

The background is a vibrant red color. It is decorated with a pattern of white and light orange leaf-like or petal-like shapes. These shapes are scattered across the page, with a higher density in the upper right and lower right areas, and a more sparse distribution in the upper left and lower left areas. The shapes are oriented in various directions, creating a sense of movement and depth.

第三部分  
文摘

## 3.1

# 香港2009東亞運動會

2009東亞運動會(香港)有限公司行政總裁胡偉民



香港主辦第五屆東亞運動會，讓特區政府、體育界及全港市民共同參與，萬眾一心，創造傳奇一刻，實在是一個千載難逢的機會。

2005年11月，由上屆主辦城市澳門在香港公園直接將火種和會旗交予香港行政長官曾蔭權先生，象徵第五屆東亞運動會的主辦權正式移交香港。從那時開始，本港各界人士攜手並肩、同心協力，籌辦這個國際大型綜合運動會，並承諾必定全力以赴，令本屆東亞運動會辦得有聲有色。

一個成功的國際大型綜合運動會，實有賴各體育總會的全面配合和鼎力支持，肩負起籌辦各項賽事的重任。

一個成功的國際大型綜合運動會，是需要社會各階層的支持，並加入義工的行列，獻出你們寶貴的時間和專長。

一個成功的國際大型綜合運動會，不能單靠政府的力量，還需要熱心人士和商業機構的慷慨贊助，為運動會提供足夠的經費。

欣逢第五屆東亞運動會即將在港舉行，謹此希望社會各界以東道主身分，歡迎來自世界各地的運動員及觀眾，向他們展示香港的好客之道。此外，我們也呼籲全港市民屆時到場為運動員打氣。相信憑着主場之利，加上你們的歡呼吶喊，香港運動員定會拼盡全力，為港爭光。

讓我們全情投入東亞運，一同見證香港創造傳奇的一刻，使香港2009東亞運動會成為香港市民的驕傲。

## 體育學習領域中的 價值觀和態度

第五屆東亞運動會即將來臨，我們必須把握機會，將這個大型運動會的相關元素融入學校體育課程內。透過這項盛事所提供的學習情境，我們可以提升學生參與運動的興趣，以及培養他們的正面價值觀和積極態度。因此，我們邀請了大專學者、參與「2009東亞運動會」種籽計畫的教師和校長提供了寶貴的意見，並分享他們的實踐心得，供教師參考。

### 3.2.1

#### 哲學觀點 黃志德先生

「什麼是哲學？」「哲學對我們的日常生活有什麼衝擊？」當你提出這些問題和尋求確實的答案時，你已是進行哲理的思索。哲學能提升我們分析事物和作出價值判斷的能力；哲學亦可引導我們的思想，令我們的行為改變。

體育和競技運動是教育及文化的一部份，在推動個人發展和建立社會公義的責任上，擔負著重要的角色。試將近代哲學理念，如印象主義(理想主義)、現代主義和後現代主義引用於體育運動上，教師或教練應該：

- 更具批判性地應用科學知識，不為偽裝或科學教條主義的誤導而引致錯誤判斷；
- 知道一切活動和知識皆為價值判斷，不要誤信科學是絕對客觀或中立的謬誤；
- 明白事物皆有其獨特性，不要盲目追求一刀切的處事方法；
- 把教材和訓練方法盡量個人化，因材施教；
- 把教材和教學法多元化；
- 堅持教學或訓練的效益並不單以技能的增值為衡量標準，更應考慮到自由、公平、公義等高層次的道德規範；及
- 尊重異己和大自然環境。

總括來說，體育及競技運動是人類文化與教育活動之一，應以培育有社會承擔和強烈參與欲望的體育活動愛好者為最終目的。而他們亦能夠從體育活動中找到自己所認同的社會、政治和文化意義。

在1920年「更快，更高，更強」這個口號獲得確定為奧林匹克格言。這個格言曾被誤解為追求錦標的動力，或是判別勝負的標準，而人性亦在爭奪錦標的壓力下被扭曲了。但是在後現代思潮下，這個格言代表著追求優越運動表現的理想，而運動比賽只是提供一個合作互動的環境，創造雙贏，只要參加者有傑出優越的表現，冠軍不再是唯一的優勝者。因為在競技運動場上，我們體現了公平、公義等價值，也促進了藝術、個人的成長、環境保護等方面的發展。

東亞運動會雖是地域性的國際運動會，它也秉承著奧林匹克精神。因此，2009年東亞運動會不只是展示香港社經綜合力量的平台，更不只是運動員爭奪獎牌的場地，而是提倡合作共榮的機會；是一個讓我們向全世界傳達訊息的機遇：「我們不單是一個物質豐足的社會，亦是一個公義的社會。香港人除了力爭經濟成就外，亦珍惜人類的基本價值，致力拓展及保育文化。香港市民視參與和發展體育活動為社會文化重要的一環。因此，我們要為“成就”的意義重新定位！」

## 3.2.2

### 課程設計觀點

李宗博士

香港的學校體育在近二十年間迅速發展，與體育相關的研究、專業發展課程及教學資料亦越來越豐富，這全賴教育局體育組、各大專院校和學校同工的努力，不斷加強本身的專業能力，不遺餘力地開展相關的研究，並敢於創新和努力推展新課程與教學法，為學生提供均衡和適切的課程。參與「2009東亞運動會」種籽計劃的體育同工正好見證了上述的專業發展趨勢。

我們以香港於2009年底首次籌辦的大型國際綜合運動會作為切入點，擬定學習目標，設計課程內容，以及選取教學策略和制訂評估方法，為學生提供豐富及適切的情境學習經歷。在教學過程中，教師從學生熟悉的國際運動競賽事例引入，激發學生的學習動機，然後配合他們透過親身參與和經媒體所獲得的運動比賽的經驗，融入感觀理解，進而歸納及演繹，以宣揚及培育與體育相關的價值。有關的學習活動既能配合不同學生的能力及興趣，亦可啟發學生反思國家民族與社會發展的議題，讓他們獲得豐富及充實的學習經歷。

在學習過程中，學生以國際綜合運動盛事作為學習的主題，並從多角度對現實世界中不同的議題如「體育精神」、「公平競賽」、「平等」、「民族主義」、「世界融和」等作出討論、分析和評論，教師亦可將社會、公義、公民、道德教育等元素融入與東亞運相關的學習活動，並將其連繫到日常生活情境中，讓學生更積極地關注社會文化和發展，從而提升他們的社會及公民意識，導向自我反思，批判及學習。

東亞運動會的來臨，為學生創造了活生生的學習情境，亦為體育同工提供了豐富的教學題材。教育同工可抓緊這個契機，多嘗試及多分享創新的課程與教學法，從而建立以知識為本的體育專業團隊，令本港的體育專業發展得以百尺竿頭，更進一步。

### 3.2.3

## 適應體育觀點

薛慧萍博士

適應體育 (adapted physical education) 是適應身體活動 (adapted physical activity) 其中的一個範疇。適應身體活動 (adapted physical activity) 強調接受個人差異，透過專業人員在融合及特別的環境下為任何年齡、有行動不便或受到社會限制 (例如態度與環境障礙) 的人士提供專業服務、教學或訓練，以推廣健康活躍的生活模式。最終目標是讓他們培養自決 (self-determination) 及達至自我實現 (self-actualization)。每個人應享有平等機會去參與體育活動，以體驗及享受體育活動所帶來的好處和樂趣。根據美國疾病控制及防護中心所發表的「健康人民2010年」 (Healthy People 2010) 報告，體育活動對於殘疾或有特殊需要的人士更為重要，因擁有健康活躍的生活習慣能減少慢性疾病的病發率，如肥胖症、糖尿病及預防相繼性的病症 (secondary conditions) 如骨折等。

除此之外，參與體育活動可促進青少年的認知及情感方面的成長與發展。近期文獻指出，青少年可透過體育活動培養成就動機 (achievement motivation)，而運動成就動機如任務定向 (task orientation) 與個人滿足感、參與運動的內在因素 (intrinsic motives for sport participation)、體育精神等存在著正相關。有特殊需要的學童 (以下簡稱「特殊學童」) 亦能透過體育活動建立及增強個人面對逆境的能力 (empowerment)，以及獲得自己和他人的接受與認同。所以體育活動有助特殊學童培養團結合作、遵守紀律、勇於嘗試、接受挑戰、克服困難、承擔責任等精神，亦能緩和負面情緒及增強自我管理的能力。

一些大型運動競賽更能提供途徑讓特殊學童了解團隊合作精神及公平競爭的重要性，並認識運動競賽規則及秩序，學習戰術應用、運動習俗禮儀等。這些認知與情感的素質可促進學童在日常生活中持續參與有興趣的體育活動，進而提升應變環境的能力，使生活更為圓滿愉快。讓特殊學童成為快樂的運動參與者是適應體育其中的重要目標之一，而即將舉辦的東亞運動會正好提供機會予特殊學童，加強他們對體育學習領域中的正面價值觀和積極態度的認識。

### 3.2.4

## 不同教學策略在 體育與德育學習的成效

夏秀禎教授(香港中文大學教育學院體育運動科學系)

李子建教授(香港中文大學教育學院課程與教學學系)

任海教授(北京體育大學奧林匹克研究中心)



近年，香港課程發展議會將德育及公民教育列入四個關鍵項目之一，藉此培養學生的責任感、敢於承擔的精神、尊重他人、堅毅及國民身份認同；與此同時，教育局亦把體育科納入八個學習領域，這說明學校體育課程除可幫助學生學習相關的知識與技能和建立積極、健康的生活模式外，亦致力於培養學生的正面價值觀和態度。根據奧林匹克憲章，奧林匹克主義是強調將身體、心靈、精神等特質均衡地結合起來，並將之提升至一種人生哲學。這種哲學將體育運動、文化和教育融為一體，以運動推動人類與社會的和諧發展。有見及此，香港中文大學教育學院體育運動科學系於2006年9月至2008年8月進行了一項由香港研究資助局贊助，名為「奧林匹克精神與體育於促進學童體育發展之研究」，內容包括：

- 1 合共16所香港中、小學校（28位教師及4695名學生）參與；
- 2 提供奧林匹克、體育與德育的課程教材；
- 3 提供30小時的在職培訓課程予參加教師；以及
- 4 用訪問及觀察法驗證及比較不同教學策略對學童在德育學習的影響。

### 構建課程

為促進學生的道德發展，研究小組設計了以奧林匹克教育為題的課程。這個課程的教材分為兩部分：第一部分著重介紹奧林匹克運動及公民道德教育，而第二部分則為教師提供教案與工作紙。研究小組召集了部分參與計畫的教師，並徵求他們對教材編寫的意見。同時，所有參與計畫的學校也提供了他們各自的體育課程內容以及時間安排。根據這些資料顯示，許多學校的體育課以教授傳統運動項目如籃球、羽毛球、田徑等為主，而研究小組亦根據這些資料撰寫了一份課程計畫書，並將其納入教材的第二部分，以供教師作撰寫其校本教案參考。

## 研究設計

首先參與的學校被隨機分配到不同的教學策略組別：(1)對照組、(2)社交學習組或和(3)結構發展組。對照組是不受研究的影響，教師會按照常規的教學模式授課，而社交學習組（以教師為本）及結構發展組（以學生為本）的教師，則使用研究小組提供的教學方法授課。社交學習組採用的教學策略是以老師作為榜樣來加強說服力，藉此指導及幫助學生建立正確觀念，而對有優異表現的學生便會給予讚賞及鼓勵。結構發展組採用的教學策略涵蓋了解難專案，以及認識和解決道德衝突及困境的對話環節，例如討論及說出自己對衝突的看法，每位同學可以表達自己的立場、解決方法、衝突的後果等。教師又會將爭執、衝突、拗撬等納入設計的遊戲中，並在比賽後安排學生討論，以幫助學生解決道德衝突或困惑和預設的困難。在這個組別裏，教師的主要任務是在討論的過程中，協助學生找到有效的解決辦法。

## 研究結果

### (1) 學生對於社交學習法和結構發展法的反應

社交學習組的學生指出當他們表現良好的時候，體育老師會給予更多的讚賞。學生對於社交學習法表示歡迎，因為他們感受到課堂的壓力減輕，以至能更投入地參與課堂活動，並體會到被稱讚時的滿足感而增強自信心。在結構發展組方面，小學生報告指出，當他們遇到不公平的情況時，會更敢於發言；也有學生提及體育課有助學習一些他們在課室中學不到的知識。大部分結構發展組的中學生認為，老師比以前更關心學生的行為和容許學生去討論及自行解決衝突。

### (2) 教師對於社交學習法和結構發展法的意見

部份老師覺得壓力減輕了，因為班中有「小老師」幫助觀察其他學生的行為，而老師可以更留意學生的學習過程；除此之外，他們亦發現學生非常重視所有形式的正面鼓勵。在結構發展組方面，老師提供不同種類的活動讓學生參與，活動包括奧運火炬接力、沙灘排球示範、奧運倒數等。課後會鼓勵學生多作反思。老師亦協助學生從各種不公平的情境中，學習到解決問題的技巧，令他們更懂得用理智的方法去解決問題。老師亦察覺到參與社交學習法和結構發展法的學生能互相幫助和支援，並能自信地表達他們的意見；而且，他們也學會如何關顧同伴的感受和需要。

## 結論及建議

是項研究帶出了香港學生和老師對提供一個全面的道德為本教育課程的需求。研究亦顯示出這個意義深遠和特製的學校課程，能有效地透過體育活動促進兒童的道德發展。雖然很多時候學校的使命或學校課程強調

「德、智、體、群、美」五育的重要性，但德育是很難獨立地推行和發展的。因此，一個跨學科的課程（即道德的和身體的）與所採納的不同種類的教學策略（包括以教師為本和以學生為本）在成功的建基上有著重要的關係。從道德概念的認知和應用方面來看，一個為期十個月的道德為本的教育課程，能在學校環境中改善學生的知識和對相關概念的態度，但它未必能確保學童在其他現實環境中得到相同的效益和發展。因此，一個採納多角度及多面體（包括老師、學生、家長和兒童方面）去分析學童道德發展的學習模式是值得作進一步研究。雖然在這三個環境中，學生在各項的改變程度有所不同，但是研究結果卻為決策者提供了寶貴的指引，為有關教師在提供個別教育目標或一系列目標時所需要的支援。總而言之，跨學科課程（體育課程融入道德教育概念）應更進一步地向老師推廣，以期將課程中包涵的教育理念能有效地推行，如社會責任和品格發展；另外，被安排在跨學科課程下學習的學生不應該只在學校環境中得到改善，他們更應該知道怎樣把那些基本道德概念應用在非學校的環境中。再者，從教育的角度來看，老師應該考慮在不同時段或不同情況下實行社交學習法（以教師為本，用老師作為榜樣和提倡正面價值觀）和結構發展法（以學生為本，強調溝通、批判性思考和解決問題）來幫助學生的道德發展，以達至最佳成效。最後，我們建議日後可從學校與家庭之間相互合作的角度，來探究老師與學生和家長與子女彼此的關係對道德培育及發展的影響。

## 3.2.5

# 傳奇的創造

周志堅校長



## 個人的鍛鍊

不同的運動項目，無論是個人或團體項目、帶氧的或無氧的、肌力或耐力為主的，皆有它獨特的元素，運動者在經歷運動訓練或比賽過程中，所直接或間接得到的影響著實不少；而所涉及的鍛鍊可包括體能、自信、恆心、刻苦、以至面對困難和壓力的能耐。因此，兒童及青少年如果沒有參與運動，他們的人生或會有所欠缺；但有了運動的磨練和增潤，他們的成長和發展就變得均衡，同時也為他們長遠的身心發展，奠下紮實的基礎。

## 文化的反映

運動會是一項集體活動，它反映了不同組織或羣體的共同價值觀。表面上它是運動員爭勝的場合，但蘊含着參與者對豐富生命的追求。以人所共知的奧林匹克運動會為例，除了顯示人類挑戰更高、更強、更快的意志，以及攀越極限及完美境界的決心外，它亦反映了人類對普世價值的追求—民族融和與團結。其次，在運動會中參與服務的志願者，由專項裁判到後勤支援，他們透過非運動的參與(服務、觀賞或贊助)來配合及補足一個社羣活動(運動會)的需要。由此可見，一個成功的運動會，必須依賴著社會上不同層面的人士或機構(如學校)的參與。他們為着崇高的目標：超越極限、追求完美、團結合作及服務貢獻，而共同努力。透過團體的共力，豐富了人類羣體的生活，亦為不同個體的生命加注動力，添上色彩。

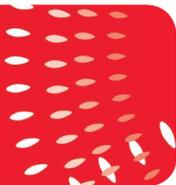
## 傳奇的創造

在人生過程中，能有機會參與運動比賽(不論大型或小型)或服務運動會的次數其實不多。舉辦東亞運動會更是鮮有的良機，讓香港市民朝著同一目標而共同努力。在內而言，舉辦東亞運動會能凝聚本地各階層及團體的向心力；對外則能顯示香港市民靈活創新的一面及團結的力量。東亞運動會口號—「創造傳奇一刻」，正好提醒我們把握這一刻的機會—舉辦東亞運動會，為自己及他人創造一次難忘的經歷；在慣常的生活中添加色彩，在平凡的生命裏，留下光輝。就讓我們透過不同的途徑去參與及支持這個亞洲體壇的盛事，令東亞運動會成為各自(運動員、志願者、觀賞者)生命中的一次傳奇。

## 3.2.6

### 種籽計畫的經驗分享

廖亞全校長



「東亞運動會」是亞洲體壇四年一度的盛事。「2009東亞運動會」將於香港舉行，這不單是香港首次作為這個國際大型綜合性運動會的東道主，而且亦意味着香港體壇繼協辦奧運馬術後，再次踏上另一個重要的里程碑。

每一位香港人，應全力支持香港舉辦「2009東亞運動會」，此舉不但可以讓亞洲，甚至亞洲以外的地區及國家能更認識香港，也可以加強香港在國際體壇的形象。

作為一位教育工作者，這是一個難得的機會，讓我們的學生可從運動員、工作人員及志願者身上，學習到責任感，以及體驗奧林匹克精神的實踐，從而令他們重視運動的價值、嚮往團隊的精神、實踐公民的責任、尊重自由平等和不同的文化等素養。當然，透過觀賞各項精彩的比賽項目，同學參與運動的興趣必然有所提升，對體育運動的了解亦更為深入。

我們透過參與「2009東亞運動會」種籽計畫，製成校本課程事例，讓其他同工了解我們是怎樣在校內推廣東亞運動會及奧林匹克精神，期望能帶動各同工在其校內積極推廣香港2009東亞運動會，讓全港學生在這個重要的體育盛事中，獲益良多。

## 3.2.7

### 兩難情境舉隅



在日常教學中，我們可以透過觀察和蒐集學生的回饋，以了解課程中各類學習活動的成效。為了進一步探討如何幫助學生建立與體育相關的正面價值觀和積極態度，在2008-09學年的種籽計畫中，教育局和種籽學校的教育同工一起構思了以下11個情境，讓教師從不同的角度與學生討論有關的課題。

#### 1. 公平

甲和乙都參加了初中組的網球比賽。在比賽的決勝分中，甲打出好球，而乙無法擊中，但裁判卻說是界外球，不過乙卻肯定該球並非界外球。

a. 如果你是甲，你會怎樣做？為什麼？

---

b. 如果你是乙，你會怎樣做？為什麼？

---

#### 2. 公平

學校X及學校Y是籃球勁旅，兩所學校的球員均很熟識對方的打法。學校X的得分主力之一是一位中鋒球員，但他投射罰球的命中率很低。所以學校Y的教練指令隊員在防守時向學校X的中鋒不斷犯規，使他不能直接取分，需要執射罰球。該球員的得分因而下降，結果學校Y輕易勝出，這是公平的戰略嗎？

a. 你認為學校Y這樣做對嗎？

---

b. 你是學校Y的球員，你會怎樣做呢？

---

### 3. 誠實

學校X和學校Y在一次足球賽中，學校X的前鋒在禁區盤球，當學校Y的球員上前攔截時，學校X的前鋒員假裝被踢中而倒下，球証即時將學校Y的球員驅逐離場，並判予學校X獲得一個十二碼罰球，結果學校X憑這個唯一的十二碼入球而取勝。

a. 你認為該學校X的前鋒這樣做對嗎？

---

b. 為什麼該前鋒會這樣做？如果你是該前鋒，你會怎樣做？

---

### 4. 誠實

作為一個運動員，你的教練鼓勵你服食違禁物質以提升比賽的表現。你會怎樣做？

a. 你認為該教練的做法對嗎？有甚麼理據？

---

b. 如果你是那個運動員，你會否拒絕該教練的要求？為甚麼？

---

c. 如你是那個教練，你會否教唆運動員服食違禁物質以提升比賽的表現？為甚麼？

---

### 5. 友誼

甲和乙都是兩個很優秀的籃球員，他們在體育的分組比賽中同樣可以擔任隊長，並有機會選擇自己隊伍的隊員。甲的好朋友丁並不擅長打籃球，每次都是最後一輪才被隊長挑選入隊。為此，他經常感到不快。現在甲可以先挑選球員，甲應否先選擇自己的好友丁呢？

a. 如果你是甲，你會怎樣做？為甚麼？

---

## 6. 友誼

你和隊友一起進入學界羽毛球比賽的決賽，你和他的實力相當接近。在決賽前一晚，他致電給你，並要求你在比賽時故意讓他勝出，原因是他將於今年畢業，他希望在最後一年的學界比賽中得到冠軍，而他認為你明年仍然可以參加學界比賽，所以他向你不斷游說。

a. 你會怎樣做？原因何在？

---

b. 你認為友誼的意義是甚麼？

---

## 7. 友誼

小偉和小輝都是要好的朋友。他們在校際長跑比賽中，跑到最後一公里的時候，他們已經拋離其他對手，勝負只是落在他倆之手。突然小偉感到不適，並倒在地上。

a. 如果你是小輝，你會怎樣做？

---

b. 為什麼？

---

## 8. 堅毅

中國射擊選手王義夫於1996年亞特蘭大奧運帶病出賽，為了不打擊隊員士氣，他堅持坐輪椅登上飛機，赴美完成比賽。

a. 如果你是王義夫，你會怎樣決定？

---

b. 為甚麼？

---

## 9. 訂立目標

小玲很喜歡跳舞，她被選拔為校隊隊員，參加學界舞蹈節比賽，但因為功課繁重，疏於練習，最終未能在比賽中得到滿意的成績。

a. 你覺得小玲在處理時間分配上有何問題？

---

b. 如果你是小玲，你會怎樣做？

---

## 10. 欣賞

在香港協辦的奧運馬術賽首日賽事中，有數十名觀眾在觀看馬術比賽。在約一小時後，他們覺得非常沉悶，紛紛埋怨比賽十分無聊，並表示不知道運動員在做甚麼，並陸續提前離開比賽場地。

a. 你覺得那些觀眾的行為怎樣？

---

b. 為什麼？

---

## 11. 國民身分認同

小明是在香港出生，他憑著個人的努力和天賦的才能，成為一位很出色的田徑選手。由於他自小已到美國接受教育，所以他可以選擇代表香港或美國參加國際的田徑比賽。現在美國提出非常優厚的條件（金錢、訓練設施等），邀請他代表美國出賽。

a. 如果你是小明，你會選擇代表香港或是美國出賽？

---

b. 為甚麼？

---

3.3

運動員專訪

3.3.1

傅家俊 - 桌球



有「神奇小子」稱號的香港桌球手傅家俊於2007年底贏得格蘭披治桌球大賽冠軍，是其職業排名賽的首個世界冠軍，消息旋即成為本港多份報章的頭條，令傅家俊再次受到香港人的注視。

在父親的薰陶下，傅家俊自幼已接觸桌球，很喜愛觀看桌球比賽，並以英國球手戴維斯為偶像。12歲舉家移民加拿大後，他並沒有放棄對桌球的熱誠，而繼續努力練習和參加比賽。他在加國遇上不少優秀的球手，這亦間接成就他作為一個全職的桌球好手。

傅家俊在參與職業賽不久，便即取得不俗的成績。九年前，傅家俊晉身格蘭披治桌球大賽決賽，成為首位打入決賽的中國人，被傳媒冠以「神奇小子」的稱號。奪得大賽亞軍後，傅家俊再接再厲，在1998年曼谷亞運會和2002年釜山亞運會中連續兩度奪得男子隊際金牌獎。

在香港，傅家俊是少數較為港人熟悉的球手。在談到自己能在桌球壇屹立多年，並屢創佳績的原因時，他卻對勝利有著獨特的看法：「我覺得勝利，是失敗之源。俗語有云：勝利衝昏頭腦。獲得勝利之後，大多數人都會雄心萬丈，對一切客觀的善意批評會聽不入耳。因此，我會提醒自己—那只不過是運動員必經的一個過程而已，而我亦視每次的勝利為一次個人成長和不斷改善的機會。」

多年前，傅家俊在奪得格蘭披治桌球大賽亞軍後，本地曾捲起一陣短暫的桌球熱。他覺得桌球運動在香港的地位較為特別。因為參與桌球運動的市民為數不少，但願意認真投入這項運動的人士卻不多。傅家俊力求在桌球事業上進步之餘，亦鼓勵更多年青人積極參與這項運動。

傅家俊認為：「桌球與棋藝一樣，局局如新，不但可訓練思維和分析力，也對訓練心理素質有很大的幫助。我希望有關方面能進一步推廣桌球運動，舉辦培訓班和支持青少年參與這項運動。我很高興能以興趣作為自己的職業，亦希望本地青少年能全面投入參加桌球運動。」

與其他運動比較，桌球運動所消耗的體力似乎較少，因此桌球手的運動員生涯亦會較長，且黃金歲月約在35歲前後。年屆30的傅家俊暫時沒有退休的打算，還更有信心可以再創高峰。香港將於2009年主辦東亞運動會，桌球首次獲納入成為東亞運項目，傅當然期望能在本屆東亞運中再創佳績，在主場摘冠。雖說如此，我們亦期待桌球壇上會出現更多「神奇小子」，為香港體壇發光發亮。

### 3.3.2

## 劉少維 - 壁球



劉少維的外表給人一種「爽」的感覺。他個子高，皮膚黝黑，體格結實，臉上掛著兩顆黑葡萄般的大眼睛，透著一種久違了的陽光味道。他說自己很害羞，當他以「黑馬」姿態捧走2007年香港壁球錦標賽男子單打冠軍後，忍不住流下「男兒淚」。戰戰兢兢的他面對著鏡頭，訥訥地接受了他人生第一次的電視台訪問：

「在當日決賽上，父母都來捧場，當我贏出決勝分後，回望坐在觀眾席的媽咪，好像對她說：『媽，我成功了!』，之後眼淚就不斷湧出來。」

這場看似不十分重要的比賽，對一個年僅21歲的小伙子來說，是一場「及時雨」，亦可算是一個契機，引領這個小伙子踏上成功的道路。他繼續說：「去年專程到荷蘭練習了三至四個月，雖然操練得非常辛苦，但今次捧得獎盃總算證明了自己的實力!」

「早在2004年，我就以贏取這個獎項為目標，可是一直都事與願違，爸爸媽媽亦曾問我何時才能奪魁，今年總算如願以償，達到了自己的目標，也滿足了他們的期望。」

2004年劉少維完成會考後投身全職運動員行列，當時身為香港青少年首席球手的他，一心以為轉打職業賽後定能創一番事業。無奈數年後，他才體會到世事豈能盡如人意。

「雖然在青少年賽中常常贏取冠軍，但在轉打職業賽後，往往第一輪已被淘汰出局。以前希望自己能夠盡早打入世界排名前100位，但始終未能如願，我覺得很沮喪，懷疑自己能力和質素。一年前，我甚至想過退役下來，重返校園！」

劉少維經過內心一番掙扎後，發覺壁球仍是他的第一生命。

「作為全職壁球運動員是我的夢想，我不想放棄自己的夢想。」從想過抽身離去到決定勇往直前，劉少維建立了自己的人生價值觀：「錢對於我來說不是最重要的，我打球也不是為了賺錢，而是為了興趣。」

劉少維希望能在戰術運用上力求多變，使球路變化莫測：「我已定下目標：在2008年，世界排名由2007年6月的124位打入前100位；到了2009年，我希望能代表香港參加東亞運動會；並於2010年能代表香港參加廣州亞運。其實，一生人沒有多少次機會可以以球員身份參加大型運動會，如果我能入選香港隊，我必定全力以赴。」

雖然劉少維在2008年11月的香港壁球公開賽中未能打入四強，但從比賽中累積多一點失敗的經驗，是每一個運動員攀上另一高峰前必經的階段。

### 3.3.3

## 張敬煒 - 單車



「問我歡呼聲有幾多，問我悲哭聲有幾多…」，陳麗斯主唱的《問我》在70年代陪伴香港人走過幾許風雨，這一首勸勉港人不要過份看重得失。這首堅持真我的民歌卻成為一位出生於80年代的小伙子的隨身流動電話鈴聲。他沒有隨波逐流，聽自己喜歡的歌，踏自己喜歡的路，並在2006年踏出青雲路，贏了一面亞運金牌，他的名字是張敬煒。

「我喜歡有意思的歌曲，時下部份流行曲的歌詞沒甚意義。因此我反而喜歡老歌，每一句歌詞都很有意思，亦容易記憶。」小時候喜歡扭開收音機聽音樂。當時播的流行曲變成了今日的老歌，而我(別名:「格仔」)總是鍾情昔日風行一時的金曲。不過在比賽場上，我心無雜念:「比賽時甚麼也不想，只想著終點!」

2006年12月在多哈亞運上，大師兄黃金寶以熱門姿態贏出了男子個人公

路賽冠軍，阿寶隨後與格仔出戰40公里場地記分賽。當傳媒和對手的焦點都集中在阿寶時，格仔卻為大家帶來了驚喜：「原先協助阿寶，不過比賽過了一半路程後，我稍稍領先，教練就轉移了比賽策略，由阿寶來做掩護。我腦海中只想著一定要拿金牌，因為教練想我們拿到金牌，而不是其他的獎牌！」這一面是香港隊在多哈亞運取得的第六面金牌，也為香港隊創下歷來參加亞運的最佳成績。這面金牌意義重大，不單是單車隊兩金的其中一金，同時獲得了政府的支持，落實興建香港首個室內單車場。

為了追求最佳的練習環境，格仔平均每年有11個月都在內地或海外受訓，每次與親人相聚的時間變得更為珍貴，他說：「我試過晚上返港，翌日早上便要離開，媽媽為了爭取見我一面，專程到機場接機。」一面亞運金牌肯定了格仔過去的努力，亦令張家上下感到十分自豪：「家人在電視中獲悉我贏得金牌的那一刻，彷彿置身於夢中。在回港後的翌日晚上去吃『團年飯－慶功宴』，品嚐外婆親手為我炮製的『阿婆靚湯』！」別人的家常便飯，對格仔來說卻是彌足珍貴。

因為這枚亞運金牌，格仔的知名度大增，雖未致家傳戶曉，但走在街上偶然也會被要求合照、索取簽名：「有小車迷認得我，要我簽名在他們的頭盔和車架上，又說要學我過終點時高舉雙手，聽到他們這樣說，我也很開心。」

商業機構頒發的25萬獎金更使格仔的置業夢跨前一大步：「我先把獎金儲上一、兩年，或會考慮投資在一些基金上，作為日後置業的首期。」格仔言談間總是帶著微笑，流露出無比的自信，真的很難相信站在面前的是一位只得21歲的小伙子。也許近五年的全職比賽和訓練，經歷過順流逆流，小伙子總較別人站得更高，看得更遠。

攀上了事業的第一個高峰，格仔面前的就是另外兩座高山 - 2008年北京奧運和2009東亞運動會。為了備戰這兩項大賽，格仔平均每天都練習單車280公里：「我會加倍努力，希望可以在東亞運動會上將香港區旗掛上最高位置！」

戴上耳筒，播著陳百強的《一生何求》，獨個兒踩著單車，在吐露港旁飛馳。格仔說：「《一生何求》這首歌陪伴我渡過了童年，好歌猶如美酒一樣，時間愈長，酒味愈醇。」每個人對好歌的準則都不同，格仔也有自己的音樂哲學：「《獅子山下》這首歌代表香港團結的精神，就好像單車比賽一樣，很難靠一個人的力量取勝，所以要團結和互相合作去爭奪勝利，正如歌曲中最後兩句歌詞：『我地大家用艱辛努力寫下那不朽香江名句！』」

### 3.3.4

## 陳敬然和鄭國輝 - 滑浪風帆



一個喜歡彈琴、閱讀，另一個是標準「電玩迷」，陳敬然和鄭國輝性格迥異，但兩位年青運動員卻因為滑浪風帆而成為好友。陳敬然於2006多哈亞運男子輕量級奧運板組別摘冠，而鄭國輝則在2006年10月於深圳舉行的世界錦標賽力壓群雄，奪得男子米氏板冠軍。他們為自己的職業運動員生涯寫下光輝的一頁，也為香港人帶來了榮譽，兩位小伙子都期待在2009年東亞運動會再創高峰。

世界冠軍鄭國輝說：「得悉滑浪風帆首次成為東亞運的競賽項目後，便很有信心香港隊會在主場揚威。因為比賽場地是在赤柱，那裡正是我們的訓練基地；我們對那處的風向、水流都有一定的認識。」陳敬然則認為港隊與中國隊的實力旗鼓相當，東亞運的比拼將會是多哈亞運和北京奧運的延續。

二十多歲便在事業上取得非凡的成就，實在難能可貴。阿輝和阿然更因滑浪風帆結緣，成為一對「好兄弟」。他們常說：「我們一星期平均練習六天，又是體院宿舍的同房，幾乎天天碰面；見面的次數較與家人和女朋友見面還要多！」

教人羨慕的古銅膚色正好是這對「兄弟」成長的印證，放下帆板，兩人卻各有天地。阿然閒時喜歡彈鋼琴，看看書，文靜的嗜好與比賽時的拼勁形成強烈對比；阿輝卻喜歡打電子遊戲機。

假期結束後，便回到帆上，無論練習或比賽，兩人都專心一致。在艱苦訓練之餘，兩人亦不忘多謝一班前輩的指導，阿然說：「奧運冠軍李麗珊和前香港青少年代表隊教練黃德森是我們的偶像，他們對自己要求嚴謹，就連膳食都十分講究，不但禁食乳豬等高脂食物，而且滴酒不沾，是我們後輩的學習對象。」其實，黃德森與阿然亦師亦友，他更笑言曾向黃德森請教愛情問題。

1996年，「風之后」李麗珊憑著永不言敗的精神贏得香港歷年來首面奧運金牌；在千禧年代，兩位年青滑浪風帆運動員本著同一精神，向目標進發，期待為香港體壇再創造另一個傳奇。

# 鳴謝

## 這

套《香港2009東亞運動會教材套》得以順利完成，實有賴下列機構和人士的支持，我們謹此致以衷心的謝意（排名不分先後）：

香港中文大學教育學院  
體育運動科學系  
夏秀禎教授  
香港中文大學教育學院  
課程與教學學系  
李子建教授  
北京體育大學奧林匹克研究中心  
任海教授

嘉諾撒小學  
周志堅校長

宣道會陳朱素華紀念中學  
廖亞全校長  
司徒華生先生  
石頌光先生  
陳夢茹女士

鳳溪第一小學  
廖子良校長  
鄭頌霖先生

裘錦秋中學（元朗）  
潘步釗博士  
吳偉力先生  
陳金祥先生

香港教育學院健康與體育學系  
李宗博士

香港大學運動及潛能發展研究所  
薛慧萍博士

香港浸會大學教育系  
黃志德先生

寶血小學  
游勵明修女  
鄭麗娟女士

玫瑰崗學校  
叢培森校長  
張齊欣女士  
高錦棠先生

聖公會聖雅各小學  
張勇邦校長  
李彩虹女士  
陶慧玲女士  
張偉輝先生  
鄧敏華女士  
陳耀東先生



聯合製作  
Co-Produced by

教育局 2009東亞運動會（香港）有限公司  
Education Bureau 2009 East Asian Games (Hong Kong) Ltd