HOPE @愛官

創刊號

JUNE 2019

HOPE 創刊號 JUNE 2019

動感親子運動日營

NBA 球星簡達到訪愛官

單車同樂日
小學單車繞圈邀請賽

愛秩序灣官立小學

CONTENTS 目錄

序

01 陳念慈女士 香港賽馬會見習騎師訓練學校校長
02 黃蘭心女士 教育局總課程發展主任（體育）
03 薛慧萍教授 香港中文大學體育運動科學系副教授
04 沈劍威教授 香港中文大學體育運動科學系副教授
05 羅永森先生 公路單車及場地單車國際裁判
06 校長的話
07 HOPE 的意念

人物篇

10 藝術體操：洪嘉怡
11 羽毛球：杜智軒、張昊朗、梁皓軒、鄭俊田、林逸曦
12 乒乓球：陳肇南、馮杰謙、林子瑩、鄭俊田、郭健鴻
13 田徑：黃晙楠、梁皓軒

盛事篇

14 單車同樂日
18 小學生單車繞圈邀請賽
22 「足」動潛能計劃
23 師生足球賽
24 「足」出世界佳績
25 「傑青世界紀錄武術活力操」

校隊篇

26 足球隊
28 羽毛球隊
30 排球隊
31 乒乓球隊
32 藝術體操隊
33 單車隊
34 田徑隊
36 中國舞校隊

活動篇

37 「我智 Fit」健體計劃
37 「水上安全章」課程
38 「施我裝備 運動傳承」活動
38 運動員資助計劃
39 創意運動

家校篇

40 動感親子運動日營
44 「好動 1 + Fun」
45 家中運動樂趣多
46 「親子單車樂」計劃

精英運動員篇

48 雷霆土耳其籍中鋒簡達 (Enes Kanter)
50 拯溺運動員袁啟禮先生
52 跨欄運動員王穎芯小姐
54 游泳運動員施幸余小姐
56 體操運動員黃曉盈小姐

序

陳念慈女士 MBE, JP
香港精英運動員協會執行委員會主席
香港賽馬會見習騎師訓練學校校長
前香港羽毛球代表隊成員

很高興可為愛秩序灣官立小學（「愛官」）的體育雜誌 HOPE 撰寫序文。

我一向致力推動社區運動，於 2013 年，我更帶領香港精英運動員協會開展了動感校園，希望可以為校園注入活力及正能量，鼓勵學生們在校園內多活動，並從運動中領悟到運動員精神——不怕失敗，透過重複不斷練習，達成目標。透過推廣充滿趣味的專業運動訓練及全人發展活動，鼓勵年輕一代建立一個富動感的生活模式，讓他們在一個開心快樂的環境中健康成長。另外，也希望透過鼓勵社會新一代有健康的生活習慣，減低他們患上漸趨年輕化的非傳染性疾病，例如肥胖症、心血管病、糖尿病、骨骼關節疾病等等。

海外各地開始根據世界衛生組織的建議，推廣不同年齡層應進行不同時數的運動；而香港的教育局、衛生署、民政事務局也正積極在學校推廣運動的重要性，我相信只要老師和家長都攜手正視運動對學生身心所帶來的好處，社會很快就會見到學生們的轉變。

另外，行政長官林鄭月娥女士也身體力行支持全民運動及香港各大小運動項目。的確，香港人對運動的熱忱有增無減，很多不同類型的運動比賽也愈來愈受歡迎。我相信香港要成為動感社區是指日可待。

就在這時候，愛官跟我聯絡，提到她們正建構一個以健康為本的體育的校本課程框架，而當中所提倡的理念都跟動感校園非常吻合。再細閱愛官校刊中各類型活動的照片，我深深感受到愛官不論老師和學生都是幹勁及活力十足。活動的多元化讓學生可作多方面的嘗試，去探索自己的潛能，向自己有興趣的方向發展下去。感受最深的是在相片中，見到學生們一張張自信開心的笑臉，讓我確信愛官為她的學生營造了一個開心快樂的環境，讓學生們健康成長。

我衷心希望愛官的 HOPE 不單止能向全校家庭宣揚全民運動的訊息，更能向其他學校作一個良好的示範，展現出運動對學生全人發展的好處。

序

黃蘭心女士

教育局總課程發展主任（體育）

恆常參與體能活動對於身心健康發展有莫大的益處。按世界衞生組織的建議，5 – 17 歲兒童及青少年每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60）以維持健康。學校除了提供體育課，亦可透過全校參與模式以推動體育發展，建立學校體育文化，例如在早會前、小息及午息增設「體能活動時段」；在多元智能課中增加與體育相關的活動，讓學生將體育課所學的知識、技能，以及正面價值觀和積極態度延伸至課外，豐富體育學習的經歷，從而建立活躍及健康的生活方式。 要做到每天有 MVPA60，單靠上學時在校內累積並不一定足夠，尤其在學校假期期間，故家長的參與是不可或缺的。本刊除了邀請不同專欄作家闡述親子運動的重要和樂趣外，還會指導家長如何在日常生活中與子女一起做運動。透過家校合作，改善學生體質的同時，亦促進親子關係。 愛秩序灣官立小學一向積極推動學生全人教育，提供多元化的體育活動，讓學生從中找到運動的樂趣。感謝各師生的努力，透過本刊結集不同體育範疇的文章、香港精英運動員的點滴等，既能培養學生良好的閱讀習慣，又可將體育相關知識廣傳至不同持分者。本人獻上誠摯的祝賀，願讀者們享受閱讀本刊之餘，也能身體力行，積極參與體能活動！

序

薛慧萍教授

香港中文大學體育運動科學系副教授

體力活動不足已成為其中一個重要的全球性公共衛生問題。根據世界衛生組織的建議，所有 5–17 歲兒童及青少年應每日參與至少 60 分鐘中等至高強度的體力活動。大量研究已證實，定期參與足夠的體力活動有助兒童及青少年減少患肥胖的風險及促進其身心健康發展。香港中文大學跨學科研究團隊最近發佈「2018 香港兒童及青少年體力活動報告卡」。報告卡指出少於五成的香港兒童及青少年能夠達到每日一小時中等至高強度體力活動的國際指標。在家庭指標中，僅約三成兒童及青少年每週最少一次與父母共同參與體力活動。針對這種現況，我們需要積極採取有效的措施提高本港兒童及青少年的體力活動水平，這更需要學校與家庭的攜手努力和合作。

愛秩序灣官立小學所推出的「健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)」(簡稱「希望 (HOPE)」) 校本課程是一項針對學童體力活動不足及促進其身心健康發展的計劃。計劃目的是加強學童參與體力活動的動機與能力，同時提升勝任感、滿足感及成功感。學校根據實際情況，設計多樣化的課程，鼓勵學生共同參與，並將重點放在學生參與運動的享受度而非運動競賽的結果上。而更重要的是，「HOPE」計劃強調家長的共同參與，讓家長認識及鼓勵子女參與運動與遊戲的重要性，並給予支持。

「HOPE」計劃的理念亦傳達我作為體育與運動科學研究者的希冀：營造本港體育文化的氣氛及推動體育運動的發展。學校是促進學生體力活動參與的重要場所，而我深信「HOPE」計劃能奠下本港學校促進學童身心健康發展的典範，讓學生享受參與運動的樂趣，從而建立長久的健康生活模式。

個人簡介

薛慧萍博士為香港中文大學體育運動科學系副教授，香港中文大學教育學院副院長 (本科課程)。現任亞洲適應體育學會主席、國際適應體育學會副主席、香港考試及評核局香港中學文憑體育科委員、香港學術及職業資格評審局專家，及國際適應體育學會及香港運動醫學及科學學會院士 (Fellow)。

序

沈劍威教授
香港中文大學體育運動科學系副教授

「以健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)」，簡稱「希望 (HOPE)」的創刊標誌著愛秩序灣官立小學對學生及其持份者全人健康的關注。

香港特區政府早前推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，當中希望大眾能注意到過重與肥胖所帶來的身體健康問題，以及關注均衡飲食和定期進行體力活動，提高市民的健康素養。世界衛生組織 (WHO) 會員國也協約於 2025 年將體力活動不足流行率減少 10%。香港中文大學剛發報的香港體力活動報告卡 2018 的整體學童體力活動水平與靜態行為得分「C–」、健康體適能與睡眠質素得分「D」、家庭與肥胖得分「D–」、學校的支持得分「C」，這 2018 報告卡結果顯示本地兒童和青少年體力活動不足對家長、教育界以及政策制定者帶來的重大挑戰。

學童的運動能力、知識與態度在小學階段須有系統性的培養及建立習慣，以致日後對其「身體素養」的生命旅途具備信心與動機，而具「身體素養」的學生到成年後會否持續進行體力活動達成身體健康是有重大的關連性，這一切的改變從學校開始。身體素養與體力活動也對學業、睡眠、認知功能帶來正面的影響。根據「兒童及青少年 24 小時活動指引」包含體力活動、久坐行為及睡眠，當中提出兒童及青少年每天至少有 60 分鐘中高強度體力活動，少於 120 分鐘的螢幕時間，以及有 9–12 小時的睡眠時間，這指引也將會成為很多已發展國家的健康政策。

愛秩序灣官立小學管理與教學團隊透過多元化的活動讓學生發掘自己的潛能，培養終身興趣，體育發展更是發展重點之一。這與聯合國教科文組織 (UNESCO) 於 2015 年發報對學校須首要提供「優質體育 (QPE)」，使不同能力的學生透過互動及彈性的品質體育課，激發學生的潛力，使他們能成為活躍、負責任及全人發展的健康社會公民的理念同出一轍。

愛秩序灣官立小學以校情為本，由校長及教學團隊把活躍生活模式帶進校園，建立運動文化，展現出教學專業的專業型象與貢獻，教師團隊皆為「關愛學生的育才者、啟發學生的共建者、敬業樂群的典範」，使「學生達至全人健康、具備成年階段所需的素養、能夠靈活應對未來的轉變」，這與教師及校長專業發展委員會 (COTAP) 對香港教師及校長能實踐「培育充滿幹勁、表現卓越的教學專業團隊，使學生在學習和成長上有所裨益」的願景及使命相互配合。愛秩序灣官立小學管理與教學團隊實為香港教育界之先導與模範。

謹祝「希望 (HOPE)」的創刊能為愛秩序灣官立小學學生、家長、教師、校友及其他持份者帶來健康及活躍人生的訊息。

個人簡介

沈劍威博士現為香港中文大學教育學院體育運動科學系副教授，他於 1991 年畢業於國立台灣師範大學獲教育學士 (主修體育) 學位，隨即於 1992 年在美國麻省春田學院取得體育碩士學位。在職其間，他於 1998 年取得美國運動醫學學院健康體適能專家 ® 資格及於 2009 年在英國列斯特大學獲教育博士學位。他於 2002 至 2010 連續 11 年獲香港中文大學教育學院模範教學獎，其研究興趣包括體育 (身體) 素養及體育教師專業發展，義務工作包括擔任中國香港體適能總會執行委員及中國香港跳繩總會副會長。

序

羅永森先生
公路單車及場地單車國際裁判

在 1900 年 UCI (Union Cycliste Internationale 國際單車聯盟) 成立了，UCI 與各參與國，地區的單車比賽活動的管理，立法，協調，指派國際裁判主持世界賽及定出每年的世界錦標賽。我有幸參加了 1978 年在菲律賓舉行的亞洲公路單車賽期間的國際裁判訓練班，成為國際裁判。

單車這個名詞只是在廣東話地區流行，在中國大陸叫自行車，在台灣叫自由車，在日本叫自転車，因為單車在東南亞是新事物，在他們的語言中都會音譯，例如馬來西亞叫 bis Ker, 是 bicycle 的音譯，在泰國叫 " 隻腳揚”(音 young) 等。

單車運動在發展過程中，最初只有公路單車比賽，之後有場地單車賽，山地車賽，小輪車賽及後更加入花式單車賽，單車球賽，這些項目都分別有世界錦標賽。

學校是栽培運動員最好的地方，校長和老師都在德智體群美方面努力，因為香港這個社會太功利，家長都望子女成材，學業有成，升讀名校，只着眼考試成績，老師們就拼命催谷中英數而忽略德體群美的訓練。

這次得到愛秩序灣官立小學校長及老師們，拿出洪荒之力推動小學單車比賽，使小朋友們在學校很早便接觸單車比賽，為將來參與運動方面有多一個選擇。在這裡順便一提，單車比賽是一個對心肺功能非常好的運動，進入狀態的單車運動員，在休息時心跳在每分鐘 30–50 次之間，在發揮最高效能時脈搏可以接近每分鐘 200 次心跳，這裡說明單車運動員心肺功能好，血管沒有阻塞，在休息時心臟調節到低輸出量依然維持在最佳狀態。

心肺功能好意味身體各個器官，包括心臟能維持強烈加速的壓力下，仍然運作正常，是其他運動所缺乏的，在選擇運動時，這個因素是值得參考的。

校長的話

崔家祥校長

轉眼間到任愛官三年，很高興我們的體育科老師心裏有一團燒得很旺盛的火，他們不單在課餘時常常帶學生去訓練，去比賽，還想為愛官，為學界做更多。體育課雖然在每週的四十五節課中只佔兩節，約 8%，但運動的價值遠遠超過這個比例。運動可以作為同化和聯結不同民族、不同國家，跨越言語上的障礙，增進彼此的了解，加強國與國之間的文化交流，每四年一度的奧運會便是一個好例子。運動甚至可以作為反對或抵制暴政，如 1980 年莫斯科奧運會，美國帶頭杯葛，抗議前蘇聯於 1979 年入侵阿富汗。運動更是國家的標誌，英國、巴西的足球、加拿大的冰球、美國的籃球和田徑、南韓的跆拳道、日本的柔道、肯亞的長跑等等都甚具代表性，中國的運動發展更是一日千里，羽毛球、乒乓球、體操、排球、武術等等都是可以稱霸世界。

運動是如此重要，聯合國世界衛生組織於 2018 年發表的一項調查顯示，全球目前竟有逾四分一成年人運動量不足，其中愈是富裕安逸的國度，男女愈少運動，報告首席作者古托爾德（Regina Guthold）說，富裕生活是較長時間逗留室內、較長工時、較易攝取高卡路里食物及較低運動量，是都市化伴隨健康變差的模式。世衛建議成年人每周要做至少 150 分鐘諸如快步行走、游泳、以普通速度踏單車的「中度運動」，或是 75 分鐘的「劇烈運動」，如足球、跑步和武術；5–17 歲兒童和青少年應每天累計至少有 60 分鐘中等到高強度身體活動，包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、體育運動或有計劃的鍛煉等。

因此，愛官體育科以校情為本，建構一個「以健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)」的校本課程框架，希望將體育普及化、精英化及盛事化，鼓勵學生、家庭、教師和社區共同參與，推動本校的體育發展。我們追求的不是學生在運動中取得的獎項或成就，而是學生在運動得到身心靈的改變，對自己體質的要求、對理想的堅持等等，我們與大學、與專業團體、與精英運動員合作，務求讓家長、老師、友校動起來，讓大家全方位享受運動，愛上運動，達致我們的理想——全民運動。

HOPE 體育雜誌的誕生是我們邁向這個理想的一大步，感謝各方友好的支持及鼓勵，香港賽馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈女士 MBE,JP、教育局體育組總課程發展主任黃蘭心女士、香港中文大學體育運動科學系副教授及教育學院副院長（本科課程）薛慧萍教授、香港中文大學體育運動科學系副教授及運動科學與健康教育課程主任沈劍威教授、香港單車聯會教練及國際裁判羅永森先生不吝賜教，為 HOPE 的創刊號撰文寫序，為愛官推動體育運動打下了強心針。我們會繼續努力，透過 HOPE 這個理念、這個平台、這本雜誌，凝聚更多力量，追求全民運動。

HOPE 的意念

以「希望」(HOPE) 培育下一代的身心健康

世界衞生組織建議 5–17 歲兒童和青少年應每天累計至少有 60 分鐘中等到高強度身體活動，包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、體育運動或有計劃的鍛煉等。學生每天大約有三分之一的時間在學校度過。因此，愛官體育科以校情為本，建構一個「以健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)」的校本課程框架，簡稱「希望 (HOPE)」，其理念框架是以教育局《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》作為核心，善用課前、課間及課後的時間，採取全方位支持的策略，將體育普及化、精英化及盛事化，為學生提供更多參與運動的機會。我們期望透過鼓勵學生、家庭、教師和社區共同參與及彼此之間產生的協同效應，推動體育文化及發展。

延伸學生參與運動的時間——課前、課間及課後的配合

單靠每週兩節的體育課，難以提升學生運動的時間。愛官除了於午膳及小息讓學生多做運動，例如乒乓球區、健身單車區、跳繩區、足踺區等等，更善用逢星期一、二、四的班務堂（35 分鐘），安排 80 多位學生運動員接受基本體能訓練，並讓全校師生逢星期五一起在操場上做早操。此外，學校投放了更多資源於課後體育活動，開辦多元化的興趣課程及校隊培訓，由 2016 年的 10 個小組共 161 人參加，大幅增至本學年的 19 個小組共 301 人，又引進受學生歡迎的新興運動項目，如輕排球、哥爾夫球、躲避盤等，讓能力稍遜的學生，也有更多接觸體育活動的機會，大大延伸了學生參與運動的時間。

推動全民參與，家長、老師、友校動起來——運動的普及化及盛事化

有學者認為家庭成員共同參與身體活動，可產生互相激勵的作用，因此，愛官除了每年一度的運動會，讓全部學生參賽外，更舉辦多個體育盛事，包括：多達 400 名家長及學生體驗多項體育活動的「動感親子運動日營」及健康講座、推動單車安全，服務來自多間友校，超過 150 位學生家長參與的「小學生單車繞圈邀請賽」及「單車同樂日」等，讓家長、學生、友校產生互動，建立積極及健康的生活。每年，愛官的老師又會與六年級畢業生進行一場又一場的師生足球賽，氣氛熱鬧，增進了師生之間的感情外，亦有助於推動運動風氣。為培養學生的運動習慣，學校每年都參加由康樂及文化事務處舉辦的 SportACT 獎勵計劃，全校約 70% 學生獲獎，學校亦獲頒「SportACT 活力校園獎」。全體小三學生於過去兩年亦受惠於參加中國香港體適能總會的「Keep Fit 方程式」計劃，進行多項跨學科體適能活動，務求令每位學生在學校、在家庭都可以動起來，積極參與運動。

薪火承傳，培育堅毅勇敢的意志——精英運動員的生命分享

透過持續的運動不單可以鍛煉意志力及耐力，亦會令身體分泌安多酚（Endorphin），能產生快樂的感覺，也可以提升人體免疫力，有研究顯示，運動有助提高身體內一些神經傳遞介質，如血清素及多巴胺 (Dopamine) 以及腦源性神經傳遞粒子（Brain Derived Neurotrophic Factor）的水平，這些物質對於減低負面情緒及提升精神健康都很有益處。運動亦有助學生結識隊友和志同道合，建立支援自己的網絡，分享快樂，分擔苦惱。運動更讓學生從中建立自信，發掘潛能，自我肯定。

因此，愛官不單提升學生運動的「量」，更重視學生從體育中鍛鍊出來的「質」，藉著活動和比賽過程中的艱辛和困難，培育學生有堅毅的意志，勇於創新的精神。愛官每年都會邀請精英運動員到校作生命分享，多項香港游泳紀錄保持者，先後在亞運會、東亞運及亞室運等大型綜合運動會贏得多面獎牌的施幸余小姐、第六屆澳洲「達爾文市市運動會」，勇奪四金兩銀一銅共七面獎牌的香港拯溺運動員袁啟禮先生、奪得 2001 年全運會金牌及 2002 年亞運會銅牌的前香港單車代表何兆麟先生、第四屆亞洲室內田徑錦標賽 60 米欄金牌得主，前香港跨欄運動員黃穎芯小姐、在倫敦奧運平衡木項目跳出自創的新動作，被國際體操聯合會命名為「黃曉盈跳」的香港女子競技體操代表黃曉盈小姐及曾效力 NBA 雷霆的中鋒簡達 (Enes Kanter) 先生，他們都曾與百多位運動員分享他們如何追求理想，如何克服種種挫折，迎難而上。他們的故事讓學生明白成長的路途絕不平坦，需要保持樂觀及積極的心境去面對一切挑戰。

結合資源，攜手推動運動文化——與夥伴同行，引進專業資源

運動涉及不同的培訓，也包括許多專業人士。愛官體育科老師除了教導學生運動的知識、技能和態度外，更常與專業的夥伴合作，為學生引進豐富的資源，與香港中文大學體育運動科學系合作，探討親子體力活動的成效，展開為期三年的「好動 1 + Fun」；進行「學生對參與體育課體力活動研究」調查，又探討課堂互動對小學生體力活動、體育素養等的影響。學校獲贈 44 輛可摺式單車，推出「親子單車樂」計劃。家長只需參加「單車安全講座」及成功通過「基本單車技能評估」，便可獲「單車使用證」及憑證免費借用單車。各項大型活動亦得到許多專業團體的支持及協助，讓學生有更專業、更多元化的體育活動。

總結

美國心臟協會提倡開放及共用學校體育活動空間，以達致改善國民的健康水準，由此可見學校是一個促進體育活動的重要場所。愛官現正透過「希望 (HOPE)」計劃，結合更多的合作夥伴，推動更多元化的體育活動，從而大大增加學生運動的時間，煉成堅強的意志，找到屬於自己的天空，振翅高飛，活出希望。

「以健康為本的體育」的理念框架

- 體育活動包括課前、小息、午膳、課後的身體活動及將體育融入其他學科的課堂學習之中。
- 課前、課間及課後的體育活動和訓練為所有學生提供了練習的機會，實踐在體育教學中所學的知識和技能。
- 體育教學是以教育局《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》的中央課程作為核心。
- 教職員參與學校的體育活動及展示健康的生活方式，給學生樹立良好的榜樣。
- 家庭和社區參與學校的體育活動，提升了學生、家庭和社區人士的健康水平的同時，對學校的體育風氣也產生了正面的影響。

藝術體操

藝術體操展現的光芒

洪嘉怡

洪嘉怡同學溫文爾雅，答問題時總是一副害羞靦覥的模樣，但其實在她更低年級時，害怕與陌生人接觸，更枉論接受訪問呢！令她有如此巨大的轉變，正正就是從藝術體操開始，她於 2018 年 9 月入選香港代表隊，自此與藝術體操形影不離。

「一開始玩體操，只是覺得很有趣，很好玩，但當我接觸這運動越久後，我發覺我逐漸喜歡這項運動了。這運動增強了我的自信，使我並不害怕在人多前表現自己。」平日的嘉怡總是給人一副害羞的感覺，但當她站上藝術體操的舞臺時，她所綻放的光芒總是給人留下深刻的印象。還記得 2018 年度畢業典禮的表演，嘉怡趴在地上，向後彎曲腰部使頭部接觸到腳，此高難度動作至今仍使師生們記憶猶新、印象難忘。

嘉怡每星期有四天都要接受最少三個小時的訓練，其訓練強度可想而知，「家人其實最擔心我弄傷筋骨、影響身體健康，但對於我玩藝術體操，其實是十分支持。」大部分父母會擔心子女參與課外活動對學業成績的影響，嘉怡卻認為這使她更懂得如何去分配時間，把兩者都兼顧好。因此，嘉怡在藝術體操身上所得到並不單單只有獎項的榮譽，更多的是其自信心的建立、如何面對困難和刻苦的態度，這對於她將來的成長發展，或許有更大的裨益。

羽你高飛熱血五虎

杜智軒 張昊朗 梁皓軒 鄭俊田 林逸曦

杜智軒、張昊朗、梁皓軒、鄭俊田、林逸曦於香港學界體育聯會港島東區小學分會 2018–2019 年度小學校際羽毛球比賽男子組奪得殿軍，當中的季軍戰賽事，可謂激戰連連，要鬥至最後一局才能分出勝負，比賽當日氣氛熾熱，在場的每一位觀眾可說是熱血沸騰。

失敗的榮耀

「其實我們沒有想過能夠打入四強，能夠去到這個階段，我們已經非常滿足，因此，我們十分珍惜此階段的每一場比賽。」「比賽戰至最後一刻，各隊友皆已筋疲力盡，但我們內心都明白，要奮戰到底。」最終他們以 19 比 21 落敗，只能獲得殿軍。輸掉了比賽，並不表示失去一切，他們所得到的可能比贏得比賽更多，如何面對失敗的心態、永不放棄的精神，如何從失誤會中檢視自己，繼而去糾正錯失的地方，相信他們統統都已經在羽毛球場上找到答案。縱使這場比賽為他們帶來的並不是冠軍的榮譽，但能夠奪得這成績，對於他們來說已經是贏盡一切。

乒乒球

乒來將擋五小將

陳肇南 馮杰謙 林子鑾 鄭俊田 郭健鴻

陳肇南、馮杰謙、林子鑾、鄭俊田、郭健鴻於今年港島東區小學校際乒乓球比賽殺入八強，五人當中只有兩人同屬一班，其餘三人分別在不同班別，但他們卻有一致的決心，要在乒乓桌上發光發熱。

縱使是單打賽，但以團隊的名義出賽，講求的除了是個人技術之外，也有合作性及對隊友的鼓勵和支持，「相信自己的隊友，給予他們支持，即使他打失了，也不要怪責他們。」乒乓球的刻苦訓練，為他們建立了深厚的兄弟情和默契，「即使今年只能夠殺入八強，但大家都已經盡了全力。」五人將會於今年學期完結後升上中學，但他們會繼續透過乒乓球來維繫友誼。「我們已經約定好了，即使畢業後，我們也會相約出來，繼續比拼球技。」

縱使只有八強的榮譽，但他們所贏得的遠勝於此，或許某些人會認為個人榮耀十分重要，但在他們身上所贏得的是友情、是團結、更是團隊的合作精神。相信這份情誼，他們必定銘記在心。

林子鑾

郭健鴻

馮杰謙

陳肇南

鄭俊田

不同性格
站在同一個頒獎台上的兩位小伙子
黃晙楠 梁皓軒

黃晙楠 – 小學學界港島東區田徑比賽男子甲組 60 米冠軍；梁皓軒 – 男子乙組 60 米冠軍，晙楠和皓軒，兩位性格相異的學生，卻能站在同一個頒獎台上，兩人分別獲得小學學界港島東區田徑比賽男子甲組 60 米冠軍及男子乙組 60 米，可說是東區跑得最快的兩位小學生。

晙楠性格恬靜，不多言，而這特質造就了他默默耕耘的個性，「從小我就喜歡跑步，也很喜歡和其他高手比賽，因此我一直都很想加入田徑隊，直至四年級，終於等到這個機會，因此我會努力練習，爭取佳績。」

其實從前的晙楠也較為貪玩，最印象深刻的一次在於四年級時的一次學界比賽決賽，「當時我只顧着與同學玩耍，忘記了報到的時間，因而差點兒錯過了當日的比賽，幸好得到老師的提醒，最後都能順利參賽。」自此，晙楠學懂了謹言慎行，這一改變不僅發生在跑道上，也發生在他的學業上，更發展到他的生活上。他學懂了以大局為重，不要因小失大，更學會了盡全力去做每一件事。

與晙楠性格相異，皓軒性格活潑好動，更帶有一點小頑皮。「家人是希望我能夠在運動方面培養興趣，更要訓練我做事的恆心和耐性，不要做任何事只有三分鐘熱度。而他們每逢星期六、日的晚上都會和我一同到家附近的運動場上去練習短衝，我感受到家人對我的支持，使我能夠堅持下去，繼續我的練習。」

皓軒除了是田徑校隊外，更是羽毛球校隊，自入了校隊後，皓軒的紀律性及自律性較以前提升，做事也比以前認真及負責任。

縱使兩人性格不同，但在田徑場上卻獲得了相同的榮譽，很多父母可能會擔心子女的課外活動影響了他們的學業，晙楠和皓軒的例子印證了這番說話，課外活動對他們的確是有影響，但這影響卻是正面的。

單車同樂日

把握單車熱的契機

自 2017 年 4 月，首間共享單車公司於香港出現，將香港的單車熱潮推至另一個高峰。每逢週末假日，騎單車成為其中一項較受歡迎的親子活動，但涉及單車意外的數字卻有上升的趨勢。騎單車的人士普遍沒有接受正式訓練，而當中的意外多半是由於騎單車人士的個人技術及疏忽所引致。有見及此，本校舉辦「單車同樂日」，藉此機會向小學生及其家長推廣單車安全，內容包括單車安全講座、示範及實習三個部分。以上活動皆由專業人士講解騎單車時所需配帶的安全裝備、騎單車的基本技術、單車相關法例、路標及觀察路面情況的方法，並為學生及家長評估單車技術，讓他們掌握操控單車的技能，享受騎單車的樂趣之餘，希望能提高他們對道路安全的意識及促進道路安全，實踐「路上零意外，香港人人愛」。

親子單車樂

本校積極推動學界的單車運動及提升學生對道路的安全意識，被受家長、友校及社會人士關注及認同，領展向學校捐贈四十多輛單車，協助本校進一步推動單車運動及本校的體育文化。

為鼓勵父母積極與子女躍動起來，本校利用獲捐贈的摺疊式單車，推出「親子單車樂」計劃，為家長提供免費的「單車安全講座」及「基本單車技能評估」，成功通過技能評估之家長，可獲由學校簽發之「單車使用證」。憑有關證明，家長可租用摺疊式單車，與子女選擇到由康樂文化事務署管理的單車場地，體驗單車樂，甚或來趟新界單車之旅，享受單車徑沿途美景之餘，發掘社區的另一面。

媒體採訪

媒體報導

愛秩序灣官立小學

小學生單車繞圈邀請賽

為推廣體育文化及推動單車運動的發展，擴闊學生的學習經歷，學校自 2017 年開始於校內舉辦了小學生單車繞圈邀請賽，並由何兆麟單車學校全力支持。雖然礙於場地所限，但是賽事仍得到眾多友校校長、家長及同學的熱烈支持，包括：仁濟醫院蔡衍濤小學、伊利沙伯中學舊生會小學分校、基督教香港信義會禾輋信義學校及聖公會聖馬太小學。兩屆比賽在刺激又熱鬧的友誼氣氛下圓滿結束，推廣單車運動和安全知識，讓大家增強體育文化之餘又可以安全使用道路。

感謝羅永森先生擔任總裁判長及何兆麟先生全力支持，感謝陳淑兒校長、莫培超校長、蕭偉樂校長、家教會主席黃志君女士及校管會家長代表蔡麗芳女士對活動的支持。

老師、教練及同學們認真地準備賽事

歡迎友校同學們參加比賽，促進我們之間的友誼

參賽的健兒們積極投入，一起享受單車的樂趣。

比賽賽果

小學三至四年級 男子組 個人計時賽

獎項	姓名	屬隊
冠軍	劉晉廷	愛秩序灣官立小學
亞軍	簡卓賢	基督教粉嶺神召會小學
季軍	唐啓邦	愛秩序灣官立小學
殿軍	陳玉晨	伊利沙伯中學舊生會小學分校

小學五至六年級 男子組 個人計時賽

獎項	姓名	屬隊
冠軍	張永霖	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	張智康	仁濟醫院蔡衍濤小學
季軍	張栢然	仁濟醫院蔡衍濤小學
殿軍	陳玉晨	仁濟醫院蔡衍濤小學

小學三至四年級 男子組 齊出發 -3 圈

獎項	姓名	屬隊
冠軍	劉晉廷	愛秩序灣官立小學
亞軍	張胤軒	仁濟醫院蔡衍濤小學
季軍	唐啓邦	愛秩序灣官立小學
殿軍	何其駿	愛秩序灣官立小學

小學五至六年級 男子組 齊出發 -4 圈

獎項	姓名	屬隊
冠軍	張智康	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	張永霖	仁濟醫院蔡衍濤小學
季軍	張栢然	仁濟醫院蔡衍濤小學
殿軍	陳玉晨	仁濟醫院蔡衍濤小學

小學男子組 團體

仁濟醫院蔡衍濤小學 **冠軍**
愛秩序灣官立小學 **亞軍**
基督教粉嶺神召會小學 **亞軍**
伊利沙伯中學舊生會小學分校 **殿軍**

小學三至四年級 女子組 個人計時賽

獎項	姓名	屬隊
冠軍	葉卓芝	愛秩序灣官立小學
亞軍	蔡卓穎	愛秩序灣官立小學
季軍	吳　涵	仁濟醫院蔡衍濤小學
殿軍	溫樂晴	基督教粉嶺神召會小學

小學五至六年級 女子組 個人計時賽

獎項	姓名	屬隊
冠軍	羅瑋萱	伊利沙伯中學舊生會小學分校
亞軍	蘇楚瑩	仁濟醫院蔡衍濤小學
季軍	梁沛茹	伊利沙伯中學舊生會小學分校
殿軍	丘芷欣	仁濟醫院蔡衍濤小學

小學三至四年級 女子組 齊出發 -3 圈

獎項	姓名	屬隊
冠軍	吳　涵	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	溫樂晴	基督教粉嶺神召會小學
季軍	葉卓芝	愛秩序灣官立小學
殿軍	蔡卓穎	愛秩序灣官立小學

小學五至六年級 女子組 齊出發 -4 圈

獎項	姓名	屬隊
冠軍	蘇楚瑩	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	羅瑋萱	伊利沙伯中學舊生會小學分校
季軍	梁沛茹	伊利沙伯中學舊生會小學分校
殿軍	丘芷欣	仁濟醫院蔡衍濤小學

小學女子組 團體

仁濟醫院蔡衍濤小學 **冠軍**
愛秩序灣官立小學 **亞軍**
伊利沙伯中學舊生會小學分校 **季軍**
基督教粉嶺神召會小學 **殿軍**

足動潛能

賽馬會學界足球發展計劃

「賽馬會學界足球發展計劃」將嶄新的足球訓練模式引入香港校園， 為期近9個月，一如以往，目的是培訓本地中小學校教師及校隊教練，將世界級的足球訓練模式引入校內足球訓練。此計劃一直主張由學生主導訓練，老師及教練擔任協助角色，讓學生發掘自我，激發自身的潛能。本年度的計劃由駐港曼聯足球學校總教練克里斯托弗・奧拜恩執教，透過一系列足球訓練理論課、實習課和定期的學校探訪，指導及培訓老師、教練，致力提升本地學校的足球訓練質素。

梁知行 榮獲車路士 U9 精英隊及 U10 東區
陳汶遠 榮獲 U10 東區足球員資格
崔峻銘 榮獲 U10 東區足球員資格
林進業 榮獲 U10 東區足球員資格
郭皓彥 榮獲 U10 東區足球員資格
周錫宗 榮獲 u10 南區足球員資格
何朗曦 榮獲 U12 東區及 U12 傑志足球員資格
張傲程 榮獲 U12 東區足球員資格
周錫豪 榮獲 u12 東區足球員資格
洪漢銘 榮獲 U12 東區足球員資格
梁文籍 榮獲 U13 中西區足球員資格

師生足球賽

足球文化

本校足球校隊成立以來，培育了不少同學對足球的興趣。其實，對足球的興趣，在「愛官」教職員中也十分濃厚。

足球的話題，可以由觀賞英語直播的李文豪老師，傳給曼聯資料庫盧嘉明老師，突然中途殺出「利記」粉絲何姑娘，橫傳紙扇文人謝志強老師，妙傳起腳，但射不穿鋼龍陳兆文主任。寥寥幾句，可見足球文化滲透在不同教職員之中，甚至教師們也組隊，參與教育局舉辦的教職員賽，歷年也偶有佳積呢。

師生足球賽

足球也在「愛官」教師和同學之間四處滾動的。因為每年「愛官」也有一次師生足球賽。師生足球賽先以跨班形式讓學生自由組隊，由一位同學擔任隊長，策劃比賽，而當中的冠軍隊伍，更能與教師聯隊切磋，每年在球場上留下師生難忘的回憶。

2011 年的師生足球賽，由 Miss 示範單刀一扭二。

鄧副校長站著是高牆，場內是人牆。身後同學笑著心想：隊友，這人牆留俾你。

古有放下屠刀，立地成佛；今有放下紙扇，起腳就入。

傳說中，射穿老師五指關的同學，他「被消失了」。陳希倫同學，見字返小學探一探老師啊。

師生賽後，留影留念。

即使烏雲密佈，無阻親子感受足球健康快樂的精神。

「足」出世界佳績
千人齊破健力士世界紀錄

透過刷新世界紀錄，令學生走出校園，與家長放眼世界。

由平和基金、民政事務局聯合主辦，車路士足球學校（香港）協辦，於將軍澳運動場舉行之「足」出世界佳績，千人齊破健力士世界紀錄。這活動以挑戰「最多人同時傳球」健力士世界紀錄為目標。活動前不時下起驟雨，但驟雨在各參加者的熱情下被驅走了。參加者在健力士世界紀錄榮譽認證官及香港球壇的知名人士見證下進行傳球活動，以鼓勵大眾感受足球健康快樂的精神，抗拒賭博的誘惑。當日，本校二百多位家長和學生，夥同其他參加者以1,218人一舉挑戰成功，為「睇波不賭波推廣計劃」推上高潮。活動更邀請了「睇波不賭波推廣計劃」大使單立文（豹哥）、著名足球明星山度士以及足球教練陳婉婷（牛丸）出席，一起宣傳「睇波不賭波」的信息。

網上短片精彩回顧！

內有本校學生練習及宣傳，抽空一看。

傑青世界紀錄武術活力操

傑出青年協會集合一眾傑青，將武術與健體結合，為全港中、小學設計出一套獨有的「活力操」，弘揚中國文化，並藉著在學校推廣活力操，盼望能為校園注入正能量及鼓勵學生多做運動。

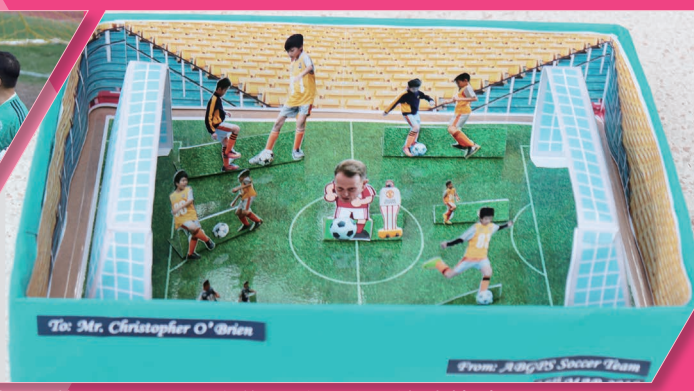
此外，本校學生有幸獲邀參與由傑出青年協會於2018年12月5日(三)在沙田源禾路運動場舉辦之「傑青世界紀錄武術活力操」活動。活動當日，來自23間中小學的2,400名學生，共同打出一套揉合武術與健體的獨特「活力操」動作，成功打破了世界紀錄協會的世界紀錄。

足球隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

- 動向杯青少年足球邀請賽 2017 亞軍
- 第五屆慈幼盃小學足球邀請碗賽 冠軍
- 聖類斯 90 周年校慶足球邀請賽 季軍
- 2017–2018 年度 香港仔坊會盃青少年慈善足球比賽 U10 碟賽季軍
- 時代足球總會 2018 修頓兒童足球賽 U10 亞軍
- 筲箕灣崇真學校七十周年白金禧校慶足球邀請賽 冠軍
- 九龍城區體育會慶回歸 2018 五人足球賽主席盃 U10 冠軍
- 香港潮屬社團總會國慶盃 2018 五人足球賽 銀碟亞軍
- 民生書院 20 週年 五人足球賽 盾賽亞軍
- 東區康樂體育促進會東區康體盃 2018 五人足球賽 優異獎
- 萬立國際體育集團萬立五人足球賽 2019 U10 殿軍
- 南區麗池足球會南區麗池五人足球 2019 U12 碟賽冠軍

本校兩名小將在田議員的穿針引線下，有幸與三位曼聯名將在綠茵場上較勁。



本校師生贈送紀念品予駐港曼聯足球學校總教練克里斯托弗．奧拜恩

期望我們的孩子用「心」感受……

It's like everything in football - and life.
You need to look, you need to think,
You need to move,
You need to find space,
You need to help others.
It's very simple in the end.

Johan Cruyff

要以正確的態度，享受足球活動。

全校同學參加由平和基金及車路士足球學校推動的反賭波講座。

羽毛球隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

- 東區分齡羽毛球賽 2018/2019
  男子青少年單打 M1 組 (10 歲或以下) 季軍及殿軍
- 香港學界體育聯會 2018–2019 年度
  港島東區小學校際乒乓球賽 男子組 殿軍

FZ FORZA
INNOVATED IN DENMARK
FZ FORZ

排球隊

本校排球女將除了接受陳教練的教導外，亦與培僑小學進行友賽，以實戰增加比賽經驗。過去兩年，先後參加了香港排球總會主辦的分享會活動，了解奧運金「排」女將徐雲麗及中國女排名將張磊的成長及心得。

有幸參加香港排球總會主辦的中國女排名將張磊分享會活動。

乾乾球隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

- 香港學界體育聯會 2018–2019 年度
  港島東區小學校際乒乓球賽 男子甲組 優異

藝術體操隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

- 2017 年香港普及體操節 最佳表現獎亞軍
- 2018 年香港普及體操節 最佳表現獎季軍
- 2019 年香港普及體操節 最佳表演獎亞軍

單車隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

2017–2018 年度小學生單車繞圈邀請賽

- 小學三至四年級 男子組 個人計時賽 冠軍
- 小學三至四年級 女子組 個人計時賽 亞軍及殿軍
- 小學五至六年級 男子組 個人計時賽 亞軍
- 小學五至六年級 女子組 個人計時賽 季軍
- 小學三至四年級 男子組 齊出發 -3 圈 亞軍及季軍
- 小學三至四年級 女子組 齊出發 -3 圈 亞軍及殿軍
- 小學五至六年級 男子組 齊出發 -4 圈 殿軍
- 小學男子組 團體冠軍
- 小學女子組 團體季軍

2018–2019 年度小學生單車繞圈邀請賽

- 小學三至四年級 男子組 個人計時賽 冠軍及季軍
- 小學三至四年級 女子組 個人計時賽 冠軍及亞軍
- 小學三至四年級 男子組 齊出發 -3 圈 冠軍、亞軍及殿軍
- 小學男子組 團體亞軍
- 小學女子組 團體亞軍

田徑隊

2016-2019 校外比賽得獎紀錄

- 香港學界體育聯會 2016-2017 年度港島東區小學校際田徑比賽 女子甲組跳遠 亞軍
- 康樂及文化事務署及東區康樂體育促進會合辦
  2017-2018 年度東區分齡田徑比賽男子 F 組 60 米 (6-9 歲) 亞軍
- 香港學界體育聯會 2017-2018 年度港島東區小學校際田徑比賽 男子乙組 100 米 殿軍
- 香港學界體育聯會 2018-2019 年度港島東區小學校際田徑比賽 男子甲組 60 米 冠軍
- 香港學界體育聯會 2018-2019 年度港島東區小學校際田徑比賽 男子乙組 60 米 冠軍
- 香港學界體育聯會 2018-2019 年度港島東區小學校際田徑比賽 男子乙組 團體優異

愛官
愛官
愛官
愛官

愛官

愛官
愛官
愛官

愛官
愛官

愛官
愛官
愛官
愛官
愛官
愛官
愛官

中國舞校隊

2016–2019 校外比賽得獎紀錄

- 第五十三屆學校舞蹈節 小學高年級組中國舞 (群舞) 甲級獎
- 第五十四屆學校舞蹈節 小學高年級組中國舞 (群舞) 甲級獎
- 第五十五屆學校舞蹈節 小學高年級組中國舞 (群舞) 甲級獎

「我智 Fit」健體計劃

為提供更多參與體育活動的機會，與及鼓勵他們恆常參與體育活動，從而提升學生的體適能水平及建立健康的生活模式。本校積極鼓勵學生及家長參與由康文署主辦，教育局及中國香港體適能總會協辦的「我智 Fit」健體計劃，藉此引起家長對子女健康的關注。不少的科學實證指出，父母對子女參與體能活動有顯著影響。

水上安全章

鑒於每年時有遇溺事件發生，為提升學生的水上安全意識，我們相信水上安全教育扮演著重要的角色。因此，我們將香港拯溺總會「水上安全章」的課程納入校本的體育科課程，藉此推廣水上安全教育。我們期望，即使沒有救生經驗，甚或不諳泳術的學生，亦能運用水上安全的知識，以簡單方法拯救水上遇事者。

「水上安全章」包括理論課及實習課，內容包括水中意外成因、水中自救方法及陸上救援方法等。課程由體育科任老師任教，而香港拯溺總會水上安全評核員則擔任主考員，為學生評核。

「施我裝備 運動傳承」活動

此外，本校受惠於香港中文大學教育學院體育運動科學系的「施我裝備 運動傳承」活動，爲有需要的學生運動員提供合適的裝備，其宗旨為提供精英運動員與體育運動單位所捐贈之運動用品與裝備，透過體育老師的提名，配對分發於有需要的學生運動員，臻使受惠學生運動員傳承與發揚體育運動之精神。

學生運動員資助計劃

本校運用香港特區政府與香港學界體育聯會合作推出的「學生運動員資助計劃」，爲有需要而具有體育潛質的學生提供適當支援，以鼓勵他們追求體育發展，參與學體會的體育比賽，讓他們有機會充分發展體育潛能。

創意運動
啟發孩子潛能

現今許多香港人因為生活忙碌，長期缺乏運動，甚至養成了久坐不動的不良習慣，體能每況愈下；培養恆常體能活動是維持身體健康的重要一環，可為腦部、肺部、心臟、肌肉和骨骼帶來好處，而進行帶氧運動更可抗抑鬱、控制體重及預防癌症。然而，香港的教育制度着重應試，家長和學校都普遍不甚重視體育課堂。加上太多靜態娛樂令部分學生從小學開始已缺少運動，未能培養出做運動的興趣和習慣。

創意運動協會創立於 2018 年，旨為推廣創意運動文化到各領域。該會將不同傳統運動項目融合並配合多變的玩法，藉此帶給大眾嶄新的運動體驗，從而宣揚運動文化並將體育普及化。該會除了宣揚正面健康的運動文化外，更希望透過運動啟發學生課本以外的才能。正如該會將不同運動融合，希望學生在玩遊戲和做運動的過程中能綜合自己的知識，發揮創意並解決日常生活遇到的問題，亦可透過運動協助鞏固他們在課堂上的知識。運動過程中隊友之間的交流、向新隊員傳授技巧甚至尊重對手等，都能提昇學生的社交技巧。亦可從比賽中讓學生建立自信和正面態度，積極面對得失。

桌上足球

入門的門檻低於上桌球和足球兩項傳統運動。「桌上足球」講求的是邏輯力、分析力以至體力。5 歲的兒童至 80 多歲或以上的長者皆可以享受。桌上足球有助發展社交能力，例如團隊合作精神以及領導能力，協助解決問題和靈活思考。

四人乒乓球

傳統乒乓球每位學生都有接觸過，但在 TABLE TENNIS X 圓形乒乓球枱上，卻需要用上乒乓球的基礎知識加上無限創意！

TABLE TENNIS X 玩法簡單有趣，每次比賽時兩人一組，需要互相來回搓波，來回次數較多的一隊獲勝。這個規則下除了可鍛煉乒乓球技術外，因為減低了激進取分的心態更能培養出學生的團體合作精神。

高爾夫滾球

將傳統滾球遊戲與高爾夫球結合，令滾球變得不一樣，運用高爾夫球的推桿技巧，將球推至不同分數的洞中。了解跳板的角度變化與高球的關係，比傳統的擊球訓練更有趣而且玩法多變。透過擊球了解撞擊與反作用力、能量轉換、球速與距離，角度變化、揮桿的物理作用以及物質變化等原理。揮桿運動更可訓練手眼協調以至全身肌肉協調。

桌上沙壺

沙壺玩法多變，比賽計分方式有趣，可訓練學生的數學運算和激發學生靈活多元思考。透過沙壺的運動方式了解力學原理，更可深入了解牛頓力學中的第一至第三定律，在不同表面上理解摩擦力、滑輪理論等知識。

動感親子
運動日營

近年學界積極回應世界衛生組織 (WHO)2010 年發佈的《關於身體活動有益健康的全球建議》指出，5–17 歲組別兒童及青少年應每天累計至少 60 分鐘中等到高強度身體活動，以加強心肺、肌肉和骨骼健康及減少慢性非傳染性疾病風險的機會，加上學童的精神健康及抗逆力受到社會關注，我們深信透過建立恆常運動習慣有助培養學生的毅力，紓緩其緊張的情緒，亦可減少成為「低頭族」的時間。

媒體報導

動感親子運動日營的活動內容豐富，成為家長及學生期待的一件周年盛事。

父母是子女的良伴

香港的生活節奏急促是不爭的事實。若父母和孩子都能放慢步伐，甚至結伴運動，對彼此的身心健康及親子關係也有莫大裨益。因此，本校家長教師會希望透過舉辦「動感親子運動日營」，建立提倡運動的家庭文化，鼓勵家長積極與子女參與親子體力活動，培養彼此對運動的興趣。

創意 X 運動

除了邀請運動愛好者及運動專家主持「親子運動工作坊」，分享專業的運動知識及親子運動心得外，學生及家長更可親身體驗多項創意體育活動，項目包括輕排球、圓桌乒乓球、高爾夫球、體感跑步機、電子飛鏢、桌上足球、棍網球、棒子足球、虛擬實境單車、動感單車、地壺、沙壺及舞蹈等。

動感親子運動同營
創意運動協會
HOPE

好動1+Fun
親子體力活動研究計劃

由香港中文大學主導，連同澳洲紐卡素大學、澳洲天主教大學共建的「好動 1+FUN 親子體力活動研究計劃」於 2018 年 9 月正式在香港啟動。該項目為期 3 年，在全港共 8 所學校開展，其目的是通過一系列以家庭為中心，專為父母和學齡兒童設計的互動工作坊及親子活動課，加深家長和兒童對健康生活模式的了解和認知，鼓勵家長和兒童一起投入活躍健康的生活模式。

按照計劃，由香港中文大學聘請並為此計劃特別培訓的數名專業導師，走進了校園。參與該計劃的家庭都需要在專業導師的指導下，由至少一位家長攜同自己的子女，分階段參加共 11 節活動課。活動課包括 30 分鐘的工作坊和 60 分鐘的活動課：工作坊涵蓋正確的運動觀、健康生活方式和親子關係等；活動課的內容則包括教授家長及學生基礎動作技能的和親子遊戲等。工作坊和活動課既豐富又有趣，得到了各家庭的積極響應和廣泛好評，據統計，11 節活動課的出席率達九成以上。

為鼓勵家庭踴躍參與該計劃，研究團隊對出席工作坊及活動的每一個家庭發放了一套運動器材套，當中包含一本活動紀錄冊和一系列的簡易運動器具。此外，研究團隊還會對參加計劃的家庭進行免費的基礎能力活動測試，又讓家長和子女配戴活動計量器，以科學化的方式為參與的家長和學童量度一周的總活動量、甚至親子一同參與活動的時數。測試結束後，研究團隊會將測試結果和相關報告免費發送給家長，並結合每個家庭的實際情況給予建議。

工作坊和活動課生動有趣，其獨特的課堂形式，給家長和孩子們創建了一個親密相處、共同學習及一起玩耍的平台，也讓家長和孩子們以此為契機，促進親子關係往更好的方向發展。

家中運動樂趣多

從「HAPPY」角度看運動

根據艾力遜 (Erik H. Erikson) 的“心理社會發展理論”，人類發展可分為八個不同年齡的發展階段 (Stage of Development) 。分別為：嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期、青少年期、成年早期、成年中期、成熟期。然而在“學齡兒童期”(約 7 至 12 歲) ，主要發展任務是：成功獲得「勤奮」、「克服自卑感」、「製造求學」、「處事的基本能力」；兒童在這個階段多集中從遊戲中學習，可以有自信並積極地面對生活中遇到的問題。 有研究指出，兒童在歡樂、開朗環境中長大，就學會以歡樂、開朗的態度對別人。因此筆者以“HAPPY”的概念帶出活動及運動的重要。

撰文：張應明先生
運動及康樂管理碩士
脊柱側彎治療導師
(德國施羅特 Schroth：三維治療法)

1. H: Health (健康為本)

家庭成員養成愛好運動的習慣，將會對孩子一生的健康有正面影響。每天家長及孩子能夠進行以簡單輕鬆的伸展運動，例如：以簡單合作的伸展運動為主。不單可以維繫及增進家庭的感情，更可以培養全家愛好運動的習慣，對孩子一生的健康有正面的影響。家長及孩子能夠共同踏出第一步，漸漸會發現家中運動是你們一家最便宜及有效的親子活動！

2. A: Activity (活動、遊戲為主)

家長配合學校及老師的訓練，以生活化的活動，提升兒童對運動的興趣及投入。一些跑、跳、攀、投、擲的活動可考慮融入課餘或週末家庭活動。家長及孩子能夠：「 一同參與、一同享受；一同經歷、一同感受」活動及運動的過程；絕對可以減少孩子接觸不良嗜好及行為。

3. P: Psychosocial Development (心理社會發展為目標)

運動可以鍛煉意志力及耐力、規則與紀律、合作及溝通、建立友誼及信心、情緒管理及認識自己的極限等。讓孩子能夠學會面對人生中的成功與失敗，他們不單可以學習全力以赴的態度，並學習如何接受成功與失敗。一場觀賞或親身經歷的比賽中，運動都提供了最佳的價值觀與品格的教育機會給孩子。然而，鼓勵他們了解過程遠比結果更重要。

4. P: Physical Development (體能發展)

運動不單可以強身健體，還可以訓練孩子反應能力 、手眼協調 、專注力與紀律等。此外，有研究指出，運動更加可以提升學習能力。在「運動改造大腦 」《SPARK The Revolutionery New Science of Exercise and The Brain(John Ratey)》一書中提及到運動能夠刺激大腦神經系統，並能夠強化大腦功能。所以，運動能夠建立良好體魄外，還有助學習能力。

5. Y: Development from Young (從少年開始發展)

從少年開始建立運動習慣，可以增添孩子自信心，並對於他們身體發展有正面的影響及看法，同時也可避免身體超重的情況；更可以降低少年時期產生的不良嗜好及行為。例如：吸煙、飲酒、賭博、甚至濫用藥物等等。

愛秩序灣官立小學除了運用： 德、智、體、群、美的傳統教學元素外，更不斷注入最新的教學取向及社區資源，令學生、家長及教職員，共同建立一個和諧、關愛、共融的校園。校長、老師的無私教學態度，驅使家長的積極參與，推動學生投入學校多元化活動教學之中。「希望」(HOPE) 創刊號是全港小學的先驅，亦是教育界的典範，更加是愛秩序灣官立小學學生及家長們的福祉。很榮幸能夠在「希望」(HOPE) 創刊號分享本人的運動及康樂知識！在此，衷心祝賀「希望」(HOPE) 創刊號面世，真是可喜可賀！

「親子單車樂」計劃

很高興愛官大力支持單車活動，今次邀請我給大家介紹本地單車旅遊好去處。第一篇，必定是我最喜愛的地方，知道是在哪裏嗎？

香港四面環海，那就先帶大家下海吧！但怎樣可以騎單車又下海呢？我記得小時候去大澳，大澳有條橫水渡，雖然距離不算長，但充滿風味和特色。記憶中拉船的是一位老伯伯，船上的乘客都爭相想要幫忙老伯伯，一嘗拉船的滋味。可惜此情此境已不再，大澳的橫水渡已被時代淘汰了。大家想回到過去再坐一次橫水渡嗎？而且是騎著單車一齊坐橫水渡呢？這有趣的地方香港只剩下一個，那裏有香港唯一的橫水渡，他就是位於元朗的南生圍（見下圖）。

南生圍，亦即是之前鱷魚貝貝被發現的地方。由於位處咸淡水交界，水產生物資源豐富，所以引來很多雀鳥到此覓食。所以南生圍亦是觀鳥者的天堂。每逢假日南生圍都會被遊客的足跡，變得水泄不通。所以騎單車的請緊記安全第一，時刻忍讓，因為南生圍路為單線雙程行車，星期六、日人多車又多，技術未精的，請邊推車邊欣賞風景比較好。

這段路亦適合一家大細，於週末一同去遊玩。只要去到元朗西鐵站就有單車店可以租單車。由元朗站騎入南生圍大概是 1.5–2 小時單車行程。所以兩三點出發，大約玩到天黑前回元朗交車，之後可以買老婆餅充飢，或享用元朗圍村獨特風味的盤菜。這正是有消耗又有補充的玩樂之旅！記得盤菜是要預訂的啊。

南生圍的良辰與美景

南生圍被錦田河及山貝河包圍著，四周都充滿田園氣息的農田、魚塘、濕地及大片青草地，無論是早上或黃昏的景色都很迷人。這裏不單是觀鳥和野餐的好去處，還是攝影寫真及電影電視的取景勝地，踏上兩旁種滿高聳赤桉樹的步道是拍古裝戲的最佳地點呢！一片蘆葦田更讓人身心舒暢，不少音樂 MTV 都在這裏取景。

佔南生圍面積四成的蘆葦床生境，是全港最大的蘆葦床，不少鳥類依靠蘆葦床作棲息所，除具生態價值之外，亦兼具人文及景觀價值。

從南生圍路口起行約三十分鐘，已經可以在堤路右邊的錦田河岸見到疏落的紅樹，繼續前行一段路程，到達錦田河與山貝河的交匯處，就會見到一大片紅樹林，而香港常見的紅樹品種中，有一種名叫「海桑」，就只有在南生圍這裡才可找到，是觀鳥的好地方。

南生圍是拍攝日落的熱門地方，黃昏退潮配以泥灘，提供了不少攝影的元素。

香港的生態熱點

南生圍鄰近后海灣濕地，其內的魚塘是為在本港過冬的候鳥提供糧食，是牠們重要的補給和休息站。錦田河與山貝河交界有一大片沙洲，是多種鳥類包括候鳥的休憩處。在南生圍的濕地上，也很容易找到彈塗魚、招潮蟹的蹤跡。

在南生圍可能會看到一群群過境或前來香港過冬的水鳥。其中最吸引的，要算是在空中起起落落的紅咀鷗、尾羽尖長的針尾鴨、一身黑裝的鸕鷀及全球罕見的黑臉琵鷺，牠們會不經意地在不遠的河邊飄然降下，有的在河床找食物，有的在起舞求偶，十分熱鬧。

紅咀鷗及鸕鷀常於冬季到訪。

南生圍擁有廣闊的田野及濕地，是名符其實的「雀鳥的天堂」，千姿百態的冬季候鳥及水鳥令人目不暇給。

觀鳥的守則：

(資源來源：香港觀鳥會的觀鳥及鳥類攝影守則)

1. 以鳥為先：無論是觀鳥或拍攝鳥類照片，都要以盡量不影響鳥類的正常活動為原則，避免造成干擾。
2. 保護敏感地點：雀鳥的營巢地點、有海鳥繁殖的小島、稀有鳥種停棲的地點等都特別容易受到干擾，要加倍留意。
3. 舉報干擾：如果發現有人干擾或傷害雀鳥，在安全情況下宜向他們解釋和勸止。
4. 尊重他人：避免干擾其他在場觀鳥和拍攝的人，讓大家都可以享受其中的樂趣；不要破壞當地的設施和農作物。

Enes Kanter

NBA球星簡達到訪愛官

勉勵同學要努力追夢

曾效力 NBA 雷霆的土耳其籍中鋒簡達 (Enes Kanter) 首度訪港。他於 2017 年 5 月 13 日到訪本校，為百多位熱愛運動的體育小精英示範球技及打氣。簡達與師生來了一場「半場五對五」，現場氣氛熱烈。其後，百多位學生分成多組，除了由來自「希望種子籃球亞洲」的小教練教導外，簡達亦親自指導籃球技巧。是次活動亦邀請了友校八鄉中心小學、青衣商會小學及關注特殊學習需要團體的小朋友參加。雖然行程緊密，但親民的簡達一一滿足師生粉絲的要求，為大家簽名及自拍。大家都感到能夠與簡達近距離接觸的機會實屬難得，讓他們非常難忘。簡達除了為有特殊學習需要以及少數族裔的學童打氣加油外，又鼓勵在場每一位同學：「要努力追求夢想，不要放棄。」簡達事業有成後能回饋社會，勉勵年青人，是年青人學習的好榜樣。

一份執着 二十載的堅持

拯溺運動員
袁啟禮先生

每個人是獨特的，每個人的成長經歷更是獨一無二，運動員也不例外。我們希望透過邀請香港傑出運動員到校分享其奮鬥故事，藉此擴闊學生對體育發展的視野。我們更期望學生能透過參與運動，認識自己，發掘自己的潛能。兩年前，我們遇上一位運動狂熱份子，一位香港拯溺運動員——袁啟禮。

二零零一年，當時年僅二十出頭的袁啟禮首次代表香港，參加第六屆澳洲「達爾文市市運動會」，便揚威海外，勇奪四金兩銀一銅共七面獎牌的佳績。除了香港拯溺運動員的身份外，阿禮也是一名現役消防員。由出道至今，他已在多個國際性拯溺比賽，贏得多個獎項，為港爭光。此外，阿禮也是「全國救生錦標賽」及「世界警察消防運動會」的常客。

雖然阿禮笑言自己不太擅於表達，但是單看學生的反應，足以推翻他的說法。阿禮與我們分享多張比賽照片及生活的點滴，其間他表示自己常以「不斷挑戰，突破自己」來看待每場訓練和比賽。我們相信那份不斷追求超越自己的信念，就是他成功的秘訣。

除了阿禮的分享外，我們亦希望借助愛因斯坦的一句說話，勉勵學生。

Once we accept our limits,
we go beyond them.

Albert Einstein

「欄」忘事 難忘記

前香港跨欄運動員
王穎芯小姐

就讀高中時才接觸跨欄的前香港田徑隊代表王穎芯，自嘲欠缺爆發力，柔韌度不佳的她，竟然在其短短六年的運動員生涯中，成績突飛猛進，更於2010 年在伊朗德黑蘭舉行的第四屆亞洲室內田徑錦標賽 60 米欄，為香港奪得一面金牌。究竟這位亞洲冠軍有甚麼個人特質呢？因此，我們邀請了穎芯到校與學生分享她的奮鬥經歷。

知識改變命運，態度影響一生。
機會只給予有準備的人。

前香港跨欄運動員——王穎芯

將勤補拙

分享會的期間，穎芯不時流着對田徑運動的一份熱情。她謙虛得來，卻不失一份自信。她笑言自己「在跨欄方面沒有天份，但自己好勤力」，還透露自己在訓練初期，就連校服也來不及更換，返家後便睡着了。穎芯相信自己的身體素質不是冠軍的材料，於是專心鑽研跨欄技術，希望以技術取勝。話雖如此，我們相信謙虛、勤奮和鬥心，正正就是她的致勝之道。

永不言敗

穎芯曾經歷後十字韌帶撕裂，但她沒有一絲放棄當運動員的念頭，只管努力勤力做物理治療，康復後更以個人最佳成績，勇奪第四屆亞洲室內田徑錦標賽 60 米欄冠軍。所謂「變幻原是永恆」，面對人生的轉變，我們又從穎芯的身上學會永不放棄的精神。

最後，穎芯寄語學生們一句老生常談的說話，更令我們對她留下深刻的印象。

泳手的天賦

游泳運動員
施幸余小姐

施幸余姐姐難得來到愛官接受訪問，小記者當然不會放過機會，盡情向她發問。施幸余姐姐小學時，首次參加學界游泳比賽便奪取冠軍，可說是為游泳而生的一位天才運動員。六年級初次入選香港代表隊，自此，其職業運動員生涯便展開。她是多項香港游泳紀錄保持者，並三度代表香港參加奧運會，在多個大型綜合運動會贏得多面獎牌，施幸余姐姐也曾多次當選香港游泳教練會最佳女泳員，更是 2005 年度香港傑出運動員。

I am who I am

Rosanna S2E

施幸余姐姐態度親切，平易近人、更會以有趣的方式回答問題，盡顯其風趣幽默的一面。小記者在這次訪問更是獲益良多。

其座右銘 – I am who I am，讓小記者們明白對於自己理想的追求，不會輕易改變自己的原則。「做任何事情都會有辛苦的一刻，但如何面對這些辛苦和困難，那就要時刻記着當初去做該事情的心態，更要不斷去挑戰自己，希望自己進步，把自己推向極限。」如何去推動自己，如何去保持心態，把事情努力完成，不要受到其他人的影響，向自己所訂下的目標邁步向前，正正是現今學生所需要具備的毅力和意志。是次訪問，讓小記者們深深感受到施幸余姐姐樂觀、積極的一面。更加讓他們明白到作為一名職業游泳運動員，其日常生活、作息時間、訓練狀況等詳情外，更能深深體會到施姐姐對於游泳的那份熱情。

沒有翅膀的天使

體操運動員
黃曉盈小姐

愛官小記者非常榮幸邀請香港女子競技體操運動員代表黃曉盈姐姐接受訪問，黃曉盈姐姐於 2012 年期間，代表香港出戰英國倫敦舉行的奧林匹克運動會體操比賽。在平衡木項目中，自創的新動作－踏板前空翻 180 度轉體上木，有關動作通過國際體聯評定，被命名為「黃曉盈跳」。

黃曉盈姐姐親切的笑容、和藹可親的態度，就正如她的英文名字一樣 –Angel，天使般的存在，很快她就已經和小記者打成一片。對於小記者所發問的每條問題，黃曉盈姐姐都能夠細心地一一解答，讓小記者們深入了解曉盈姐姐各個階段的歷程，更顯出黃曉盈姐姐對小朋友的愛心。

> Shoot for the moon. Even if you miss, you'll land among the stars.
>
> Angel Wong

2015 年，曉盈姐姐在準備 2016 年奧運期間，左腿十字韌帶受傷，需要進行兩次的手術，對於運動員來說，傷患永遠是他們最大的敵人，面對傷患，曉盈姐姐並沒有放棄或埋怨，「人生很多東西不能完全控制，如何面對才是最重要的部分，你唯有把大目標逐漸轉移成小目標，逐步達成。保持樂觀的心態最為重要。I do my best, God do the rest.」曉盈姐姐最終克服傷患，重新站在平衡木上。此番說話及積極的態度，引起小記者們的深入反思，如何面對失敗或挫折正是現今學生所需具備的能力，身處充滿物質享受及幸福的環境，太多的東西都能夠輕易獲得，使他們失去面對逆境的意志，曉盈姐姐的奮鬥經歷，正好讓小記者們別有一番體會。

"I do my best, God do the rest."

Angel Wong