



創知中學

SCIENTIA SECONDARY SCHOOL

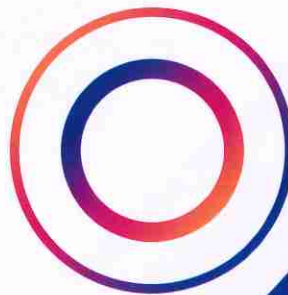
舉羽翔

二三至二四
(第七期)

杭州2022亞運會、亞殘運會

◎ 心心相融@未來
Heart to Heart @ Future

◎ 心相約，夢閃耀
Hearts Meet, Dreams Shine





香港運動員齊齊參與閉幕禮

引言

運動健兒在運動場飛奔、跳躍的英姿，背後總後是付出了無數的光陰與血汗。趁著杭州第19屆亞洲運動會、杭州第4屆亞洲殘疾人運動會的熱潮，本期《翱翔》學生報以亞運會及亞殘運會為主題，帶領創知人走進運動世界。香港今屆派出歷來最龐大的代表團參加亞運會及亞殘運會，各參賽健兒不負眾望，取得本港歷屆最佳成績，《翱翔》小記者成功邀請香港電競港隊銀牌得主、亞殘運羽毛球銀牌得主接受訪問，向同學展示他們站在鎂光燈下、領獎台上的風光背後，所付出的辛酸。

中國體育代表團、香港代表隊獎牌榜

杭州第19屆亞洲運動會

中國



中國香港



中國香港代表隊在持旗手帶領下進入開幕禮場地。

杭州第4屆亞洲殘疾人運動會

中國



中國香港



香港運動員在閉幕禮上揮旗致意。

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會供圖

亞運項目速遞

亞運項目中，除了傳統運動項目如田徑、足球、籃球、跳水等，一些相對小眾的運動項目，大家又知道多少呢？

(1) 象棋

起源於中國，是一種模擬古代戰爭的二人對弈棋類遊戲。象棋是中國已正式開展的體育運動中，唯一以漢字作載體的項目。下棋時，雙方調動車馬、組織兵力，在棋盤這塊特定的戰場上進行具有象徵性的軍事戰鬥。1956年，象棋正式成為中國正式體育項目，並在2008年評定為中國國家級「非物質文化遺產」。



象棋

(2) 卡巴迪

該運動形式猶如「老鷹捉小雞」，是一種起源於亞洲民間、有4000多年歷史的運動。雙方各7名首發球員組隊進行比賽，率先進攻的一方隊員不斷喊唱「卡巴迪」，並進入對方半場發起進攻，若成功觸及對方並返回本隊場地，被觸及的人則被罰出場，並可復活幾名隊員；若進攻方中斷喊唱或被捉住而無法返回己方地區，則被罰出場，對方可得1分並復活一人。

(3) 橋牌

橋牌起源于歐洲，是二對二的四人紙牌遊戲。橋牌是一項文明高雅、注重團隊協作的益智遊戲，並以其特有的魅力而稱雄於各類紙牌遊戲，風靡全球。雅加達2018年第18屆亞運會上，橋牌成為正式比賽項目；到是次杭州亞運會，橋牌作為智力項目的分項再次成為亞運會正式比賽項目。



橋牌

(4) 克柔術

一種古老的直立制服式格鬥，起源於3500年前烏茲別克的傳統摔跤運動。克柔術唯一允許的姿勢是站姿，運動員只能使用投擲和腿部掃技得分獲勝，禁止臂鎖、勒絞等不同的技術。運動員需要令對方倒地，若對方背對自己則自己獲勝，若把對方擊至側身倒地，則可獲取分數。



霹靂舞

(5) 霹靂舞

霹靂舞起源於20世紀70年代，是植根於美國的Hip-Hop文化，是街頭舞蹈的其中一種形式。霹靂舞比賽中，紅藍兩方在場地內進行輪番表演，雙方各完成一次對決(battle)，稱為一輪(round)，對決雙方每場表演時間不得超過60秒，比賽節奏相當緊湊。



輪滑

(6) 輪滑

原稱為「溜冰」或「旱冰」，指使用各種滾軸類鞋等類似器材在各種場地進行的速度輪滑、自由式輪滑、花樣輪滑等項目。廣州2010年第16屆亞運會上，輪滑首次成為正式比賽項目，設速度輪滑和花樣輪滑兩項。及後被仁川亞運取消後，在雅加達2018年第18屆亞運會，速度輪滑再次成為比賽項目。

(7) 高爾夫球

最初起源於蘇格蘭，自聖路易斯1904年第31屆奧林匹克運動會成為正式項目後，隨即被排除在奧運項目外，自此「缺席」了奧運長達112年，直到里約2016年第31屆奧運會再次成為比賽項目。根據2023年的最新規則，高爾夫球場需要設18個球洞，球員依次將球從1號洞打到18號洞，稱為一輪比賽，完成18個球洞所用標準杆總數一般為72杆。



高爾夫球



電競

夢三國電競舞台

亞運奪銀不是夢

有人說：「打機搵唔到食。」亦有人說：「行行出狀元。」但究竟，「打機」能否成為一門專業？想要成為專業電競選手，又需要下多少苦功？香港電競港隊在杭州第19屆亞洲運動會中，憑《夢三國2》為香港取得首面亞運會電競項目獎牌——銀牌，為香港的電競運動揭開輝煌一頁。《翱翔》成功邀請其中兩位得獎港隊成員接受訪問，讓創知人一窺他們獲獎的心路歷程。

《翱翔》小記者張詠梅 歐陽澄姿 李穎施



電競隊代表正投入比賽。



小記者手持亞運銀牌，與港隊成員一同合影。



在今屆杭州亞運會，電子競技(e-sports)成為正式的亞運項目，由陳卓傑(Jazkit)、羅慶隆(Lung)等成員組成的香港代表隊，以滑鼠為矛、以鍵盤為盾，在螢幕上與敵人廝殺，沿途披荊斬棘，最終殺入《夢三國2》的決賽舞台。

雖然港隊最後不敵國家隊，但仍為香港贏得首面電競獎牌。「獲得獎牌，感覺放下了心頭大石，同時也感到開心與光榮！」隊長陳卓傑提到，比賽過程殊不簡單，從組隊、訓練、乃至於正式比賽，隊伍面臨著一個又一個的困難與挑戰。他坦言，《夢三國2》在香港並不流行，想要找到願意「轉跑道」的選手並不容易，但疫情令亞運延期一年，讓他有更多時間尋找合適隊友。他又指，數位隊員都是由玩法相似的遊戲《英雄聯盟》「轉項」過來，而且只有約半年時間學習和練習，彼此能夠在國際賽場上獲得如此佳績，實在是大家數個月來日復一日努力的結果。

一面沉甸甸的獎牌，可謂得來不易！「我們來自不同行業，有做IT（電子科技）的、有做酒店的、也有做行政工作的，每人上班下班的時間都不一樣，如何『夾時間』成為其中一項重大挑戰。」從事酒店業的羅慶隆坦言，由於上下班的時間飄忽不定，有幸得到隊員的配合和體諒，才能用盡每分每秒進行訓練。他笑說，下班後一起在網絡上會面、討論、練習長達數小時，已經成為他們的家常便飯；為了研究策略，甚至在上班時也在用通訊軟件討論戰術！

正因為他們是同一個團隊，他們所能做的，只有共同進退。儘管是世界頂尖的隊伍，難免需要經歷磨合期，但他們仍能及時調整心態，到真正的賽場上，他們也能互相支持、共同解決，不會互相指責。

被問及印象最深刻的比賽，二人不約而同地表示打泰國隊的比賽最艱難，畢竟他們早已是「老對手」，在網上已經碰面多次，惟輸多贏少；但越是臨近比賽，香港隊的表現就越來越好，不僅僅能與泰國隊抗衡，還能取得勝場，可見，他們獲獎離不開堅持與努力。「在過程中我們沒有特別害怕和緊張，反而非常享受舞台，因為我們對隊友都非常有信心！」

電競專家金句

不要給自己太大壓力，
鬆容面對任何困難。

作為一個電競選手，
需要高度專注力和耐性，
不能半途而廢！

讀書不是唯一的出路，
可以從多方面發展事業。



羅慶隆、陳卓傑

《夢三國2》遊戲規則簡介

這是一款揉合「三國時代」元素的即時戰略遊戲，遊戲玩法與《英雄聯盟》、《傳說對決》等相似。每隊5名玩家，各挑選一名三國人物組成一隊，透過擊殺電腦士兵、敵軍獲得遊戲金幣，以取得更高等級的裝備和武器，首先摧毀地方基地者獲得最終勝利。



隊長



香港代表隊不負眾望，勇奪銀牌。



電競隊代表正投入比賽。

香港

電競 有得諗？

電競為「電子競技」的縮寫，即是以電腦遊戲來進行競技，並進行有系統的聯賽。根據數碼港一份提交予政府的報告指出，電競性質近似專業體育項目，包含各級聯賽、排名制、專業運動員、培訓體系、商業營運者及贊助商等。

報告提及，電競的專業水平建基於職業選手、以商業形式運作的戰隊及贊助商、國際聯賽、賽事獎金及嚴格的培訓水平等。

被問到如何看待香港電競的前景，本身是《英雄聯盟》電競職業隊經理、遊戲旁述員的陳卓傑坦言，電競在香港並非主流的職業選擇，想要培養高質量的電競人才會遇到不同的困難。

但他卻認為，電競仍值得大家推廣，甚至可以嘗試在中學階段開始推廣電競，讓年輕一代正確瞭解電競與「打機」娛樂的區別，讓有志於電競發展的同學，及早找到事業目標。

比起高大的運動員，他身形矮小，卻有巨人般的意志；他年紀不算小，臉上卻總掛著孩子般天真爛漫的笑容。他憑藉著精湛技術、開朗性格、堅韌精神，成功贏取杭州第四屆亞洲殘疾人運動會羽毛球男子SH6級（短肢組）雙打比賽銀牌，以及SH6級單打比賽銅牌。《翱翔》小記者成功邀請王鎮炎接受專訪，談談他的獲獎感受與心得，希望藉他的成功經歷，帶給創知人一點啟示。

《翱翔》小記者 文莉琪 湯詠瑤

小腳印邁出巨人路 專心致志抗心魔

羽毛球



兩位小記者戴上獎牌，與王鎮炎合照，感受沉甸甸的榮譽。



王鎮炎在小組賽開始已謹遵教練意見，執行不同戰術。

患有俗稱「侏儒症」的王鎮炎，身高雖然只有137厘米，卻無礙他發展自己心愛的羽毛球運動，並成功登上世界級舞台。但這一切，卻來之不易，除了他自身的努力和勤奮，家人的支持也給予他無窮的力量。「父母從小就支持我嘗試許多不同的運動，例如乒乓球、籃球、游泳等，但在嘗試玩乒乓球時，因為身高的緣故，總是接不到球，所以就沒有繼續。」

凡此種種天生的「劣勢」，使他對其他運動保持距離，唯有一直把羽毛球當作休閒活動。及後在機緣巧合下，王鎮炎就被招攬至中國香港代表隊，從此踏上征戰羽毛球界的生涯。

在這屆亞殘運會前，他已經代表香港參加過大大小小的賽事，縱然在亞殘運會單打項目上遇見曾經贏過的對手，但他仍感到不少的壓力，「周遭嘈雜的聲音、八強進四強的壓力，都讓我非常緊張、所以一直無法集中精神，導致自己一直落後！」幸好及後教練與自己調整戰術及心態，狀態逐漸「回暖」，最終贏下比賽。

王鎮炎坦言，比賽中難免會感到緊張，「既然『緊張』不能消失，那我們就活在當下！休息的時候就專心休息。」經歷一路的過關斬將，王鎮炎最終憑著穩定發揮，贏得單打的銅牌以及雙打銀牌。他表示，由於他給自己訂下的目標是進入單打八強，「是次發揮超出了自己的預期，所以取得銅牌成績更是意外驚喜！」至於雙打方面，他和隊友朱文佳雖然失落了金牌，「但我們已經盡自己所能，發揮到最好了！」

至於未來的目標，王鎮炎表示，他會繼續參與不同的國際賽事，期望累積足夠的分數，拿到巴黎2024殘疾人奧運會的入場券。他坦言，在世界羽毛球聯合會(BWF)單打SH6級世界排名前十的球手中，「我的年齡是最大的，而且運動員的狀態會變化。」但他強調，「低潮並不可怕，因為今日的低潮，可能是翌日新的開始！」

王鎮炎小資料

身高：137cm

體重：46kg

慣用手：右手

職業生涯勝場：174勝73負（截至2024年1月）

世界排名：

➤ SH6級單打：第8位（2024年1月）；
最高第3位（2019年）

➤ SH6級雙打（夥拍隊友朱文佳）：
第4位（2024年1月）；最高第1位（2023年）

曾獲獎項（部分）：

- 2018年泰國殘疾人羽毛球國際賽單打冠軍
- 2019年中國殘疾人羽毛球國際賽雙打冠軍
- 2019年BWF殘疾人羽毛球世界錦標賽雙打冠軍
- 杭州第四屆亞洲殘疾人運動會羽毛球男子SH6級雙打比賽銀牌及單打比賽銅牌

資料來源：BWF



兩面獎牌可謂來之不易。



王鎮炎的開朗性格，成就了今天的他。

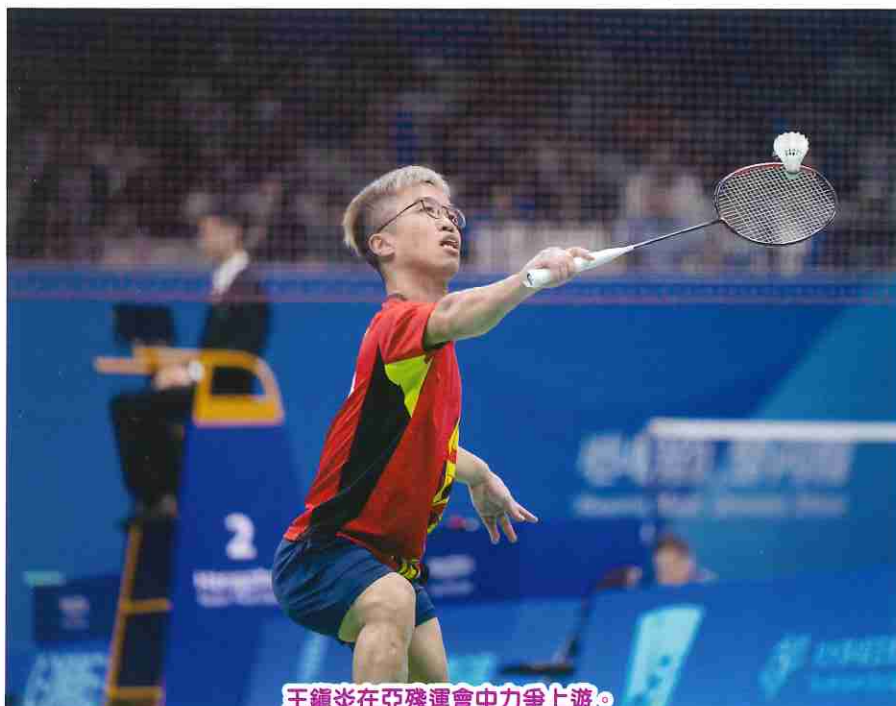
訓練嚴苛

對於自己的身體上的所謂「缺陷」，王鎮炎並沒有因此自卑，反而保持著樂觀的性格。他認為，這與家人給他的支持有非常大的關係：父母從小給他安排籃球、乒乓球、游泳等活動，讓他和其他健全的兄弟、朋友一起玩，所以他自覺與一般人沒有差別。他笑言，身高問題讓他無法接到桌上的乒乓球；打籃球時曾被人用手肘撞到眼睛；加上他自己「怕水」，難以學習游泳；最終還是選擇了羽毛球——一項老少咸宜的運動。

加入中國香港殘疾人羽毛球代表隊前，王鎮炎對於「殘疾」運動員的名稱有點陌生，甚至因此而糾結是否加入港隊。受邀加入港隊後，他掙扎了一段時間，期間他的親人朋友都鼓勵他去嘗試，甚至開玩笑說「你會不會成為下一個蘇樺偉**！」於是他毅然挑戰自我，成為羽毛球運動員。

事實上，殘疾人羽毛球隊的訓練極為嚴苛，除了每週訓練六天，每天五個小時，風雨不改。可能在大家看來，一天訓練五個鐘時間的時間很短，但這五個小時裡面，沒有一刻是鬆懈的：上午會進行三個小時的羽毛球訓練，按照教練制定的計劃不間斷練習；下午兩個小時則用來練習體能。常人三步的距離，他或需要五步才能達到；由於他的肌肉較短，手握球拍需要更多的力氣……疲憊加上特殊的身體情況，所以他們的體能消耗比常人更多。因此，訓練後還要進行物理治療、甚至和運動心理學家溝通，確保身心有良好狀態，為翌日的訓練作準備。

**蘇樺偉是香港退役田徑項目傷健運動員，曾多次參加殘疾人奧運會



王鎮炎在亞殘運會中力爭上游。

傷健共融

王鎮炎除了日常的羽毛球訓練和比賽外，有時還會到學校舉辦傷健共融的活動，讓學生嘗試了解殘疾人士的生活狀態。他舉例，曾經邀請一些只有單臂的人士示範如何穿外套，當所謂的「正常人」嘗試用單臂穿衣，才發現原來並不簡單，「殘疾人的生活與常人並沒有大的區別，不僅能自行應付日常生活，有時反而能夠做得更好！」

比賽照片由中國香港殘疾人奧委會提供

創知體育猛人

專訪

創知人多才多藝，每個人都具有不同天賦，只要找到自身的優勢和長處，必定能發光發亮。每個人的閃光點都不一樣，沒人說過要亮到所謂的「光宗耀祖」才足夠；也沒有人說過要亮到刺眼才有意義，只要每一次的付出都問心無愧，這就足夠了。本校兩名體育猛將近日接受《翱翔》小記者訪問，了解他們加入香港代表隊的心路歷程。

兩名港隊成員，均對自己的未來有所期許。

排球少年矢志傳承熱火



馮信燁

排球可謂是創知的「名片」，每年總會在學界比賽打出亮麗的成績。5C班的馮信燁同學不僅是隊中主力，更是香港男子青年排球代表隊的成員，曾經代表香港到外地比賽，排球實力毋庸置疑。

馮同學的排球夢原來從小學一年級就開始醞釀，但直到五年級才正式加入學校的排球隊，他在一次次的蹲下墊球、拋球發球中，磨練自己的技術與意志。馮同學有著遠大的目標，希望能代表香港參加更高水平的賽事，「信心當然是有的，但香港的年輕優秀球員不斷崛起，自己可能要加把勁才能有機會入選代表隊。」

早前他曾代表香港到廣西省參加全國排球學生（青年）運動會，談及在外地比賽的經歷，馮同學表示，「我需要適應當地的環境，連飲食都需要適應」。在球場上，遇到的對手、局勢變化更是難以預料，「但我們一樣會硬著頭皮上場！」

經歷過一次又一次的磨煉，馮同學比從前更了解自己在球隊的角色，作為球隊領袖，他認為溝通非常重要，「良好的溝通可以消除隊員之間的誤會，令球隊更團結。」經歷了學界的試煉、外地的賽事，令馮同學在情緒管理、溝通能力都獲得很大的進步與反思。

至於未來的發展方向，馮同學表示，他打算成為排球教練，發掘並培養更多人才，為香港的排球事業爭光。但原來，馮同學深受香港排球代表隊隊長蕭昌鴻影響，「蕭先生希有著打好排球、傳承排球的夢想，他不僅僅辭去了高薪厚職的懲教主任職位，更開辦了香港首家排球學校，致力推廣排球運動。」

《翱翔》小記者 林溢朗 陳意



馮信燁難掩贏球後的興奮。



馮信燁在球場上揮灑自如。

舞林高手用睡眠換取無悔

她憑著優雅的舞姿、靈動的神韻，在大大小小的拉丁舞賽上屢獲殊榮。5C班的吳雪怡同學，是創知的一顆亮麗的「明星」，在同學眼中留下了深刻印象。「台上三分鐘，台下十年功」，一句老掉牙的諺語，正好可以反映她得來不易的榮譽與背後的心酸。

吳同學表示，她因家人的關係，從小就接觸跳舞，「我慢慢參加一些小型賽事，累積了一定的經驗與成績，達標後才進入香港代表隊。」她提到，日常的訓練非常豐富，例如體能訓練、表情管理等；她還需要與舞伴經常溝通、配合，才能表演一場又一場精彩的舞蹈。

但原來，吳同學也產生過放棄的念頭，甚至後悔自己所作出的選擇與犧牲，「在成長經歷中，這是無可避免的，當人過於專注一樣事物，所經歷的失敗只會不斷消耗自己的熱情。」她坦言，跳舞界中，有不少人因為成績無法突破瓶頸而放棄理想，「我們作為舞者，經常都會在堅持與放棄的邊界徘徊。」

唯過往付出的汗水，以及征戰國際賽場的理想，支持她堅持下去，「日常訓練可能會到晚上十二點，回到家已經快一點鐘了，有時候連睡覺都成了一種渴望……」所以，吳同學的目標是前往更高層次的比賽、贏取更多獎項，不讓自己的血汗白白流走。

《翱翔》小記者 羅樂然 胡安琪



吳雪怡

帶隊北上迎亞運， 親眼目睹奧運健兒風采

體育科莫海程老師專訪



創知同學在啟動禮的現場。



莫老師接受同學訪問，介紹交流團的所見所聞。

在去年七月，杭州亞運會即將開幕之際，浙江海外聯誼會、香港浙江省同鄉會聯合會等單位，於7月初舉辦「2023『同心迎亞運 攜手向未來』港澳青年浙江行」大型考察交流活動，並在杭州奧體中心網球中心舉行啟動禮。當天有近千名港澳青年到現場感受亞運氣氛，大家都載歌載舞、情緒高漲。

《翱翔》小記者 陳意 鄧寶妮

在七月上旬，創知中學有約70名同學，一同前往浙江參與五日四夜的交流團，其中的節目之一，就是參與上述的啟動禮。主要負責是次交流團的體育科莫海程老師表示，「創知也派出部分同學，澳門、內地的青少年一起，在台上表演歌舞！大家有了一次可貴的舞蹈體驗！」

「這次浙江團的目的是，希望同學多認識一下亞運。」莫老師介紹道，「啟動禮後，大會還邀請了奧運冠軍進行分享！」雖然同學只是遙遠地看到世界級的高水平運動員，沒有近距離的溝通交流，「但能在現場聽見運動員分享經歷，就足以讓同學擁有了新的體會，因為他們可以了解運動員的練習有多艱苦，他們需要多大的堅持與努力，才能取得如此耀眼的成績。」

莫老師提到，無論同學有沒有上台表演歌舞，同學也可以在當地購買亞運紀念品、感受一下運動氛圍，「雖然亞運的規模比不上奧運會，對同學而言，這已經是種很大的衝擊，希望他們回港後，能夠多關注一下亞運新聞、甚至是體育新聞。」

有份參加啟動禮的李穎欣同學表示，「很榮幸參加啟動儀式，能夠能到多名奧運冠軍，心中對於國家的成就感到自豪和驕傲。參加儀式後，我更明白青年對於國家發展的重要性，相信青年人只要奮發努力、為國家的未來添一份力量！」



啟動禮現場氣氛高漲，創知同學在台上載歌載舞，機會難得。



交流團影片花絮



姊妹校交流踢波增友誼

除了參與大型考察交流活動的啟動禮外，是次交流團的行程豐富，學校還安排了同學到創知姊妹學校之一的台州市椒江區第五中學進行體育交流，其中包括一場女子足球友誼賽，莫老師笑言：「我們學校女生的足球技術不是很好，但對方的女生們球技相當了得，及後乾脆安排了一些足球遊戲，『遷就』一下創知同學的程度，讓大家一同感受踢足球的樂趣。」

文化考察也是是次交流團的行程之一，台州博物館、良渚古城遺址公園、筷子博物館等，也是他們所參觀過的著名景點。同學能在過程中，學習到台州「和合文化」的精髓，整個交流團可謂融合了現代體育與傳統文化的精神，令同學有非常豐富的學習經歷。



創知同學參觀當地自風光。



創知師生在良渚博物館合影。

創知中學校運會花絮

在新冠疫情肆虐下，校運會已停辦數年之久。過去幾年，大家只能在喝水的一剎那，瞥見同學的容貌；甚至讀了書一年多，大家還是「素未謀面」……這次的校運會的順利舉行，能讓不少同學首次感受校運會的熾熱氣氛，給大家創造了美好回憶！運動員的血汗在田徑場上揮灑，工作人員頂著烈日默默工作，凡此種種的景象，構成了一幅最美的校運會眾生相。



2023-24年 校運會場刊 封面設計比賽優勝作品

校運會不僅是運動健將展示實力的舞台，更是同學展現藝術才華的機會。是次校運會場刊射擊比賽，收到大量同學的投稿，作品可謂別出心裁，從整體意念、感覺，到構圖、用色，紛紛呈現出校運會熾熱氣氛，以及創知人不屈不撓的體育精神。



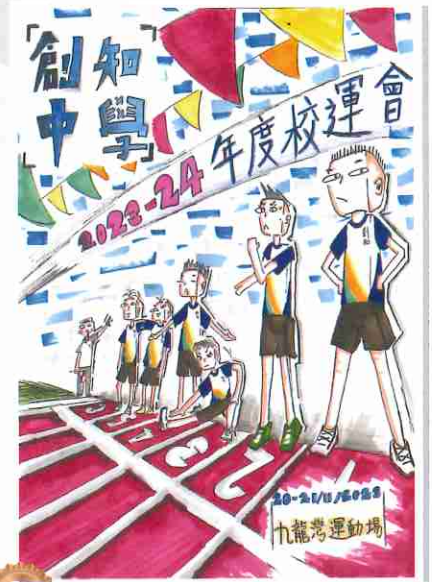
季軍

4C 黃梓倫



冠軍

2B 顏心妍



亞軍

4W 劉昊昀



優異獎



4B 陳昊澄



4R 牛子煥



2C 莊秉僑



4C 袁翌喬



4C 陳心盈



4R 李泚文



4R 黃麗祜

優秀壁報作品

主題：杭州亞運會

初中組



冠軍

2R



亞軍

3W



2B

季軍



3B

優異獎

3R



高中組



冠軍

4R



亞軍

4C



季軍

6C



4B

優異獎

4W



同學 有話兒

假如我是國家運動員

特邀小作者 張蘊迪

冉冉升起的國旗，此起彼伏的歡呼聲，台下教練欣慰的笑容，都不禁讓我熱淚盈眶，「這次有幸能站在領獎臺上，首先我要感謝我的父母……其次我還要感謝我的教練一直以來對我孜孜不倦的教導。他用他的智慧和經驗指引著我，讓我在比賽場上發光發熱……」這鋒利的刀刃在冰面上不斷留下的痕跡，是無數個日夜揮灑的汗水，是不斷的跌倒和失敗，又因最初的夢想和熱愛咬牙堅持，所換來的成果。

作為一名代表國家比賽的花滑運動員，收穫過不少鮮花與掌聲，看臺上的歡呼聲此起彼伏，這是對我的認可，也是對國家的讚譽，令我至今歷歷在目。這段輝煌的時光讓我感受到了成功的甜蜜和喜悅。但隨著年歲的增長，我也漸漸覺得有些力不從心：每一次的旋轉都變得沉重，每一次的跳躍都不再輕盈，每一次在冰面上的滑動都如同與刀尖起舞。日漸下滑的成績讓質疑聲逐漸浮現出來，我開始擔心自己是否還能夠保持巔峰狀態。

為了保住曾經獲得的榮耀和讚譽，也為了證明自己，不辜負每一滴留下的汗水，我只好在之後的時日，不斷加倍努力練習。我付出了更多的時間和努力，但即使如此，成績也依舊不再亮眼。難以負荷的練習終於擊敗了身體，我在長久以來過於誇張的訓練中落下了病根。肌肉韌帶拉傷成了無法逾越的障礙，讓我無法再奔赴賽場，無法再次於冰面上起舞，對於一名以此為生的運動員來說，這是何其的痛苦？

然而，人終究是要面對現實的。我接受了自己無法參加比賽的事實，選擇成為一名教練。望著一名名滿懷熱忱、渴望為自己國家帶來榮耀的年輕運動員們，也令我不由地回想起自己曾經的奮鬥和苦楚。在這段屬於我的人生低谷中，我漸漸喪失了對花滑運動的熱愛，或許，這份熱愛對於我來說也只是一個負擔。

正當我準備在帶完這屆運動員後離開體育界的時候，一個成績並不算亮眼的學生在這次比賽中奪得了亞軍。在領獎臺上，他肆意燦爛的笑容深深打動了我，他說：「我能在這次比賽中站在這個領獎臺上，離不開我教練對我的教導……」這句話如同一道閃電劃過我的內心，讓我發現，正當我因自己丟失了一束光而迷茫時，早在某次不經意的抬頭間已經收穫了漫天星辰。或許我已經無法回到賽場，但卻能讓更多的青年為國家帶來榮耀。這重新點燃了對花滑運動的熱情。我仿佛重新回到了起點，回到了那個夢想初現的時刻。

這個學生的成功不僅讓我感到驕傲，更激起了我內心深處的渴望。我意識到，雖然我自己在競技場上的輝煌時刻已經過去，但我仍然可以通過教導年輕一代的運動員來繼續追逐榮譽。他們是未來的希望，他們的成就將延續我的夢想。

於是，我決定重新投入到教練的角色中。我將我的經驗、智慧和熱情傳授給每一個學生，引導他們在花滑道路上取得更大的成就。每一次看到學生們在比賽中取得進步，站在領獎臺上接受榮譽的時刻，我都感到無比自豪和滿足。他們的成功就是我最大的成就，他們的笑容是我最美的獎賞。或許我已經錯過了自己在競技場上追逐榮譽的機會，但在此刻我已經不再迷茫，因為我找到了屬於自己的新起點。

聚光燈下的演員也會落幕的時候，曾經感受過榮耀的人也會經歷低谷，每一個人生階段都會面臨困難與挫折，但這只是暫時的，重要的是我們如何應對和面對，只要我們始終懷揣著夢想、熱愛和堅持，就能夠重新找回自己，然後在新的起點重新整裝出發。

假如我是國家運動員

《翱翔》小记者 林雅媛

假如我是國家運動員，我會希望自己成為一位跆拳道運動員。對於我來說，跆拳道不單是一種武術，更是一種精神鍛煉，學跆拳道有三大好處：第一是學懂尊師重道、習武尚德，第二是鍛煉身體、克己忍耐，第三則是嚴守紀律、專心專注，以上三點皆能體現到跆拳道歷史的源遠流長，而我最欣賞的便是第一點，也以此舉例，早在戴聖的《禮記·學記》中說：「師嚴，然後道尊；道尊，然後民知敬學。」維護師道尊嚴，不僅要求學生的言行舉止體現出對老師的尊敬和禮貌，更要從內心裏敬重老師，勤奮學習，做到明真理而躬身力行。

假如我是國家運動員，我會努力向上述好處前進，直至達到甚或超越了，成為別人一說起相關字詞就會想起的運動員。成為一個運動員並不是一件易事，過程中會有不少的高峰要我跨越。在之中，必定少不了國家和香港的培養，因此我會努力訓練自己、突破自己的極限，代表國家參加大大小小的各項賽事，在比賽中竭盡全力地爭取勝利，為國爭光，成為國家的驕傲。同時，我亦要以運動員的身份以身作則，透過自己的行為來影響、激勵其他人，如參加慈善活動、社區服務等正能量行動來展現出運動員應有的社會責任感。

雖然跆拳道比起其他項目並不算冷門運動，但總不比籃球之類的運動來的叫人耳熟能詳，假如我是國家運動員，我會大力推廣這項運動，使其成為當下的熱門、主流運動。我會到不同的學校進行講座、接受媒體訪談、政府提出推廣跆拳道的建議，以全心全力的態度來向全港、全國乃至全球的人推廣跆拳道。雖然這並非易事，但這也體現出跆拳道並不是一種普通的武術，而是帶有自己獨特哲學精神的一種文化。

If I were a national athlete

Koo Tsz Ki

If I were a national athlete, I would promote the atmosphere of CBA (but not the National Football Team because that would be beyond anyone's ability) and lead the team to the championship.

Kwok Tsz Tsun

If I were a national athlete, I would train hard on a daily basis no matter what. It would make sure that I excel in the sport. It would be wonderful to hear national anthem and stand on the podium to receive the award after competition. I would love to make myself and my country proud.

Wang Ka Shing

If I were a national athlete, I would gain as much experience as possible to become a coach. I would dedicate myself to training the athletes and promoting sports nationwide.

Yu Cheuk Pan

If I were a national athlete, I would record my training with high technology and use it to improve my actions and results. Gone are the days of traditional training methods.

Ng Ying Tung

If I were a national athlete, I would treasure the time I spent on training and working with the teammates. Some people might think that training is a grind. But from my point of view, no pain no gain indeed. Were I to be adept at something, I would have to put time and effort into it. Therefore, I would dedicate myself to training and reflection so that I could improve my skills. Hopefully, I could be rewarded with many prizes.

Yoyo Chan

If I were a national athlete, I would train hard every day for the country so that I can glorify the country by winning medals. I would practice and prepare well before every competition and try my best to get the best result in the competition. Why would I practice so diligently? Because that's what I should do for my country as it has invested a lot of resources on me, which I wouldn't want to waste in my good conscience.

Isa Hui

If I were a national athlete, I would create a training and competition routine that works and I would try to develop a high level of focus and teamwork spirit. I would make a schedule for my day-to-day practice. As a famous quote goes, 'Practice makes perfect!' And I wouldn't try to overwork myself since it would cause stress and anxiety to my health, which could adversely affect my overall being as well as my athletic performance.

Meredith Lai

If I were a national athlete, I would aim to win a championship for my country. I would undergo intensive training, pushing my boundaries so as to achieve excellence and ultimately give full play to my potential and achieve my goals. No matter what it takes and what sacrifices I have to make, I would strive to be an excellent role model and inspire athletes of the generations to come.



光榮榜

(2023.9 - 2024.1)



學術暨獎學金							
活動內容	主辦機構	獎項	獲獎學生				
第二十七屆全國中小學生 繪畫書法作品（香港賽區）比賽	九龍青年聯席會議	一等獎	4B 鄧志謙 6B 龍彩嫻				
		二等獎	3B 鍾熹進 4B 張子珊 5R 吉祥 6B 楊墨涵				
			三等獎	2R 黃昊琛 2C 劉梓樂 3B 徐櫻菲 3R 譚恆熙 4B 舒福 6R 李沁桐			
				2022-23香港賽馬會社區資助計劃： 美荷樓香港精神學習計劃『兩代情』徵文比賽	香港青年旅舍協會	初中組亞軍	4B 陳延詩
				2023至2024年度九龍城道路安全運動 ——中學組道路安全標語創作比賽	九龍城道路安全運動委員會	冠軍 優異獎	3B 周朗 3W 冼永輝
		第二屆全港硬筆書法大賽 2023		亞太優才發展協會	銀獎	2R 皮語澄	
			銀獎		3C 郭奕伽		
			銀獎		3C 賀文軒		
			銅獎		3C 李欣琦		
			銅獎		2R 鄧寶妮		
			銅獎 優異獎		2R 王歆茵 2R 王珮琳		

藝術暨體育			
活動內容	主辦機構	獎項	獲獎學生
第二十七屆全國中小學生 繪畫書法作品（香港賽區）比賽	九龍青年聯席會議	三等獎	4C 黃梓瑜
推動人道教育工作	香港紅十字會、人道校園	人道校園獎	創知中學
香港公開龍獅藝錦標賽暨 粵港澳大灣區獅王爭霸賽2023	中國香港中國國術龍獅總會	亞軍	4W 吳妍斐
23-24學界男甲羽毛球比賽	中國香港學界體育聯會	季軍	羽毛球隊
23-24學界男甲排球比賽	中國香港學界體育聯會	冠軍	排球隊
23-24學界男子高級組沙灘排球比賽	中國香港學界體育聯會	冠軍	排球隊
第44屆沙田區舞蹈比賽	康樂及文化事務署、沙田文藝協會	群舞 金獎	4C 譚梓盈
亞洲舞蹈盃二人舞	亞洲舞蹈	金獎	4C 譚梓盈

校友／教師獲獎			
獎項或相關文章	機構	獲獎校友／教師	獲獎年份
Dean's List	HKBU	Tuen Wang Leong	2023
優秀教學獎	香港華夏教育機構、班主任工作研究會	鄭仲明	2023
優秀班主任獎		蔡麗如、岑嘉慧	2023
Excellent Academic Achievement	HKUST	CHEUNG Yiu Wa	2023



小记者感吽

張咏梅 歐陽澄姿 李穎施

作為訪問「新手」，很高興我們可以完美地完成今次訪問。這次訪問完後，我們才知道，做電競選手真的不簡單呢！

想要成功，過程中會有大大小小的難題出現，我們需要的是一顆不放棄、持之以恆的心。這樣即使失敗了，也不會後悔。所以說，今天吃的苦、受的累，到最後都會成為成功路上照亮自己的光，打不倒你的，終將令自己變得強大！

文莉棋 湯泳瑤

通過這次對王鎮炎先生的訪問，我們感受到了運動員的不易和艱辛，也感受到了運動員們遇到困難不退縮、積極解決問題的精神。正是因為這種精神，港隊也越來越強大，可以在眾多比賽中取得優異成績。

2023-24年《翱翔》第七期編輯委員會名單

顧問：黃晶榕校長

負責老師：楊明佳副校長、詹漢基老師、鄭雪瑩老師、余婧珊老師

記者：張咏梅、歐陽澄姿、李穎施、文莉棋、湯泳瑤、陳意、鄧寶妮、林溢朗、羅樂然、胡安淇、林雅媛

創知中學

SCIENTIA SECONDARY SCHOOL

聯絡資訊

電話：2714 4115

傳真：2761 0050

電郵：info@scientia.edu.hk

網址：www.scientia.edu.hk

地址：中國香港特別行政區 九龍何文田公主道14號

(14 PRINCESS MARGARET ROAD, HOMANTIN, KOWLOON, HKSAR, CHINA)

