己的價值。學生接觸運動後找到了人生的目標和方向，類似例子屢見不鮮。這些轉變，正是體育最動人的地方。

成功，不止於勝利

在這個強調競爭的社會，體育往往被貼上了「輸贏至上」的標籤。但筆者始終相信，真正的成功，不是奪得獎牌，而是學生在過程中學會面對挫折、調整心態、堅持到底的精神。「成功不是終點，失敗也不是末日。」這句話提醒我們，體育教育的目的，不是製造冠軍。

超越自己，才是真正的勝利

當我們不再把目光鎖定在對手身上，而是坦誠地面對自己的內心時，才真正領悟到運動的意義所在——超越自己，比超越他人更重要。

每一次流汗、每一次跌倒後重新站起，都是成長的見證。學生們在訓練及比賽中學會了如何面對壓力、調整節奏，並在逆境中尋找突破的契機。這些經歷，不僅鍛鍊了他們的意志，也塑造了更堅強的自我。

體育從來不是一場與他人的較量，而是一段與自己賽跑的旅程。因為，真正的勝利，不是贏過別人，而是成為更好的自己。

讓運動成為一種生活方式

作為教育工作者，筆者的最終目標是幫助學生建立活躍及健康的生活方式。我們深知，運動不只是課外活動，更是影響一生的習慣。

透過多元化的體育課程和課外活動，學生們逐漸明白，運動不是負擔，而是一種享受；它不只是體能的鍛鍊，更是心理素質的磨練。當運動成為生活的一部分，孩子們將擁有更強的抗逆能力、更好的情緒管理，以及更積極的人生態度。

願我們看到教育的真諦，體育不只是競技，更是一種生命的教育。願所有正在努力的孩子都被看見，願每一份付出都有回報。



踩出夢想之路 學生單車手

五歲那年，一輛小單車載著張顯邦踏上追夢旅程。

如今，他是校內外皆備受矚目的單車好手，也是老師眼中的模範學生運動員。從泥濘赛道中奮力前行，到目標瞄準挑戰更大舞台的決心，張顯邦用行动證明：「只要堅持就會有進步。」

從跌倒中學習平衡

張顯邦現就讀六年級，五歲時在父親的引導下第一次接觸單車。當時只是純粹覺得「踩得快很刺激」，沒想到這一踩，就是十年。

「初學時我的平衡技術不好，常常跌倒。」，但他卻從來沒有想過放棄。「我只知道，每一次跌倒後再站起來，我就比之前更穩定一點。」

雨戰成「泥鴨」的一場比賽

談起印象最深刻的比賽，張顯邦毫不猶豫地提起一場雨中賽事：滂沱大雨讓整條赛道變成泥沼，所有選手都成了「泥鴨」。「雖然過程很辛苦，但大家都咬牙撐到底。比賽結束後我們互相大笑，那種團結感真的很特別。」這場比賽不僅考驗體能，也讓他更加堅信：「真正的樂趣，是在困難中一起拼搏。」

堅持是成功的秘密武器

作為一名公路及花式單車雙修的選手，張顯邦在訓練中經歷過不少挑戰。其中一次比賽途中突遇「甩鏈」，他冷靜處理、自行修理，最終雖未獲勝，卻學會了情緒管理和簡單維修技巧。

「那次之後，我不再害怕突發狀況，反而更有信心面對挫折。」

他也曾因訓練而輕微受傷，但他坦言：「這些傷提醒我要更注意保護裝備和熱身的重要性。」



6B 張顯邦

家人的陪伴，老師的支持

父母不但全力支持張顯邦的訓練，每次比賽都會親臨現場打氣，而關建華老師更是他運動路上的重要支持者。

「關老師總鼓勵我要積極投入訓練，他讓我明白，專業不只是技術，還有態度。」

他在隊伍中擔任中堅分子，經常協助帶領新隊員，並在比賽前與隊友商討策略。透過一次次合作，他學會聆聽、表達意見，也建立了深厚的信任。

學業與訓練的時間管理術

作為一名學生運動員，張顯邦深諳時間管理之道。他會預先規劃功課溫習時間，並在訓練期間全神貫注，避免浪費每一分鐘。

「有幾次比賽撞期考試，我就調整時間表，確保兩邊都不落下。」這種自律，也讓他在課業上保持優異表現。

心中有夢，腳下有路

目前，張顯邦希望在公路單車方面多參與由中國香港單車總會舉辦的賽事，積累更多實戰經驗；同時，他也正在學習花式單車，期望未來能站上更高舞台。

問他為何這麼喜歡單車？他眼神閃爍地回答：「它給我速度感，尤其是轉彎那一瞬間，就像飛翔一樣。」



- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 第一回合 男子個人 U13 第三名
- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 第二回合 男子個人 U13 第三名
- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 第三回合 男子個人 U13 第二名
- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 第四回合 男子個人 U13 第四名
- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 第五回合 男子個人 U13 第三名
- 🏆 全港室內單車錦標賽（單車花式）2024-25 男子個人 U13 全年總成績第三名



而提到敬佩的運動員，他毫不猶豫地說出李慧詩的名字：「她對訓練的嚴格和自律生活，是我學習的榜樣。」

最後，如果可以對未來的自己說一句話，張顯邦會說：「超越自己，比超越他人更重要。」

他更希望能用自己的故事，勉勵那些正尋找夢想的人：「只要你願意堅持，夢想就不遠。」



快一秒的預判 多一分的自信

6E 楊瑞祺

運動的魅力在於它能讓我們在每一次揮汗如雨中間證自我的成長。我熱愛打籃球和踢足球，這兩項運動不僅鍛鍊了我的身體，也磨練了我的意志。每當我站在球場上，耳邊回蕩著觀眾的喝彩聲，心中充滿了緊張與期待，這種感覺是無可替代的。我體驗到的不僅是競技的刺激，更是自信與堅韌的培養。每一次比賽都是一次自我挑戰的機會，讓我不斷超越自我，迎接更高的目標。

我最難忘的是本年度一場校際籃球比賽。當時，我面對一位身材高大的對手，這對我來說是一個不小的挑戰。比賽開始時，場邊的觀眾熱情高漲，氣氛緊張而激烈。在比賽中，我經歷了許多困難，身體感到疲憊不堪，呼吸變得急促，但我始終堅持不懈，心中默念著要克服這些挑戰。當時我負責防守，當對方球員試圖上籃，我提前預測了他的路徑，迅速伸出手臂，成功封堵了他的投籃。那一瞬間，時間似乎靜止，周圍的觀眾先是爆發出一陣驚呼聲，隨即轉化為熱烈的掌聲。那一刻，我感到無比的自豪與喜悅，這不僅僅是一次成功的防守，更是對我毅力和堅持的充分肯定，更讓我深深感受到團隊合作的力量。

自從愛上球類運動後，我的生活發生了翻天覆地的變化。首先，我的身體素質得到了顯著提升，精力更加充沛，抵抗力也隨之增強，這讓我在日常生活中感到更加自信和充滿活力。運動不僅強化了我的體能，更讓我學會了如何面對挑戰和克服困難。

其次，運動讓我結識了許多志同道合的朋友。我們在訓練中互相支持、在比賽中齊心協力，這種團隊合作的精神讓我深刻體會到彼此信任的重要性。在共同追求目標的過程中，我們分享了無數的歡笑與汗水，這種情感的聯結讓我明白，成功不僅僅是個人的成就，更是團隊的共同努力。

每一次的訓練和比賽都讓我感受到運動帶來的積極影響，無論是在心理素質的提升，還是生活態度的轉變上，這些經歷都讓我更加堅定地面對未來的挑戰。運動不僅塑造了我的身體，更塑造了我的心靈，讓我在追求卓越的路上不斷前行。日後無論面對多大的挑戰，只要不放棄，就必能迎來成功的曙光。這種精神將伴隨我走到今後的中學生活，激勵我在學業和生活中持續追求卓越。



快了兩秒的喜悅

「6B 陳約凡」

每當我跳入水中，冰涼的觸感瞬間包裹全身，所有的煩惱都被沖刷得一乾二淨，這就是我最愛的游泳運動帶給我的最初感動。這份感受如同一股清流，流淌進我的心靈，讓我感受到無比的釋放與自由。

記得剛開始學游泳的時候，我對水的恐懼感讓我無法輕易克服。那時候，連把臉埋進水裏我都會感到害怕，心中充滿了不安。然而，隨著教練耐心的指導和鼓勵，我漸漸掌握了踢水、浮身和換氣的技巧。每一次的練習都像是在攀登一座高峰，雖然過程中充滿挑戰，但我最終能在水中靈活地游動，這讓我感到無比的成就感。

游泳不僅讓我的身體變得更加強壯，還教會了我堅持的意義。每當我游到一半感覺疲憊不堪時，我就會想起教練說的那句話：「再堅持八下划手。」這句話如同一股力量，激勵著我一次次突破自己的極限，讓我明白了堅持的重要性。

去年校際游泳比賽的場景至今歷歷在目。在 50 米自由式比賽中，由於緊張，我在跳水時竟比對手慢了半拍。當我聽到周圍觀眾的加油聲，心中燃起了一股勇氣，我拼命地游，心裏只想著「不能放棄」。雖然最後只拿到第四名，但當我到達終點的一刻，看到計時器上顯示的成績比平時的練習快了整整兩秒，那種突破自我的喜悅，讓我感到比獲得獎牌還要開心。

如今，每週六次的游泳訓練已經成為我最期待的時光。在水中，我的心靈得到了平靜，而我的身體也因為不斷的鍛鍊而變得更加健康。游泳的過程中，我會更加專注，務求不斷突破自己最佳的成績，並在這條路上享受每一刻的成長與進步。這項運動不僅豐富了我的生活，也讓我對未來充滿了信心。



2023 中國學界計時鼓勵賽
男子 50 米自由式 冠軍



2024 港島東區小學校際游泳比賽
男子甲組 50 米自由泳 殿軍



2024 港島東區小學校際游泳比賽 男子甲組
4X50 米自由泳接力賽 第八名



我的伯樂是媽媽

「6C 劉亦滢」

我對運動的熱愛，源於那份純粹的享受——享受它帶來的刺激感，享受心跳加速、呼吸急促的當下。在運動的世界裏，我能全然放空，忘卻煩憂。

這份熱情始於兒時跟隨父親到足球場，看著足球在空中飛馳，感受進球後的狂歡，我便深深愛上了這項運動。三歲時我加入了 YSA 足球學校，在三位啟蒙教練悉心指導下，從零開始學習。六歲時，獲教練推薦加入利物浦國際足球學校精英隊，持續精進。直到九歲，我遇到了另一摯愛——籃球，從此全心投入。雖然重心轉移，但至今我仍會不時在星期日跟父親早上去踢球。

籃球之路的開啟，要感謝母親的慧眼與堅持。八歲那年，她鼓勵我嘗試籃球，當時只鍾情足球的我十分抗拒。然而母親沒有放棄，不斷說服我應作多方面嘗試。沒想到初次體驗後，教練便稱讚我頗具天賦（其實母親才是真正的伯樂，她早已發覺，哈哈！）。這次的肯定點燃了我的熱情，就此踏上籃球征途。我開始接受系統訓練，每晚自發到樓下球場苦練投籃、運球等基本功。如今，我同時在三支不同球會接受訓練並參與比賽。

眾多賽事中，去年一場 3 vs 3 比賽最令我難忘。當時球隊落後一分，比賽僅剩最後兩秒。我把握機會，投進致勝的三分「絕殺球」！這關鍵一球不僅帶來勝利，更堅定了我在籃球路上精益求精的決心，凡事未到最後一秒都不要放棄！

在田徑場上，我同樣有意外驚喜的收穫。本年度我獲選參加港島東區小學校際田徑比賽，作為僅訓練一年的壘球新手，我本著志在參與的心態上場，一心只想將教練所授技巧全力發揮，將球擲到最遠。沒想到，竟一舉奪金！踏上頒獎台的那一刻，所有艱辛歷歷在目——高強度的體能訓練、教練細緻的技術指導、場上拼盡全力的意志——我深刻體悟到，這些點滴正是成功的基石。





同時投入籃球與田徑訓練，確實讓生活充滿挑戰。每週四天籃球、三天田徑（更需清晨六點前起床），加上學業，體力與時間都緊繃到極限。疲憊感時常襲來，上課難以集中，功課效率或多或少也受影響。但身為運動員，我深知毅力、鬥志與不懈努力的重要性——唯有如此，才能在關鍵時刻爆發 120% 的能量，邁向成功。

最後，我由衷感謝家人無條件的支持，他們是我
最堅實的後盾，讓我能無後顧之憂地追逐運動夢想。
爸爸、媽媽，萬分感謝你們！沒有你們無限的付出與
信任，絕不會有今天的我！也願所有並肩奮鬥的運動
員夥伴們，繼續加油，永不言棄！





我的跆拳道成長記

「6A 曹湜悅」

當我初次接觸跆拳道時，還是小三的年紀。起初，因為看到弟弟在學習時那些流暢的踢腿和有利的吶喊，令我感到十分有趣，於是纏著父母讓我也試試。從一開始對跆拳道一無所知，到後來能自信地走上比賽台，這段旅程的甜酸苦辣真是難以一言道盡。

每逢星期三、六、日，我都要練習到晚上八點，每次下課後，衣服總是被汗水浸透。學習搏擊的過程中，體能訓練、攻擊與防守技巧，每一項都充滿挑戰。跑圈跑到氣喘吁吁，練習踢靶踢到雙腿發軟，但這些訓練讓我學會了堅持和團隊精神。

在隊友失利時，我們互相扶持，鼓勵對方；而在成功時，則一起興奮地慶祝。正如俗語所說：「水滴石穿」，練好一套完整的腳法並不容易，唯有依靠韌性和不懈努力才能達成。

我也遇過不少困難，其中最深刻的經歷是全港女子色帶賽。那次比賽輸了之後，我感到極度失望，心裡自責不已，甚至一度萌生放棄的念頭。幸好教練安慰我說：「每一次失敗都是成長的機會，要學會從中找出不足，並逐步改進。」

如今，跆拳道已成為我生活的一部分。它不僅讓我擁有健康的身體，還讓我建立起自信，教會我永不放棄的道理。在這條學習跆拳道的路上，成長和快樂是我最大的收穫，我亦結識了許多志同道合的朋友。未來，我會繼續堅持，不斷追求更高的目標，用跆拳道精神激勵自己，勇敢面對每一個挑戰！

- 🏆 2024 實用盃 搏擊組 冠軍
- 🏆 2024 Hercules 搏擊新手組 季軍
- 🏆 2023 實用盃館內計分賽 冠軍
- 🏆 2022 飛躍杯 TheFores 跆拳道品勢賽 季軍
- 🏆 2022 實用盃跆拳道品勢錦標賽亞軍





羽毛球伴我行

4B 楊一芯

我是四智班的楊一芯，我最喜歡打羽毛球。

為什麼我會選擇入讀愛官呢？因為媽媽希望我能健康快樂地成長，所以選擇了一所有愛心且適合我的小學，一邊學習，一邊尋找自己的興趣。

我很榮幸成為愛官的一份子。學校提供了許多寶貴的機會，讓我們發掘不同的興趣和潛能。正因如此，我找到了自己喜愛的運動——羽毛球。

我從五歲開始學習羽毛球，一年級入選羽毛球校隊後，現在也是羽毛球總會青年軍的成員。這五年的訓練雖然艱辛，但看著自己的技術不斷進步，便讓我有繼續堅持下去的動力。其中有兩件事情令我最難忘。三年級的時候，曾老師和麥老師專程前來觀看我的比賽，為我加油打氣，他們的支持和鼓勵令我在比賽時更有信心，發揮全力。此外，四年級的時候，我時常在羽毛球訓練後患上感冒，身體十分虛弱。有一天，關老師發訊息給我媽媽，提醒我要調理好自己的身體，並建議我多做伸展運動，以舒緩肌肉酸痛。

最後，願羽毛球成為我健康快樂成長路上的良伴。





籃球魂

6C 黃俊珽

屈臣氏集團香港學生運動員

籃球就是我的夢想！

從一年級起，我便和哥哥一同踏入了籃球訓練班的大門。還記得第一堂課，當我雙手觸碰到籃球的那一刻，我就被它深深吸引，從此與籃球結下了不解之緣。然而，疫情打亂了我的籃球學習節奏。差不多兩年的時間裡，所有的運動場和球場都大門緊閉。但我沒有絲毫放棄的念頭，即便只能待在家裡，我也緊緊抓住每一分每一秒，不停地練習拍球。每一次籃球與地面的撞擊聲，都像是加強我對夢想的堅定不移。這份堅持，成為了我不斷進步的強大動力。



疫情的陰霾逐漸散去，我迎來了更多參加比賽的機會。一場場比賽，就像一次次成長的試煉場，讓我積累了豐富的出賽經驗，也讓我的球技在磨礪中不斷提升。

我參加過籃球總會舉辦的幼苗及青苗訓練班，那段時光，我如饑似渴地汲取著知識和技巧，收穫頗豐富。四年級時，我幸運地被選入了籃球校隊。不過，那時我只是一名後備球員，但我從未氣餒，始終懷揣著上場的渴望，默默努力。到了五年級，機會終於降臨，我成為了正選球員。當我第一次身披校隊戰袍，踏上賽場的那一刻，興奮與激動的心情如潮水般湧上心頭。而今年六年級，我更是榮幸地當選為籃球校隊隊長。我深知這不僅是一份榮譽，更是一份沉甸甸的責任。在我的帶領下，隊友們齊心協力，一路過關斬將，成功帶領校隊在學界籃球比賽中闖入十六強。

在球場上，我當小前鋒。我深知，籃球不僅僅是個人技術的較量，更需要隊員之間的默契配合。每一次傳球、每一個擋拆，都凝聚著我們的信任與協作。籃球為我帶來了一群志同道合的好朋友，贏球時，我們一起歡呼雀躍；輸球時，我們互相鼓勵；訓練時，我們並肩作戰，揮灑著汗水，共同為了夢想而努力。我們每個人都在球隊中扮演著不可或缺的角色，團隊合作的精神在我們身上熠熠生輝。

借此機會，我要衷心感謝崔校長、各位副校長、各位老師以及教練們。是你們的悉心教導和提攜，讓我在上年獲得了傑出學生獎優異獎，並在今年榮獲屈臣氏集團香港學生運動員獎。這些獎項對我而言，意義非凡，它們是對我努力的肯定，更是我繼續前行的動力。我還要感恩我的父母，是你們的悉心栽培，讓我無憂無慮地追逐夢想；感謝我的隊友們，是你們的信任，讓我能在球場上盡情綻放光芒，找到屬於自己的舞臺。

這一年，我加入了南華籃球青訓，這標誌著我在籃球之路上又邁出了嶄新的一步。我深知前方的道路充滿挑戰，但我會繼續全力以赴，做到最好。我的目標清晰而堅定，希望將來能成為南華甲一隊的球員，並且成為一名出色的籃球教練，將自己的經驗和熱愛傳遞給更多的人。

“進步不能停”，堅持就是勝利！我會帶著這份對籃球的熱愛和執著，一路披荊斬棘，向著夢想奮勇前行！



- 🏆 2024 Hillen Youth Season 25 2023 - Final (U11) D2 冠軍
- 🏆 2024 Double C Jersey (4x4) - U11 冠軍
- 🏆 2024 赤子 Easter 三人籃球挑戰賽 -U10 季軍
- 🏆 2024 Double C Jersey 第十五屆 3X3 復活盃 (3x3) - U11 冠軍
- 🏆 2024 青苗籃球培訓計劃 - 分區挑戰日 (南區) 冠軍
- 🏆 2024 Hillen Youth Season 26 (2024) - Final (U11) D1 冠軍
- 🏆 2024 慶回歸賀國慶 - 南區青少年 3x3 籃球錦標賽 - U11 季軍
- 🏆 2024 青苗籃球培訓計劃 - 強者之戰 (南區) 冠軍
- 🏆 2024 籃版王聯盟 Summer FreeStyle 3on3 (2024) - U12 季軍
- 🏆 2024 招商杯 - 2024 年全港青少年 3 人籃球賽 冠軍 + MVP
- 🏆 2024 Hillen Youth Season 27 (2024) - Final (U11) D1 季軍
- 🏆 2024 葵青區 3 人籃球賽 -U11 冠軍 + MVP
- 🏆 2024 GLAM P-League Final 季軍
- 🏆 2024 幼苗區際比賽暨技術挑戰賽 (2024) 冠軍
- 🏆 2024 全港學童籃球控球比賽 2023- 24 (高小組) 季軍
- 🏆 2025 Glam CNY 鬥牛 (2025) 季軍
- 🏆 2025 DOUBLE C 2025 3x3 S19 新年盃 亞軍
- 🏆 2025 Hillen Youth Season 28 (2024) - Final (U11) D1 冠軍
- 🏆 2025 DLEAGUE Double C S30 4x4 冠軍
- 🏆 2025 馬鞍山三人籃球賽 (U13) 2025 亞軍
- 🏆 2025 Soar 聯賽 U12 組 亞軍
- 🏆 2025 Wonderkids street Game 3x3 (2025) 冠軍





校友 周希廷 專訪

「籃球就像人生縮影，一旦遇難就退縮，我這輩子恐怕難有成就。」這句擲地有聲的話，來自 2017 年畢業的周希廷——一位曾於 2016-2017 及 2022-2023 年度兩獲「屈臣氏集團香港學生運動員獎」殊榮，現時為偉邦女子籃球隊甲組球員。當時，希廷同時是學校排球隊和田徑隊代表，而在跳遠項目尤其出色，奪得香港學界體育聯會港島東區小學校際田徑比賽女子甲組跳遠亞軍。離開小學後，希廷繼續在田徑賽場上突破自己，從打破就讀中學保持了 20 年的跳遠紀錄，到為校贏得學界賽跳遠及接力賽冠軍，及後更成為中學籃球隊的靈魂人物。她用實際行動證明運動員的潛力，從來不應該被學校背景所限制。

從排球到籃球是意外的轉折

回憶起中學生涯的開端，周希廷坦言這是一場美麗的意外。原本專注於排球的她，因文理書院（香港）沒有排球隊，加上她的運動天賦，很快便被籃球隊老師「挖角」，從此開啟了她的籃球之旅。

「最初選擇籃球是因為新識嘅朋友全部都係打籃球。」她笑著說。然而，初學者之路並非一帆風順。「覺得拍波好難」同時這是她最初的感受。面對不擅長的運動，她也曾動搖過是否該繼續，但正是這份挑戰，激發了她內心的鬥志。

田徑場上的閃耀時刻

與籃球並行發展的她，在田徑場上的表現出色。升讀中一那年，她一鳴驚人，打破了保持 20 年的學校跳遠紀錄。接下來，她在港島東區中學校際比賽中連續兩年奪牌，從女子丙組跳遠銀牌到翌年的金牌，一步步證明了自己的實力。

疫情期間，比賽暫停，但周希廷從未放棄訓練，對運動仍然保持幹勁和熱情，沒有放棄練習，堅守著對運動的熱愛。當比賽復常後，她便以甲組運動員的身份，為學校奪得學界賽跳遠亞軍及 4×100 米接力賽冠軍，展現了努力付出的成果。



低谷中的蛻變

運動生涯從來不是坦途。周希廷曾受過傷，「當時整親隻腳，又跑唔到，咁咪練拍波，No big deal」。她學會了在限制中尋找機會，而不是沉溺於挫折。

她最難忘的比賽是中學學界籃球賽十六強，「因為係中學生涯最後一場學界，所以好想贏，但最後輸一分，覺得好可惜」。這場比賽讓她學會了「比賽未去到最後一刻都唔好咁輕易放棄」。

「關關難過關關過」，這句簡單的話成了她低谷中的精神支柱。她也曾因練球太累而影響學業，「試過練波練到好累，但係又要考試，所以變咗唔夠時間溫書，考得唔好」。但她學會了取捨：「要練波，又要做 gym，所以只可以放棄平時去玩嘅時間，去做功課或者溫書」。



隊長的责任與心態

作為籃球隊隊長，周希廷對自己的定位十分清晰：「令隊友更團結」。她不僅在技術上支援隊友，更成為隊友心理上的支柱。她認為在球場上心態比球技更重要，因為當比賽遇上勢均力敵的對手時，勝負往往取決於球員的心態，以及集中能力。

她從帶領新手的經驗中學到「要學識接受每個人比自己嘅要求都唔一樣」。這份包容正是她作為隊長的領導魅力所在。

家庭與學校的支持

周希廷的運動之路，離不開家人和學校的鼎力支持。家人「會透過直播睇我比賽」，即使不能親臨現場，也始終是她最堅實的後盾。學校讓學生多元化發展，則給予了她充分空間和發展機會。

「有沒有一位你很敬佩的運動員？」面對這個問題，她提到了一位特別的人物：「之前係我教練，而家係我隊友。佢球商好高好冷靜，可以控制好球場嘅節奏，係我要學習的地方。」這種亦師亦友的關係，成為她成長的重要催化劑。

給同路人的啟示

作為一名非傳統籃球勁旅學校出身的運動員，周希廷或許有時會自我懷疑。「好多隊友都係一些好出名嘅中學打波出身，我會覺得自己同人唔同」，但她用自己的表現證明：「其實自己不比別人差，你可以的。」

未來的路

「希望我可以保持住打波呢團火，透過籃球學習更多，甚至有更多收穫。」面對未來，周希廷有明確的目標：「我希望可以打上甲組，球技更上一層樓。」

從排球轉向籃球，從跳遠銀牌到金牌，從中學學界到甲組賽場，周希廷的運動生涯充滿了轉折與挑戰，但正是這些經歷塑造了今天的她。她不再像從前那樣「輸一場比賽會覺得好大件事」，而是學會了「輸左只係證明球隊既不足，然後去改善，令大家一齊進步」。

對周希廷而言，運動早已超越了體能鍛鍊的範疇。「打籃球對我而家嚟講就係一個目標，勤力練波已經變咗習慣，冇練波反而唔慣。」這份堅持正是她留給所有年輕運動員最寶貴的禮物。

「你可以的。」這簡短的三個字，承載著無數汗水和堅持，也將繼續激勵著每一位在運動路上奮鬥的朋友。





泳隊

6A 冼煒峰	6A 王異言
6B 陳約凡	6C 梁 日
6D 宋滿庭	5D 郭子義
5A 劉梓浚	5C 楊日亨
4D 鄭 好	4C 麥晉樞
4B 吳俊諾	4B 蔡景安
2E 伍昊浚	4A 丁紫晴
2D 陳巧宜	



田徑隊

6A 蔣柏匡	6A 曹浹悅	6A 羅允暄	6A 王異言	6A 鄭學謙	6A 朱俊宇	6B 張顯邦
6B 許心俞	6B 王睿謙	6B 俞奕熙	6B 陳海澄	6C 陳鎧楠	6C 周子皓	6C 劉亦滄
6C 林希桐	6C 歐陽國懿	6D 曾鎮庭	6D 郭衍君	6D 宋滿庭	6D 楊嘉軒	6E 周希彤
6E 張煒笙	6E 許仁軒	5A 梁家齊	5A 司徒凱廉	5A 葛鴻博	5A 呂晉堯	5A 譚銘彥
5A 劉梓浚	5A 吳昊霖	5B 林彥希	5B 鄒美順	5B 李建華	5B 陳葳霖	5B 陳 喆
5B 施宏曆	5C 鄭又晴	5C 陳晉軒	5C 林傾芯	5C 李軒銳	5C 李樂軒	5C 莊皓雯
5C 鄧海晴	5E 劉俊業	5E 劉栢僑	5E 鄭梓灝	4A 黎文祈	4A 吳柏言	4A 鄧曉晴
4B 黃焯晞	4B 陳浩銘	4B 趙朗熙	4B 陳皓琛	4C 袁臻頤	4C 阮湘寧	4C 李學軒
4D 葉嘉儀	4D 王子豪	4D 鄭穎詩	4E 白朗鏗	4E 羅曉盈	4E 李沛澄	3A 陳宥均
3B 蕭達洋	3B 黎栢匡	3B 阮湘悠	3B 蕭子進	3D 顧芯語	3E 譚星揚	2D 黃智仁





足球校隊

6A 陳柏高	6A 陳善源	6A 鄭學謙	6A 蔣柏匡	6A 馮立曦	6A 黃卓樺	6C 李康立
6E 楊瑞祺	5A 鄭蔚橋	5A 司徒凱廉	5B 陳喆	5B 張靖	5C 李軒銳	5E 陳廷謙
4A 許琰晟	4A 鄭思源	4A 吳兆朗	4A 王子晉	4B 趙朗熙	4C 周柏希	3C 曾子洋
2D 黃智仁	2E 許旨樂	2E 李日雋				



單車校隊 A隊

6A 朱俊宇	6A 沈沛鋌	6B 張顯邦	6B 成朗峰
6B 翁賢熙	5A 李濬嶠	5A 葉俊言	5A 劉梓浚
5A 譚銘彥	5C 黎志健	4A 許琰晟	4A 王子晉
4B 陳振陽	4B 溫卓楠	4C 江梓碩	4C 李學軒
3A 李浩恩	3C 鄧皓天	3C 徐日軒	3E 吳宏曦
2A 李濬瑩			

單車校隊 B隊

6A 鄭學謙	6B 黎瑞堉	6B 俞奕熙	6C 李永烽
5A 劉梓浚	5B 梁熙堯	3B 楊暉之	3B 李皓宏
3B 翁梓添	3C 陳學翹	3C 余鎧耀	3D 顧芯語
3E 陳柏軒			





男子籃球校隊

6A 梁 嵩	6A 蔣柏匡	6A 盧藹俊	6C 周子皓	6C 劉亦滄
6C 黃俊珽	6E 楊瑞祺	5A 鄭煒嵐	5A 張昊天	5B 陳遠哲
5B 張 靖	5B 陳致誠	5C 李軒銳	5C 李樂軒	4A 陸承恩
4A 吳柏言	4A 黃健豪	4B 陳浩銘	4C 江梓碩	4C 麥晉樞
4D 陳樂熹	3A 陳宥均	3A 李竣皓	3B 蕭達洋	



女子排球校隊

6A 孫可鈞	6B 甘誠源	6C 陳鎧楠	6E 陳靖妤	6E 梁希瑜
5C 莊皓雯	5C 孫梓喬	5D 甄沅欣	5D 施旻岐	5E 黃樂欣
4A 梁詩晴	4C 袁臻頤			





乒乓球校隊

6A 冼煒峰	6A 馮立曦	6A 楊卓諺	6B 俞奕熙
6D 陳延祖	5A 宋嘉銘	5B 許君堯	5B 蔡經彧
5C 鄭又晴	5C 孫梓喬	4A 麥軒瑜	4A 李健熙
4A 張家睿	4B 梁琬晴	4B 蔡梓榮	4C 阮湘寧
4E 陳靈熹	3B 黎栢匡	3B 阮湘悠	



羽毛球校隊

6A 陳柏高	6B 王睿謙	6B 甘誠宇	6B 甘誠源
6B 鄭相靈	6D 蔡棋威	5B 洪梓軒	5B 張靖
5B 李宏滔	5C 林傾芯	5C 鄧海晴	5D 黎彥庭
4B 吳俊諾	4B 蔡煒亨	4B 楊一芯	3B 何昱螢
2E 許旨樂			





「跳繩校隊」

6B 陳海澄	6B 張芷霖	5A 吳昊霖	5B 高靖
5C 譚穎笙	5C 孫梓喬	5E 江星宇	4B 葉瑄霏
4C 阮湘寧	4C 梁煒舜	3A 陳愷澄	3A 王姿儼
3B 李芯閱	3B 池衍弘	3E 潘清瑜	2A 何諺森
2A 劉祉凝			



「中國舞校隊」

6B 鄭相靈	6C 湯嘉琪	6D 潘嘉雯	6E 許楚涵
5C 林熙然	4A 黎文祈	4A 鄭梓靈	4A 鄧曉晴
4A 何嘉曦	4A 張婧彤	4B 麥倩茹	4B 許俊婷
4C 李莉瑩	4E 梁靄兒	4E 鄭雅琪	3A 陳愷澄
3A 司徒銘恩	3B 何昱螢	3C 林可雯	3E 袁藝芯





爵士舞校隊

3A 王子皓	3B 陳圻知	3B 陳映潼	3B 蔡沁妍	3B 翁梓添
3C 蔡格穎	3E 羅紫悅	3E 陳學綺	2A 劉芸琳	2B 郭諾妍
2B 柯嘉澄	2B 謝承高	2B 鄔凱婷	2B 黃海澱	2B 郭清深
2B 陳銳禧	2C 伍穎瑤	2C 羅千茹	2C 勞穎晞	2D 陳巧宜
2D 陳熙聞	2D 宋嘉琦	2D 林鎧橋	2D 許雅妍	



藝術體操校隊

6C 徐嘉彤	6D 羅皓怡	5A 張詠童	5A 何樂頤	5B 黎凱翹
5B 楊雅媛	5D 蔡熙彤	4B 卜梓悅	4E 梁靄兒	3A 李芷悠
3A 方善凝	3C 張嫦妙	2A 劉祉凝	2B 郭清深	2B 林彥潼
2D 許雅妍				





二零二五年三月二十二日
是本校 2024 - 2025 年度小學
單車繞圈賽暨單車繞圈邀請賽的大日
子。尤其下午有五間學校共同參與的單車
繞圈邀請賽，特別令人關注。本校單車繞圈賽
暨邀請賽的宗旨，除了在校園推廣單車運動及單車安
全外，更希望藉著舉辦大型體育活動賽事提升學生對運動
的關注，同時推動校園內的運動氣氛。



安全講解，是每屆的必備環節



做足熱身運動，對場上表現甚有裨益



崔校長頒授紀念旗給裁判長 - 羅永森先生

單車賽當天雖然是星期六，但「小車手」們早在上午八時已開始到達學校報到及做熱身運動，嚴陣以待。相對於去年單車賽的煙雨濛濛，本年度比賽日天公作美，遇上景色明媚的一天。早上港島區氣溫只有大約十八度，甚是涼快，能見度亦偏高，十分適合戶外運動。在運動員到達場地並由負責主持賽事的單車校隊教練向參賽者講解比賽程序及安全知識後，關建華主任向大家宣佈比賽開始！

參加單車繞圈賽的本校學生屢創新高，今年來自愛官的參賽人數首次突破二百，總共有 203 人！數字證明學校一直不遺餘力進行體育活動推廣以及單車運動的成效顯著，愛官學生對於競技性單車運動的興趣亦愈來愈濃厚。雖然學校平日有單車興趣班及單車校隊，二年級及四年級學生於週三及週五亦有單車多元智能課，但每學年能讓學生與同學真正在單車賽場上一較高下的日子只有這一個，因此對單車運動有興趣的同學都十分珍惜參加單車繞圈賽的機會。即使單車繞圈賽賽道比他們練習的單車徑更高難度，比賽對手踩單車的經驗或實力都比自己更強，但所有來自愛官的運動員都非常明白體育精神及競技運動的意義，走到賽道上就全力以赴，努力突破自己。

賽制上本年的小學單車繞圈賽並沒有改變，共分為六組，分別有一至二年級組個人計時賽（一圈）的男及女子組、三至四年級組個人計時賽（兩圈）的男及女子組和五至六年級組個人計時賽（二圈）的男及女子組。最受注目的五至六年級組別，男子組冠軍為 6B 班翁賢熙，完成時間為 1 分 15 秒 43，與第二及第三名的成績相差在 0.5 秒之內，比賽的激烈性可見一斑！五至六年級女子組冠軍則由 6A 班沈沛鈺以壓倒性的姿態奪得，完成時間為 1 分 27 秒 03，與第二及第三名同學的成績有分別 10 秒及 20 秒之差。



是江湖中令人聞風喪膽的漂移過彎技術？



運動員熱愛活動



愛官運動員比賽時從容不迫，神態自若，還能做鬼臉



文中所及，平均圈速最快的運動員 - 木雅音與教練分享技術



三隊男子團體得獎者

供愛官校內學生參加的小學單車繞圈賽在中午十二時半完滿結束，接著就到聯校參與的單車繞圈邀請賽。與往屆一樣，邀請賽以三至四年級（男／女子組）和五至六年班（男／女子組）並用（兩圈）齊出發，共四大組別的形式進行。今年的邀請賽共有五間學校參加，座落於慈雲山的伊斯蘭鮑伯濤紀念小學更是初次出席比賽，為今年的單車賽增添一份新臉孔。每次場上有四名運動員同時競爭，多名運動員同一時間於狹窄而刁鑽的賽道上你追我逐，因此齊出發的戰況往往比早上的個人計時賽更激烈，像極同學們於奧運欣賞過的場地單車賽。其中焦點來自於伊斯蘭鮑伯濤紀念小學的木雅音更以全場最快的平均圈速完成四圈的齊出發賽事，成績為 2 分 0 秒 40，領先第二名林村公立黃福鑾紀念學校的蘇苡淳超過 40 秒，令人印象深刻，觀眾亦眼前一亮。

一個大型比賽的順利舉行，固然需要學校、負責老師、教練等的多方協調和工作，但到最後仍需靠運動員們的積極參與和落力比拼，才能得出一屆精彩又成功的賽事！約定你們來年再見！

單車繞圈賽





學校

運動會

學校運動會是汗水與歡笑交織的成長課。2024 年 12 月 13 日（五），陽光灑落在小西灣運動場的每寸草地上，微風輕拂，空氣中瀰漫著熾熱的運動氣氛。這一天，是學校一年一度的運動會，近千名學生與家長齊聚一堂，在這個洋溢著歡笑和活力的舞台上，共同見證孩子們在運動路上的一次重要成長。





賽道上的堅持，不只是比賽，更是成長的印記

跑步比賽率先拉開序幕，小選手們站在起跑線上，眼神堅定、屏息以待。隨著起步槍聲響起，他們如離弦之箭般衝出，盡情奔跑，每一滴汗水都訴說著孩子們對平日訓練的堅持。當衝過終點的這一刻，勝利與否已不再重要，真正打動人心的是那份永不言棄的精神。

突破自我極限的舞台

在跳遠沙池前，孩子們一個個助跑、起跳，身體在空中劃出一道道弧線。有人首次跳出個人最佳成績，有人因落地時跌倒而眼淚打轉，但在老師的鼓勵下，很快又站起來微笑面對。這不僅是一場體能的比拼，更是一場心理素質的鍛鍊。

而在擲豆袋的比賽中，孩子們竭盡全力，將手中的豆袋奮力擲向遠方。每一次成功的投擲，都是對自己能力的肯定；每一次失誤，也都成為下次進步的契機。



接力棒傳承信任與合作

最令人熱血沸騰的，莫過於班際接力跑。四位同學為一個目標奮戰，交接棒的瞬間牽動全場目光。有人因交接順利而高聲歡呼，也有人因掉棒而急得紅了眼眶，但大家從不責怪彼此，反而互相加油打氣，展現出難能可貴的團隊精神。

正如一位班主任所說：「比賽最重要不是誰先抵達終點，而是我們如何一起走過這段路。」

運動連結家庭溫暖

除了學生個人項目，親子跳繩環節亦是現場的一大亮點。父母與孩子一同跳動，配合默契，笑聲此起彼落。這樣的互動不僅增強親子關係，也讓運動成為家庭生活的一部分。

「以前下班回家只想休息，但現在看到孩子這麼喜歡運動，我也願意陪他一起動起來。」一位參與活動的家長笑著分享。這種以身作則的陪伴，正是幫助孩子建立積極生活方式的最佳示範。



家庭與學校的支持， 成就孩子的運動夢想

這次運動會的成功舉辦，離不開學校與家庭的共同努力。學校積極提供多元化的體育課程與訓練機會，讓每個孩子都能找到屬於自己的舞台；而家長們也在背後默默支持，無論是陪伴，還是參與親子活動，都成為孩子們最堅實的後盾。

從習慣開始，培養健康的生活方式

運動會的意義，不僅在於展示運動才華或爭取獎項，更重要的是透過參與，讓孩子明白——堅持、努力、團隊合作、正面面對挫折，這些都是運動帶來的寶貴財富。

同時，它也提醒我們每一位家長及教育工作，幫助孩子建立規律、活躍的生活習慣，遠比短期的成績更重要。當運動成為一種日常文化，孩子自然會擁有更健康的身心，也能從中獲得持續成長的力量。





運動，不是為了贏過誰，而是為了成就更好的自己。透過這次運動會，我們看到孩子們在挑戰中成長，在合作中學習，在挫折中堅強。感謝家長與學校一路以來的支持與信任，正是因為有你們的鼓勵與陪伴，孩子才能勇敢踏出每一步。願運動成為孩子一生的朋友，陪伴他們走過風雨與陽光。



動感親子

「運動日營」

孩子成長的過程中，最寶貴的從來不是價格不菲的玩具，也不是填滿週末的補習班，而是父母陪伴的身影。2025 年 1 月 11 日（星期六），學校再度舉辦年度盛事「動感親子運動日營」。現場逾 700 名學生與家長齊齊參與，親子同場競技、互相鼓勵，為這個寒冷的冬日帶來一股溫暖的動能。



運動 × 親情 = 最好的成長養分

「動感親子運動日營」不僅是一次體能活動，更是一場家庭關係的升級體驗。透過一系列精心設計的遊戲項目，讓家長與孩子在流汗中建立默契，在挑戰中加深感情。

現場所見，不少平時忙於工作的父母都放下了手機，全心投入活動之中。他們的笑容、鼓勵和陪伴，對孩子而言就是最好的獎勵。這種親身參與的互動，比任何課堂講授更能激發孩子的運動興趣，也更容易讓他們建立起長期參與體育活動的習慣。

從俄羅斯方塊接力到大力士擂台，從手球射九格到過三關挑戰，每一個攤位都洋溢著歡笑與熱鬧。孩子們盡情奔跑、跳躍、嘗試，而父母則化身最佳拍檔，為孩子打氣。

家庭運動文化 是培養終身運動習慣的關鍵

要讓孩子真正愛上運動，不能只靠學校的一日活動，更重要的是在家中建立良好的運動氛圍。家庭，是孩子第一個學習和模仿的地方；父母，是孩子最重要的榜樣。

這次活動正正呼籲家長重視家庭運動文化的建立。當孩子看到父母願意花時間陪他們跑步、跳繩、玩遊戲，就會自然而然地把運動視為生活的一部分。一旦養成這樣的習慣，將會伴隨他們一生。

我們希望透過此類大型活動，推動更多家庭在日常生活中實踐親子運動的理念，讓運動不再只是功課式的任務，而是親子間共享快樂的方式。

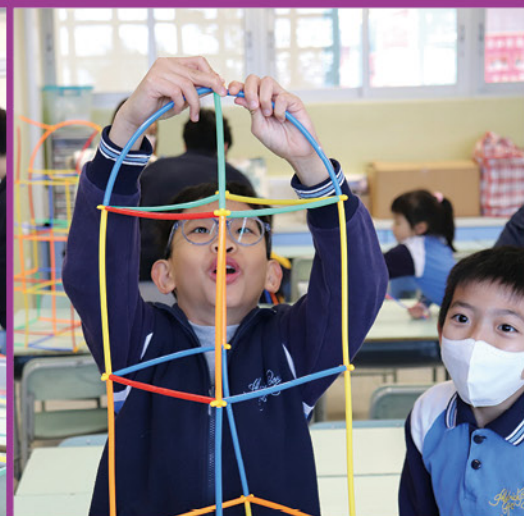
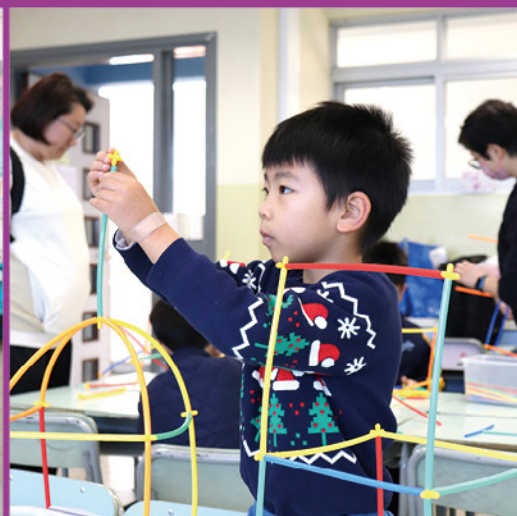
學校 × 社區攜手傳遞家庭運動文化的訊息

除了本校學生及家長，活動亦開放予附近社區人士參與，成功將運動風氣擴展至更廣泛的家庭群體。透過學校主導、社區支持的合作模式，讓更多人認識到親子運動的重要性。



讓我們不再只是口頭鼓勵孩子去運動，而是以身作則，陪他們一起動起來，把運動變成家的日常。





花式挑戰

西沙GO PARK

開幕典禮

在二零二五年一月二十二日（星期三），西貢區迎來了一個全新的運動地標——西沙 GO PARK。本校師生亦有幸獲邀參與西沙 GO PARK 開幕典禮，並親身感受園內提供的 12 項專業運動場地的魅力，包括三人籃球場、足球場、網球場、滾軸溜冰場、高爾夫球練習場等，主辦單位更特別安排了劍擊體驗環節，由專業教練指導學生學習基本技巧，及後學生更可以近距離接觸奧運金牌得主江旻憓小姐，一睹奧運劍擊金牌得主江旻憓小姐的風采。

體驗劍擊，點燃心中熱火

在開幕典禮前夕，一群學生換上劍擊裝備，在教練的指導下學習正確姿勢與步伐，體驗這項講求速度、反應與策略的運動。雖然只是短暫的接觸，但已有不少學生表示對劍擊產生濃厚興趣，甚至萌生長期訓練的想法。

活動當天，學生們穿上保護裝備，在劍道上互相切磋。短短一小時的體驗，已經激發出他們對劍擊運動的興趣，也讓他們明白到，每一個看似優雅的動作，背後都是無數次反覆練習的成果。

與偶像近距離互動，種下夢想的種子

活動的高潮之一，莫過於與江旻憓小姐近距離接觸的時刻。她不但親切地與學生交流，更大方簽名及合照，鼓勵大家勇敢追求自己的運動夢想。對於許多學生而言，這一刻不只是一次難忘的經歷，更是对未來的一份啟發。



活動的重頭戲，就是索取偶像的簽名和合照。



學生穿上保護裝備，
感受劍擊的魅力。



短暫的體驗，已激發學生對劍擊運動的興趣。



他們可能就是下一個體壇明日之星。



ViuTV

課後遊樂場

在課業壓力與競爭激烈的學習環境下，學生的課餘時間愈發珍貴。這段屬於他們的「第二課堂」，不只是休息與放鬆的時刻，更是探索興趣、培養能力、甚至改變人生的起點。最近，多年致力推動體育發展的愛官，憑著對體育的重視，吸引了 ViuTV《課後遊樂場》的關注，讓更多人看到學生如何透過爵士舞及單車校隊，一步步建立自信、挑戰自我，並逐步走向更活躍、積極及健康的生活方式。





跳出節奏，也跳出了自我懷疑

舞蹈是一種語言，一種不靠文字就能傳達情感的方式。愛官的爵士舞校隊成員分享，很多同學最初只是因為興趣加入，但隨著訓練的日子日漸增加，他們發現跳舞不僅鍛鍊肢體協調和節奏感，更重要的是，它成為了一種表達自我的途徑。

「第一次上台表演時，我緊張得想逃走，但當音樂響起，身體就自然動起來了。」一位隊員回想自己的首次演出，「那種釋放壓力的感覺真的太棒了。」

老師們觀察到，有不少原本內向害羞的同學，正是透過爵士舞找到了自信。這種自信也慢慢滲透到課堂表現和日常生活的人際溝通之中，成為他們人生路上重要的轉折點。學校鼓勵學生勇敢嘗試，不怕失敗，在舞台上跌倒再站起來，都是成長的一部分。

從跌倒中學會堅持，從騎乘中不斷成長

愛官的單車運動除講求平衡、耐力和專注外，更蘊含著深層的教育意義。

「要學會騎單車，第一件事就是要不怕跌倒。」校隊 Alan Sir 表示，「很多小朋友剛開始會跌倒、會害怕曬太陽，但經過一次次練習，他們學會了堅持與自律。」

學校擁有足夠的場地資源，讓學生能在安全的環境下接受系統性訓練。除了基本技巧，如急彎控制、直線加速與掉頭轉彎等，學生還需學習道路安全知識，並參與模擬比賽，提升臨場反應與團隊合作精神。

更令人動容的是，學校每年舉辦單車繞圈賽，並邀請其他學校的單車隊一同切磋交流，建立起跨校友誼。這不僅僅是競技，更是推廣單車文化的契機。



從挫折中成長，從成功中看見可能

許多學生在訪問中提到，學習單車的過程充滿挑戰，但也正因如此，他們學會了面對困難、克服恐懼。有同學分享自己比賽時摔倒，但仍堅持修好車子繼續完成賽程；也有隊員提到，透過反覆練習，他們學會了如何調整節奏、分配體能，甚至懂得簡單維修車輛。

這些經歷，遠比獎牌或排名來得更更有價值。正如一位六年級隊員所言：「我每次都要扶起自己繼續踩，學會了很多道理，而且身體也變得健康了。」

老師們也見證了學生的蛻變，有些原本身材嬌小的孩子，在比賽中脫穎而出，找回自信；也有平時在體育課上較慢熱的同學，在單車上展現出驚人的爆發力。這正是全人教育的實踐——讓每個人都有機會被看見、被肯定。

體育是生涯教育的一部分

體育老師關 Sir 在訪問中提及：「我希望學生像騎單車一樣，學會在生活中取得平衡。」他強調，運動不只是為了贏得比賽，而是幫助學生在人生不同階段找到方向與節奏。

別害怕嘗試

學校亦非常注重安全措施，配備完整的防護裝備，包括頭盔、護膝及護肘，減輕學生的心理負擔，讓他們能安心投入訓練。如果你正在尋找一種方式去改變、去突破，不妨選擇一項你從未接觸過的運動，踏出第一步。或許你會發現，原來自己比想像中更強大。





中銀香港港珠澳大橋半馬2024/25

由中銀香港贊助的「港珠澳大橋半馬 2024/25 兒童田徑運動會」於 2025 年 1 月 5 日舉行，本校派出五位小跑手參與這次賽事，並完成了包括 A 級方程式、速度跨欄、來回節奏跑、十字跳、立定跳遠、拋藥球及擲火箭等共七個項目。比賽全程洋溢著歡樂的氣氛，每一位學生都全情投入，在每一次起跑、每一次跳躍中展現出無懼的精神。

兒童田徑運動會

敢於嘗試，就是勝利

對於很多小朋友來說，這可能是他們人生中第一次正式參加田徑比賽。面對陌生的項目和比賽的壓力，他們選擇迎難而上——即使跨欄時跌倒了，也立刻爬起來繼續向前；即使投擲距離不理想，也努力調整姿勢再試一次。這種「不怕失敗、勇於嘗試」的態度，是我們樂見的。

父母陪伴，是最強大的後盾

當然，孩子們能在賽場上盡情發揮，離不開背後父母的支持。不少家長一大早就陪同孩子抵達場地，幫忙暖身、打氣加油，甚至化身臨時教練。當孩子完成比賽後，與父母互相擁抱，那一刻構成了一幅最溫馨的畫面。有位媽媽分享：「成績不是最重要，要讓孩子知道無論成績如何，努力的過程本身已經值得驕傲。」令老師也十分感動。

運動，讓生活更精彩

作為教育工作者，我們深信運動不僅是身體的鍛鍊，更重要的是培養孩子的毅力和體育精神。

因為運動從來不是為了贏得獎牌，而是讓我們學會超越自己。就像這天站在賽道上的五位小跑手一樣，他們或許沒有奪冠，但他們付出的努力，早已贏得了所有人的掌聲。





香港學界舞蹈協會

第61屆

學校舞蹈節 兒童舞(群舞)

香港學界舞蹈協會第六十一

屆學校舞蹈節於 2025 年 1 月 16 日

在荃灣大會堂演奏廳圓滿舉行。本校爵士

舞校隊憑藉原創作品《My Dream》，在眾

多參賽隊伍中脫穎而出，成功摘下「優等獎」的

殊榮，是對他們努力的肯定。

穿梭現實與夢境，用舞蹈說故事

《My Dream》的靈感源自日常生活，故事內容講述一名小女孩放學後，在婆婆嚴厲督促下埋頭功課，疲累至極的她逐漸入睡，夢中遇見一群活潑可愛的小仙子，與她一同遊戲、跳舞，盡情釋放童年的歡樂。然而，快樂總是短暫，小仙子們突然驚惶逃散，女孩隨即陷入一個未知而恐懼的惡夢……

這個富有層次的作品，不僅考驗學生的舞蹈技巧，更激發起她們的戲劇細胞。從輕快跳躍到情緒起伏，每一幕都扣人心弦。

為夢想而舞，也為健康生活而動

《My Dream》背後所蘊含的訊息，其實正呼籲我們重新思考「學習」與「成長」的意義。現代學生面對龐大的課業壓力，往往忽略了身體與心理的平衡發展。而舞蹈，正是幫助學生建立積極生活態度的重要途徑。透過規律的訓練，學生不但可以增強體魄，更學會專注，學會自律。更重要的是，在每一次舞動中，她們找到了屬於自己的舞台。

運動和藝術不是課餘的消遣，而是滋潤身心的營養素。學校不斷鼓勵學生參與舞蹈、參與運動，不只是為了比賽獲獎，更是為了培養學生選擇一種活躍、正面及健康的生活方式。

 爵士舞校隊榮獲香港學界舞蹈協會第 61 屆學校舞蹈節
小學低年級組兒童舞(群舞)優等獎





香港學界舞蹈協會

第61屆

學校舞蹈節

中國舞(群舞)

在 2025 年 1 月 27 日的香港學界舞蹈協會第六十一屆學校舞蹈節比賽上，中國舞校隊以一曲《大地飛歌》摘下甲級獎項，用優美的舞姿與澎湃的情感，征服了全場觀眾和評審。

《大地飛歌》的創作靈感源自大自然的生命力，而這支舞蹈所展現的活力，不僅是一次視覺的盛宴，也是對中國民族精神的一次深刻體現。從最初選舞、排練，到站上舞台那一刻，每一位隊員都經過無數次反覆練習，只為呈現最完美的演出。

《大地飛歌》的服裝色彩鮮艷，配用紅色的擊鼓棍，效果極為震撼，彷彿讓觀眾看到一群飛鳥在藍天翱翔。然而，這份華麗背後，是整個團隊默契的累積。舞蹈講求的是整齊一致、心靈相通，只有彼此信任、互相扶持，才能在舞台上做到完美同步。

這次獲得甲級獎的成績，不只是榮譽，更是對她們多個月來堅持的一種肯定。透過練習舞蹈，她們學會了自律、專注與紀律。透過比賽，她們認識到努力不一定立刻看見成果，但一定會在某個時刻開花結果。



爵士舞校隊榮獲香港學界舞蹈協會
第 61 屆學校舞蹈節
小學高年級組中國舞（群舞）甲級獎

全港分區小學跳繩比賽 2025

香港專業花式跳繩學校

全港分區小學跳繩比賽 2025

愛官跳繩校隊於 2024 - 2025 學年正式成立，第一年組軍共招攬十七位成員，隊員年齡由小二到小六不等，每位皆經過去年校隊選拔的精挑細選，十分有潛力。校隊成軍首年，共有兩個任務，一是參與綜藝晚會的表演以及參加一次校外的跳繩比賽。

於 2025 年 6 月中，跳繩校隊則迎來了成立一年以來最重要的一週，20 日晚的綜藝晚會和 21 日的小學跳繩分區賽。同學們在綜藝晚會的初登場就大放異彩，讓台下的觀眾們耳目一新。隊員表演完成後只有一晚休息，便馬不停蹄需要準備出席比賽。

全港分區小學跳繩賽 2025，由香港專業花式跳繩學校主辦，比賽按各校的地理位置分為十七區，共分三天進行，是本港其中一個最大型的學界跳繩比賽。而愛官參與的，便是港島東區。是次比賽本校校隊共派出十位成員參賽，他們為 2A 何諺森、2A 劉祉凝、3A 王姿儼、3B 李芯閱、3E 潘清瑜、4C 梁煒舜、5A 吳昊霖、5C 孫梓喬、5C 譚穎竺及 6B 陳海澄。

比賽當日運動員早上十時三十分便回到學校集合，根據老師及教練的指示進行準備和熱身，以及預

先了解當天比賽流程，準備完成後便正式乘坐旅遊巴出發前往比賽場地——天水圍香島中學！

由於愛官跳繩校隊第一年成立，大部份同學都是初次參加跳繩比賽，難免在預備上場時有緊張情緒。但經歷了全年的系統訓練，隊員們能力上的提升也讓他們有一定的信心去面對賽事。最終，經過全天近 4 小時的連場比賽，十名運動員共奪得 4 金、6 銀、5 銅的成績，令人鼓舞。更可幸的是，所有同學均有獲得獎牌，而 2A 班何諺森更個人奪得了 30 秒二重跳及 30 秒跨下二式兩面金牌。

愛官跳繩校隊，今年由零開始，直到第一次參與學界比賽，証明愛官學生只要肯努力，便能收穫成果。祝願他們踏入成立的第二年，同學們能繼續突破自己！



6A 冼煒峰家長



讓孩子自由發展興趣 成就運動路上的無限可能

冼煒峰媽媽談兒子的體育成長之路

在繁重的學業壓力下，不少家長都希望孩子能透過運動紓壓、鍛鍊身體，但真正願意放手讓孩子投入運動訓練的卻不多。今天我們邀請到冼煒峰同學的媽媽，分享她如何陪伴兒子踏上乒乓球與游泳的學習經歷，並見證他在運動路上的成長與蛻變。



給予孩子嘗試的機會

回想起當初為何會讓兒子接觸運動，冼媽媽笑說：「其實是朋友相約他們去打乒乓球和一起學游泳。」她強調，當時選擇乒乓球的原因只是想讓他嘗試，而游泳則是一種求生技能，同時也能強身健體。沒想到，短短幾堂課後，煒峰就展現出對這兩項運動的投入和熱愛，甚至主動為自己定下目標。

不急於求成，只求享受過程

面對初學者常見的挫折和技術瓶頸，冼媽媽從來不會指責或施壓，反而以鼓勵代替批評：「初學表現不理想是很正常的，這是必經階段，不要灰心，勤加練習就會不斷進步。」作為父母最重要的是陪伴孩子走過低潮，讓他們明白失敗不是終點，而是成長的契機。

正因如此，煒峰在短時間內便迅速進步，在一次校際學界乒乓球比賽中，經過密集式訓練後初次參賽，竟一舉奪得季軍。提到那一刻的感受，媽媽仍難掩興奮：「感覺真是難以置信，心情非筆墨可以形容。」

運動是建立規律生活習慣的最佳老師

隨著訓練量增加，煒峰也逐漸建立起良好的時間管理習慣。冼媽媽表示，即使是在不用上課的日子，兒子也會規律地早起完成功課，才去參加訓練。「運動幫助他變得更積極、更有目標感，也更懂得珍惜時間。」

此外，乒乓球的雙打訓練與游泳的接力項目，也讓煒峰在團隊合作方面獲益良多。「隊友之間會主動溝通，有商有量，互相提點、扶持，不只是隊友，更是好朋友。」

家庭與學校的支持，缺一不可

在推動孩子參與體育的路上，家庭與學校的支持同樣重要。冼媽媽坦言，自己一家人都非常重視運動文化，閒時經常一家人一起去行山、跑步，既是運動也是親子互動的機會。

「就算大家生活再忙碌，也要抽空做運動，強身健體。擁有健康的身體，才有愉快美好的生活。」

至於學校方面，冼媽媽亦給予高度肯定：「學校積極支持小朋友參與運動，會提供不同的意見，盡力幫忙解決問題。」她認為：「學校的角色就像是一個中間人，協助提供不同課程讓小朋友自由選擇參加，各展所長。」

從信任出發，引導孩子走出屬於自己的路

訪問尾聲，冼媽媽語重心長地對正在考慮讓孩子參與運動的家長提出建議：「讓小朋友自己選擇喜歡的運動項目，給予機會他們發掘自己的天份和興趣，家長不要局限他們的發展，這樣他們才可以振翅高飛。」

她補充道：「堅持不放棄，機會是留給有準備的人。相信孩子，也相信自己。」

運動改變人生，也拉近親子距離

回首一路走過的點滴，冼媽媽最感謝自己的決定，就是尊重兒子的選擇，並陪伴他一路成長。而她也希望藉此鼓勵更多家長，讓孩子在運動中找到自我價值與人生方向。

正如她用一句話總結對孩子參與運動的看法：「堅持不放棄。機會是留給有準備的人，相信自己。」



結語

在這個追求效率和成績的時代，或許我們都忽略了運動最原始也最重要的價值——它不僅是鍛鍊身體的方式，更是培養性格、建立自信、學習合作的最佳途徑。希望這篇訪問能讓更多人重新思考：我們的孩子，真的需要更多運動的空間。

運動教會孩子的 遠比獎牌更多

在這個競爭激烈的社會中，越來越多家長開始關注孩子除了學業以外的發展。體育不僅能鍛鍊身體，更能塑造孩子的性格，培養培養孩子的體育素養。我們這次專訪了熱衷多項運動的學生蔣柏匡媽媽，聽她分享兒子近年來參與體育活動的點滴與成長，以及家庭和學校在孩子的運動路上所扮演的角色。





發現興趣的契機，從觀察開始

「最初是從他看電視和網路上的反應開始注意到的。」柏匡媽媽憶述，「他特別容易被極限運動或武術類的內容吸引，尤其是結合動作與技巧的項目。」有一次偶然讓孩子接觸單車、武術的影片後，柏匡主動要求嘗試，甚至自己模仿動作，從此他便開啟了屬於自己的運動大門。

這份對運動的熱情並非來自父母的強迫，而是孩子對運動自然產生的好奇。柏匡媽媽也沒有急著報讀興趣班，而是先採取持續觀察，再逐步引導他深入探索的方式作回應。

讓孩子在家中成為小老師

為了支持柏匡練習，夫妻倆輪流陪他到訓練場地，即使只是在旁觀看，也會在訓練結束後與柏匡討

論當天學了什麼。有時還會在家裏玩起「模仿動作」遊戲，故意做錯動作讓柏匡糾正，「這樣，他會覺得自己像個小老師，更有成功感。」這種親子互動的方式，不僅增進了感情，也幫助孩子更有效地吸收所學，同時培養自信和表達能力。

把運動融入生活

運動訓練需要投入大量時間，柏匡媽媽一家則透過規劃家庭日程，確保孩子不會與課業衝突。「我們固定週五傍晚或週六上午練習，這樣的安排讓孩子學會規劃自己的時間，也能平衡課業與興趣。」這也讓柏匡逐漸建立起自律的生活習慣，例如學校田徑訓練前一晚，他一定在校內完成作業，好讓自己早點睡覺，以免影響第二天早起訓練。媽媽笑說：「以前還要催他做功課，現在他自己就會安排好了！」



[4A 鄭梓靈 6B 鄭相靈 家長]

運動在我們家庭中扮演著不可或缺的角色，它不僅是健身的方式，更是促進親子關係和培養品格的重要途徑。在孩子的成長過程中，運動文化深深影響著她們的生活，塑造了她們的性格和價值觀。





從小，我就鼓勵孩子們參加各種體育活動。無論是踩單車、打羽毛球、跳舞還是溜冰，這些活動不但增強了她們的體質，還讓我們的家庭生活變得更加豐富多彩。每次運動後，我們會一起分享經歷，這些時刻促進了心靈上的交流，讓我們的關係更加親密。

透過運動，我的孩子們學會了堅持和努力的重要性。我記得大女兒初進羽毛球校隊時，需要接受體能訓練。有一次，她告訴我教練要她們在3分鐘內完成500下跳繩，對於她這個不太懂跳繩的人來說，實在是一個大挑戰。最初，她每次訓練回來後都哭著說想要放棄，覺得太辛苦了，想退出校隊。為了鼓勵她，我們陪她一起訓練，幫助她克服困難。最終，她成功了，這讓她明白成功需要堅持和努力。

學校對學生的運動非常重視，提供了多種運動和比賽的機會。除了鍛鍊他們的身體外，還培養了自信心和社交能力，使他們在與他人的互動中學會尊重和包容。看到孩子們在運動中展現自我，我深刻感受到她們的成長與變化。

運動不只是健康的象徵，更是我們家庭情感的紐帶。這些共同的運動時光，讓孩子們在身心兩方面都得到成長，也讓我們的关系更加緊密。無論未來遇到什麼挑戰，我相信這些回憶和經驗會一直陪伴著她們，支持她們勇敢前行。





顯邦熱愛運動，尤其對單車運動情有獨鍾。最初，他只認識BMX單車，後來又嘗試了公路車、山地車、小輪車和單車球等，現在更迷上了室內花式單車。他讓我接觸到不同的單車項目，擴闊了我的眼界。

在這個過程中，顯邦提升了專注力和與人溝通的技巧。我十分欣賞他對技術的追求以及清晰的目標。他也明白了「台上一分鐘，台下十年功」的道理。

每次訓練和比賽，我們全家都會積極參與，探討每個動作的要求，這不僅增強了我們的相處時間，也提供了更多共同話題。我認為，聆聽孩子的需求、支持他們的興趣並陪伴他們成長，才是給孩子們最好的禮物。

6B 張顯邦 家長



三年前，我參加了愛官的義工工作，了解到校長積極推動多項課外活動及多元智能課程，如體操、排球、花式跳繩、雜技和無人機等。老師們也帶領學生參加各種校內外比賽，讓同學們的知識和技能有了顯著提升，眼界得以大開。

另外，我必須讚賞今年舉行的聯校單車大賽。教師們編排賽事的流程十分順暢，比賽過程精彩刺激，選手們全力以赴爭取勝利，場內熱烈的打氣聲讓所有參與者都擁有難忘的體驗。真心感謝老師們為籌備這項賽事所付出的努力。

5A 成朗峰家長



每個人生活在地球上，總有一定的壓力。
生活壓力、工作壓力、讀書壓力 要怎樣舒緩
這些壓力？我們一家人都會透過做運動發洩出來。



我的兒子朗峰活潑好動，精力充沛，常常希望接觸不同類型的運動和活動。幸好愛官的課外活動豐富多彩，例如學校運動會、單車繞圈賽、動感親子運動日營等。同學們都可參加這些運動，和同儕一起切磋一下，增進友誼。也可藉着親子運動和家人玩個痛快。

在芸芸運動中，朗峰最喜歡踏單車，他亦是單車校隊的隊員。他常說踏單車可以令他舒緩壓力。尤其他今年就讀六年級，面對呈分試和升中選校事宜，有時也感到喘不過氣。

當感到有壓力時，我們一家人便會在星期日到郊外或單車徑踏單車，一邊踏，一邊看風景，不亦樂乎！煩惱盡消！希望每位家長和同學，都能找到自己喜愛和熱衷的運動，一同做運動，享受親子時間和擁有健康的生活吧！



張靖的小劍客成長記

三歲的小張靖，最喜歡跟著哥哥屁股後頭轉。哥哥練劍時，那把劍上下翻飛，亮閃閃的，在小張靖眼裏簡直像天上的星星一樣好看。他也抓著自己的塑料玩具劍，在客廳裏搖搖晃晃地學著比劃，小手揮來揮去，好像真能把空氣劈開似的。

5B 張靖 家長

六歲那年，他第一次參加比賽。小小的個子套在寬大的擊劍服裏，像頭啥也不怕的小獅子，光靠一股猛勁兒往前衝，嘿，還真贏了好幾場！贏比賽的感覺像吃到糖一樣甜，他心想，大概只要他往前衝，對手的劍風都會躲著他吧？

可七歲以後，情況變了。以前輸給他的對手，現在都變聰明了，像下棋一樣琢磨透了他那套猛衝猛打的招式。賽場上，人家輕輕鬆鬆就躲開他的衝撞，然後劍尖一點，就得分了。張靖傻眼了，看著對手的分數蹭蹭往上漲，自己的分數卻像被釘住了一樣不動。輸的次數越來越多，像沈甸甸的水珠，終於把那根嫩草給壓彎了。有次輸得特別慘，他一把摔掉頭盔，躲在更衣室角落裏縮成一團，眼淚嘩嘩地流，還嘴硬地給自己找理由：“是地板太滑了！……裁判不公平！”他胸口一起一伏，那些抱怨的話就像一層薄薄的紙，包著他那顆一直被勝利慣著、突然遇到失敗而不知所措的心。以前覺得好玩的比賽，現在變得像長滿刺的迷宮，每次舉起劍都覺得好重，心裏只剩下苦苦的抱怨。





爸爸都看在眼里。終於有一天傍晚，爸爸和教練一起，認真地把張靖叫到身邊。“靖靖，”爸爸的聲音很溫和，“你要像解數學題那樣，好好看看你的對手。”教練接著說，用手比劃著：“你看他習慣往左邊躲還是右邊躲？他出劍前，是不是總喜歡先晃一下試探你？”張靖抬起還掛著淚珠的小臉，眼睛里閃著一點困惑，又有點明白的光。他第一次知道，擊劍不光拼力氣，更是在用腦子跟對手鬥智鬥勇。

改變的過程可不容易，像在荊棘叢里走路一樣艱難。到了下次比賽，張靖拼命忍住往前衝的念頭，學著仔細觀察對手。嘿，果然像教練說的，對手進攻前總愛習慣性地晃一晃劍尖！張靖屏住呼吸，耐心等待，抓住對手晃完劍尖那一瞬間的空檔，果斷出手——得分了！雖然最後那場比賽還是輸了，但這一分，就像黑夜裡他自己親手點亮的一小簇火苗，照亮了他一直緊皺的眉頭。那天晚上，爸爸的大手放在他肩膀上，聲音暖暖地說：“兒子，比賽就像一個大花園，輸和贏都是裡面開的花。爸爸永遠在這兒看著你，支持你——好好去享受你自己在花園裡的那份風景吧。”爸爸的話像一股暖流，慢慢化開了他心裡的冰疙瘩。

從那以後，張靖在劍道上開始慢慢“走”，而不是只顧“衝”了。他不再只盯著記分牌，開始試著感受自己腳步的節奏，體會每一次交手時雙方策略的變化，捕捉對手眼神裏一閃而過的猶豫或決心。贏比賽不再是他唯一的目標。那些曾經讓他覺得沈甸甸的失敗，被爸爸穩穩地接住、輕輕放下之後，竟然也變成了幫

助他長大的“肥料”，讓他腳下的路更穩了。當然，他也不是從此就天下無敵了。有次輸掉一場比分咬得很緊的比賽，他走下場時臉上卻很平靜。他主動走向對手，伸出手說：“剛才你那一劍，真棒！”爸爸在場邊看著，嘴角悄悄揚了起來。孩子眼裏重新亮起的那種純粹的光，比什麼獎牌都珍貴——那正是爸爸心裏最大的願望：希望孩子能看淡輸贏，在熱愛的事情上奔跑，在挫折裏扎下根，最終長成不怕風吹雨打的大樹。

時間過得飛快，十二歲的張靖站在一場關鍵比賽的賽場上，比分打平。決定勝負的最後一劍，他敏銳地發現對手有個很小但很習慣的準備動作。電光火石之間，他沒有莽撞地衝上去，而是聰明地做了個假動作，騙得對手重心一歪，緊接著他的劍像閃電一樣刺出——中了！勝利的燈亮了！他摘下頭盔，汗水打濕的頭髮下，笑容像陽光一樣乾淨又燦爛。他看向場邊，爸爸正用力地鼓掌，眼神像一片溫柔的大海。這一刻，張靖完全明白了：手中這把劍划過的弧線，連著他小時候懵懂的好奇和現在清晰明白的快樂；而爸爸的懷抱，就像最堅實的港灣，無論他是輸是贏，飛得多高多遠，最終都會回到這裏——在這裏，每一次跌倒和每一次起飛，都會被穩穩地接住，被好好地記住。原來劍尖指向的，不僅僅是比賽輸贏的終點，更是被爸爸的愛和勇氣點亮只屬於他自己的漫長童年時光。



5C 莊皓雯 家長

一次偶然的機會接觸到短道速滑，成就了她的夢想。

在 2022 年的暑假，由香港滑冰聯盟與香港賽馬會慈善信託基金舉辦了一個短道速滑夏季訓練營，讓身在香港的小孩能體驗一項從未接觸過的運動，我們幸運被選上成為訓練營的一份子，從那時開始發現她對短道速滑這項運動十分的着迷。在短短五天的訓練，她已經能夠掌握在冰上快速滑行的感覺，也在訓練營的比賽中取得了第一名，令她對這項運動充滿了自信。由於當時舉辦機構告知如學員想繼續學，需到較遠的地方上課，所以就沒有繼續學下去的意思。

直到 2023 年 5 月在東區舉辦了一個短道速滑的恆常班，從那時開始恆常地練習，在暑假的一天她突然向我提出了兩個要求，在新學期的時候可否讓她參加學校的田徑隊練跑和讓她到愉景灣學習，因為愉景灣的溜冰場是短道速滑比賽的場地，當時我感受到她發現自己的不足及對這項運動的想法，訓練時也是特別認真，所以也尊重了她的決定，轉到另一間溜冰學院讓她在愉景灣上課。

轉了溜冰學院後，那裏的學員們年紀相若，同時亦相當專業，令她也渴望置身其中，能成為一名出色的運動員。每當空閒或假期的時候，她就問我：「媽媽，今天我可不可以去溜冰？」我告訴她只要把功課和溫習都完成，就可以去。慢慢地她變得自律起來，我們也由一星期的一節課，變成一星期的兩節或三節課。

到外地集訓的好處真不少！2024 年暑假是第一次跟隨溜冰學院到中國山東集訓，在場館內可以看到香港隊、上海隊和濟南隊這些高水平的隊伍進行訓練，令她大開眼界。在訓練的過程中她咬緊牙關堅持下去，

也學會尊重教練和嚴守紀律，與隊員建立了友誼，集訓過後，她還定下了目標，要成為中國香港滑冰聯盟的梯隊成員，讓她可擁有更專業的訓練。在一次又一次的比賽後，她終於在 12 月跑出達梯隊要求的成績。我們也為她感到非常高興。

在剛剛的復活節假期，我們跟隨學院到韓國釜山和當地的運動員一起訓練，每天早上 4:30 起床，5:20 開始訓練，7:45 回酒店休息，下午 5:20 又開始訓練，直到晚上 8:45 才結束。這讓她了解到釜山的運動員是先訓練再上學，放學後又再訓練，完全顛覆了她對運動員訓練的認知。在這次高強度訓練旅程中，她發現香港沒有一個可以提供本地運動員訓練的標準場地，她定下了下一個目標，立志要成為代表香港的運動員，並希望將來香港可擁有標準的訓練及比賽場地。

不論成功與否，作為家長的我們當然會默默支持。但我相信運動可以讓她健康、快樂和自信起來，在未來的日子也會陪着她一起追夢。



6C 黃俊珽家長



疫情的陰霾
逐漸散去，學界賽事
在這幾年終於恢復了往
日的熱鬧。賽場上，一批又
一批的學界精英如璀璨星辰般
不斷湧現。我有幸連續兩年觀看學
界精英籃球賽，那些香港的學生運動
員們展現出的精湛球技，著實令人驚歎，
絲毫不遜色於職業球員。

這一切成績的背後，離不開一群熱心的家長和專業的教練團隊。他們精心為孩子們編排時間表，讓孩子們在兼顧學業的同時，還有充足的時間進行訓練和比賽。要知道，平衡訓練和讀書並非易事，在這個過程中，家長的陪伴與鼓勵就像溫暖的陽光，給予孩子們無盡的力量。

我的兒子俊珽，從小就對籃球情有獨鍾。他心中一直懷揣著一個目標，那就是代表學校參加學界精英籃球賽。為了實現這個夢想，他不僅積極參加日常訓練，還會在網路上學習外國球星的示範動作。他看得多、聽得廣，籃球技術日益精湛。更讓我驚喜的是，在學習籃球的過程中，他的英文和普通話的聆聽與表達能力也有了顯著的提升。由此可見，學習並非只局限於書本，打籃球同樣可以成為提升語文能力的有效途徑。

在孩子追求夢想的道路上，難免會有想要放棄的時刻。每當這時，崔校長在《旗下講話（八）》裏的一番話就會浮現在我腦海中。校長曾勉勵我們：「成功從來都不是偶然的，我們要勇敢追求自己的夢想，不懼怕挑戰，堅持到底。無論面臨多大的困難，都要相信自己的潛能，付出努力總會有回報。」

相信自己，堅持到底，夢想終會成真。在這裏，我把這句話分享給每一個正在為夢想拼搏的孩子和家長，讓我們一起共勉！

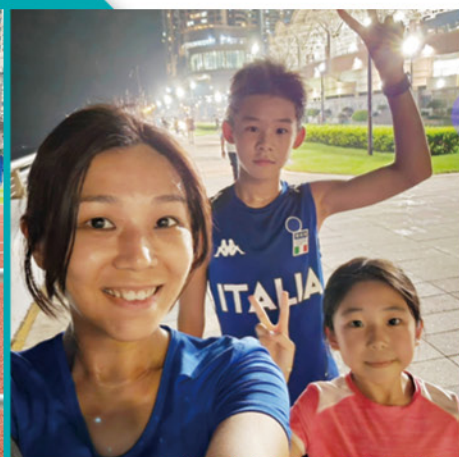


4A 鄧曉晴家長

小時候的曉晴是個靜的女孩，沒有特別喜歡運動，但在家人的薰陶下，慢慢地與運動聯繫在一起。

哥哥喜歡運動，經常到運動場練習，曉晴也會相陪作伴。日子久了，曉晴也習慣跑上田徑場上。有時候曉晴也會邀請哥哥和她比賽，雖然能力未能與哥哥比拼，但兩兄妹卻因為這些較量，增加了不少手足情。

去年曉晴參加跑步祭三公里個人賽，是她首次參加較長途的比賽。還記得比賽前哥哥主動分享他的觀感和經驗，讓曉晴更了解比賽，舒緩當中壓力。兩兄妹有了共同興趣後，不但多了很多共同話題，而且更懂得互相欣賞和學習。運動對我們一家人不止是有益身心的活動，更是我們溝通的橋樑。透過運動過程建立更深厚的子女、兄妹關係。



「20 黃智仁家長」



「加入愛官大家庭，讓智仁有更多機會接觸不同運動。」
這是黃智仁媽媽在這次專訪中，最感謝學校的一件事。

作為一名小二插班生，黃智仁透過參與田徑及足球等體育活動，不但迅速適應新環境、建立自信，更在運動路上展現出驚人的天賦和毅力。運動的路上，除了個人的努力，背後還有家庭的陪伴與學校的支持，共同成就了這個熱愛奔跑、永不言敗的小運動員。

從零開始的挑戰

黃智仁是一名轉學來的學生，起初對新環境感到陌生，但在老師鼓勵下加入了田徑和足球校隊，很快便展現出他在運動方面的天賦。

「我們特別感謝關 Sir 的栽培，令智仁有機會參與田徑及足球校隊，使智仁更快融入愛官大家庭。」黃媽媽說：「他從最初的害羞，到現在能主動與同學互動，甚至擔任球隊中的積極角色，改變非常明顯。」



她補充道：「班主任劉老師也非常關心智仁的發展，給予我們很多寶貴建議，幫助我們更好地安排練習與學習時間。」

孩子從泥巴中跑出信念

談到孩子面對挑戰時的表現，黃媽媽分享了一個印象深刻的畫面：「有一次足球比賽遇上大雨，場地泥濘不堪，但智仁完全沒有退縮，反而在場上奮力拼搏，最終帶動整支球隊的士氣。」

這份無畏無懼的精神，正是黃媽媽最欣慰的地方。「他懂得即使在困難中也要堅持到底，這就是我們希望他培養出來的態度。」

為了讓孩子兼顧課業與訓練，黃媽媽也設立了明確的作息時間表：「每天放學後先完成功課，再進行

練習。這種規律生活讓他學會管理時間，也變得更有責任感。」

運動是日常文化

運動對黃家來說，不僅是孩子的興趣，更是全家的生活習慣。「我們每週都會一起打羽毛球、去行山、游泳，有時候甚至會安排滑雪活動。」黃媽媽笑著分享：「這些活動不僅強身健體，也增進了家人之間的感情。」

學校是孩子成長的橋樑

黃媽媽非常讚賞學校在推動學生參與體育方面的努力：「學校提供了許多機會，例如單車、攀登等多樣化的運動選擇，讓孩子可以自由探索興趣。」

黃媽媽亦曾與教練溝通訓練安排，並獲得許多實用建議。她表示：「學校就像是一座橋樑，協助我們連結資源，讓孩子得以發揮潛能。」

讓孩子選擇自己喜歡的事

當談及陪伴孩子在運動路上的感受時，黃媽媽強調：「讓孩子做他喜歡的事，是他投入的最大動力。」

她鼓勵其他家長：「不要限制孩子的發展，而是要給他們機會去嘗試、去體驗。當孩子知道有人一直在背後默默支持，他就會更有信心、更有力量去追求目標。」

如果要用一句話總結她對孩子參與運動的看法，她會說：「運動令孩子有更全面的發展。」

讓運動成為一生的朋友

黃媽媽希望透過兒子的經歷，能夠啟發更多孩子認識運動的美好，也鼓勵家長們多一份信任和耐力。我們相信，運動不只是一種技能，更是一種生活態度。

正如黃智仁所說：「即使弄到滿身泥巴，我也要把比賽完成。」這句話，正是他對運動的熱情的最佳寫照。



三項鐵人

三項鐵人運動 (Triathlon)
是一項結合 游泳、單車與跑步
的耐力型賽事，挑戰的不只是
體能，還有意志力與策略。

游泳：

通常在開放水域（如湖泊、海洋）進行，距離
依賽事類型而異。

單車：

選手需騎單車，穿戴安全帽，完成指定距離。

跑步：

最後一項，選手需在體力消耗殆盡的情況下完
成長跑。

游泳 1.5 公里

單車 40 公里

跑步 10 公里

游泳

愛秩序灣官立小學

60



轉項



單車



轉項



跑步



2018年

亞洲運動會

印尼雅加達



2022年

亞洲運動會

中國杭州



Q & A

1

三項鐵人比賽的順序通常是以下哪一種？

- A. 跑步 → 游泳 → 單車
- B. 游泳 → 單車 → 跑步
- C. 單車 → 游泳 → 跑步
- D. 游泳 → 跑步 → 單車

2

奧運標準距離的三項鐵人總距離約為：

- A. 10公里
- B. 25公里
- C. 51.5公里
- D. 100公里

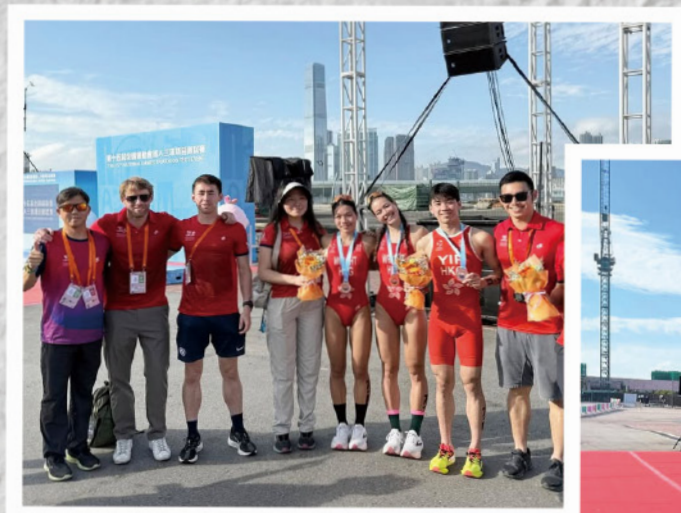
3

在三項鐵人比賽中，轉項區是用來：

- A. 休息
- B. 補給食物
- C. 更換裝備與項目
- D. 記錄成績

第十五屆 全國運動會 鐵人三項項目(測試賽)

2025年3月1日：
男女子個人賽
2025年3月2日：
混合接力賽



第十五屆 全國運動會

鐵人三項項目

11月

中環海濱
及
維多利亞港舉行

約定你！

賽場上見！



香港輪椅劍擊運動員

余翠怡

BBS, MH

從病房到劍擊場

在人生的賽道上，有人天生跑得快，有人起步慢卻不放棄。香港輪椅劍擊運動員余翠怡，正是一位用行動證明「從體驗中學習，從成功創造成功」的典範。最近，她在學校接受四名小記者的專訪，分享自己如何從病床走向國際體育舞台，並以她的正能量鼓舞學生們勇於挑戰自我、追求夢想。

從病房出發，走上運動之路

余翠怡在 11 歲那年，因骨癌而接受了多次手術和化療，最終更失去了左腳。然而，這段艱難的日子反而成為她人生的轉捩點。在康復期間，母親為她報名加入了香港傷殘人士體育協會，讓她接觸游泳，開啟了運動的大門。

「游泳很辛苦，不能聊天，只能跟自己對話。」余翠怡笑說，但正是因為這種孤獨感，促使她在一次偶然機會中接觸到輪椅劍擊。當她第一次見到穿上整套白色制服、戴上面罩的劍擊手時，便被那份帥氣深深吸引。「那一刻我覺得，我也要像他們一樣有型！」





余翠怡專訪重溫



堅持，是一場與自己的對話

作為一名精英運動員，余翠怡坦言，在運動生涯中遇到過無數挑戰，其中最大的困難之一，是在 2012 年倫敦殘奧會前換教練。突如其來的改變讓她一度陷入低潮，既擔心訓練上的適應，又懷疑自己是否作好準備。

「當時壓力很大，甚至想過放棄。」但余翠怡選擇面對困難，與健全劍手緊密交流，他們甚至會坐在輪椅上和余翠怡一起訓練。最終，她在倫敦殘奧會中奪得兩金一銅的佳績。

她強調，堅持不是一句口號，而是每天的小習慣。「我們都可能想偷懶，都會有放棄的念頭。但最重要的是，你能否提醒自己為什麼開始？」



家人支持，是背後最溫暖的力量

在余翠怡的生命中，媽媽一直是她最重要的支柱。無論是住院期間每日送上的營養餐，還是成為運動員後默默支持的身影，母愛始終陪伴著她成長。

她回憶起在倫敦殘奧會比賽時，爸爸和媽媽親臨現場觀賽，賽後他們坐地鐵離開，媽媽手上拿著獲勝時贈送的花束，車廂內有乘客認出她是金牌選手的母親，全車響起掌聲的一刻，她至今仍感動不已。

運動，是一種生活態度

身為全職運動員，余翠怡的生活幾乎圍繞著訓練打轉，但她也學會如何平衡訓練、休息與個人興趣。「星期六是我的假期，我會去看電影、陪家人吃飯，或去逛街。」

她鼓勵年輕人：「如果你喜歡這項運動，你就會享受它；你享受了，就會得到樂趣。有樂趣，父母不用逼你，你自己也會願意投入訓練。」

先處理情緒，再處理問題

面對年輕一代，余翠怡送上了一句寄語：「先處理情緒，後處理問題。」

她指出，每個人都會遇到困難，不論是考試、訓練還是人際關係，重點是如何面對。「你可以找同學、老師、社工或家人傾訴。傾訴完後，再冷靜地面對問題，用不同的方法慢慢改善。」

她也提到，失敗並不代表你不努力，也不代表你沒有價值。「每個人都有長處與短處，重要的是接受自己，找到自己的熱情所在，並持續努力。」

活出屬於自己的精彩人生

余翠怡的故事不僅僅是關於運動成就，她用自己的經歷告訴我們：身體的限制，從來不是追夢的阻礙；真正的障礙，是不敢嘗試的心。

學校透過這次專訪，希望讓學生明白，運動不僅是競技，更是一種生活態度。透過運動，我們可以學會面對挑戰、培養毅力、建立自信，進而活出一個積極、健康、充滿活力的人生。

正如愛官一直提倡的精神——從體驗中學習，從成功創造成功。願每一位學生都能在運動路上找到屬於自己的方向，勇敢追夢，像余翠怡一樣，走出屬於自己的精彩人生。

