

# HOPE

@愛官

JUNE 2021

HOPE

JUNE 2021

單車同樂日暨小學生單車繞圈賽

運動訓練營

「親子單車樂」計劃

傑出體育學生





# CONTENTS

## 目錄



### 序

- 02 校長的話  
崔家祥校長
- 03 編者的話  
鼓勵孩子多做運動，都只是為了他們的健康？
- 04 HOPE 的意念  
以健康為本的體育的理念框架



### 特備篇

- 05 食物依賴運動誘發的嚴重過敏反應
- 06 薪火相傳  
「渣華道官立小學梁惠儀體育獎」基金



### 人物篇

- 09 破風小子 劉晉廷
- 10 羽毛球 杜智軒 梁皓軒
- 12 足球 何朗曦 周錫宗
- 14 從球場走到賽道 呂偉正
- 15 不求與人相比 但求超越昨天的自己 梁皓軒



### 盛事篇

- 16 單車同樂日暨小學生單車繞圈邀請賽
- 22 運動訓練營
- 28 分享嘉賓 伊藤永希校友
- 32 體育訓練的得益和分享 伊藤太太





## 家校篇

- 34 好動 1+Fun
- 38 傑出體育學生 黃梓豪家長
- 39 傑出體育學生 洪嘉怡家長
- 40 傑出體育學生 杜智軒家長
- 41 傑出體育學生 周錫宗家長
- 42 傑出體育學生 梁皓軒家長
- 43 傑出體育學生 劉晉廷家長
- 44 「單車親子樂」計劃 親子屯門單車遊

## 社區篇

- 48 《細路哥，講吓波》之歐國盃「細」紀大論壇
- 50 硬地滾球 點只鬥準咁簡單

## 精英運動員篇

- 56 前香港單車運動員何兆麟先生



# 校長的話

崔家祥校長



2019 至 2020 年度，愛官以全民運動為目標，建構了「以健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)」的校本體育課程，一方面回應現時香港學童體力活動不足的現況，一方面藉著推廣運動去提升學生的身心靈健康，更創辦了第一本小學體育雜誌 HOPE，藉着運動員們的成長故事，勉勵同學、家長及社會人士要積極參與運動。

然而，2020 年由於社會事件及新冠肺炎的陰霾下，學校斷斷續續地停課，同學們必須透過互聯網進行學習。除了各科學習受影響外，影響最深的應是大家的運動量。很多人為了減少社交接觸而留在家中，導致運動量大減。有研究顯示，有運動習慣的人士在一段時間暫停運動後，新陳代謝及健康水平都會受到影響。英國有研究指出，當人們停止運動持續兩星期，無論是心血管功能、最大攝氧量及整體健康水平都會出現顯著的下降，甚至增加患上糖尿病的風險。

不過研究同時發現，只要經過與暫停練習相同時間的訓練，人們的健康水平能夠恢復到原來的水平。這意味著人們只要重新養成運動習慣，身體能夠回復以往的健康水平。因此，我們堅持同學每周都有兩節的體育課，由老師教導同學在安全情況下，在家做一些簡單的伸展運動，舒展筋骨。我們更邀請了多位精英運動員及社會賢達拍片鼓勵大家多做運動。我謹代表全體師生鳴謝下列各位嘉賓（排名不分先後）：

- 和富社會企業會長李宗德博士 GBS, OStJ, JP
- 香港賽馬會見習騎師訓練學校陳念慈校長
- 香港中文大學體育運動科學系吳又言博士
- 香港傑出青年協會主席周定宇先生
- 中國香港體適能總會張應明先生
- 香港籃球總會副會長羅善行先生
- 香港羽毛球代表吳芷柔小姐
- 香港羽毛球運動員尤漫瑩小姐
- 前香港單車隊代表何兆麟先生
- 創意運動協會創辦人 Steve Fong
- 野外動向 HK Discovery 創辦人陳嘉俊先生

雖然運動場或體育館因疫情關閉，但是我們可以在家長陪同下，到附近公園或到郊外走走，也是一種不錯的運動。不同的運動能帶來各種好處，例如有氧運動可增進心肺功能，重量訓練能強化肌肉的力量與柔韌度等，而且運動中能促進新陳代謝、消耗熱量，減少脂肪積聚，並增強身體抵抗能力。要戰勝疫情，大家透過運動保持身體健康，更能有效抵抗新冠肺炎。大家共勉之。

本年度，愛官更獲香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會邀請，擔任港島東區域總領隊的工作，推展「硬地滾球區域訓練計劃」，透過全港六個區域（港島東、港島南、九龍東、九龍西、新界東及新界西）招募殘疾人士及義務人員參與硬地滾球運動訓練。



## 編者的話

# 鼓勵孩子多做運動， 都只是為了他們的健康？

我們相信孩子能意識到運動對健康的價值，但他們渴望的是從中得到成功和樂趣。或許在你的心目中，運動耽誤了孩子的學習時間，結果放學後的功課輔導班，已成為不少學生日常生活中一個不可或缺的部分，就連假日也被學習佔用的情況也十分普遍。

如果有一種學習工具，能提高孩子的學習效率，還可以讓你節省金錢，你會否願意讓子女一試呢？事實上，各類運動不僅不會對孩子的學習造成負擔，反而是幫助孩子提升成績的秘密武器。當然，運動處方是箇中的關鍵，有機會的話，樂意與大家分享。不少科學實證已證明恆常參與運動的孩子比缺乏運動的一群，在學習能力上更勝一籌。有大學研究發現，在運動時會分泌三種與學習和工作效能有關的神經傳導物質，包括多巴胺、血清素和去甲腎上腺素，**讓我們在運動後感到愉悅，提升專注力和學習效率，尤其是工作記憶。**

如果大家是以孩子「**贏在起跑線上，甚或要贏在終點**」，入讀傳統名校，繼而順利進入大學或送到外國著名學府繼續升學為目標，**這是否意味著孩子就是贏了人生的比賽呢？**「輸贏」應該要如何界定？「贏」多少次才是「贏」？「輸」多少次才是「輸」？或許孩子「贏在起跑線上」，卻失去了一個快樂的童年，這樣還值得追求嗎？儘管孩子擁有多卓越的學術背景，到最後大家會意識到，沒有健康身體的孩子根本拼不過別人。

孩子在運動的過程中會跌倒，與人產生磨擦，但他們也會從中學習到面對失敗和克服困難，磨練出勇於嘗試、不輕言放棄的精神。其實，孩子眼裏的「成功」往往是來自他們對事物產生的好奇、熱情和幹勁，

並從中獲得的一份自信，而自信的建立往往是建基於同儕、家長和老師的對自己肯定，尤其是小學生。因此，我們希望透過推動全民運動及創建不同的平台，讓學生發揮潛能，提昇他們自信心，讓他們明白到成功是累積所得。同時，希望讓他們學會謙虛地看待成功，自信地迎接挫折。

至於能否推動「全民運動」，培養學生建立終身運動的觀念，則取決於能否突破每週兩節體育課的局限。作為體育專業的教育工作者，應否只聚焦於體育課的教與學呢？我們的教學團隊認為，可嘗試將學校的體育發展擴展和延續到家庭和社區層面。我們相信，若父母能以身作則，建立一個良好的榜樣，與子女積極參與體育活動，不但能培養彼此對運動興趣，更有助建立提倡運動的家庭文化。近年，政府及不少社區組織紛紛提倡開放及共用學校體育活動空間，大眾也普遍認為學校是一個促進體育活動的重要場所，這一點是無可置疑的。若學生、家庭和社區人士都能受惠於學校舉辦體育活動，相信必定對推動「全民運動」產生正面的影響。

因此，我們利用文獻的支持及配合學校的發展，建構了一個「**以健康為本的體育 (Health Oriented Physical Education)**」的理念框架，簡稱「**希望 (HOPE)**」，並強調採取全方位支持的策略，即透過鼓勵學生、家庭、教師和社區共同積極參與的模式及互相產生的協同作用，務求將體育普及化、精英化及盛事化，以推動本校的「全民運動」，為學生提供更多參與運動的機會，促進他們身、心、靈的健康發展。我們深信理念框架中所強調的家庭、教師及社區共同參與模式，正正是學校體育持續發展的方向，也是積極創造更多成功例子的關鍵。

# HOPE

HEALTH ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

## 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。





Food dependent exercise - induced anaphylaxis

# 食物依賴運動誘發的嚴重過敏反應

# FDEIA



如對過敏症有任何疑問，  
歡迎聯絡香港過敏協會

電話：2770 5000 / 5687 9433

電郵：contact@allergyhk.org

網頁：www.allergyhk.org

Facebook：AllergyHK

Instagram：allergy\_hk

人體的免疫系統，基本上由未出生開始已經學習哪些是安全或危險的物質，這個過程被稱為「免疫記憶」。憑著免疫記憶，身體能夠分辨出安全和危險物質。而食物過敏是身體的免疫系統誤會了某種食物是有害物質，產生不適當的反應，因而對它作出攻擊。當然，這種攻擊是錯誤的，所以有時會被稱之為「打錯仗」。而食物過敏的複雜性很高，每次進食後都會有反應，甚至只吃少量致敏原已經有反應，通常會在一小時之內發生。

有一種較為特殊的過敏，稱為「食物依賴運動誘發的嚴重過敏反應」。這個病的特徵是除了進食致敏食物之外，還要加上某種輔助因素或誘因才會導致過敏反應或休克。誘因一般包括做運動、食消炎藥或者飲酒等等。所以病人可以一向對致敏食物毫無反應，但當兩種因素結合起就會觸發嚴重過敏反應。症狀輕微為嘴部或身體輕微痕癢，出現輕微風癩，嚴重者有機會出現呼吸困難、頭暈、血壓下降甚至休克、意識喪失，如不及時救治，有機會危及性命。

食物過敏患者需時刻銘記 3 點。

第一：必需要清楚了解自己對什麼食物過敏，尤其外出用餐時必需了解餐單成份，並與職員溝通自己不可以吃的食物，買食物時亦需要看清楚食物標籤；

第二：若不小心進食了致敏原後出現輕微過敏反應，例如嘴部或身體痕癢，可以服用抗敏藥後慢慢觀察情況；

第三：如你被診斷為過敏性休克患者，必需要隨身攜帶「救命針」。若不小心進食了致敏原後出現嚴重過敏反應，亦可以立即急救。隨後亦需要致電 999，召救護車送院觀察。

如醫生已診斷你對某一類食物過敏，患者便需要盡量「避開」該致敏原，並包括由該致敏原製成的食物。但患者亦切勿過份戒口，秉持應戒則戒的原則。患者需要注意保持均衡營養，了解致敏原主要提供甚麼營養，及可以從另外哪些食物當中攝取。



# 薪火相傳

## 「渣華道官立小學 梁惠儀體育獎」基金

本校舉辦傑出學生選舉多年，分別有「學術」、「操行」、「服務」及「藝術」四個範疇，以鼓勵學生發展多方面的潛能，建立自信。2019至2020年度，一班渣華道官立小學的熱心校友成立了獎學金，以獎勵在體育方面表現出色的學妹、學弟。因此，學校於同年增設傑出學生選舉（體育）。





右面戴眼鏡者正是梁惠儀校友

這項獎學金緣起於一位渣華道官立小學下午校第 13 屆畢業生——梁惠儀校友。梁校友性格樂觀、好動，與同班同學一樣熱愛運動，在學校以好動見稱。她早年移居美國，一有機會回港，便會約校友們與體育老師相聚。梁校友於 2015 年仙遊。一班校友為紀念梁校友，成立了「渣華道官立小學梁惠儀體育獎」基金 (Java Road Government Primary School Leung Wai Yee Sports Award)，首次籌款有 20 位同學作出捐獻，共籌得港幣 11,520 元正，藉此鼓勵學弟、學妹能像梁校友一樣熱愛運動，能在體育方面找到自己的一片天地，有出色的表現。



渣華道官立小學下午校 13 屆 6A 班畢業照，  
班主任是陳素馨老師



當年渣華道官立小學（網上圖片）



梁惠儀校友（前排左三）與同班同學及中文和木工科  
梁卓彥老師（前排右二）



同班同學聚餐（梁同學沒有出席），  
前排右三為體育科黃活萬老師





近幾年，學校大力推動以身心靈健康為目標的體育課程，增設多項運動訓練、校隊培訓及興趣班，又舉辦多個親子運動活動，如「我智Fit」、動感親子日營等，更在學界提倡單車運動。因此，參加傑出學生選舉（體育）的人數眾多。經過兩輪面試，6A 黃梓豪、6C 洪嘉怡、6C 梁浩軒及 6D 杜智軒憑着卓越的表現及對運動的熱衷脫穎而出，為成首屆傑出學生（體育）；而 5C 劉晉廷及 5D 周錫宗則獲得表現優異獎。學校與校友們期望每一屆傑出學生（體育）能薪火相傳，將梁校友對運動的熱情傳承下去。





# 破風小子

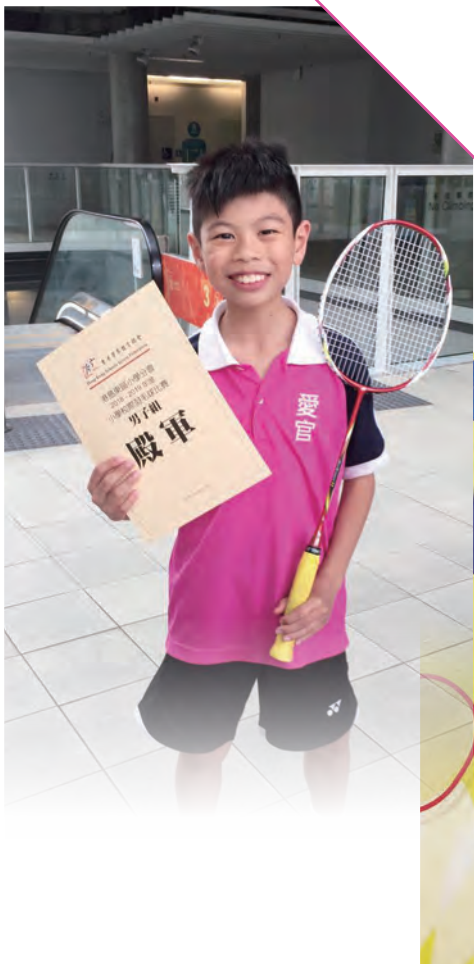
## 劉晉廷

晉廷曾於過去兩屆聯校單車賽事中，連奪「個人計時賽」及「齊出發」兩項賽事的雙料冠軍，累計奪得四面個人金牌，故再次踏上賽道的他，必定備受對手的關注，並要學習怎樣面對和處理壓力。雖然他在本屆賽事的初段，同樣以最佳時間完成個人計時賽，先進帳一面金牌，並以排頭位進入「齊出發」賽事，但這個單車小子顯然未敢鬆懈，直到衝線一刻才如釋重負。

晉廷躋身男子乙組「齊出發」的四圈賽事，在最後一圈方能擺脫對手，率先衝線奪金，成為首位連續在三屆賽事中，同時在「個人計時賽」及「齊出發」兩項賽事奪金的參賽者，更帶領男子乙組勇奪團體冠軍。及後，劉晉廷更獲領隊老師推薦，當選為本屆賽事的傑出運動員。

在老師的眼中，看見的不是金牌的數目，而是晉廷對單車運動的熱情和執著。單車運動之所以令晉廷著迷，他的媽媽可說是功不可沒，因為她正是兒子在單車路上的啟蒙老師。回望過去，見證著這個單車小子漸漸成長，經過努力不懈和技術上的不斷提升，踏出了一份自信和自我肯定，展現了崔校長不時掛在嘴邊的教育理念——「用成功創造成功」。





# 羽毛球

杜智軒 梁皓軒



2018-2019 年度愛秩序灣官立小學羽毛球校隊創下佳績，於港島東區小學校際羽毛球比賽男子組榮獲殿軍，其中兩位功不可沒的球員就是杜智軒和梁皓軒同學，大家可以透過這次訪問了解他們是怎樣與羽毛球展開奇妙的旅程。

**問：你們何時開始學打羽毛球？**

**為什麼會想學打羽毛球？**

杜：我是從3歲開始學打羽毛球，一開始是爸爸帶我到羽毛球場看他打羽毛球，看到他打球我也跟着一起試打，隨着爸爸的教導我開始愛上打羽毛球，每次聽到羽毛球拍擊球時發出鏗鏘的聲響，我就感到莫名的興奮，所以對羽毛球的熱愛更是與日俱增。

梁：我是從三年級開始學打羽毛球，當初在球場看見其他人打羽毛球，覺得他們打球時非常厲害，所以萌生學打羽毛球的想法，而媽媽亦透過杜智軒的家人介紹認識了劉教練，因而開始學打羽毛球。

**問：你們在何時加入羽毛球校隊呢？**

杜：還記得從幼稚園預備升讀一年級時，我看見愛官的禮堂有兩個羽毛球場，所以我便告訴媽媽，我要到愛官讀書，而我亦非常幸運能順利入讀愛官。本來一年級生是沒有機會加入羽毛球校隊的，因為校隊一般只招收高年級的同學，但是媽媽知道我很想加入羽毛球校隊，所以便聯絡老師，希望老師讓我進行選拔。雖然我錯過了選拔的日子，但是老師還是額外給我一次機會，幸好當時老師讓我加入，我才可以在一年級加入羽毛球校隊。

梁：我跟劉教練學習了一段時間，學習了不少羽毛球的基本技巧亦打好了基礎，所以在四年級參加校隊選拔時，能順利通過選拔加入羽毛球校隊。



### 問：在打羽毛球的歷程裏，誰對你影響至深呢？

梁：當然是劉教練吧！他非常用心的指導我打羽毛球，每個動作、每步步法講解都很清晰，我做錯動作或者走錯步法時，他都能即時糾正我的錯誤，有時為了讓我更認真更努力，他會非常嚴厲地責備我，而且劉教練也會督促我要認真學習，令我好好同時兼顧運動和學業。

杜：影響我至深的也是劉教練，他教會我打羽毛球的正確態度，以前我練習羽毛球時會不夠認真，時常沒有盡全力去練習，覺得日常練習不重要，甚至體能訓練也沒有盡力完成，不過劉教練對所有同學都非常嚴格，除了重視我們的打球技巧外，也非常重視我們的學習態度，所以我都經常被劉教練責備，以至我日後打羽毛球也會時常記起他的教誨。

### 問：既然劉教練是影響你們至深的人，你們有什麼想跟他講呢？

梁：非常多謝劉教練，因為有他教導我各種羽毛球的技巧，我才有良好的技術，即使升上中學，我仍然會繼續努力，羽毛球已經成為我的興趣，我會一直繼續打羽毛球的。



杜：我也想跟劉教練說多謝！因為劉教練教會我的技巧和教懂我的打球態度令我一生受用，他對我們越嚴格其實是他非常重視和痛愛我們，因為有劉教練才有今天的我。

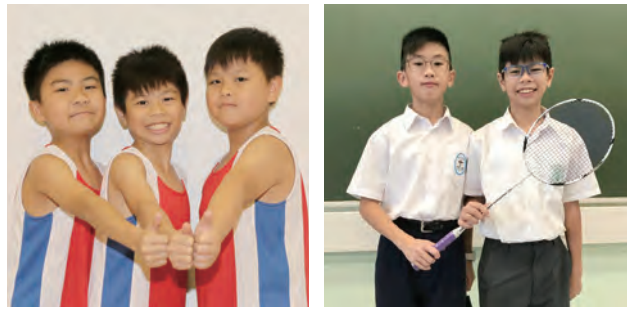
### 問：說一下你們打羽毛球最開心和最不開心的時刻。

梁：最開心當然是勝出比賽的時候，而最不开心就是反反覆覆打失，無法準確擊球「撻Q」時最失望。

杜：最開心肯定是贏波一刻，那種喜悅是沒有東西可以取代的。最不开心是輸給比自己弱的對手，因為自己狀態不佳或者失誤輸給比自己弱的對手是最令人懊惱的。

### 問：打羽毛球最深刻的事情是什麼？

梁：曾經有一次比賽，打至最後一分，雙方反覆無法領先對方「刁士」至 24 比 24，我憑著教練曾經



教導我的方法，拖慢比賽節奏，調節好自己呼吸，最後都能勝出該場比賽，這次印象的確非常深刻！

杜：記得有一次與隊友以比賽形式練習，同樣是打至「刁士」，不過我是 29 比 29，可是最後已經打至筋疲力盡，無法追上打球，所以那一次練習賽輸了。而另一次印象最深刻的比賽是最近與爸爸一同參加中銀羽毛球親子賽，我們在比賽中贏得冠軍，非常開心！

### 問：疫情對你打羽毛球有什麼影響？

梁：運動場都封場了，原本計劃好的訓練都被迫取消，加上早前要應付考試，體能訓練都減少，所以技術和體能都大受影響，希望疫情盡快結束，可以到球場打波。

杜：我仍然有到街場練習，所以還能保持基本狀態，而且也有在家中做體能訓練，所以應該不會退步得太多。我覺得只要保持目前的狀態，相信還可以應付下一季的比賽。

### 問：你們對打羽毛球有什麼目標？

梁：希望在中學的羽毛球校隊可以打出好成績，在學界賽有好的表現，學業上希望可以考取全班頭十名之內。

杜：希望可以加入體院成為香港羽毛球代表，目前正在重點青年軍中練習，希望可以更進一步，打出好成績。

### 問：最後你想多謝的是誰？

梁：我最想多謝負責羽毛球校隊的黎老師，因為她教懂我運動與學業要取得平衡，每件事都要盡全力去完成，也讓我明白學習態度的重要。

杜：我最想多謝爸爸，因為他努力地工作賺錢，支持我打羽毛球，也時常到場為我打氣，我也明白我學習和練習打羽毛球的開支也不少，感謝他為我付出的精神和時間，爸爸謝謝你！



# 足球

何朗曦 周錫宗

所謂上陣不離父子兵、虎父無犬子，足球場上也是如此。

足球運動是何朗曦及周錫宗的家庭活動。過往的校外比賽，不時碰見兩人的媽媽到場支持及照顧，甚至乎朗曦的妹妹朗晴，也會陪同觀看哥哥的比賽，朗曦的爸爸也熱愛足球，賽前的熱身，技術練習等，他也從旁督導。在周錫宗家庭之中，錫宗的爸爸就像一部錄影機，每每在半場休息提醒要點，賽後指導如何將射球迎刃而解。錫宗的哥哥錫豪同是足球隊隊員，曾經在社區的賽事對壘，場內是對手，家中是遊戲中的隊友。

何朗曦是校隊的中場球員，他瘦小的身軀，源於他在比賽中頻頻走動，一方面爭取本隊的控球時間比例，另一方面他助攻亦助守，使隊伍能在比賽中逐步

晉級。足球教練不時以科技協助培訓，曾經在比賽中，為隊員輔以心率探測儀，螢幕上顯示長時間的170-180多的心跳率，每每賽後濕透的球衣，隊友見他的盡力和投入，令他常常是隊長之選。足球對朗曦，除了是興趣，也是令他成長的催化劑，相比同齡的友輩，東征西討，東區柴灣至北角多個球場；南征北伐，南至鴨脷洲，北抵官塘及長沙灣足球場。他的獨立自理，自然是從經歷中加速成長。比賽中親身體驗成敗得失，比背誦「失敗乃成功之母」千次萬次，「實戰」這體育運動核心，是令每一位運動員成長的主幹。

爭勝厭負，分個高下，是每位足球參賽者的目標。足球比賽，人人享受入球，但隊伍入球再多，失球更多的話，只會令獎盃落入對手手中。有能力的守門員能為隊友提供放心進攻的陣勢，守門員正正額外





艱難的時候總會過去，只要你肯堅持下去。

英格蘭球星碧咸



可用的一雙手，能阻擋對手入球，爭盃奪冠，正正是周錫宗的雙手，令校隊獲得不少成就。

錫宗初入足球校隊時，自然嚮往射球掛網的成功感，但隊伍只攻欠守，仍會敗退。錫宗沉實，穩定的心理質素，加以家長安排專業的守門員指導，令錫宗以守門員為己任。本校往年奪得學界殿軍，當然經歷成功與失敗。作為領隊老師，自然是場外有如旁證走走看看。季軍戰中，守不住的一球，足球從雙手遠處入龍門。但錫宗不怪責他人，拾起足球，抖擻一會，足球滾向中場球證時，錫宗已從落寞中恢復，雙眼從新集中，這種心理的強制穩定，對小學生而言，絕不容易。令我印象深刻的另一場比賽，是一場社區的慈善分齡賽，場外有周爸爸周媽媽的出心出力，同時照顧參賽的隊員。場內錫宗面對以分齡賽制下，較學界

賽更強的對手，我卻從錫宗身上、眼神、雙掌，找不到「怯場」。哨聲響起不久，一番爭奪後，對手射球，是一球中腰貼柱的射球，但錫宗以飛身雙拳打走了這攻勢，其後返回龍門前，重覆「恢復、平穩、防守」，即使場外突然熱哄討論，有的欣賞妙射，旁有讚嘆絕防，他仍然是沉著應戰的守門員，但那一刻我眼中他是不斷進步的守門員，是一位為隊友為隊伍而「黓身」的守門員。

雖然上文是集中分享對兩位足球隊隊員的感受，陳sir亦在此多謝其他家長的支持。足球是隊制運動，其他隊員也功不可沒，希望隊友能夠以何朗曦、周錫宗為目標，成為下一次刊物內的焦點同學。

## 呂偉正

偉正是 2019-2020 年度香港學界體育聯會港島東區小學校際田徑比賽男子乙組 200 米亞軍得主。性格樂觀、沈默寡言的偉正和很多男生一樣，自小與足球作伴，對未來沒有太多的想法，還不時自嘲抱著「有波踢就踢，有機打就打」的心態度日。後來，偉正加入了學校的足球隊，開始接受有系統的訓練。隨著球技和體能日漸提升，代表學校出賽的機會也漸多了。儘管沒有奮鬥的目標，但總會拼命地完成每課訓練，盡力滿足教練的要求。去年，他與隊友在香港學界體育聯會港島東區小學校際足球比賽中，初嘗殿軍的滋味，為偶爾質疑自己能力的他打下一支強心針。

運動似乎讓偉正找到自己的方向。因此，老師邀請他加入田徑校隊，希望訓練能為他帶來新的衝擊和挑戰，找到自己的目標。儘管偉正對自己的實力仍感到懷疑，他卻在多項運動技能測試中脫穎而出，取得學界田徑賽 200 米賽事的參賽資格。結果，首次參加 200 米賽事的偉正摘下了一面銀牌，就連他自己也感到意外。那一刻，雖然偉正沒有用言語表達出來，卻難掩他內心的興奮。

我們期望藉著分享偉正拼搏的故事，為大家奮鬥的目標加添正能量。

# 從球場走到賽道





# 不求與人相比 但求超越昨天的自己

## 梁皓軒



梁皓軒繼奪得  
2018-2019 年度香港學  
界體育聯會港島東區小學校  
際田徑比賽男子乙組 60 米冠軍  
後，去年以準畢業生的身份，最後  
一次代表學校參加男子甲組參加 60 米  
賽事。

總結過去的比賽經驗，皓軒了解到自己的  
優勢和不足，在賽前已加緊訓練，積極備戰，除加  
強了起跑的反應訓練外，還參加了學校的運動訓練營及  
地區賽事，作為學界賽的賽前熱身。即使皓軒在初賽遇  
上強勁的對手，也無減他爭勝的決心，順利晉身決賽。  
最終，雖然他僅僅以百分之一秒之差屈居亞軍，奪得  
一面銀牌，但仍然面帶笑容和自信接受這項殊榮和大家的  
祝賀，因為他確信獎牌的顏色並不是最重要，最重要的是  
突破自己界限所帶來的喜悅。



短跑運動員往往是孤軍作戰，皓軒卻坦言在 60 米  
的賽道上並不孤單，除了隊友們的吶喊，還有母親在場  
上默默地支持。雖然浩軒媽媽說話不多，但每當皓軒需  
要她的時候，總會察覺她的影子。不說不知的一件事，  
原來皓軒媽媽昔日也是一名運動健將，她自然成為了兒  
子在田徑場上奮鬥的目標和學習的對象。



2019-2020 年度

# 單車同樂日

暨

## 小學生單車繞圈賽





雖然單車活動的規模往往受場地所限，但無阻一眾籌委推廣體育文化及推動香港單車運動發展的決心。愛秩序灣官立小學、基督教香港信義會紅磡信義學校、福德學社小學、林村公立黃福鑾紀念學校、聖安多尼學校、慈雲山聖文德天主教小學及和富慈善基金李宗德小學於二零二零年一月十八日（星期六）在愛秩序灣官立小學聯合主辦了一項名為「**2019-2020 年度單車同樂日暨小學生單車繞圈賽**」的活動，並得到和富社會企業、POLAR 香港及何兆麟單車學校全力支持。累積了籌辦兩屆單車的經驗，作為是次活動籌委會召集人的崔家祥校長希望透過本屆單車同樂活動及比賽，讓學生互相切磋交流，增進友誼之餘，更期望在不久的將來，單車項目能夠躋身香港學界體育聯會賽事之列。





當天嘉年華式的單車活動吸引了來自十五間學校的學生、家長、教練及老師參加，場面十分熱鬧。同樂活動包括教練指導參加者騎單車時所需配帶的安全裝備、騎單車的基本技術、心跳率與運動強度的關係、體驗虛擬實境的單車競技等。繞圈賽方面則設男子甲、乙、丙組及女子甲、乙、丙組，共六個組別，每間學校可於每組賽事派出最多十名學生參賽。參賽者首先進行個人計時賽，沿著賽會指定的路線進行一圈賽事，以時間定勝負。其後，每組個人計時賽的首十名參賽者方可具備「齊出發」賽事的參賽資格，並必須按照賽會指定的路線爭先完成指定圈數。除各組別的個人及團體獎項外，各參賽學校更可角逐六項大獎，包括專業車隊大獎、最佳士氣大獎、全情投入大獎、積極參與獎、反應敏捷獎、安全騎行獎。

當比賽宣布開始後，除了赛道上的煞車聲，就是來自啦啦隊四方八面的吶喊助威。賽場內的緊張氣氛與場外同樂活動的歡笑聲，形成強烈的對比。一場場精采的賽事，加上一幕幕既緊張又刺激的追逐場面，令觀眾進入全情投入的狀態。

本屆單車賽事增添了不少的新面孔，賽會共錄得近 200 人參賽，超過 240 人參與同樂活動，當中的裁判、工作人員及愛秩序灣官立小學家長義工隊可謂功不可沒，還未計算試車及賽事熱身時段，他們在短短四個半小時內，共處理近 400 圈賽事。經過多番龍爭虎鬥，各獎項已塵埃落定，這項年度盛事終圓滿結束。

期望日後得到更多關注推動香港單車發展的家長、老師、校長、各界社會人士及機構的支持，讓更多學生能體驗單車運動帶來的樂趣，讓我們拭目以待。









# 比賽賽果

## 男甲團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	基督教香港信義會禾峯信義學校
季軍	和富慈善基金李宗德小學
殿軍	基督教粉嶺神召會小學

## 男乙團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	愛秩序灣官立小學
亞軍	林村公立黃福鑾紀念學校
季軍	中華基督教會青年會小學
殿軍	仁濟醫院蔡衍濤小學

## 男丙團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	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
季軍	愛秩序灣官立小學
殿軍	聖家學校

## 特別獎

獎項	得獎學校
專業車隊大獎	愛秩序灣官立小學
最佳士氣大獎	和富慈善基金李宗德小學
全情投入大獎	聖公會奉基千禧小學
積極參與大獎	慈雲山聖文德天主教小學
反應敏捷大獎	福德學社小學
安全騎行獎	基督教粉嶺神召會小學

## 女甲團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	仁濟醫院蔡衍濤小學
亞軍	和富慈善基金李宗德小學
季軍	福德學社小學
殿軍	愛秩序灣官立小學

## 女乙團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	中華基督教會青年會小學
亞軍	愛秩序灣官立小學
季軍	仁濟醫院蔡衍濤小學
殿軍	聖家學校

## 女丙團體獎

獎項	得獎學校
冠軍	林村公立黃福鑾紀念學校
亞軍	仁濟醫院蔡衍濤小學
季軍	愛秩序灣官立小學
殿軍	慈雲山聖文德天主教小學

## 傑出運動員

屬校	男子	女子
愛秩序灣官立小學	劉晉廷	蔡卓穎
基督教香港信義會紅磡信義學校	梁俊傑	
福德學社小學	楊海檀	彭熙茹
林村公立黃福鑾紀念學校	黃添柱	陳梓平
慈雲山聖文德天主教小學	李佳憬	侯紫婷
和富慈善基金李宗德小學	郭銘浚	李綽潼
中華基督教會青年會小學	陳榮安	何穎芝
基督教粉嶺神召會小學	邱柏霖	周晞瑜
仁濟醫院蔡衍濤小學	張智康	蘇楚莹
聖公會奉基千禧小學	彭胤諺	鄒瞳
聖家學校	陳澤超	黃穎儀
基督教香港信義會禾峯信義學校	曾竟瑞	袁紫騏









# 運動訓練營

為提升校隊成員的身體素質及自信心並建立他們的團隊精神，本校特意安排於 2019 年 12 月 5 日至 7 日在鯉魚門公園渡假村為期三日兩夜的運動訓練營，內容有運動員分享、講座、早上團體跑、專業教練專項訓練及體能訓練活動等，透過集體活動及定時訓練培養學生的積極性、堅毅和奮發向上永不放棄的精神。







沿途有你笑得精彩



成功汗水不白流



並肩同行勝得精彩



先建紀律才有佳績



### 黎倩希

伊藤哥哥告訴了很多有關他的事，我知道一定要對自己有要求，即使想過放棄都不可以放棄，一定要堅持下去，努力才會成功的。他提到「人在哪裡失敗，就要在哪裡爬起來」，這將會是我的座右銘。

### 孫凡勻

我們的大師兄伊藤永希為我們分享了他從小學到現在的經歷，原來他每天要做3至4小時運動，真厲害啊！所謂一分耕耘一分收穫，我從他身上知道了一個道理——凡事只要努力，不放棄，堅持到最後，就有機會有好結果的！我真要向哥哥學習，做個好學生呢！因為機會是留給有準備的人。





“

### 吳睿禧

經過這次活動，我學會了守時、團結精神和自律。我每天去集合的時候都會準時出席；當有同學遇到困難，我們會一齊解決；早上鬧鐘響起後，我也不會賴床。我期望自己日後也能繼續守時、團結、自律。

”

“

### 容泳欣

我十分欣賞學生運動員伊藤哥哥，他有堅毅的意志，才有今日的成就。即使他的教練要他做一些高強度的體能訓練，他都會堅持下去。他成功的背後是付出了很多努力，寧願把自己空餘的時間做訓練，都不會懶惰。我希望我也能和他一樣有堅毅的意志！

”





### 唐啟邦

在這三日兩夜的訓練營中，我學會了獨立，不依賴他人。平日我在家中經常依賴家人，這訓練營給我很好的機會學習獨立，例如摺衣服、鋪好床鋪、管理好自己身體、帶齊物品、管理時間、管理金錢、保持地方清潔、收拾自己的行李、保管好自己的東西，照顧自己及隊員等等。感謝老師和校長為我們準備這次活動！

### 羅嘉歡

伊藤哥哥是我們學校的前田徑隊和足球隊隊員，在中小學時期已獲得很多獎項，但他沒有驕傲，為保持水平，現時他每星期有六天，每天接受兩小時的訓練。希望他繼續努力，為港爭光。



跑無前後達者為先



多元訓練促進潛能



開心培訓齊向前





當仁不讓節節爭先



定下目標共創明天

天公造美，2019 運動訓練營順利完成凱旋回校。





“

### 陳沁鉉

崔校長提醒我們要對自己有要求，他的一番訓話，發人深省。

”

“

### 楊子衡

在體能訓練的環節中，我感受到自己的不足，我會加把勁去練習，因為當將來有成果的時候，所有辛苦都是值得的。

”



勤奮堅毅成功在望





## 伊藤永希校友

### 分享嘉賓

2019年12月，本校舉辦明日之星運動訓練營，透過一系列活動，例如分組康體活動、在鯉魚門渡假村作小型遠足、各校隊專項練習、百人體能訓練、跑山路等，各式各樣活動令校隊成員接觸更專業的訓練，留下難忘的回憶。其中一個晚上，更由畢業生伊藤永希作分享嘉賓。當中他以親身經歷，向學弟學妹講述小學時，兼顧學業與港隊訓練的感受，回憶起每天爭分奪秒的時間規劃，接受專業訓練的辛酸苦樂。尤記得令同學嘩言的，是一句「跑到嘔，嘔完繼續跑」的刻苦體驗。伊藤校友親和的分享，令各校隊成員更易明白理解，而他與眾校隊成員的年齡相近，讓同學們易於感同身受。校長頒授紀念旗時，老師更笑言：「伊藤永希創下最年幼畢業生獲得學校紀念旗的紀錄！」，但校長也補充，希望每一位愛秩序灣官立小學的學生，畢業後能各有所成，並歡迎成為將來各項活動的分享嘉賓，以突破前人為目標而努力。



參加保齡球學界賽，榮獲季軍





為校爭光



參與各種運動，找出喜好再作發展



### 港日混血兒 棒球練神力

日本國粹棒球令人日癡狂，效力讀賣巨人的捕手阿部慎之助當年甫出道即成「新人王」，令遠在香港的日港混血兒伊藤永希非常著迷，這名由棒球轉戰田徑，即將升中的鄉壇新星亦冀效法該日職棒球星，在中學田徑場迸發光芒！

記者、攝影：蔡浩銘  
部分相片由受訪者提供

### 靠後天努力 居利值效法

要數今年最紅球員，當屬 NBA 球路金州勇士的常規賽 MVP 史提芬居利(下圖)。伊藤永希亦迷上這位靠後天努力「上位」的籃球巨星，冀效法其努力不懈的精神，繼續求進。



伊藤永希的棒球根柢助他於田徑有所優勢。

### 星級嘉賓分享心得 莎拉：專心訓練勿「低頭」

屈臣氏集團香港學生運動員獎每年都會邀請嘉賓分享，今年有倫敦奧運金牌世界總錦賽冠軍、「牛下女車神」李慧詩為同學打氣。她更即場呼籲同學「熄電話」專心訓練，爭取在運動與學業皆獲好成績！

科技日新月異，今天的手機電話功能頗多，令不少學生沉迷其中變成「低頭族」。正於香港教育學院攻讀健康教育學士的「牛下女車神」與同學分享時，就以自己的經驗勉勵同學：「我在中學時，不時要利用來回學校和醫院之間的時間做功課，做功課時難免分心，一次由於字體太潦草，更被老師責備。這是不太好的例子，但也令我明白專心的重要，希望大家也可以關上電話，專心訓練和溫習，在讀書與運動都取得佳績。」



李慧詩在香港學生運動員獎頒獎禮中分享訓練心得。

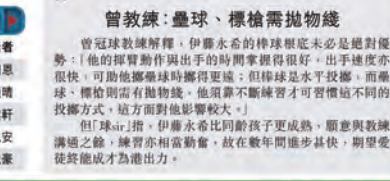
### 擲棒球有別田徑擲項 學習態度更重要

曾是棒球手的伊藤永希，手力比同齡孩子優勝，但屈臣氏田徑會的擲項教練曾冠球卻指，棒球投擲動作對伊藤的影響好像參半，最重要還是其學習態度佳，才可令他進步更快。

曾教練：壘球、標槍需拋物綫

曾冠球教練解釋，伊藤永希的棒球根柢未必是絕對優勢：「他的揮臂動作與出手的時間掌握得很好，出手速度亦很快，可助他擲壘球時擲得更遠；但標槍是水平投擲，而壘球、標槍則需有拋物綫，他須不斷練習才可習慣這不同的投擲方式，這方面對他影響較大。」

但「球sir」指，伊藤永希比同齡孩子更成熟，願意與教練溝通之餘，練習亦相當勤奮，故在數年間進步甚快，期望愛從從能成為港出力。



伊藤永希的媽媽對兒子的棒球興趣感到欣慰。

### 就 效法職棒神人當「新人王」

雖然田徑成績優異，今年更獲學校提名奪得屈臣氏集團香港學生運動員獎，但伊藤永希卻未有自滿。曾隨家人回日本現場觀看日職棒的伊藤永希，亦深被自己的偶像啟發：「我最喜歡的是效力讀賣巨人的捕手阿部慎之助，除了因為自己與他擔任同一位置外，他在出道時也憑傑出表現成為「新人王」；我希望今年升上中學後，也能像他一樣，成為田徑新人王！」



伊藤永希的媽媽對兒子的棒球興趣感到欣慰。

屈臣氏香港學生運動員獎焦點得獎者			
學校	得獎者	學校	得獎者
拔萃女書院	譚凱琳	協恩中學	李碧恩
拔萃男書院	李康傑	聖士提反書院	徐潔晴
英華女學校	馮詠慈	仁愛堂田家炳中學	廖雲軒
喇沙書院	蔣俊彥	五旬節聖潔會永光書院	鄭凱安
德聖學校	潘幸慧	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學	林松豪



參加校內田徑賽，一場玩得好開心的師生接力賽



一次難忘的分享



與家人參加全港運動會開幕禮，以不同形式，支持香港運動



## 伊藤永希中學階段各項體育比賽獲獎紀錄一覽（按時序）：

### 校內：

2015–2020 拔萃男書院體育獎學金（連續 6 年）

### 田徑：

1. 油尖旺區分齡田徑比賽 2015 / 男子青少年 E 組 (10–12 歲) / 擲壘球 / 冠軍 (53.41 米)
2. 東區分齡田徑比賽 2015 / 男子青少年 E 組 (10–12 歲) / 擲壘球 / 冠軍兼破大會紀錄 (53.07 米)
3. 屈臣氏田徑會周年大賽 2016 / 男子丙組 / 鐵餅 (1 公斤) / 季軍 (28.44 米)
4. 觀塘區分齡田徑比賽 2016 / 男子青少年 D 組 (13–15 歲) / 鐵餅 / 季軍 (29.54 米)
5. 東區分齡田徑比賽 2016 / 男子青少年 D 組 (13–15 歲) / 鐵餅 / 冠軍 (31.16 米)
6. 學界港九地域中學校際田徑比賽 (D1) 2017 / 男子丙組 / 鐵餅 / 達標 (32.43 米)
7. 學界港九地域中學校際田徑比賽 (D1) 2018 / 男子乙組 / 鐵餅 / 達標 (31.54 米)
8. 代表香港參加香港城市田徑錦標賽 2018 / 18 歲男子標槍 (700 克) / 第五名 (44.62 米) (入選香港 U18 培訓隊)
9. 屈臣氏田徑會周年大賽 2018 / 男子 U16 組別 / 標槍 (700 克) / 冠軍 (47.56 米)
10. 學界港九地域中學校際田徑比賽 (D1) 2019 / 男子乙組 / 標槍 / 冠軍 (50.08 米)

### 壘球：

1. 學界中學校際壘球比賽 2016–17 年度 / 亞軍
2. 葛量洪學界傑出運動員獎 2016–17 年度 (壘球)
3. 學界中學校際壘球比賽 2017–18 年度 / 亞軍
4. 代表香港參加第十二屆 (2017) 霹靂州壘球大賽 (入選香港男子 19 歲以下壘球代表隊)
5. 代表香港參加第六屆 (2017) 亞洲 19 歲以下男子壘球錦標賽 (入選香港男子 19 歲以下壘球代表隊)
6. 葛量洪學界傑出運動員獎 2017–18 年度 (壘球)
7. 代表香港參加世界棒壘總會主辦之 2018 青少年男子壘球世界錦標賽 (入選香港男子 19 歲以下壘球代表隊)
8. 學界中學校際壘球比賽 2018–19 年度 / 季軍
9. 葛量洪學界傑出運動員獎 2018–19 年度 (壘球)
10. 代表香港參加第三十九屆 (2019) 清邁男子壘球公開賽 (入選香港男子 19 歲以下壘球代表隊)
11. 學界中學校際壘球比賽 2019–20 年度 / 殿軍

### 保齡球：

1. 2015–16 年度港島及九龍地域中學校際比賽 – 中銀香港保齡球盃 / 男子隊際季軍
2. 2016–17 年度港島及九龍地域中學校際比賽 – 中銀香港保齡球盃 / 男子隊際殿軍



參加足球校隊，有不少難忘回憶





認真到咬牙切齒

# 體育訓練的 得益和分享

## 伊藤太太（2015 畢業生伊藤永希家長）

收到體育老師陳 Sir 邀請，叫我撰文談談作為家長對體育的看法，也談談培養兒子體藝才能的心得，真有點受寵若驚，料不到兒子畢業多年後仍然有機會讓我跟各位家長分享經驗，先感謝崔校長和陳 Sir。

小兒是獨生子，外子和我都是雙職父母，當時無法在他的課餘時間陪伴玩耍，唯有找找外面的課外活動填充一下他的餘暇，免得整天只對著電視機或打機度日。他不是高大健壯類型，當年個子小小的他，我希望借助參加運動訓練讓他可以鍛煉體格和各類反應，起初參加活動的心態都是玩樂性質，料不到，運動訓練為他帶來更多，實在是無心插柳的成果。



父親即場指導

多年來帶他參加各類體育訓練，遠近都有，大多是從康文署的訓練班開始。康文署的訓練班起了很好的啓蒙作用，低廉學費但通常師資都有一定保證，大家不妨因應孩子興趣和能力而多報讀。初學的時候也可以看看孩子對某類活動是否有點天賦或興趣，小兒當年是康文署訓練班的常客，再加上外面各個體育總會也有政府資助的訓練班，大量途徑讓他接觸不同類型的運動，有興趣的家長可以多留意這些資訊。



低年級比較多時間，也是在一個摸索的時期，可以多參與不同類型的體育活動（或其他才藝活動），讓小朋友們接觸多類型活動，從而找出比較有興趣或天賦的，再繼續加以適度訓練甚至拜師深入鑽研更高技巧。到高年級的時候，功課比較繁忙，相對空餘時間就少了，所以必須要集中只玩擅長或有興趣的活動，這樣也有利于升中時報讀心儀學校，有較突出的技能，也可以讓心儀學校看到貴子弟學習有循序性，有毅力和多元化，不是死讀書一類。現在各校選生不光是看重學業成績，課外活動也有一定的比重，比較注重全人發展，較受歡迎的學校競爭更加激烈。裝備孩子的工作，家長宜早點規劃。



參加學界保齡，獲得小學組季軍

基本上兒子漸漸成長，參加多項活動後可以看到他的轉變，例如，強壯了，反應敏捷了，朋友圈子擴大了，社交能力也有所提升。他也知道哪樣比較擅長，哪項運動或活動希望多投放點時間，開始懂得時間管理，懂得取捨，不多不少也訓練了獨立思考。家長在這方面最好讓孩子們自己取捨，以他們的興趣和能力為依歸，切勿強迫孩子參加，但適宜鼓勵孩子上訓練班要準時，要有責任感，最理想是一旦參加了，就盡量完成至少一期的訓練班，半途而廢就盡量避免，這樣，也可以培育孩子們有個承諾和做事有始有終的觀念。



8歲便初嘗出外比賽，眼界更廣



入體院受訓



比賽時，攻守雙方認真



參加阿仙奴足球學校訓練

參加不同的體育訓練，真的可以擴闊社交圈子，家長的圈子也擴大了，大家交換一下育兒心得，其他學校的情報，樂也融融。運動訓練往往都會有比賽讓學員參加，這個我非常鼓勵，競賽有勝敗，這就是最好的機會讓孩子們體會如何面對失敗，那裏跌倒就那裏站起，勝不驕敗不餒。風度、修養、體育精神可以從小灌輸，競賽也讓孩子們有個努力向上的目標。有些體育活動有技能級別試（例如考星章之類），值得參加。當他們達到第一個目標，很自然就有第二個更高的目標希望達成，刺激了他們努力向上的欲望和動力。總的來說，除了坊間一般說的“放電”，運動訓練也帶給他很多快樂時刻。

不是每個小孩都是有體育天賦，但有兩項活動我堅持兒子必須學會，就是游泳和踏單車。游泳是基本求生技能，學懂踏單車除了訓練肌肉外，日後如同伴們有踏單車活動，他已經可以參加，不會因為不懂得踏而錯過跟朋友們一起玩的機會。我見過游泳班有些教練或家長對孩子有高要求又很凶，強迫孩子要不斷

游。這樣我很不贊同，因為壓迫越大，反抗力越大，也把原來快樂的運動訓練變成苦事。小兒對游泳興趣不大，他學懂了我沒有要求他要繼續學，把時間可以放在其他的活動上更有益。

回顧六年在愛官的日子，慶幸兒子遇上各位有熱誠的體育老師，已經離開愛官的梁主任，還在的關Sir、陳Sir、黎老師，不斷給予鼓勵和機會，讓兒子參加校隊進而可以參加各項學界比賽，擴闊視野之餘，獎項也增強了兒子的自信，令他敢於繼續挑戰自己，不會因為困難而卻步。這個我真誠要感謝各位愛官老師多年來對他的關愛與扶持。

崔校長一直大力爭取各項資源發展愛官的體育活動，實為愛官子弟之福，把愛官打造為中學體育人才輸送基地，香港體壇明日之星的搖籃，各位家長實在要多多支持崔校長，多多鼓勵貴子弟參與啊！感謝崔校長！



# 好動 1+Fun

家長是學童模仿的

## 第一對象

小孩子會模仿、學習家人的言行舉止，所以在帶著孩子們運動的過程中，和他們互動是很重要的。如果只單純地讓他們自己去運動，他們可能會覺得無意思，但當他們看到家人和他們一起運動，就會有代入感和參與感，更有不少研究證明，適量運動能提升學習及學業成績呢。

初小學生的基礎運動都很簡單，例如跑跑跳跳、

來回躲閃。但這些都在不知不覺中幫助他們鍛鍊到自己的肌肉，萬一有時候不小心摔倒，肌肉可以保護他們的骨骼和關節。高小學生適合培養最少一項運動喜好，不必計較結果或成就，能夠終生健康也是家人給孩童另一寶庫。

以下是「好動 1 + Fun」計劃的家長心聲，假如他們的分享能引起你的共鳴，就與孩童動起來吧！





### 學生 蔡子濤 家長

在過去的一年裏，我陪伴孩子在愛秩序灣官立小學參加了由中文大學體育運動學系舉辦的「好動1 + Fun」親子活動，是次活動除了能強身健體，還能促進親子關係，我們會透過活動提供的器材一起合作討論遊戲方案，孩子會主動去探索，以及嘗試不同的遊戲方法，當見到孩子經過不斷挑戰而取得成功時，臉上綻放出來的滿足感，令我最為難忘。

另外，我想借此機會衷心地感謝各位教練，你們專業、親切、細心的態度，令大家都好積極投入「好動1 + Fun」活動，享受運動帶來的快樂。

### 學生 唐啟邦 家長

參加「好動1 + Fun」活動後，平常運動量增加，並且每月安排家庭運動日。運動後當晚的睡眠質素較好。





立小學

你

## 學生 楊應亮 家長

參加「好動1+Fun」計劃後，我們都有感受到自己多做了運動，家庭氣氛更好。現在多做運動，身體輕鬆很多，多謝各位導師指導，非常感謝！



## 學生 許嘉軒 家長

感受到做運動有助身心健康。親子之間會互相提醒要做運動，例如：慢跑、拉筋、打羽毛球和跳繩。運動將會是我們家庭生活的一部分。通過運動加強親子互動和溝通。

## 學生 陳樂瑤

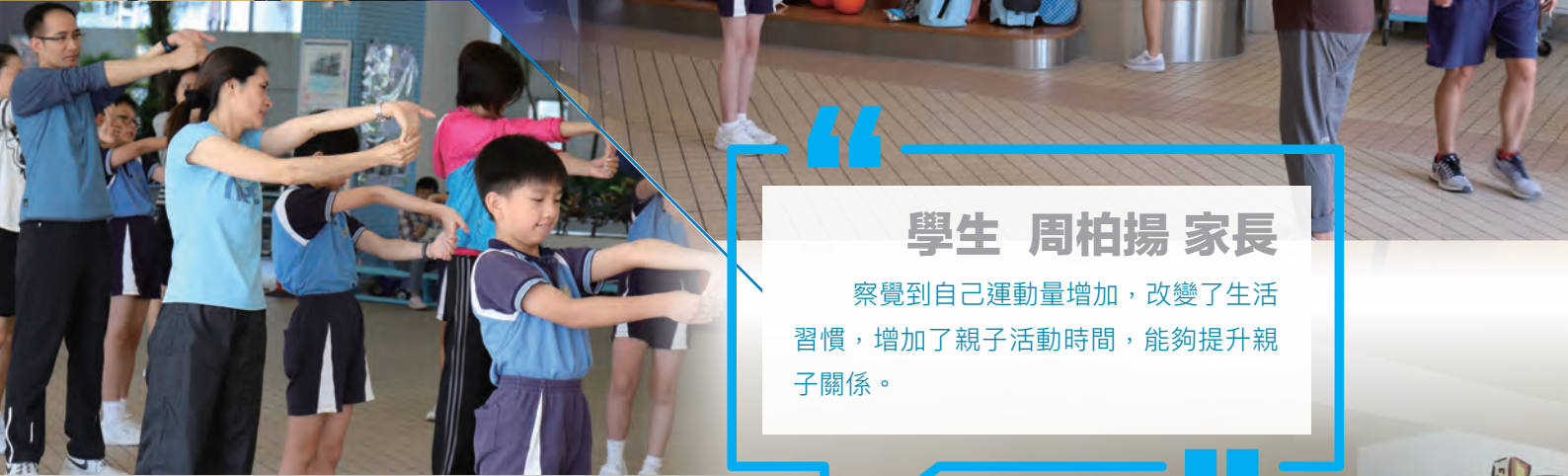
令我感到開心，運動能力比以前強了。每天都很開心樂觀，遇到困難也不會不開心，會努力樂觀地想辦法解決困難。





## 學生 郭梓鍵 家長

經過參與這計劃，改善了我們日常運動的習慣，知道要每天抽時間做運動。勤做運動多出汗後，晚上易入睡。



## 學生 周柏揚 家長

察覺到自己運動量增加，改變了生活習慣，增加了親子活動時間，能夠提升親子關係。





學校一直在提倡全民運動，希望家裏男女老幼都一起動起來，鍛煉身體，增強體質，增加生活的樂趣。當中父母的參與更是決定性的關鍵。父母是小朋友參與運動的主要學習對象，透過觀察、學習榜樣及與父母交流，小朋友會模仿他們，父母的運動興趣亦會鼓勵小朋友多參與運動。父母財政上和情感上的支持更是小朋友持續參與運動的重要因素。我們每一位傑出學生運動員必定有父母在他們背後默默支持！現在就讓我們看看他們的心聲。

## 傑出體育學生

# 黃梓豪家長

梓豪熱愛運動，且具天份，尤其水上活動，梓豪在教練和家人的支持和鼓勵下不斷努力參與訓練，並參加了不同比賽，成績斐然。梓豪在個人成長、社交溝通、學習思考方面都日漸進步，成熟不少，讓我非常感恩。梓豪嘗過失敗的煎熬，嘗過氣餒的時候，梓豪經過開解鼓勵後振作起來，並贏取比賽殊榮。希望梓豪延續永不放棄的精神。

### 黃梓豪比賽成績

大美督獨木舟長途賽 2019	康樂及文化事務署	冠軍	2019
青少年滑浪風帆比賽	香港滑浪風帆會	第一名	2019
海通國際 2019 香港滑浪風帆巡禮	香港滑浪風帆會	冠軍 (屯門錦標賽)	2019
海通國際 2019 香港滑浪風帆巡禮	香港滑浪風帆會	冠軍 (九龍錦標賽)	2019
創興青少年水上活動比賽	康樂及文化事務署	風帆男子 A 組冠軍	2018





# 傑出體育學生

# 洪嘉怡家長

由於小女嘉怡從小特別好動，對體育活動特別喜愛，在入讀愛秩序灣官小後，有機會接觸到藝術體操就深深地被吸引了。嘉怡經過努力和學校的悉心栽培，終於在 2018 年成為香港藝術體操代表隊成員，曾參加過香港及國內外的賽事，有幸獲得一些獎項以資鼓勵。





# 傑出體育學生

# 杜智軒家長



杜智軒在體育方面有不少的潛質，是學校的羽毛球及田徑隊成員，我感到欣慰的，是他去年在學界羽毛球團體賽中取得殿軍及傑出運動員。

在努力訓練下，他是第三年中銀羽毛球重點青年軍成員之一。即使疫情下，多個比賽取消，他仍會自我督促，努力練習，為未來的比賽作準備。





## 傑出體育學生

## 周錫宗家長

錫宗在校內及校外的足球隊均是擔任守門員的崗位。以往他只是足球隊の後備，在他經過長期的訓練後，他終於能提升至球隊的正選。

在 2019 年 10 月，他代表學校參加坊會盃足球比賽，他在對某 U13 隊伍時，表現出敏捷身手，把對手逼和，最終為隊伍取得該比賽的季軍。另一方面，最令人興奮的是他亦為校隊取得小學學界港島東區第四名的成績。





## 傑出體育學生

## 梁皓軒家長



皓軒從小對運動非常熱愛，感激老師把皓軒的潛能發掘出來，令皓軒有明確目標。

雖然皓軒也有失敗的時候，但失敗過後很快就能回復心情、反省過失，從新向目標前進！這是最欣賞他的表現，比起他獲得獎牌更能令我喜悅！

## 梁皓軒比賽成績

港島東區校際田徑比賽 (甲組 60m 比賽)	香港學界體育聯會	亞軍	2019/2020
港島東區分齡田徑比賽 (E 組 60m 比賽)	康樂及文化事務署	季軍	2019/2020
灣仔分齡田徑比賽 (E 組 60m 比賽)	康樂及文化事務署	殿軍	2019/2020
灣仔分齡田徑比賽 (E 組 100m 比賽)	康樂及文化事務署	第七名	2019/2020
灣仔分齡田徑比賽 (E 組壘球比賽)	康樂及文化事務署	第六名	2019/2020
Panasonic 飛達新春兒童田徑錦標賽 (2008 年組 60m 比賽)	飛達田徑會	第八名	2019/2020
Panasonic 飛達新春兒童田徑錦標賽 (2008 年組擲壘球比賽)	飛達田徑會	第六名	2019/2020
港島東區分齡羽毛球比賽	康樂及文化事務署	殿軍	2019/2020
港島東區校際羽毛球比賽	香港學界體育聯會	殿軍	2018/2019
Badminton Star Award	Hong Kong Badminton Association	1st Star Award	2018/2019
港島東區校際田徑比賽 (乙組 60m 比賽)	香港學界體育聯會	冠軍	2018/2019
港島東區校際田徑比賽 (丙組 100m 比賽)	香港學界體育聯會	第五名	2017/2018
港島東區分齡田徑比賽 (F 組 60m 比賽)	康樂及文化事務署	亞軍	2017/2018





## 傑出體育學生

## 劉晉廷家長

這幾年學校舉辦單車比賽，晉廷每次都有幸參與，獲益良多，透過單車比賽晉廷成長了很多，信心增加了，學習方面亦改善了不少，處事認真，待人有禮。對家人態度有所改變，做每件事都更有信心和認真。

## 劉晉廷比賽成績

小學生單車繞圈賽 男子組個人計時賽	聯校	冠軍	2018, 2019,2020
小學生單車繞圈賽 男子組齊出發	聯校	冠軍	2018, 2019,2020





## 「單車親子樂」計劃

# 親子屯門單車遊

疫情嚴重，國外的旅行完全停止，藉此機會我們可以探索一下香港更多新景點。雖然香港地少人多，但只要我們願意去發掘，其實香港還有很多好地方等待我們去開發！今次我就借著屯馬線的超級單車徑啟用，為大家介紹一下如何利用單車，在屯門遊走於現代與歷史之間。

屯門  
Tuen Mun



路線：屯門—屯門

集合地點：兆禧

理想集合時間：10 點集合先熱身

檢查單車

配戴頭盔

講解路線重點

技術練習

10:30-10:45 出發

預計 11:00 到達第一站蝴蝶灣（講解、拍攝）

預計 11:30 到達第二站中山公園（講解、拍攝）

預計 12:00 到達屯門高爾夫球中心（講解、拍攝）

預計 12:15 到達聖彼德堂（講解、拍攝）

預計 12:30 到達山景村（休息，食飯）

視乎隊伍能力決定去兆康 / 大興回程

大興路線

青松觀

青山醫院 / 屯門醫院

后角天后廟及花炮展覽館

H.A.N.D.S 商場（愛定商場）到達（頒 Cert, 優惠卷）

路線設計：何兆麟



## 兆禧商場

選擇兆禧商場是因為這個地方是屯馬線超級單車徑的屯門區盡頭，這個位置亦將會是超級單車徑最後階段工程「屯門－荃灣」段的起點。同時這個位置設施充足，餐飲服務完善，大家可以享用早餐才出發，為旅程注入充足的能量。



## 蝴蝶灣

或稱屯門南，又名屯門碼頭區。蝴蝶灣區內擁有完善的康樂及文娛設施，例如公園、泳灘、燒烤場、購物中心、社區中心及中小學校等。對面正是龍門路賽馬會屯門公眾騎術學校、射箭中心及高爾夫球練習場。運氣好的話，就會看見馬匹在場內進行練習的英姿！



## 中山公園

又稱屯門中山公園、龍門路中山公園。公園內的青山紅樓屬於1920年代至1930年代的建築物風格，為一級歷史建築。公園尚有孫中山的銅像及紀念碑，還曾經有6株桃椰樹，由黃興及孫中山所種植，目前均已經枯萎，只是餘下紀念碑文。





## 屯門高爾夫球中心

屯門高爾夫球中心是全港首個公眾高爾夫球練習場，佔地 48 500 平方米，於一九九五年二月二十六日啓用。主要設施包括兩層共 91 條球道的發球練習場、練習草坪及沙池設施。更重要的是在練習場門外可以遠眺青山發射站，整個青山清晰可見，為屯門絕佳地標。



## 聖彼德堂

青山聖彼得堂是香港聖公會教省屬下西九龍教區中的一個牧區，位於新界屯門區的青山山麓，該地原名坳仔，已有六十六年的歷史了。倘若計算建成聖堂前的一段播種期，則已植根超過一百年了！



## 青松觀

青松觀是一個清幽雅致的道教建築群，也是香港的名勝景點。道觀內有著名的純陽寶殿、雲水堂，以及風景秀麗的中式園林與亭台樓閣。





## 📍 青山醫院 / 屯門醫院

醫院不能入內參觀，經過就可以了。



## 📍 后角天后廟及 花炮展覽館

屯門舊墟古時為水道要衝，因此有不少漁民聚居。漁民向來篤信天后，為求神明庇護以求漁獲豐富，出入平安，於是在屯門舊墟建天后廟來祀奉天后。

天后廟始建於明初（1368 年）為經營鹽業的陶氏族人所創建。清代該區村民及忠義堂眾曾多次集資重修，西元 1931 年，再度重修，始得今貌。

現在，廟內仍有康熙 36 年（西元 1697 年）鑄造的銅鐘一口，為當時浙江籍人士奉送。可見其時屯門港對外海路的重要性。



這樣一個半天的行程，大約 10km 左右的距離，一家大細都能夠完成！尾站天后廟，再走十分鐘就到達 H.A.N.D.S 商場（愛定商場）。內有很多餐飲商戶，一定搵到一個合心意的。

這個屯門區內遊，每逢週末我都會帶大家一齊遊歷於歷史與現代之間，大家可以於社交網站「香港單車學院」搵到資料呀！到時見。





# 《細路哥，講吓波》之 歐國盃「細」紀大論壇



論壇規模可媲美電視台的製作，工作人員認真地攝錄中。



大家投入參與，場面熱鬧



為了宣揚踢足球及觀賞球賽的健康和樂趣，鼓勵小朋友、青年人及成年人絕不賭波。適逢歐國盃將至，本校與路德會青亮中心合辦三場別開

生面的足球論壇——《細路哥，講吓波》之《歐國盃「細」紀大論壇》，廿多位四至六年級熱愛和熟悉足球的同學，有男有女，有足球隊，也有足球迷，大家一起在節目中積極發表自己對歐國盃各球隊的獨特見解，與抗賭 KOL 賭 SIR 和戒賭輔導社工 Tinnie 姐姐一起玩遊戲，為自己喜愛的球隊打氣，場面熱鬧。希望以「細路哥」都可以正確欣賞足球賽事，透過同學分享的不賭金句，宣揚「睇波不賭波」的訊息。



校長與路德會青亮中心代表互相交換錦旗，好像開球禮一樣。



能參與歐國盃足球論壇，大家都滿載而歸







在第二場論壇，足球隊領隊陳嘉榮老師也加入舌戰唇槍，力捧荷蘭隊。大家你一言，我一句，每位同學都化身成足球評論員，他們會學習如何講波，猜猜歐國盃的球星，認識千奇百怪的球例，更重溫多個精采入球。大家嚴選十六強球隊，考考自己的足球眼光。5A 唐啓邦眼光獨到，猜中了其中的十二隊，十分厲害！



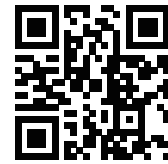
歐國盃來到十六強淘汰賽，細路哥都識講波經？歐國盃比賽去到中段，你又支持邊隊？



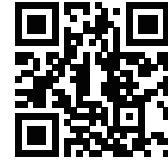
你支持英格蘭，我愛法國隊，大家都為自己喜愛的球隊打氣，校長也來湊熱鬧。



講波落力，打氣用力，做足功課，大家投入程度已是職業級球迷了。



論壇一視頻  
細路哥都識做講波員？  
歐國盃你知幾多？



論壇二視頻  
歐國盃來到十六強淘汰賽，細路哥都識講波經？歐國盃比賽去到中段，你又支持邊隊？

參與論壇同學名單：

- |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4A 蔣浚匡 | 4A 陳諾樂 | 4B 鄭學蘊 | 4B 馮梓誠 | 4C 林俊皓 | 4C 彭譚南 |
| 4C 李浩銘 | 5A 黎倩希 | 5A 孫凡勻 | 5A 吳穎霖 | 5A 陳霆軒 | 5A 唐啓邦 |
| 5B 梁知行 | 5B 李煦朗 | 5B 賴銘烽 | 6B 崔峻銘 | 6A 洪漢銘 | 6B 陳保瑩 |
| 6D 周錫宗 | 6D 何朗曦 |        |        |        |        |



能參與歐國盃足球論壇，大家都滿載而歸

號外消息

# 抗賭 KOL II

6D 何朗曦及 5A 孫凡勻早前參加路德會青亮中心舉辦的【抗賭 KOL II】比賽。是次比賽由平和基金贊助，是一項預防青少年賭博計劃，以微電影和拍攝的元素融合預防賭博教育，期望以新穎而有趣的手法讓大眾了解賭博之禍害，藉此宣揚不賭之訊息！活動一是不「賭」劇場學校巡迴之旅，對象為全港中小學生；活動二是「抗賭 KOL」工作坊，對象為全港中學生。孫凡勻《切勿賭博》獲得踴躍參加獎；何朗曦《我的 100 元》獲得最佳演技獎。



孫凡勻  
《切勿賭博》



何朗曦  
《我的 100 元》



路德會  
青亮中心





# 硬地滾球

## 點只鬥準咁簡單

## 殘疾人士發揮運動潛能 滾出第二人生

大家在體育課及日常生活可以接觸到不同的運動項目，但是否認識適合殘疾人士參與的項目？縱然殘疾人士的活動能力受到限制，他們仍可因應身體狀況進行不同程度的運動，促進身心健康。香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會在此為大家介紹一項適合肢體殘疾人士的運動項目——「硬地滾球」，並邀請到運動員、教練及義工與大家分享心得。

### 認識硬地滾球及級別鑑定

硬地滾球講求運用腦筋思考，可培養參加者的專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，是其中一項沒有奧運相應項目的殘奧運動。球賽在平滑的木地或膠地上進行，參加者需於規定的區域內把自己的球（紅或藍色）盡量投近目標球（白色球）。每局比賽雙方完成所有投球後，裁判會判決結果，最接近目標球的一方便獲得分數。

硬地滾球比賽分三大項：個人賽、雙人賽及團體賽。在個人賽中，一場比賽分四局進行，每名運動員每局投六個球；雙人賽也是四局，每名運動員每局則投三個球（每方共六球）；至於團體賽分六局進行，每方三名運動員各投兩球（每方每局共投六球）。

每局比賽均有時間限制，每方的時間從裁判員向計時員示意該方發球起開始計算，直至所發的球停止滾動或滾出邊線為止。完成所有局數後，如雙方累積分數相同，便需要加設附加局決勝。

為確保比賽的公平性，所有殘疾人士運動項目皆根據運動員的身體狀況和項目特性進行級別鑑定，其中硬地滾球設有 BC1、BC2、BC3 及 BC4 四個級別。由於身體活動限制，BC3 級運動員需利用管道發球，比賽時有一位助手協助使用管道，但助手必須背向比賽區域，並且不可觀看賽事。BC1 級運動員可用手或腳發球，比賽時可有一位助手，坐在運動員比賽區外，準備協助固定、調整輪椅或拾球。BC2 級及 BC4 級運動員比賽時則不能有助手協助。





## 香港代表隊揚威國際

香港硬地滾球隊在世界體壇屢創佳績，先後於 2004 年、2008 年及 2016 年殘疾人奧運會共奪四金一銀，並於印尼 2018 亞洲殘疾人運動會取得香港首面混合 BC3 級雙人賽金牌以及一銀兩銅共四面獎牌，成績斐然。

截至 2020 年，隊伍已取得七個東京 2020 殘疾人奧運會參賽名額。雖然賽事因疫情押後至 2021 年舉行，但球員仍然積極備戰，務求再次為港爭光！



## 「滾」於嘗試 易學難精

現時 BC3 級世界排名第二的運動員何宛淇具備豐富比賽經驗，理應已完全掌握項目，惟宛淇認為硬地滾球易學難精：「除了講求準繩度，亦要同時思考佈局、拆局和阻止對手得分。平日需要不斷練習，細心思考，並耐心與教練鑽研技術，才可以提升水平。」由於宛淇所屬級別需要助手協助使用管道，助手需背對賽區及聽從運動員的指令去執行動作，雙方必須培養十足默契以加強場上的戰術溝通。

這項運動亦培養了宛淇努力提升自我的精神，即使面對困難亦勇於嘗試。宛淇現正積極備戰殘疾人奧運會，期望能夠創下佳績。她亦鼓勵殘疾人士踏出第一步，積極探索潛能，突破自己。





### 「滾」闊社交圈子 提升自信

於主流學校畢業的運動員黃君恒，雖然無法參與校內體育課，但於中學二年級時經物理治療師介紹認識香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會和接觸硬地滾球，自此對此球愛不釋手，惟如何平衡學業及運動成為其中一個挑戰。君恒表示：「當時訓練安排在課餘及周末，必須有效分配時間以保持學業，同時減少玩樂。」

不過，硬地滾球確實為君恒的人生帶來正面轉變：「硬地滾球令我認識了很多殘疾及健全的朋友，進一步擴闊社交圈子，並增加自信心，同時可以鍛鍊體能及維持肌肉力量。」君恒認為運動絕對有助保持健康身心，呼籲殘疾人士建立運動習慣。







### 因材施教 發掘殘疾人士潛能

總教練郭克榮投身硬地滾球超過 20 年，見證項目為殘疾程度較高人士帶來運動機會：「硬地滾球適合患有大腦麻痺（痙攣）、肌肉萎縮症或軀體四肢出現功能障礙人士參加。我們會因應運動員的身體條件給予適切的訓練，從中發掘他們的潛能。」郭教練認為運動對殘疾人士有不同益處，他表示：「硬地滾球可以提升運動員的機能及訓練他們的思維，透過體適能訓練亦可改善身體協調。」此外，教練劉煒麒補充：「肌肉質量會隨著年齡增長而下降，而部份殘疾人士肌肉較弱及容易衰退，規律性的訓練有助維持肌肉質量。」

球隊當中有不同的崗位，除了運動員、教練和醫療人員，還有義工！「義工的角色很重要，既協助運動員進行訓練，亦需要在海外比賽期間照顧運動員的飲食。」郭教練歡迎對殘疾人運動有興趣的朋友加入香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會的義工組織——香港殘奧之友，身體力行支持運動員。



## 加入殘奧之友 非一般義工體驗

殘奧之友 Kitty 曾擔任多個機構義工，服務對象層面廣闊，卻只有短暫的合作關係。

當 Kitty 成為硬地滾球隊輔助人員後，逐漸與運動員及其家人建立密切關係，令 Kitty 更加珍惜與他們相處的時光。Kitty 表示：「當我接觸運動員時間越久，令我越想為他們做得更多，亦願意投放更多時間協助隊伍進行訓練，期望運動員能夠從中提升自信，以及增強體力和耐力。」



了解更多



## 關於香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會



香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會（協會）前身為香港傷殘人士體育協會，於1972年由創會會長方心讓教授及一群熱心的復康工作者領導下組成。目的是有系統地組織、籌劃及推廣殘疾人士體育運動，使殘疾人士能體會運動的樂趣，促進身心健康。同時，協會擔任地區殘疾人奧委會的角色，培育及選派運動員代表香港參加殘疾人奧運會及各項國際體育聯會認可之賽事。

在2005年，協會應國際殘疾人奧委會要求易名為「香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會」，充分反映協會一直肩負地區殘疾人奧委會的職能。作為香港特區殘疾人奧委會，協會致力推動本地殘疾人運動發展，培育本地殘疾運動員提升競技水平，締造體育成就。



了解更多





### 「硬地滾球區域訓練計劃」 推動殘疾人士培養運動習慣

由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主辦之「硬地滾球區域訓練計劃」已經展開，為合適的肢體殘疾人士提供硬地滾球訓練，藉以培養運動習慣，促進身心健康。於2020年12月，愛秩序灣官立小學借出場地舉辦是項計劃之領隊簡介會，當日崔校長親身試玩硬地滾球，並與教練交流運動心得。

「硬地滾球區域訓練計劃」歡迎八歲或以上，患有大腦麻痺（痙攣）、肌肉萎縮症或軀體四肢出現功能障礙人士報名參加，費用全免。訓練由富經驗的教練指導，參加者可以從全港六個區域（港島東、港島南、九龍東、九龍西、新界東及新界西）選擇適合自己的訓練區域。凡對殘疾人運動有興趣者，可登入 [www.hkparalympic.org](http://www.hkparalympic.org) 瀏覽有關資訊，亦可致電 2602 8232 與職員聯絡。



了解更多



前香港單車運動員

# 何兆麟先生





## 何兆麟的第一

何兆麟 18 歲成為職業單車手，2000 年環南中國海單車賽大中華區總冠軍，2001 年全運會場地記分賽金牌，2002 年亞運會麥迪遜賽銅牌，2002 年獲特區政府頒發榮譽勳章。

## 單車之路 ——

**「路是行出來的，何兆麟的人生路卻是踩出來的。」**

何兆麟的單車生涯要從他中學時期說起，由於就讀第一組別學校，競爭較大，導致他成績低落，只能終日與單車為伴，自此與單車結下不解之緣，單車更協助他重回學業之路，最後更順利大學畢業。



## 初次比賽，一鳴驚人 ——

**「越是困難的時候，成功就離我不遠了。」**

當年只得十五歲的何兆麟報名參加爬山單車賽，便能一舉擊敗眾多比他年長的车手，勇奪冠軍，其單車天分可想而知。他於本校的運動會以主禮嘉賓身份勉勵學生，他坦言曾於陸運會一百米跑『包尾』，但單車比賽的好成績，證明了自己的能力。「天生我材必有用」，每個人都是獨特的，都有其個人的天賦及長處，何兆麟就是因為發掘了自己的長處－單車，而開闢了自己的人生路。何兆麟利用了單車探索了他的世界，每個孩子都有其個人之處，就讓孩子利用他們自身的長處，去探索他們的世界吧！

## 「從遙不可及的偶像到近在咫尺的拍檔」 —— 追趕黃金寶之路

何兆麟曾被譽為「黃金寶接班人」，當時的黃金寶已經是亞洲最成功的單車手之一。何兆麟在一次的青少年的訓練賽中，初次與黃金寶相遇，當時他憑着一股幹勁，在黃金寶的後面一直追趕，雖然最後只得第四名，但他的比賽態度和精神，贏得了當時港隊教練沈金康的賞識，使他成為港隊的一員。

於 2002 年的亞運會麥迪遜賽，何兆麟更與黃金寶攜手合作，於賽事中勇奪季軍，何兆麟從一個於黃金寶背後追趕的小伙子，成為與黃金寶同行的拍檔，其刻苦訓練的狀況可想而知。從當時的一篇訪問得知，何兆麟的目標已經並不只是滿足於追趕黃金寶，而是希望能夠超越他，使自己達到更高的水平。可見何兆麟對於自身的要求很高，他把自身的目標設得更為遠大，希望能夠不斷超越自己。我們相信每個孩子都有其潛能，只要他們設定好自己的目標，不怕艱辛，相信他們也一定能超越自己，發展所長。

## 後記

雖然何兆麟最後未能踏上奧運的舞臺，但我們相信他踩單車的人生路已遍佈世界的每一個角落。





學生單車運動會  
1090

ERN  
IONS

MATHERS  
UNITED  
SOCCER  
SCHOOL

10

13

16

12