



仁愛堂田家炳中學

學生領袖與體藝尖子 |

成長之旅



# 序言

親愛的同學們：

在你們的學習旅程中，成長的每一步都充滿了挑戰與機遇。這本名為《學生領袖與體藝尖子—成長之旅》的刊物，旨在與你們分享一些卓越的學生領袖和尖子運動員的成長故事。他們的經歷不僅是一些成功的表現，更是一種對卓越與夢想的堅持與努力的生動寫照。

在這些故事中，你會看到他們如何克服困難，勇敢面對挑戰，並在逆境中找尋希望。無論是在領導上還是體育上，這些領袖和運動員不僅追求卓越，還激勵著周圍的人。他們的成長過程告訴我們，成功並非偶然，而是在於每一天的努力與不懈的追求。

我們希望這些故事能夠激發你們的內心，讓你們明白追求夢想的過程中，重要的不是結果，而是那份堅持的精神。當你們面對挑戰時，請記住，成功的路上總有坎坷，但每一次的跌倒都是通往卓越的必經之路。

願你們在閱讀這本刊物的過程中，能夠找到屬於自己的啟發，勇敢追求自己的夢想，並在未來的日子裡，成為自己生命中的領袖或運動尖子。

祝福你們的每一步都充滿力量與勇氣！



# 目錄

## 領袖篇：

學生會主席 5A林穎涵 .....	02-03
領袖生長 5A朱嘉儀 .....	04-05
大哥哥大姐姐計劃(BBS)主席 5C劉宇軒 4B黃心怡 .....	06-07
陽光大使正副主席 5D張凱晴 5A張珮兒 .....	08-09
生涯大使主席 5C葉詩琪 .....	10-11

## 體藝篇：

2A孫佩賢-藝術大使 .....	12-13
2B張栩諾-足球隊隊長 .....	14
3D劉鈞洛-田徑隊 .....	15-18
3C林鎰晉-游泳隊隊長 .....	19-20
5A林穎涵-排球隊 .....	21
3D唐瑤-音樂學會主席 .....	22
4C鄭潔-校園藝術大使（視藝） .....	23
1B張嘉恩-游泳隊 .....	24

## 勇於試錯・成就更好

在小學的時候，本人因經常參與不同的校隊及團體性的活動，在當中亦嘗試過擔任不同的領導角色，從而慢慢發掘及培養自己在領導方面的興趣和能力。上到中學後，無論是課外活動還是校內組織的選擇都比小學時多，因此給予我繼續去發掘自己的潛能的機會亦增加不小。從擔任不同學會、社及班會的幹事，到成為班會主席，這些點點滴滴都成為了我在其他崗位的領袖的踏腳石。



林穎涵



在四年級的時候，我成為了學校黃社社長。這對當時的我來說是一次極大的挑戰。雖然在三年級有擔任過社幹事的職位，但因為疫情的原因，很多社際活動都未能順利舉辦，自己亦難以從當中獲得經驗。但在一邊學一邊做的情況下，跌跌撞撞中總算逐漸開始適應這個新身份，成為被認可的領袖，最後更有幸帶領着黃社取得了該年度的全年總冠軍。而這一場特別又難忘的經歷更成為了我決定參選學生會的一個契機。擔任社長的經歷便是我對自己的領導能力的一次檢視，令我更清楚地了解自己有多少能力及不足的地方。

那一刻的我想着自己是否能夠去面對更困難的挑戰，從一個社的代表成為全校學生的代表。後來在老師、同學及家人的支持下便選擇了挑戰學生會主席一職。Apricity是我們內閣的名稱，代表着冬日裏陽光帶來的溫暖。用此名的原意是希望我們能夠在疫情後及兩年沒有學生會的情況下重拾仁田中舊日熱鬧生氣嘅景象，為同學重新建立一個美好的校園，更希望能像陽光般在同學有需要時伸出援手，成為「引路人」。參選學生會這個決定，無論是為我還是在同行的成員們都帶來了很多全新的體驗，在當中學會了很多不同的新技能：如何去寫活動提議書、如何做活動策劃、如何宣傳，這些都是我們在過程中需要學習的。過程雖然艱辛，但我相信這個過程帶給我們的是一份難忘的中學回憶，更帶給了我們從書本中無法學習的知識。六年的中學生活，看似長久但其實眨眼間便過去。想讓自己這六年校園生活變得難忘，不斷地挑戰自己是最好的辦法。在晨光寓語中我曾鼓勵過同學要有試錯的勇氣，在這裡我亦不厭其煩地再將這句說話送給師弟师妹們。人生本來就是一個試錯的過程，大家都應該要從錯誤中學習，才會慢慢建造出理想中的自己。即使結果未如理想，你所經歷的一切也必定會令你有所成長。

希望無論是我，還是大家，都能從這些經歷中更認識自己，成為更好的自己！

- 林穎涵



## 胸懷信心勇往直前

成為領袖生的歷程充滿了挑戰與成長。小學的時候，本人被風紀隊當值時認真和成熟的神態所吸引，因此便決心成為風紀，在校園協助老師維持秩序。升上中學後，發現風紀的角色消失了，取而代之的是領袖生，雖然稱號不同，但宗旨始終如一——維持良好的校園秩序。



朱嘉儀

我帶着小學時的經驗，在中二時成為了領袖生。初級領袖生的工作包括檢查校服儀容和走廊巡邏，有時還有機會在一些重要的場合如家長日擔任工作人員，以確保活動順利進行。剛開始的路走得不容易，面對着高年級的同學時，也不禁感到退縮和擔憂。隨着時間推進，我從當值中吸取經驗，同時亦向師兄師姐學習，慢慢變得有自信，明白領袖生身為同學的榜樣，幫助同學糾正錯誤，正正是體現校訓「己立立人」的精神。

經過多年的努力，受到老師們的青睞，我在中三時升任副領袖生長，並在中四和中五時擔任領袖生長的重責。除了校內的日常當值，我還需要在百忙之中抽空編寫每月當值表和協助籌辦活動，亦要準備資料舉辦領袖生大會，以了解領袖生的當值狀況。對於踏入高中階段的我，一邊兼顧繁忙的學業生涯，一邊兼顧領袖生隊的各種事務，確實不容易，但這正正是給我一個學會時間分配的好機會，抗壓能力也漸漸上升，正因為經過這些考驗，我才能游刃有餘地解決各種事情。即使如此，從「執行者」變「領導者」這種身份轉變對我來說是最艱難的時期，起初多次的撞板使我擔心沒法勝任這個職位，但當我回頭一望，看見自己多年走過的路，回想起當我初初成為領袖生時師兄師姐對我的悉心指導，讓我重拾自信，繼續以相同的精神帶領他人前進。要成為出色的領袖，就應表現出良好的品德和責任感，亦要具備時間管理能力和團隊合作精神，在當值時給予清晰的指示，有自信地完成工作，才能成為同學們的榜樣，更能帶領團隊再下一程。



本校領袖生與日本高中生交流

時光飛逝，轉眼間六年的中學生涯將近尾聲。對於剛揭開人生新一頁的師弟师妹們，請主動捉緊每個機會，從中發掘自己的興趣和長處，吸取經驗，充實中學生活，更重要的是學會成為一個有良好品德、責任感和充滿熱誠的人，這些都是書本沒有教卻比任何東西都重要的人生態度。而對於在路途中停滯不前的師弟师妹們，請不要輕易放棄，不妨回頭一望，看看自己多年來走過的路，想想剛開始的初心，過五關斬六將，才能達到現在的成就。不要因為被眼前的失誤所蒙蔽、妄自菲薄，應稍作休息，從錯誤中學習，再勇敢繼續向前行，加油！期望新學年我們以此共勉。

- 朱嘉儀



領袖生就職典禮



領袖生日本禮儀之旅 2024



領袖生與德愛中學交流 2023



領袖生領袖訓練

## 傳承·使命

大家好！我們是4B黃心怡和5C劉宇軒。  
作為本屆 Big Brother and Sister Scheme (BBS)  
的主席，我們很榮幸能夠成為BBS主席，並與大家  
分享自己在BBS團隊中的成長歷程。



由BBS舉辦的「開開心心上中一」活動合照



我們和BBS組長籌辦中一復活節營會活動

BBS是一個透過各類迎新及不同的活動，增強新生與校園的聯繫，促進他們與同學、老師的融合。我們會提供訓練予一班中二至中五的BBS去協助中一同學，適應中學生活，為中一同學作好榜樣。作為BBS的一員，我們不僅能夠協助中一同學融入校園生活，也能在活動籌備和執行過程中，發掘和發展自己的領導潛能。

「作為校內重要的學生組織之一，BBS亦肩負著更重要的使命——為學校培育下一代的領頭羊，激發學生的創造力及探索精神。

在BBS團隊中，學生可以作大部分決定，並將自己的想法及願景付諸實踐，激發同學發揮領導才能。BBS 是屬於學生領袖的聚集及培育所，我很榮幸今年能夠成為團隊的領導者。」

- 劉宇軒



劉宇軒同學向小六學生介紹本校校園



仁愛堂田家炳與德愛中學學生領袖交流合照



「剛加入BBS時我並沒有明確的目標，但在一眾成員和老師的引導下，我漸漸找到了自己在團隊中的歸屬感，並成長為BBS的主席。成為領袖的歷程也像拍攝電影將鏡頭拉闊一樣，觀察事物的角度更多了、更廣闊了。一開始成為成員的時候，我只是聚焦在自己組內。成為組長後，成為組內的領頭羊，也開始與主席及老師們溝通。成為主席後，我便是整個團隊最重要的人物，自己的一言一行也代表整個團體，也是同學和老師的一個重要橋樑。」—黃心怡



黃心怡同學(中間者)向小學生介紹我校文化



黃心怡同學與老師商議下學年的活動安排

最後, 我們想向所有師弟妹, 以及正在尋找發展機會的你們說一句: 「人生是用來體驗的, 不是用來演繹完美的。」請把握眼前的每一個機會去嘗試, 不要因害怕失敗而錯過成長的契機。相信只要你願意裝備自己, 定能在將來成為出色的學生領袖!

我們認為, 成為一名出色的學生領袖需要具備三大特質: 「勇敢、改變、堅持」。作為領袖者, 需要有勇氣在人前表達自己的想法; 在發現自己的不足時, 也要勇於改變, 尋求進步; 最後, 即使面臨重重困難, 也要堅持做對的事情, 勇往直前。



BBS成員參與學校開放日校園大使工作

## 每個人都能帶來一點陽光

### 「甚麼是陽光？」

當問及修讀科學科的同學，他們或許說——「乃有助萬物生長的重要元素」；當問及修讀視覺藝術科同學，他們也許說：「那是橙色的，又金光閃閃的……你記得莫奈的《日出》嗎？」

當問及陽光大使時，我們說道：「每一個人都能帶來一點陽光。縱陰晴不定，但最後也有晴天吧！在一點一點的陽光積累下，我們相信這裡就會更溫暖，更正面。」



陽光大使訪問紀校長後獲贈的晨光雋語



正副主席合照（圖四）

### 組織的信念

我們分別是2023-2024年度陽光大使正副主席——5D班張凱晴及5A班張珮兒，如上方所言，正向氛圍的建立從來不是一蹴而就，乃一點一滴的累積。我倆很榮幸成為校內正向氛圍的推動者，為師生帶來一點陽光，一點暖意。

「陽光大使」成立至今已逾十多年。近年來，大使藉「晨光雋語」（圖一）及「陽光人物周會」等平台，採訪身為仁田中人的老師、同學及校友（圖二），以及具影響力的嘉賓，將正面的價值觀與各人分享。「關愛」、「尊重」、「堅持」等都是從訪談中所得的收穫，亦是組織的信念。



陽光大使訪問DUSTY KID的創辦人之一——校友黃崇堅先生

## 領袖的心得

### 一份承諾，一個榜樣

組織成立不是一蹴而就，成為學生領袖的過程亦然。在加入組織之初，我們只是普通的成員。幸而，通過持續的觀察和學習，我們逐漸了解到成為領袖的必要條件——「承擔」。這不只是一句說話，而是一個承諾，決心帶領組織營造校內的正向氛圍。事實上，領袖不是一個頭銜而已，而更重要的是一個榜樣，因為我們的行為和態度對整個團隊和學校產生了影響。為了兌現承諾，我們主動參與各種培訓和工作坊，提升自身的領導能力，如溝通技巧解難能力，積極地裝備自己，並在高中階段成為陽光大使的正副主席。

### 以人為本，互相尊重

我們負責連繫老師、成員及受訪者，組織「晨光雋語」及「陽光人物周會」的採訪，而這需要良好的組織能力、聆聽能力和表達能力，才有助一次又一次的採訪成功，而成功之處有賴於成員間的緊密合作。領袖從來不只是下達命令，而是要了解整個團隊，尊重不同成員的意見和想法，冀達到「以人為本」。在互相尊重的氛圍下，我們以耳朵和心聆聽不同人的心聲，盡力關心他們的難處，如留意測驗時間，細心規劃拍攝時間表，以分配各成員的任務，包括準備採訪題目、撰寫訪問稿、主持採訪、後期製作及宣傳等，讓每位成員都有其發光點，充分發揮他們的才華。（圖三）



一次拍攝晨光雋語時受訪者與成員的合照（圖三）

## 主動解難，適時激勵

誠然，領導工作從來不易，如同天氣時陰時晴，惟總有晴天的，總有解決方法，那就是我倆願意與不同持分者溝通、合作，共同解難，皆因我們是一個團隊。（圖四）

記得有一次，有成員表示不太熟悉如何剪輯片段，經組長告知後，我們盡快協助，除了解決當下即時的困難，也指導成員如何有技巧地處理問題。當他們成功應對難題後，我們也適時激勵，予以認可和支持。領袖是一個團隊的指明燈，持續地激發成員的積極性和創造力，鼓勵所有人一起進步及成長，最終提升團隊的凝聚力。

### 給小六同學的贈言

成為學生領袖看似很難，惟這視乎人們如何看待之。沒有人生來便是優秀的領袖，但人人都可以成為領袖。只要同學們有熱誠，持續地願意學習和成長，就能夠慢慢在成為領袖的道路上取得成功！加入學生領袖組織將帶來許多機會，有機會逐漸發現自己的潛力，並展示才華。

### 寄語本校同學

我們深信「每一個人都能帶來一點陽光」！正因正向氛圍的建立從來不是一蹴而就，乃一點一滴的累積，每一個人的參與都是不可或缺的。每一個人的一句話、一句鼓勵，也許會成他人心中的陽光。願陽光大使成員繼續發揮他們的才能，為學校創造一個正向環境。最終，讓每一個人感受到陽光，亦願意為校園營造正面的氛圍，帶來一點陽光，一點暖意，傳遞下去。縱使陰晴不定，惟總有晴天。

— 張凱晴 張珮兒

# 努力當下·冀望未來

## 領袖歷程

在我高中的兩年裏，我榮幸地擔任了生涯規劃大使的主席。這段非凡的經歷不僅豐富了我的知識儲備，更讓我深刻領悟到規劃自己未來的重要性。起初，我因對自己未來規劃的好奇而加入這個組織，並幸運地得到了生涯規劃大使老師的賞識。隨著時間的推移，我逐漸體會到這個組織的崇高使命和深深刻意義，它如同一座燈塔，指引我們這些中學生更早地接觸並了解職業規劃，為我們即將到來的未來奠定堅實的基石。



桌上遊戲介紹-1

然而，擔任主席亦是一場不斷學習與進步的旅程。在老師的引領下，我們團隊參與了諸多生涯規劃相關的活動，如職業講座、實地考察不同職業環境、模擬面試等。這些經歷讓我深刻體會到不同職業的獨特魅力與發展路徑，也為同學們的未來規劃提供了重要的參考。

回首這段經歷，我深感收穫豐碩。我學會了如何規劃自己的人生和職業道路，也學會了如何與他人溝通協作。這些經驗將成為我未來職業生涯和人生道路上的寶貴財富。

擔任主席時，最令我難忘的是開放日的盛況。那時，我和我的團隊有機會向不同的人介紹我們的組織，並通過創新的方法（如桌遊、VR體驗）讓他們領略到不同職業的魅力。在這個過程中，我錘煉了溝通協調能力，學會了如何從容應對各種突發狀況。這些寶貴的經歷不僅使我更加成熟自信，也讓我更加明確了自己的職業方向和人生目標。



VR 職業體驗活動

## 個人素質

我相信想要成為一位優秀的領袖，有效的溝通是組織成功的關鍵。領袖需要能夠清晰、準確地傳達信息，與成員、教師有良好的溝通，確保信息及時傳遞和反饋。雖然主席是組織的領導者，但成功離不開團隊的共同努力。主席需要具備良好的團隊協作精神，能夠傾聽成員的意見和建議，激發團隊的創造力和凝聚力。另外一方面，生涯規劃工作涉及到每個學生的未來發展和選擇，需要主席具備耐心和細心的品質，確保每個學生都能得到合適的指導和幫助。最重要的是不斷學習的精神，需要在生涯規劃領域的知識和技能中不斷學習和發展。



桌上遊戲介紹-2

## 對小六贈言

我相信小六的同學們對中學生活會有陌生、不習慣的時候，但唯一不能在中學裡缺失的是好奇心，好奇心是學習的原動力。不要害怕嘗試新事物，不要害怕問問題，保持對世界的好奇心，你們會發現學習是一件既有趣又有意義的事情。有了動力，就要好好的設立目標，為了讓自己更有方向感，不妨設立一些短期和長期的目標。這些目標可以是關於學習的，也可以是關於個人興趣和愛好的。有了目標，你們就會更有動力去追求。

除了學習之外，培養一些興趣愛好也是非常重要的。這些興趣愛好不僅可以豐富你們的生活，還可以讓你們在緊張的學習之外得到放鬆和愉悅。更重要的是，它們可能成為你們未來職業發展的方向。最後，我想告訴你們不要害怕失敗，因為每一次失敗都是一次學習和成長的機會。只要你們保持積極心態，你們一定能夠在未來的學習和生活中取得更大的成就！

## 期望和未來

首先，我期望能夠幫助更多的中學生認識到適合自己的職業發展方向。在這個快速變化的時代，我們可以通過科學、系統的生涯規劃幫助學生更好地認識自己、瞭解社會，找到真正適合自己的職業道路。

此外，我期望能夠借助科技的力量，為中學生涯規劃工作帶來更多的創新和突破。隨著人工智能、大數據等技術的不斷發展，我們可以利用這些技術為生涯規劃工作提供更加科學、精準的數據支持和分析。我相信，在科技的助力下，我們可以為生涯規劃帶來更多的創新和突破，為學生們提供更加優質的服務。

最後，望作為領袖的我能夠以身作則，不斷學習和成長，不斷提升自己的領導能力。我對於未來充滿了無限的期望和抱負。我將繼續努力，為實現這些期望和抱負而不懈奮鬥！

- 葉詩琪

## Ten years of practice for One minute on the stage

My name is Sun Pui Yin. You may call me Bowie. I am a student from 2A. Over the past two years, I have represented the school to attend the School Dance Festival. Although I got a better score last year, I keep on trying my best and hope that I will get a better score next year. The school has given me many opportunities to show my talents. I am here to thank the school for supporting me no matter in academics or extracurricular activities.

There was a special trip I would like to highlight in my dance journey. I went to Portugal for the Dance World Cup from June 29 2023 to July 9 2023, which was really fun no matter when or where. It is an international dance competition in which thousands of dancers from around the world participate in a variety of competitions. I am one of the representatives of Hong Kong, China and I am proud of myself to dance for my country. There were Master Classes for me to attend and I learnt a lot. I also made some friends from other countries and now I have made more friends of other countries, but we all have the same passion to dance in order to meet one another. In the competition, I saw how other contestants dance in different styles and how powerful they were. Everyone put all the effort and concentration into the competition, but at the same time they enjoyed spending time there too, including me. That is an eye-opening event and I am now even more passionate about dancing.



Bowie Suen

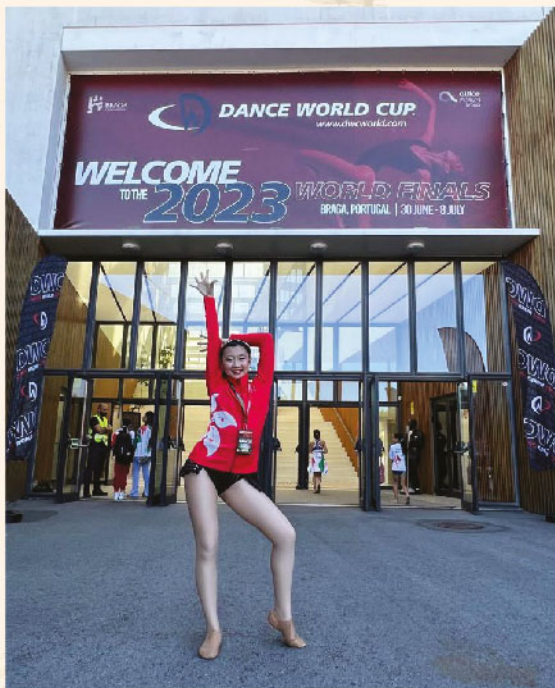
Besides that, I am now the school's Arts Ambassador. I have demonstrated my artistic talents and potentials while inviting others to partake in the fun of creating the arts, living out the cooperative spirit of 'Live in Art, Thrive in Sharing'. Also, I got accepted from the Hong Kong Academy for Performing Arts. I have been taking lessons since October 2023. I learnt a lot there and I have made lots of friends who also have the same passion for dance as me. In the future, I want to study in HKAPA, so now I have the chance to see it myself. It's been a long time and I still want to study there in the future.





I have to thank my parents for their support and encouragement, letting me dance when I was 3, and now it has been 10 years of training I have got to this level. I also have to thank the school again for providing me a scholarship and approval to help me attend various competitions. This means a lot to me and my passion for dance is growing stronger every day. Now I truly know the real meaning of the Chinese old saying performing “one minute on the stage requires ten years of practice off stage”. (台上一分鐘，台下十年功。)

Bowie Suen, Arts Ambassador 2024



## 堅持自我，永不言敗

「堅持自我，永不言敗」是我的座右銘，時刻提醒着在場上的我。我是效力本校的足球隊以及屯門球會的隊長——張栩諾。屯門足球會以「逆流而上」為宗旨，深深地刻在我的腦海裏。

在機緣巧合之下，我在八歲的時候接觸了足球這項運動。直到現在，它已經成為了我生活的一部分。足球講求團隊合作以及個人的意志，在這約六年的時間，我經歷了很多十分艱辛的磨練才成就今天的我。我參與過大大小小的比賽，當中有輸有贏，亦令我的心理質素得以提升。在我13歲時，我加入了職業球隊，因為技術上比他們遜色，因此我訓練比賽的時候經常被罵到狗血淋頭。我感到非常沮喪，最終我放棄了，我放棄了職業球隊，應該這樣說，我不是放棄，是希望讓自己進步，待我真的準備好才繼續。於是我去到了屯門區的足球隊，成為區隊隊長。



與南屯官的友誼賽



晉級16強



與可譽&蔡功譜&聖士提反堂中學的友誼賽



最後一場學界

最近我重拾對職業競賽的那團火，我認為自己已經準備好了，所以我打算重新投身球會。不管是本校的同學，還是即將就讀這間學校的師弟师妹，我希望把我的座右銘贈給你們：堅持自我，永不言敗。失敗並不可怕，可怕的是你自己一蹶不振，所以我希望你們在學業方面還是其他方面都要堅持到底，永不放棄！同時，我希望本校的校隊能夠獲得好成績！多謝大家。

- 張栩諾



## 幸遇伯樂，不負夢想

大家好，我是劉鈞洛，是學校田徑隊隊員。以下是我在中學階段的運動生涯，當中我會分享我如何接觸田徑。

我選擇田徑主要的原因是我享受那種像風一般的感覺，在跑道裏飛馳令我感受到無限的自由和輕鬆。因為在中學裏會面對很多的壓力，可能是來自學業或人際關係等，我常常於做每一件事都感覺得很累，唯獨我進入運動場時，在奔跑時我才可以真正感到放鬆，感覺那是一個與世隔絕的地方，把所有壓力都隔開，可能這才是我熱愛田徑的原因。

其實我從小學已經接觸田徑，那時只當是一個興趣班般進入了校隊，在六年級時我有幸進入了學界百米決賽。可笑的是我因沒有聽清楚廣播而忘記了前往檢錄比賽，所以我的小學短跑生涯也就此草草結束。然而在校隊中我認識了一個開啟我中學短跑生涯的人，他是我的好兄弟、好拍檔、好對手—李旻峰。中學時他推薦我進入一個叫Infinity 的跑會一起練習，那時的我還是在中一虛度光陰沒有認真讀書，什麼也不幹只留在家中沉迷於電子遊戲的男孩，因此我意識到不能再這樣下去，所以毅然決定加入這個跑會。

加入這個跑會，我認識了我的教練，也是我一生中最重要的伯樂—進Sir。他年輕時曾是一位田徑運動員，也曾代表香港出賽。我進入跑會初期，什麼也不認識，是他慢慢的將技術傳授於我，他也發掘了我的天賦，格外關注我的訓練情況，常常給予建議或指出問題。在初訓練的兩個月內，那時我只是一個沒有經過操練的普通人，故很不適應當中的高強度訓練。但那時的我因為新鮮感和熱愛堅持了下來，令我一步一步地變強。



劉鈞洛

很快，我也迎來了人生中第一場全港性比賽。當中現場和線上有數百人關注着比賽，我到了全港最熱門的田徑場灣仔運動場。我記得那時的我，在熱身時心跳跳得很快，萬分的緊張是源自於數百人的注視和對於對手實力的未知數。初賽時，我站在起跑線上看着那短短的100米，知道只是在10多秒後便結束了，這意味着不容我有任何失誤，不然便會全盤皆輸。我跪在起跑線上放空了大腦認真地聽着裁判發令，隨着槍聲響起，我大腦一片空白只知道衝出去。那種感覺我至今仍記憶猶新，很快比賽結束了，我以小組第二的成績完賽，卻不一定有機會進入決賽。

那時的我在觀眾席上希望獲得幸運女神的眷顧，我更有一位好朋友說願意用一生的幸運讓我進入決賽。幸好，這次幸運之神真的眷顧了我，也可能是來自這位朋友的畢生的幸運吧。就此我帶着教練的希望和朋友的期望進入了決賽。賽前熱身進Sir說了很多說話鼓勵我令我放鬆，他的話的確幫了我很多。再次站在起跑線上，我感覺到的不再是緊張，而是享受那種腎上腺素飆升的感覺，令我特別興奮，而這是我這一次比賽所學會最重要的一樣東西。去享受比賽而並不是害怕，比賽盡了力便可以不留遺憾，因為比賽只有一次，它不會重來。隨着裁判的槍聲響起，我帶着所有人的期望再一次衝出去。

幸運地，我獲得了小組第一，但仍然未能站在領獎台上。因為有很多場決賽，我在總排名上未能獲得獎牌。這也令我意識到實力的差距。

同時我也參加了200米比賽，那位好朋友更加願意千里迢迢到現場為我打氣。在經歷兩場百米比賽後，我發現我再一次站在起跑線上已經不再緊張了。而這主要是因為對自己實力的信任、場地的熟悉和朋友的支持。那一場比賽我跑得十分驚險，一開始我跑得很慢，被多人超越。但最後100米我奮力加速，成功在終點前完成反殺對手，這一場比賽令我特別興奮，因為我沒想到以這樣的結果完賽。但因實力懸殊，仍無法站上領獎台。這也令我比賽結束後決定投入更多在訓練中。

這場比賽後，我開始把訓練的頻率從一個星期一次變成一個星期三次，當中有時還不斷加練。可以說這段時間我進步神速，很快便追上了跑會內的平均水平。但殊不知我很快便會步入了短跑生涯內最黑暗一段時光。



那時的我遇到了瓶頸期，無論怎樣練習也無法進步，每一次的努力的練習，也無法的狀態換來一絲絲的進步。有一次更不小心受傷了，要休息一個星期。自此之後，我的狀態便一落千丈。常常跑出一些令我無法接受的成績，也令我越來越討厭訓練。更常常為了與朋友一起出去玩而放棄訓練。我很記得有一次訓練我連平時能輕鬆超越的訓練拍檔也無法戰勝。因一時間無法接受，我險些動了放棄的念頭。這一次又是那一位好朋友救了我，他願意花費很多時間，於整個晚上聽我傾訴，也鼓勵了我很多才令我最終能重新出發。我的教練在這時也私底下找了我聊天，我十分清楚定記得那一天他問了我一個問題，他問我當初選擇短跑的原因是什麼？願意付出那麼多時間來訓練是為了什麼？為什麼那麼辛苦仍然要堅持？因為熱愛啊。短短的幾句說話令我思考了很多，也獲益良多。



在兩位恩人的心理上的幫助下，我決定重新開始。我發現我無法突破的原因是因為我的跑動技術不良好，也是我受傷的原因。於是，在那段時光中我常常學習外國運動員的姿勢技術，我決定把所有跑步的技術重新學過。

但這也等於自費武功，要把一個肌肉記憶忘掉而去適應新的動作是十分困難的事。隨時成績比普通人更慢，但我願意去面對因為這一次我找回了初心。過不期然改變後的一個月內，我跑得比以前更加慢。但我只可以慢慢地改進，幸好的是我成功在中學學界比賽前突破自己，令我可以代表學校在學界比賽取得佳績，學界比賽中我分別在100米和200米也打破了我的個人最佳記錄。而200米比賽在面對比我大一歲的對手仍有幸獲得了季軍。

回望我目前為止整個短跑生涯，幸運地有很多貴人相助，也有伯樂的賞識。他們如墊腳石般，輔助我一步一步登上高峰，在這裏我也感謝他們出現在我的人生中。我選擇田徑，不只是令我跑得更快，當中更加令我獲益良多。例如面對大場面時的處變不驚，或者是面對困難時更多的意志力，又或者是令我獲得了一個健康的身體，也令我的生活更加充實。有時候我的朋友看見我跑起來如此輕鬆如此快，認為跑得快只是十分簡單，只要訓練便可以做到。但他們可能無法想像在跑得如此輕鬆的背後所付出的努力，是一個星期數天訓練得跪在地下嘔吐的堅持。我認為在做一件事時選擇它並不困難，但是堅持每一次都選擇它才是最了不起的事。也有人曾經問我：「每天訓練那麼辛苦，把自己跑得生不如死，但仍然無法獲得獎牌，值得嗎？」我只想說很多事情不在乎於值不值得，只是在乎於願不願意罷了。因為熱愛所以便奉獻全部。這應該便是我可以堅持下去的信念。

在於未來方面，我對我的短跑生涯規劃目前來說有一個小目標。便是奪得下屆中學學界比賽100米和200米百米冠軍，當然這並不容易對手的實力十分強勁，因此超越對手變成了我如今努力訓練的動力。在這樣我更希望在來年的陸運會成功打破學校的100米和200米紀錄。我的個人最佳紀錄已經十分接近它們了，大家拭目以待。在此我再一次感謝，我人生中所遇到的貴人，他們每一次都將我從深淵拉起，令我重新啟航。最後期待我未來可以再創輝煌，為校爭光！



## 昔日夢想今日我

大家好，我是3C林鎰晉，學校男子乙組游泳代表，亦是今年代表屯門區出戰全港運動會的游泳運動員，所以希望可以分享一下我的運動經歷。

我除了參加全港運動會之外，還參加了不同類型的比賽，例如全港各區的區比賽和屯門中學學界游泳比賽，我在各個比賽都取得不俗的成績，例如男子乙組100米冠軍，區賽冠軍等成績。

我未接觸游水前，只是一個沒有特別興趣的男孩。當我第一次接觸游泳時，我非常害怕游泳，害怕在水中難以呼吸的感覺，但是我的家人一直鼓勵我去培養一項運動習慣，所以我就克服恐懼，嘗試體驗游泳的樂趣。一開始我也是從基本功學起，要學習如何在水中呼氣，我學得異常辛苦，我的天份不高，所以比較難上手，連最簡單的自由泳都學不懂，當我認為練習有一段時間有成果時，我出去比賽就明白我與其他人的差距，實力完全不在同一個層次。經過漫長努力，多次被擊敗，就連決賽我都沒有資格參與，後來我就開始想我是不是不合適游泳這項運動。做出了 一個非常重大的決定，就是在小學三年級的時候放棄了游泳訓練，又回歸普通學生的生活，但是我的生活比其他普通學生更加頹廢，沒有動力向上，只是過着重複又重複的生活。





我希望藉着我的經歷鼓勵看到這篇文章的同學，每人都可以重拾對自己興趣的熱誠，就算已經放棄亦可以重新嘗試感受自己曾經有過的興趣，即使過程非常艱辛都不要放棄，可能會不同的感覺。

- 林鎰晉

我放棄游泳訓練的一年半左右後，在一次體育活動上，我跑步感到呼吸困難，經過學校的身體檢查，營養醫生叮囑我要多點運動和少吃肥膩的東西，我開始思考我是不是應該重拾我的訓練生活。經過半年的沉澱，我決定再次把游泳加入我的生活當中，一開始我只是抱着輕鬆、希望有少少運動量的心態去訓練，所以比較鬆散，但在升上中一後我與大部份男性同學一樣比較在意身材，所以開始認真訓練。或許教練認為我有一些天賦，為我報了一個比賽，我在那裏感受到競爭和力爭上游的氛圍及魅力，那種魅力深深吸引了我。在賽後，我非常認真努力對待每一次的訓練，爭取每一次比賽都獲得好成績。記得在夏天的訓練，由於訓練過於辛苦，我在池邊出現輕微中暑的跡象，可以想像一下泳池水比較涼快，但我的身體非常的熱，輕微中暑的我跪在池邊差點吐出來。直至上年八至九月新賽季開賽時，我終於收到努力的成果。我認為我最好的比賽是觀塘區區賽，我僅差0.3秒就能破大會記錄，此次比賽後我再一次肯定我對游泳的熱誠，我非常期待下次代表屯門參加全港運動會，希望取得好成績！



## 賽場上的我們

如果要用一個形容詞來形容仁田中排球隊，我認為會是學校內最熱血的校隊。

初初加入排球隊時，我便受當時的師兄師姐們所影響，看見他們對排球的热情，讓我真正地感受到「球不落地，永不放棄」的精神，而我對排球的熱愛亦因此日益增長。

疫情兩年，校隊訓練亦因此暫停了兩年。再次開始訓練時，排球隊的我們都表現得很積極，很快便投入到高強度的練習中。而自己亦在不經意間便成為了校隊中的師姐，後來更成為了隊長。

在校隊多年，我認為仁田中排球隊最大的特色便是「嘈吵」。在排球這項運動中，氣勢和氣氛是不可缺少的，無論是場上或場邊的隊員都會落力地為自己的隊伍打氣，每一次與隊友圍在一起大叫「TKP Ace！」的時候，我都會獲得動力去繼續堅持打好每一場的比赛。

作為隊長，除了日常練習中督促隊友認真訓練外，我認為這個角色的更重要之處是要將一支隊伍團結起來。排球不是單人運動，除技術外，它更講求團隊合作和隊友之間的信任。因此，我相信排球隊中的每一位球員除了在隊中學到了技術上的知識外，更難得的是在這裏收穫了與隊友們、教練們的友誼！

一直以來，隊中的大家都以學界為目標，希望能在當中取得佳績而努力，期間球員受傷的情況亦不斷出現，但大家從未放棄過，在比賽場上揮灑汗水、淚水的畫面亦一直歷歷在目。無論贏或輸，我相信每場比賽後的成長已是一份美好的收穫，在排球隊中經歷的一切更會是中學生涯中難忘的一段回憶！

- 林穎涵



男女子排球隊隊員

## 當初為什麼會選擇彈鋼琴/了解音樂?

我在小二開始接觸音樂，當時我嘗試古箏，但當我知道要考試時，我認為這是一件很麻煩的事，便放棄了，也因此被母親責罵。小三暑假時，姐姐在家裏練琴碰巧彈到一首我喜歡聽的歌，令我對鋼琴產生了興趣，便向母親提出學習鋼琴並承諾不會半途而廢。因此我便開始學琴歷程。現在我堅持學到八級。而上到中學為了了解更多音樂，我參加了音樂學會，也結識更多的朋友。通過參加音樂學會，令我對音樂這方面產生更濃厚的興趣。



### 獎項/成績：

在校際音樂節中，我獲得4次冠軍，分別是1、2、5、6級。還有不同獎項。曾經也在五級樂理中得到distinction。能夠獲得這些成果令我感到十分驚喜，也倍感幸福，令我覺得平日的練習並沒有白費，亦是對我最大的鼓勵和動力，讓我變得更勤奮練習鋼琴。



### 目標：

我期望在演奏級能考到 distinction 以及在七級及八級的校際音樂節得到第一或二名。因此我每天會練習兩小時或以上，專注於考試/比賽的歌曲，雖然會感到疲倦但也是值得的。當然我也希望能夠接觸更多不同的樂器、彈奏流行音樂、不同的風格……來增強更多這方面的知識，可是中三有很多事要處理，所以成為了我中四或大學的目標—嘗試學習更多類型的音樂。

### 心得：

若果想取得理想的成績，我建議與其將大部分時間放在自己喜歡的歌曲上，不如專注在於考試或比賽的歌曲，因為現在打好基礎是一件很重要的事，將來才能夠取得更大的成就。而且不能像我小時候一樣半途而廢，導致現在對古箏一竅不通。當然其他學術方面也要堅持到底。

- 唐瑤



## 活出藝術，積極分享

我是4C班鄭潔，是本校第十六屆校園藝術大使（視藝），我希望在校期間，可在校園中協助推動藝術，努力發揚「活出藝術。積極分享」的精神。

我從小對藝術抱有濃厚的興趣，好奇心促使我不斷地探索各樣的藝術形式及媒介。我熱愛買藝術參考書，在網上觀摩繪畫教程視頻，自小認真地沉浸在校內的每一節視藝課，盡最大的努力去完成並享受每一次的藝術創作，也因此而獲得好成績，以及老師和同學的讚賞。漸漸地，我不再滿足與局限於創造個人創作，而是希望能發揮更多個人的才能，貢獻給學校。因此我開始積極參與社團服務，擔任不同職位，宣傳藝術。從班會壁報小組，到學生會美術幹事，到校外的校園藝術大使計劃……回看過去中學四年間曾創作的壁報、標誌設計、海報宣傳等，我由衷地感到滿足。此外，校內亦有不少鍛鍊藝術才能的平台，讓我有機會不斷磨練，累積寶貴的經驗，例如：周年慶校徽設計比賽、運動服及衛衣設計比賽、陸運會場刊設計比賽等等。藝術豐富了我的經驗，帶領我涉獵更多的範疇。



全體第十六屆校園藝術大使大合照



35周年標誌設計比賽 初中組冠軍



愛德加·賓加曾說過「藝術並非你看到了什麼；而是你讓他人看到了什麼。」，在校外方面，校園藝術大使計劃更是一個讓我能與各校藝術人切磋交流的機會，從中可認識及體驗更多不同藝術形式的多元平台，如「敢創。藝術營」計劃開拓了我的視野，大大提高了個人藝術造詣，更培養了我與其他學校的同學的合作能力。

未來中一的師弟師妹們，請懷抱藝術帶來的想像，盡情沉浸于藝術中，享受創作的樂趣。同樣地，在將來無論我是否投身於藝術行業工作，我亦會一直享受創作的時光，延續「活出藝術。積極分享」的快樂。

- 鄭潔



向校外導師學習速寫

## 堅持・突破

上年十月份我代表學校參加了屯門區學界游泳比賽，可惜在前一天，我突然發燒了，當時的我十分擔心，不料當天的我燒得更嚴重。本想放棄這一次的比賽，可是想到接力賽差一人便無法比賽，參與接力的同學也會因此喪失比賽資格，十分可惜。

比賽當日，我感到身體非常虛弱，我的媽媽因此陪我前往泳池，我穿上泳衣走向比賽場地，參與接力的同學和老師們看到我狀況不佳，紛紛勸我休息，但我拒絕了，我知道自己的身體狀況，也知道這是我為學校奮鬥的時刻。

當我跳進水中時，我感到全身充滿力量，儘管仍持續發燒，但不影響我的表現，全力以赴。在比賽結束後，我的媽媽陪我就醫。儘管我們的隊伍最終沒有獲得冠軍，只取得了團體第二。但最終我克服了困難，為學校展現了體育精神。這次的經歷讓我明白了不論遇到什麼困難，只要我們堅持努力，就能戰勝一切。



我學習游泳的原因不僅僅是為了休閒娛樂和強身健體，而是能在游泳的過程中體驗和鍛鍊堅韌和毅力的性格。記得第一次下水時，我害怕得手腳冰冷，不斷地掙扎，卻無法浮起來，但隨著一次又一次的練習，我逐漸克服了恐懼，學會如何划水，甚至能在水中飄浮和游動。

那一刻我感受到不單是單純的喜悅，而是克服困難後的成就感以及對自我的肯定。

游泳不僅僅是一項運動，更是一項挑戰自我的旅程，讓我學會了堅持，面對恐懼，更也讓我更加了解自己。

- 張嘉恩

## 學生領袖與體藝尖子合照





五育並重  
多元發展

德育為先  
才華盡顯



仁愛堂田家炳中學  
YAN OI TONG TIN KA PING  
SECONDARY SCHOOL

地址：新界屯門山景邨 電話：2464 3731 網址：<http://www.yotkpk.edu.hk>