



港島及九龍地域中學分會特刊

資助:

贊助:



劉芳盈：受啟發追求進步

「想不到小記者的提問，能讓我深受啟發！」前學界籃球猛將劉芳盈在活動期間與同學熱烈交流，由疫情下的籃球訓練路，到大學生活均無所不談。她讚揚同學發問跳出框框，如當中的一條有關NBA的問題，就讓她感覺新鮮又驚喜。

過往代表協恩中學南征北討、曾奪2017-18中銀香港紫荊盃最佳女子運動員的芳盈，現於香港理工大學修讀物理治療學系。她今年一月抽空與小記者交流，笑言氣氛一流之餘，還大讚問題極具質素：「如有同學詢問我最喜愛哪位NBA球員，真的眼前一亮，因過往從沒被問及此話題。透過思考這問題，會想起NBA球員的精湛技術和各支球隊比賽策略，更有動力追

求進步。」同學發問得宜，芳盈歸功於中銀香港學界體育記者訓練計劃，認為計劃極具意義：「相信活動期間的問答過程，可令同學有所靈感，亦鼓勵有意接觸或嘗試投身體育記者行業的同學了解更多。」她更不忘感謝香港體育記者的貢獻，是體壇發展不可或缺的一部分。

展望未來，芳盈則期望疫情未來持續緩和，大家在運動場所盡情發揮汗水，尋覓進步！



■芳盈大讚訪問氣氛一流。



■小記者問題具質素。

陳佩琦：比賽復活會更強



■佩琦對小記者的新穎發問大表欣賞。



■小記者成功做到導師鼓勵的大膽嘗試。

近年半社會深受疫情影響，不少人熱切期待重新出發的一天。前學界短跑天后陳佩琦在活動期間，便與同學分享疫情下的苦與樂，她期望隨着不同體育賽事陸續「Come Back」，大家能夠愈戰愈強。

佩琦過往代表德望學校在學界田徑賽屢獲殊榮，去年十一月她抽空與小記者交流時，便備受同學關注其過往訓練點滴。同學更關心運動員疫情下如何自處，佩琦透露箇中苦與樂：「疫情最嚴峻時，運動場所須關閉，訓練方法被逼改變，確實帶來一定影響；不過，疫情亦帶來額外空閒時間，可嘗試了解生活中的其他事物。」

佩琦更以座右銘「No pain no gain」鼓勵大家道：「希望各位疫情下努力堅持，運動員則繼續裝備好自己，在未來陸續『Come Back』的體育賽事愈戰愈強，我也劍指參與九月全運會！」

至於談及同學在活動的表現，陳佩琦大表欣賞說：「體育記者能傳遞運動員的感受，令公眾了解賽場背後的故事。我很欣賞小記者的大膽嘗試和新穎發問，此訓練計劃猶如實習，可令同學了解自身興趣，體驗記者的工作，實屬難得。」

雙星讚提問具啟發性

學界精英

由中國銀行(香港)贊助、香港學界體育聯會港島及九龍地域中學分會主辦的中銀香港學界體育記者訓練計劃已順利結束。計劃其中一項重頭戲，是邀來兩位前學界星將陳佩琦和劉芳盈擔任嘉賓，接受小記者視像訪問。兩人異口同聲大讚計劃極具意義，亦對同學的提問感驚喜，帶來另類啟發！

前學界籃球星將 劉芳盈

前學界田徑星將 陳佩琦

小記者有大發現



■資深體育記者吳家祺向小記者耐心講解採訪技巧。

小記者夠主動 導師界足Like

除了兩位星級學界運動員對小記者大表讚賞，同學也獲計劃的導師、資深體育傳媒人郭子龍大讚他們突破疫情局限，即使在視像課堂中仍表現主動，並無冷場。他揚言來屆非常樂意繼續擔任導師。

曾擔任電視台體育主播的子龍，負責在課堂講解新聞影片製作技巧，他喜見同學聽得津津有味，還讚賞道：「視像課堂



■資深體育傳媒人郭子龍大讚小記者表現主動。

充滿局限，如未能體驗操作拍攝器材的滋味，卻無礙小記者踴躍參與，從無冷場。他們對運動員的提問更具深度，令人欣喜。」

展望來屆，中銀香港學界體育志願者計劃主理吳偉成老師則透露，形式大致跟今屆相似，若疫情持續好轉，盼可增加實體課堂和學界賽實習機會。子龍已急不及待，揚言來屆見！

中銀香港學界體育記者訓練計劃簡介

中銀香港學界體育記者訓練計劃，旨在為中學生提供基礎採訪知識，以及灌輸作為一個專業記者的應有態度。計劃的基礎訓練課程分為兩課，內容包括由資深傳媒人指導訪問、撰稿、拍攝和後期製作技巧之餘，還可透過視像軟件進行訪問實習。完成基礎課後，導師則會挑選表現傑出的學員參與傳媒機構參觀活動，實地考察香港傳媒機構運作環境。

中銀香港學界體育記者訓練計劃參與學校

- | | |
|-------------|----------|
| 聖公會諸聖中學 | 閩僑中學 |
| 密西中學 | 瑪利曼中學 |
| 漢鼎書院 | 聖嘉勒女書院 |
| 香島中學(大坑東) | 聖公會李福慶中學 |
| 協恩中學 | 聖公會鄧肇堅中學 |
| 東華三院李潤田紀念中學 | 基督堂崇真中學 |
| 李求恩紀念中學 | |



中銀香港保齡球盃



中銀香港射箭盃

7月學界好戲連場

本港近年深受疫情陰霾影響，令學界賽自去年一月尾起陷入停頓。幸而，隨疫情好轉，學體會港島及九龍地域中學分會將在今年七月復辦保齡球和射箭兩大賽事，好戲連場令人期待！

新冠肺炎疫情自去年一月尾在本港大爆發，學體會為了防疫，先後叫停所有賽事至五月底，變相令一九至二〇年度學界賽黯然落幕。來到八月暑假，學體會亦基於疫情未受控，決定取消二〇

至二一年度的九至十月賽事，其後多個月份賽事亦先後取消。

幸而，隨近月疫情好轉，學體會早先宣布七月復辦兩大賽事，包括七月八日早上十時起，在南華體育會保齡球場上演的中銀香港保齡球盃，以及七月十三至十四日一連兩日，於小西灣運動場開戰的中銀香港射箭盃。喇沙書院射箭隊長曾卓然期待道：「已隊會在開賽前兩周作密集式訓練，希望能拿下團體冠軍，個人方面則目標進入三甲，為個人中學學界生涯畫上圓滿句號。」

無懼疫境「盈」難而上

二〇二〇年的社會事件及新冠肺炎疫情，令不少運動賽事被擱取消或延期。2019學界籃球馬拉松最有價值球員、「2018-2019葛量洪學界傑出運動員獎」最佳女子運動員劉芳盈盼望疫情過後能再次於球場上練習，為未來作好準備。

疫情嚴峻下，球隊訓練大受影響，雖然球場暫時未能開放，但芳盈表示她會在家中鍛煉體能，務求保持良好狀態，期待疫情後能再次與隊友練習。

曾效力協恩中學籃球隊的她領軍於各大賽事奪冠，當中最難忘要數2018-19九龍D1組A Grade決賽，當時協恩與對手比數接近，劉芳盈卻於最後一節五犯離場。幸協恩仍守住勝局，芳盈指這仗令她學問不少：「面對批評、遇上挫折，最重要是能夠再次站起來。縱使勝出比賽，仍須提醒自己進步，不要安於現狀。」被問及與昔日戰友陳欣汶現效力不同大專球隊，對此有何感受時，她認為隊友雖變成對手，仍期待兩人一同進步。

芳盈現於香港理工大學就讀物理治療學系，她透露就是籃球令她報讀此學科：「我過往在第一場比賽便不幸受傷，而且康復時間頗長，所以產生報讀物理治療學系的念頭。」

疫情之下，劉芳盈認為減少了打球時間，但笑言與家人相處時間相對變多，令她更珍惜與家人相處的時光。

學生：黎然瑩(聖公會鄧肇堅中學) 於二〇二一年二月撰寫(劉芳盈組)

小記者優秀作品

香港近日疫情反彈，確診個案上升，相信政府將逐漸收窄各個運動場所的開放範圍。疫情又對運動員造成甚麼影響？短跑運動員陳佩琦日前接受我們訪問。

佩琦指疫情對自己影響頗大，因為平時進行訓練的運動場都要關閉，只可以在球場旁的空地或公園與教練作簡單體能訓練。期間更需戴口罩，故不能作高強度訓練，以免呼吸困難。

不過，佩琦認為疫情可算她運動生涯的調節期，因去年應考

調節身心「琦」盼未來

文憑試的她，需一邊顧及學業，一邊繼續備戰比賽，壓力很大，故她形容是人生最迷失一年。反觀今年因疫情，各項比賽一再延期甚至取消，令她多了不少時間預備。

另外，今年佩琦成為成年運動員，有別於青年組，她認為現時能真正享受運動過程，而不是專注於結果，心態比過往輕鬆。因此，佩琦希望能好好調節狀態，短期目標是100米再次跑入十二秒頭或於十二秒。長期目標則是打破香港100米紀錄。

談到未來，佩琦透露想轉為全職運動員，因為見外國有運動員轉全職後，實力提升得很快，故她希望自己能像數年在田徑界專注發展，看看能否突破自己。

至於退役後，她則有意成為教練或創業，笑言自己很享受教小朋友的過程，也盼回饋田徑界。

學生：何嘉玲(密西中學) 於二〇二〇年十二月撰寫(陳佩琦組)