



大埔舊墟公立學校

SPORTS PLUS2



大埔舊墟公立學校

學校校址：(香港) 新界大埔安祥路十號

學校網址：<http://tpompms.icampus.hk>

學校電郵：tpompms@hotmail.com

學校電話：26654610

傳真號碼：26620590



本校網頁



本校
Facebook



校長的話

體育運動帶來的禮物

張麗珠校長

從來教育最高的理想，是人的培育。不是嗎？多年來看到從學校喜愛體育運動的學生中，我發現體育送給學生很多珍貴的東西，那都不是單從書本中可以學回來的。

大家試翻開這本冊子，我們的小小運動員寫著：

- ◆「別輸給了緊張，保持冷靜，是成功的第一步。」；
- ◆幸好得到媽媽的鼓勵：「無論結果如何，最重要的是自己盡了力，便問心無愧，媽媽會以你為傲！」；
- ◆無論遇到多大的困難，只要堅持着，成功一定在某處等着你，成功的遠近，在於你付出的多與少；
- ◆「如果這一剎放棄了，你多年來的努力不就是白費了嗎？」最後，我還是堅持下來；
- ◆加入籃球隊除了能讓我學會各種籃球知識外，還讓我和隊友建立了深厚的友誼，從而讓我們合作無間，培養了堅持不懈的精神，這些態度，相信令我終身受用……

人世間最珍貴的：親情、友情，都在小小運動員的感言中，躍然紙上；二十一世紀最渴望培育的：堅持、毅力，正正注入在每一次運動員的比賽及訓練中！

體育運動帶給同學的禮物，我們的運動員都收到了！



目 錄

嘉賓專訪—張柏鴻先生	1
游泳	2-4
籃球	5-7
田徑	8-9
足球	10-11
2018-2019節錄校外獲獎榮譽	12-13
2017-2018節錄校外獲獎榮譽	14-16
排球	17-19
乒乓球	20-21
羽毛球	22-23
花式跳繩	24-25

堅持夢想 迎向未來

訪問：香港跳繩總會張柏鴻總教練
小記者：6A 吳俊賢

二零一八年十月九日，一年一度的聯校田徑運動會假大埔運動場舉行。當天，我們特邀請了香港跳繩總會總教練及香港花式跳繩學社創辦人張柏鴻先生蒞臨本校擔任主禮嘉賓。柏鴻哥哥的到來為這次運動



會增添無窮的動力。他不但親身示範了精彩萬分的花式跳繩，令現場比賽熱度上升，更接受了校園小記者的專訪。在訪問過程中，柏鴻哥哥妙語連珠，深入淺出地介紹了跳繩運動的特色、優點及發展，令我們獲益良多。最後，他更即場為參賽的運動健兒打氣，並鼓勵學生要多做運動，不畏艱難，努力爭取好成績。

大家未必知道，張柏鴻哥哥的來頭原來一點都不簡單！他不但是2014世界錦標賽及世界青年錦標賽男子跳繩個人賽全球總成績第三名，也是2015亞洲跳繩錦標賽男子個人總冠軍及男子團體交互繩速度接力世

界紀錄保持者。他更加帶領香港隊參加世界跳繩錦標賽 2018 暨中國國際跳繩公開賽，一口氣為香港奪得 88 面獎牌！「世界紀錄保持者」，果然是名不虛傳。

柏鴻哥哥坦言自己在 15 歲時開始接觸跳繩運動。這項運動令他改變了很多，也為他帶來成功感。藉著到世界各地參加比賽，讓他有周遊列國的機會，令他眼界大開，增廣見聞。基於對跳繩的熱忱，而且跳繩運動開始被受社會各界重視，於是乎他毅然獨自開辦跳繩教室，肩負教練的角色，培育更多潛能之士。他直言創業路滿途荊棘，但他仍選擇繼續追夢，因為他熱愛跳繩，同時也盼望將夢想實現。

柏鴻哥哥除了訴說自己在跳繩方面的經歷，也不時向我們推廣跳繩的好處，他強調跳繩運動本身簡單、有趣，但也需要創意及技巧，他期望更多年輕人認識和參與這項運動，加入港隊，為香港增光。

一年一度的聯校田徑運動會圓滿結束了，從柏鴻哥哥身上，我們明白到只要堅持，夢想定能成真！



SWIMMING

游泳



6B 丘穎怡 11歲

不經不覺，我已學習游泳9年了。能夠參加學界接力比賽是我最難忘的經歷，因為當天我們遇上了很多強勁的對手，後來經過隊友努力奮鬥下，終於獲得了殿軍。能與強手對戰，雖然得不到預期的成績，但也汲取了寶貴的經驗，為下次比賽作好準備。

除游泳外，我也有參加跆拳道。曾經在一次比賽中，我遇上個子高大的對手，整個比賽中，我主力攻擊她的弱點，並作出適當的防守，最終獲得勝利。

參與游泳及跆拳道這兩項運動，讓我明白到方法總比困難多，只要不放棄，勇於挑戰自己，就是成功的關鍵。在此，我最想感謝老師、教練、家長和隊友，他們給予我很多支持和鼓勵，令我更有自信地站在比賽場上。

經過這幾年參與大大小小的比賽，讓我學會了不屈不朽的精神，更明白到只要凡事盡力，不怕失敗，就是通往成功的不二法門。

5B 卜文渝 10歲

背泳是我的強項，在大埔區小學校際游泳比賽裏，我獲得50米自由泳及背泳的冠軍。我最難忘的比賽項目是 4×50 米接力比賽，因為接力比賽最講究團隊的合作精神。我很感激有一班好戰友，在接力比賽中互助互勉，最終在比賽中獲勝，一同站在頒獎台上領獎，成為我最難忘的經歷。

回想初學習游泳時，由於游泳技巧不佳，未能得到隊友的認同，也對游泳感到抗拒。幸好得到媽媽的鼓勵：「無論結果如何，最重要的是你自己盡了力，便問心無愧，媽媽會以你為傲！」這番說話成為我進步的動力。雖然現在的成就不足掛齒，但游泳技巧大大提升了，也找到了游泳的樂趣。

游泳令我擁有強健的體魄，心肺功能也比以往改善不少。而且因為游泳令我結識了一班好同伴，令我在游泳路上不再感到孤單。我要感謝家人及隊友們的支持和鼓勵，也感謝老師和教練的教導，更感謝學校提供參與學習游泳及比賽的機會。

正所謂「勝不驕，敗不餒」，透過游泳，我學會了用平常心面對比賽得失，也明白到「戰敗乃兵家常事」這個道理，失敗後應該再接再厲，從失敗中學習，期望下次做得更好。

4B 簡心彥 9歲

我三歲多開始學習游泳，到現在已經差不多六年了。

蛙泳是我的強項，我曾在大埔分齡游泳比賽分別奪得50米及100米蛙泳冠軍，大埔區學界游泳比賽50米蛙泳冠軍等。其中全港小學學界游泳比賽最令我難忘，因為這是我第一次參加比賽，也是在電視台現場直播的比賽，能讓家人及朋友在電視上看我比賽情況，實在是令我既興奮又緊張。

在艱辛的操水過程中，我會有過放棄的念頭，經過爸爸媽媽的鼓勵後，我又再重新振作起來，為自己定下新的目標，希望自己能夠創下個人最佳的成績，突破自己。

游泳除了可以強身健體外，還讓我奪得獎項，更得到無比的成功感。我要多謝我的啓蒙老師——爸爸，他教會我游泳，陪伴我訓練。多謝我的游泳教練——鄺教練，多謝他五年來的悉心教導，令我不斷進步。還要多謝學校老師、白教練及泳隊隊員的鼓勵和支持。

從游泳過程中，我學會了堅忍，堅持到最後一刻，總會有成功的機會，更明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理。

5B 黃俞達 11歲

我從6歲開始學習游泳，至今已有五年了。

一開始時，我是一個連水也不敢碰的膽小鬼，後來慢慢鼓起勇氣放膽嘗試，到現在能夠成為校隊一員，期間經歷了漫長的訓練。刻苦的訓練令人感到十分疲累，幸好得到教練、師長的鼓勵，才可以使我繼續進步。五年了，我從一個弱不禁風的小子，發展到有今天的成就，真的是要感謝他們，他們是我背後最大的英雄。

五年級的學界比賽給我留下了深刻的印象，雖然我們男乙接力隊只獲得第四名，但我們卻不會輕易放棄，我們能從中認識自己的不足，來年再接再厲，比勝出一場比賽來得更有意義。



BASKETBALL 籃球



5C 陳其助 11歲

我已經學習打籃球五年了，今年能代表學校參加學界籃球比賽，讓我感到十分興奮，因為這是我第一次參加學界比賽呢！

除了平日放學的訓練外，我們還會每星期早上進行兩次體能訓練，這樣才能鍛鍊自己的體能，好好裝備自己。加入校隊後，才發現我一直以來投籃的姿勢是錯誤的，經過老師的指導，我花了差不多一個月時間去學習新的投籃姿勢，漸有進步。能夠加入籃球校隊，我最想感謝的人是林老師，沒有他給予我機會，我也未必能夠發揮自己的才能。學習打籃球的過程當中，我還學會了團隊合作的重要性，每一個隊友只要謹守自己的崗位，才可發揮出不同的功能，令球隊進步。



5C 陳其助

6A 詹嘉溢 12歲

陳其助

**6A
詹嘉溢**

陳其助



**6A
黎凌希**

黎凌希

**6A
黎凌希**

黎凌希

6A 黎凌希 12歲

今年的學界比賽是我最難忘的比賽之一，原本我們一直處於下風，再加上隊友受傷，士氣一直很低落。經過老師的分析指導後，我們再到比賽場上，幾經辛苦，終於追成平手，進入加時賽。雖然終於我們以1分之差落敗了，但也讓我們上了寶貴的一課。

回想起，我一開始學習「上籃」的練習時，我只會大力地「炸板」，所以每次都投不進籃。有一次，我拉傷了腳部，所以不能用力地跳，便嘗試輕輕地投籃，結果卻投進了，正所謂「塞翁失馬，焉知非福」，我因為腳傷掌握了獨有的投球方法。

在此，我要多謝林老師，他除了教導了我打籃球技巧外，更讓我學會比賽的戰術及部署，令我獲益良多。另外，我也想感謝我的隊友，無論我的表現如何，他們仍會支持我，鼓勵我。

參加籃球隊後，我才領悟到團隊精神的重要性，因為一場比賽全靠五位隊員互相合作，才能有出色的表現，而當中的默契要經過長期的練習才能培養起來。

6A 詹嘉溢 12歲

這已是我最後一年擔任男子籃球隊的成員了，在這四年籃球生涯中，令我最難忘的一場比賽就是今年的學界比賽。當時我們和對手進行激戰，比數有上有落，但因為其中一個隊友發生了意外，手骨折斷了，不能再上場。比賽雖然輸了，但隊友間的友誼卻變得更團結。

參加籃球隊的初期，我的投籃技術真的太差了，在老師的指導下，我終於找到了屬於自己的投籃技巧，再經過不斷鍛鍊，從而令自己變得更強。籃球隊重視團隊合作精神。

每位隊員都必須要付出，才可成功。在此，我最感謝林老師，因為他無論在我失意、或技術停滯不進時總會給予我適當的鼓勵，讓我重新振作。



4A 林梓悠 10歲

我從5歲開始習泳，蛙泳的表現比較強，近年自由泳和背泳進步得較多，特別是自由泳。我曾獲得2019年大埔區小學校際游泳比賽女丙50米自由泳及50米背泳季軍，4×50米接力亞軍等等。最難忘的比賽是今年的校際自由游泳比賽，因為當時自己感到非常緊張，最後失準了，達不到自己最佳的時間，心情非常低落。幸好得到老師的鼓勵，我很快便收拾心情，準備下一個比賽。

雖然參與了很多不同的比賽，但每到比賽場上，我都會感到特別緊張，幸好記起教練常說：「別輸給了緊張，保持冷靜，是成功的第一步。」所以我會將緊張的情緒轉為動力，為自己加油。

參加游泳，我最大的得着是擁有強健的體魄，而且認識了不少隊友，還學會了做人處事要有鬥志，凡事不要氣餒。我最想感謝的是教導過我的李教練、處教練和高教練，當然還有林源生主任及我的家人。



3B 李汶羲 9歲

我由K1至今，不知不覺已經參加游泳6年了。

自由泳是我的強項，我曾於香港游泳協會及香港業餘游泳總會獲取多面金牌，二年級開始我代表學校參加校際游泳比賽，更於今年的接力比賽中獲取金牌。最令我難忘的比賽項目當然就是校際游泳比賽中接力項目，與隊友憑着拼搏、齊心一致的精神險勝對手，獲取金牌，令我們感動萬分。另一難忘的比賽就是一年級時與爸爸參與50米自由式親子接力比賽，不但獲得冠軍，更加深了我與爸爸的感情和默契。

6D 陳鏡進 12歲

自由泳和蛙泳是我的強項，曾在大埔區學界比賽當中獲得佳績。今年的學界比賽令我最難忘，因為這是我最後一年參加小學的比賽，最後一屆往往是令人最回味的。

雖然我在大大小小的比賽中獲得不同的獎項，但有一段時間我的游泳速度停滯不前，我會有想過放棄的念頭，幸好得到教練、老師及家長的勉勵，我才繼續下去。在此，我必須感謝嚴老師、林老師、于老師、白教練及父母，有了他們的支持和鼓勵，我才可以繼續接受訓練，更有自信地走在比賽場上。

除了體育知識外，我還體會到成功不是必然的，只要我們願意付出更多，成功才會在我們面前出現。



BASKETBALL 籃球



6A 徐雪榮 11歲

我加入籃球隊已經三年了，全因為我長得高，防守方面比任何人都出色，在球隊中擔任防守後衛。

我最難忘的比賽就是去年的學界比賽，我們幾經辛苦才進入決賽，並使出了自己的看家本領，雖然只取得第二名，但我們並沒有氣餒，為着下一次比賽再繼續進行訓練。

最初加入籃球隊的我並沒有太大信心，但訓練日子久了，信心慢慢建立起來。教練也因應我的身高，特意為我設計一些防守技巧，訓練我成為一位出色的後防球員。

我最想感謝的老師是在我遇上挫折時給予我鼓勵；我亦要感謝我的隊友和我一起努力拼搏，感謝家人一直支持我，放手讓我做喜歡的事情。加入籃球隊除了能讓我學會各種籃球知識外，還讓我和隊友建立了深厚的友誼，從而讓我們合作無間，培養了堅持不懈的精神，這些態度，相信令我終身受益。

6A 譚芝晴 12歲

我從四年級開始學習打籃球，那年並沒有獲選為正式隊員參加比賽。直到五年級時，我開始嘗試觀摩師姐們的技術，並從中學習，終於有機會代表學校在學界賽場上出賽，並且獲得了亞軍。今年的我竟然當上了女子籃球隊的隊長，帶領隊員們練習及比賽，也在今年度的學界比賽當中獲得季軍。

由於學校的籃球場是一個戶外場地，訓練常受天雨影響而取消，於是我在空閒的時候便抱着籃球到屋苑附近的籃球場練習投籃，讓技術不會生疏。

我最想感謝嚴老師，謝謝他挑選我加入女子籃球隊，讓我在籃球場上發光發亮。籃球是一項群體活動，互相合作是不可或缺的，隊員們從訓練漸漸培養默契，亦建立了深厚的友誼，我獲益良多！

6D 鄭欣楠 12歲

我已經參加籃球校隊三年了，我在球隊中會擔任前鋒及控球等不同的位置，隊友對我的信任特別重要，傳球、走位都建立在我們的默契上。今年度的學界比賽對我尤其重要，經過重重難關，得到了季軍，這是我們以汗水換來的。

除參加籃球隊外，我也是田徑校的成員。平日的訓練非常刻苦，會有段長時間沒有任何進步，會覺得自己無法再有任何突破，很想放棄。幸好父母對我說：「如果這一刻放棄了，你多年來的努力不就是白費了嗎？」最後，我還是堅持下來。

在此，我最想感謝老師、家人及教練，沒有他們的支持，我也很難走到今天。

6A
徐雪榮

6A
譚芝晴

6D
鄭欣楠



ATHLETICS

田徑



6B 陳泳思 12歲

我從三年級開始，加入舊墟田徑隊，接受了正式的訓練。

2018至2019年度聯校運動會的200米決賽讓我感到最難忘，雖然我只獲得季軍，但我們5B班竟然囊括了這項比賽的冠、亞及季軍三個獎項，實在令人難以置信。

我也是接力隊的隊員之一，剛學習接棒時，不知花了多少心血，仍是不能完美地把接棒交給隊友，難免感到氣餒。幸好毛老師發現後，耐心地教導我，不斷地向我示範交棒的動作，讓我掌握了交棒的最佳時機，更督促我不斷練習，才能與隊友合作成功。當然毛老師的一句「加油」，便成為我進步的動力。在此，我很感謝毛老師的「加油」鼓勵，也感謝隊友對我的支持。

4B 楊昭智 9歲

跳遠是我的強項，我在本年度聯校運動會及大埔區小學界比賽當中均獲得跳遠比賽亞軍，這是我第一次參加跳遠比賽，便能夠得到如此成績，真的讓我感到興奮、難忘。

正是因為第一次參賽便獲得亞軍，我對自己的要求也特別嚴格，對於自己在場上的失誤，感到非常在意，也因此而經常鬧情緒。幸好教練和隊友在我氣餒時，總會給我鼓勵，讓我重拾信心，謝謝你們！

參加田徑訓練後，我從一個瘦弱的小學生，變成了現在強壯的楊昭智，能在比賽場上和其他健兒一較高下。參加田徑訓練後，我和隊友是一個整體，在比賽場上互相合作，發揮團體精神，才能讓我們獲得更佳的成績。愛迪生曾說過：「天才就是1%的天份加上99%的汗水」，我以後要認真參加訓練，發揮這99%的汗水。

讓自己能有機會成為出色的田徑運動員。

4B 楊昭智

5A 文子羽

6A 謝博賢

5B 李思凝

6B 陳泳思



5A 文子羽 11歲

我已經參加田徑訓練兩年半了，跳高、短跑及4X100米接力賽都是我的強項，我於2018-2019學年聯校運動會中獲得跳高亞軍。

起初進行跳高特訓時，由於未掌握到技巧，常常達不到教練的要求高度。後來我跟着老師的秘訣「雙腳鎖緊，才可以跳得更高」。有了秘訣，再加上不停的苦練，我漸漸掌握了跳高的竅門，在比賽中發揮自己最強的能力，獲得令自己滿意的成績。

感謝老師讓我參與跳高的訓練，也感謝教導我跳高的袁老師，感謝他們細心的指導，讓我能突破自己的成績，讓自己變得更有自信。

5B 李思凝 10歲

我從三年級開始，加入舊墟田徑隊，接受了正式的訓練。

2018至2019年度聯校運動會的200米決賽讓我感到最難忘，雖然我只獲得季軍，但我們5B班竟然囊括了這項比賽的冠、亞及季軍三個獎項，實在令人難以置信。

我也是接力隊的隊員之一，剛學習接棒時，不知花了多少心血，仍是不能完美地把接棒交給隊友，難免感到氣餒。幸好毛老師發現後，耐心地教導我，不斷地向我示範交棒的動作，讓我掌握了交棒的最佳時機。當然毛老師的一句「加油」，便成為我進步的動力。在此，我很感謝毛老師的「加油」鼓勵，也感謝隊友對我的支持。

6A 謝博賢 11歲

4歲第一次下水，我已愛上游泳，從此跟游泳結不解緣。自2014年開始，我便參加不同大小比賽，期間亦在很多賽事中取得佳績，我很希望自己有機會在全港錦標賽中取得好成績。可是，在9歲那年，我即使不斷參與訓練，亦無法突破個人成績，讓我開始懷疑自己的能力。那時心中的擔憂就好像一根刺，無論怎樣拔也拔不走，自己好像墮入了「黑暗期」，而游泳彷彿變成我的負擔。

就在這時候，我決定加入學校田徑隊。因為跑步可鍛鍊意志，它讓我明白做任何事都一定要堅持，更要懂得面對失敗。我漸漸明白成績並非游泳的全部，過往是自己過分執著於成績，給自己添了不少壓力。自己骨子裏還是熱愛游泳，於是便參加游泳的正常訓練，終於尋回當初對游泳的熱誠。

我必須要多謝我的體育老師和教練，沒有他們用心教導和提點，我未必能找到自己的目標。無論遇到多大的困難，只要堅持着，成功一定在某處等着你，成功的遠近，在於你付出的多與少。

FOOTBALL 足球



6B 江錦聰 11歲

我從小受到爸爸的影響，就喜歡踢足球。足球融合了個人和團隊元素，在足球場上既能得到自我的滿足感，也可以認定一群志同道合的朋友，大家一起努力。

能夠加入學校足球校隊，我感到十分榮幸。這幾年間，我認識到很多好朋友。在日常訓練中，除了提升了我的球技外，也鍛鍊出堅毅的意志。這個年度，我在學界比賽中，總共射入了三球，也得到季軍，雖然和冠軍擦身而過，但我能夠與隊友，一起付出的努力而感到自豪，也依依不捨，因為，我已經是六年級的畢業生了。雖然來年度，我不能再為舊墟比賽，不過我會一直祝福球隊，下一年度更進一步！

最後，我要多謝陳柏智教練的悉心教導，使我的班技進步；也要多謝林國雄老師的鼓勵和安排，使球隊團結起來。這裏的回憶，我會畢生難忘。

還有，爸爸，多謝您的薰陶。

6A 何鍵邦 11歲

今年，我已是第三次參加學界足球比賽。成績也是最佳的：《2018-2019學界足球賽》季軍。成功的背後，是隊友並肩作戰，努力的成果。我這個中場後衛，可以輕鬆用一招「大腳清」，球隊就在初賽中「零失球」。不過，在淘汰賽中，我們遇到了考驗，大家一起經歷，而作為隊長，我學會了很多，被選為《最佳運動員》，更令我欣喜若狂，難掩興奮。

除了足球外，另一項我喜歡的球類活動就是籃球。從小，我就不停練習投籃的技巧，不停觀看各類籃球比賽，從而學習。在學校和隊友反覆練習，培養出與隊友之間的默契，配合不同戰術作戰。我也有另一招籃球必殺技「L型走位速度穿針」，在比賽中，也會幫球隊爭取到不少分數，實在令我感到很有滿足感和自豪。

同樣地，籃球比賽也不是一帆風順的。還記得八強賽，我被對手雙人包夾，瓦解了我隊不少攻勢，更糟糕的是，在一次搶籃底球時，我被對方手肘撞傷了眼角，無法再繼續比賽，那刻真的心痛極了。慶幸老師的安慰，一隊隊友的鼓勵，那一句刻骨銘心的話：「往後還有更多比賽等你看呢！加油！」這一句話，我不會忘記，也終身受用。日後遇有挫折，我必不會氣餒，每次定能重新振作！

能夠在畢業班的一年中，經歷這麼多美好時刻，我真心感激各位教練、領隊和老師，我更要多謝家人的支持和教導；而各位隊友，你們的振奮鼓勵令我在這個小學生涯中劃上完美句號。

5C 蔡祖軍 11歲

我大概在三歲的時候，第一次接觸足球；那年開始，我便愛上了這項運動，而我的第一個教練就是爸爸。到了今天，已經整整八年了，我從守門員、後衛、中場到前鋒，都嘗試過了，至於我最擅長的位置，就是防守中場，喜歡負責組織進攻，因為每一次入球，都會帶來了難以形容的滿足感。

我參加過很多的比賽，有學校的、大埔區的，甚至是代表香港的，最享受的當然是代表學校出席的比賽，因為我可以和同學們一起代表學校比賽。區隊的比賽，因為水平比較高，付出的也相對比較多，但本著「只要你堅持，你就會成功」，學到的自然也比較多；而我在那裏學到了甚麼，我都樂意在校隊中分享，因為他們都是我的隊友。

我十分渴望勝利，不過最重要的是團隊的成長。記得某一場強弱懸殊的比賽中，我隊落後了兩球，但憑着隊員上下一心，我們把落後的都追回來，雖然那場比賽只是和局告終，但我就真的體驗到甚麼是團隊精神。

今年度我校得了《大埔區足球賽》季軍，我真心感激教練和領隊老師，我更要多謝爸媽的支持和愛護。來年度我將會擔當隊長，我希望可以在畢業的一年，與隊友們更進一步！

2018-2019 節錄校外獲獎榮譽

香港學界體育聯會

**榮獲新界地域小學大埔區分會全年總錦標
女子組銀獎。**

(本校連續第五年獲得金獎，即第一名)
(本校連續六年獲得獎，五連冠及銀獎)

**榮獲新界地域小學大埔區分會全年總錦標
男子組銀獎。**

(本校連續七年獲得金獎或銀獎)

榮獲2018-2019年度大埔區小學校際游泳比賽

男子甲組

男子甲組團體冠軍：6A謝博賢、5B倪諾達、6B金鑑翌、6D陳銳進、
6C李天樂、6D黎柏朋
50米蛙泳亞軍及50米自由泳殿軍：6D陳銳進
50米背泳亞軍及50米蝶泳季軍：6A謝博賢
100米蛙泳季軍：6C李天樂
4x50米自由泳接力冠軍：6A謝博賢、5B倪諾達、6B金鑑翌、
6D陳銳進、6C李天樂、6D黎柏朋

女子甲組

女子甲組團體殿軍：6A馮子莹、6B蔡紫榆、6B丘穎怡、5D李曉桐、
6B曾巧兒、5D李鑑怡、5B許芷彤、3A陳曉晴
4x50米自由泳接力殿軍：

6A馮子莹、6B蔡紫榆、6B丘穎怡、5D李曉桐、6B曾巧兒、5D李鑑怡

男子乙組

男子乙組團體殿軍：5C劉鑫、5A黃皓言、5B黃祺智、5B黃允達、
4D萬浚銘、2A楊梓晴、5A潘裕豪
100米自由泳殿軍：5B黃祺智
50米背泳殿軍：5B黃允達
4x50米自由泳接力殿軍：5C劉鑫、5A黃皓言、5B黃祺智、
5B黃允達、4D萬浚銘、2A楊梓晴

女子乙組

女子乙組團體亞軍：5B卜文彥、5C周愷然、A4鄧紫蕙、5C黃煌善、
5A羅卓蕡、5B何詠韻、3A顧殷儀
50米自由泳冠軍及50米背泳冠軍：5B卜文彥
100米自由泳殿軍：5C黃煌善
50米蛙泳殿軍：4A鄧紫蕙
50米蝶泳殿軍：5A羅卓蕡
4x50米自由泳接力冠軍：5B卜文彥、5C周愷然、4A鄧紫蕙、
5C黃煌善、5A羅卓蕡、5B何詠韻

男子丙組

男子丙組團體亞軍：3D林渝峻、3B林柏言、4A林思齊、
3B李汶羲、4B盧韻添、4D文學希
50米蛙泳季軍：3D林渝峻
50米背泳季軍：3B林柏言
4x50米自由泳接力冠軍：3D林渝峻、3B林柏言、4A林思齊、
3B李汶羲、4B盧韻添、4D文學希

女子丙組

女子丙組團體冠軍：4A吳愷昕、3A鄭雨超、4B簡心彥、
4A林梓悠、2A何若儀、2C林潔蕙
50米蛙泳冠軍：4B簡心彥
50米蛙泳亞軍：3A鄭雨超
50米自由泳季軍及50米背泳季軍：4A林梓悠
4x50米自由泳接力冠軍：4A吳愷昕、3A鄭雨超、4B簡心彥、
4A林梓悠、2A何若儀、2C林潔蕙

榮獲2018-2019年度大埔區小學校際田徑比賽

男子甲組400米亞軍：6A謝博賢
男子丙組跳遠亞軍：4B楊昭智
女子甲組團體殿軍：5D李曉桐、6A陳璞思、6A徐雪堯、6A慕思靖、
6B丘穎怡、6B陳泳思、6B張蘋言、6C何心言、6D鄭欣楠
女子甲組200米冠軍：6B陳泳思
女子乙組60米亞軍：5A溫梓琪
女子乙組200米殿軍：5B先穎權
女子乙組疊球季軍：5C蘇晴棋
女子丙組團體季軍：3A楊芯菲、3B何壁而、4D梁穎賢、4D陳芷頤、
4D簡心彥、4D何曉茲
女子丙組4x100米接力季軍：3A楊芯菲、3B何壁而、4D梁穎賢、
4D陳芷頤、4D簡心彥、4D何曉茲

榮獲2018-2019年度大埔區小學校際乒乓球比賽

女子單打殿軍：5D劉芷璇
男子團體季軍：6A陳啟朗、6B陳灝琛、6B麥睿哲、6B譚健樂、
6B鄧浚熙

男子傑出運動員：6A陳啟朗

榮獲2018-2019年度大埔區小學校際籃球比賽

女子組季軍：4A關靜彤、4A吳愷昕、4B陳欣言、5A鍾穎珊、
5B先穎權、5C蘇晴棋、5D李穎怡、6A譚芝晴、6A徐雪堯、
6B陳泳思、6B李穎殷、6B曾巧兒、6D鄭欣楠、6D吳卓霖

榮獲2018-2019年度大埔區小學校際羽毛球比賽

女子單打殿軍：4C黎欣陶

康樂及文化事務署及大埔體育會

榮獲大埔區分齡田徑比賽2018

男子青少年E組
60米亞軍及100米亞軍：6C李天樂
400米冠軍200米季軍：6A謝博賢
跳遠亞軍：6A黃逸藍
疊球亞軍：6B張焰華
4x100米接力亞軍：6C李天樂、6B唐健皓、6A黃逸藍、6B楊梓延、
6A溫正謙、6A謝博賢

女子青少年E組

200米亞軍：6B陳泳思
跳遠亞軍：6D鄭欣楠
4x100米接力冠軍：6B陳泳思、6D鄭欣楠、6B張蘋言、6B丘穎怡、
6A陳曉晴、6C何心言
男子青少年F組
跳遠亞軍：4B楊昭智



2018-2019 學年度運動員合照

香港學界舞蹈協會

榮獲第55屆學校舞蹈節

小學高年級組中國舞（群舞）優等獎：
4A李曉潔、4A羅心怡、4A吳愷昕、4A鄧紫蕙、4B張雨桐、
4B范云菲、4C張穎彤、5A何芷晴、5A羅卓蕡、5A蘇煦喬、
5B何詠甜、5B先穎權、6A徐雪堯、6A陳曉晴、6A陳璞思、
6A全綺翹、6A慕思靖、6A鄧翠韻、6D熊曉琳、6D施凱晴

小學低年級組中國舞（群舞）優等獎：

2A梅穎詩、4A袁庭沂、2B李思靜、2C何芷晴、2C林潔蕙、
2C曾安翹、2C溫正倫、2D招芷瑜、3A鄭芷荊、3A顧殷儀、
3B 鄭筠潼、3B張凱喬、3B趙雪嵐、3B麥忻嵐、3B蘇梓翹、
3B王樂婷、3C周子琪、3C劉紫澄、3C廖鄧睿、3C謝曉臻、
3C葉芊芷、3D KOUMANI DIMITRA HAILEY、3D蘇泳霖

大埔區文藝協進會

榮獲大埔區第三十八屆校際舞蹈比賽

中國舞：高小組金獎
中國舞：初小組金獎、最佳服裝獎及編舞獎

大埔區家長教師會聯會及大埔欖球會

榮獲Y世代計劃之大埔校際欖球節2018

季軍：
6B侯道享、6D壽啟言、5B洗穎權、5B尹允鳴、
5C鍾饒丞、5D劉正瑜、5D彭浚樂、5D葉潤森

康樂及文化事務署

榮獲SPORT ACT獎共525人，SPORT FIT獎共382人

VOLLEYBALL

排球

香港花式跳繩會

榮獲個人全能跳繩錦標賽2018

8歲組男子45秒個人花式賽季軍、個人總成績第五名、
30秒單車步速度跳優異獎：2B蘇展樂
8歲組30秒交叉步速度跳優異獎及45秒個人花式賽季軍：
2D黃樂天

屈臣氏集團

榮獲屈臣氏集團香港學生運動員獎
6C彭姿

史丹福游泳學校

榮獲2017-2018年度聯校水運會全場總冠軍

中華聖潔會靈風中學

榮獲第四屆「靈風盃」小學籃球邀請賽

男子籃球隊男子組亞軍：
5A何健邦、6A陳俊彥、6A李俊謙、6B鄧載鑑、5D余文俊、
5A詹嘉溢、6C蘇浩勤、6C袁梓洛、5A黎浚希、5B陳裕豐、
5B黎文康、5B張煥華、6A林朗希、6C蘇煥衡

林大輝中學

榮獲全港小學乒乓球邀請賽2018

女子組金盃賽冠軍：

4A黃樂晴、4B劉芷瑜、5A葉梓彤、6C梁曉婷、6C梁晴詩



香港學界舞蹈協會

榮獲第45屆學校舞蹈節

小學高年級組中國舞（群舞）優等獎：
4A何韻甜、4A羅卓蕎、4A蘇煦喬、4B何芷晴、4B蕭仔晴、
4B冼頤權、5A陳曉晴、5A陳琪惠、5A全穎翹、5A蒙思晴、
5A鄧韻韻、5B熊穎琳、5D鄭芷詠、5D施凱晴、5D鄧凱霖
6A張倩瑜、6A吳惲晴、6A薛詠藍、6B麥焯瑤、6B王靜晞
小學低年級組中國舞（群舞）優等獎：
2A廖鄧僖、2A譚樂瑜、2B趙雪嵐、2B劉紫澄、2B鄧忻雨、
2B謝雨辰、2C張凱喬、2C蘇梓翹、2C蘇泳霖、2D周子琪、
2D鄭芷橋、2D顧殷喬、2D麥忻嵐、2D葉芊芊、3A范云菲、
3A李鍾穎、3A羅心怡、3A吳惲晴、3A鄧紫蕎、3C張穎彤、
3C張雨桐、3C李綺楠、3D朱美槿、3D凌宇詩

大埔區文藝協進會

榮獲大埔區第三十七屆校際舞蹈比賽

高小組金獎

初中組金獎

二人舞金獎：6A薛詠藍、6B麥焯瑤

康樂及文化事務署

榮獲SPORT ACT獎共519人，SPORT FIT獎共481人



VOLLEYBALL

排球



6B 梁恩諾

加入女子排球隊已經有四個年頭了，我比較擅長下手發球，往往為球隊能夠直接得分。去年的學界比賽令我最難忘的，因為我們已經連續多年獲得冠軍，發揮了我們平日刻苦訓練的水平。

在排球場上獲取佳績的背後，當然少不了艱苦的訓練。我曾經因為不懂得用力氣，接球時往往打出界外，多虧毛老師叫我接球時要溫柔一點，用點「陰力」，好好控制自己的力度。再經過不斷的訓練，才能穩妥地把球送給二傳手，再發動攻勢。

通過排球這項運動，我獲得了一份珍貴的友誼、一群同甘共苦過的隊友。排球是一項團體運動，最講求合作，所以我很感激隊友們的配合，也感謝毛老師的指導。



6C 何心言 12歲

在排球這項運動中，我的發球技巧掌握得比較好。

2017至2018年度我們奪得了學界賽的冠軍，能夠參加個這一場刺激的比賽，實在是我的榮幸。在決賽的過程中，當我們落後對方時，便會感到十分緊張，我根本不能發出正常的水準，幸好有隊友的支持和教練的鼓勵，才能令我冷靜下來，進入比賽的狀態。

我最想感謝多年來教導我的教練隊友和家長，有了他們的支持，我才更有信心和勇氣去完成每件事情，讓我在排球場上展現自己的能力。無論是比賽還是平日的訓練，都讓我學會了與隊友互相幫助、體諒及支持，才可體驗團體的合作的精神。

5A 羅卓喬 10歲

成為我校女隊成員已經三年了，我反應較敏捷，也擅長墊球，今年更有幸參與區際的學界排球比賽。

三年間，每每要在猛烈的太陽底下堅持鍛鍊，但當我技術長進時，我總會感到無限滿足，以往所付出的辛苦都是值得的！

訓練時常會面對不同的困難，而我練習「殺球」時，就常出現準繩度不足的問題，讓我感到十分煩惱，唯有不斷練習以改善問題。參加排球運動要講求團隊的合作精神，並且透過艱苦的訓練，鍛鍊出良好的體魄。

我最想感謝我們的毛老師、父母和隊友，他們是我背後的重要支柱，每當我想放棄時，他們都會鼓勵我，引領我重返精彩的排球世界。輕易放棄、疏於練習是運動員的勁敵，「堅持」是我成功的重要關鍵。

TABLE TENNIS

乒乓球



6A 陳傲朗 12歲

從幼稚園階段我已接觸乒乓球了，分別在2017至2019年大埔學界團體賽當中獲得殿軍、季軍及亞軍等成績。

最難忘的是今年度學界賽的一項單打比賽，對手和我同樣在扣殺方面都比較出色，雙方經常進攻、扣殺再防守，激烈的比賽讓觀眾都連聲叫好。

參加比賽會遇到很多強勁的對手，教練和老師馬上為我分析形勢，作好部署。比賽落後時，更會耐心地指導我，鼓勵我，讓我重拾信心。我最想感謝教練及老師，他們是我成功背後的重要人物。

除了體育知識外，團隊合作是令我們球隊成功的重要因素，沒有隊友的加油，也沒有今天的我。

5D 劉芷瑜 11歲

我從六歲開始學習打乒乓球，上旋球就是我的強項。通過拉球使得球與球拍膠面摩擦，致球向前進方向高速旋轉。上旋球可以使球以高速安全過網並落在對手拍面上，減少失誤，增加進攻性。

最深刻的一次比賽是2019年4月的少年精英賽，比賽中與各區青苗好手比賽，深感榮幸。在比賽場上，我們是競爭對手；比賽後，我們互相認識，成為了乒乓好友。

學習不同的發球技巧，首先要學會面對失敗，更要經過不斷的反覆練習，才能掌握箇中的技術。教練的一句話：「開失球，多練習。」成為了我的座右銘，只要多加練習，技術一定能更上一層樓。我最感謝老師和我的隊友葉梓彤，你們對我的鼓勵，我永記心中。

**6A
陳傲朗**

5D 劉芷瑜

6B 陳灝琛

**6A
葉梓彤**

6B 陳灝琛 11歲

我已經加入乒乓球校隊四年了，個人比較擅長防守。

1819年度學界賽當中的雙打項目最令我難忘，因為體驗了我們團隊合作的精神，與隊友組織攻勢、防守、走位……都讓我們兩人成長了不少。我個人比較容易緊張，因此也影響了比賽時的發揮，我時常提醒自己緊張時便要深呼吸，讓自己冷靜下來，再部署下一場比賽。

我最感謝教練，因為他們透過觀察我的訓練和比賽，指出我的弱點及不足之處，再作出訓練方案，令我變得更強。

6A 葉梓彤 11歲

四年級的學界比賽讓我留下最深刻的印象，我們舊墟乒乓球校隊能夠闖入決賽，卻未能奪得冠軍，那一刻，當然感到有點失望。不過自從那次比賽後，我就下定決心：要加倍努力，在下一年要為舊墟在比賽中贏得冠軍。

半日的訓練過程中總會有一些失敗，但失敗過後千萬不要氣餒，成功過後也不要驕傲自滿，才可令自己真正成長。我最想多謝家人，他們在背後默默支持我、鼓勵我。我也多謝李俊龍主任及舊墟學校，讓我有出賽的機會，讓我汲取比賽的經驗。打乒乓球還讓我學會了不怕輸的精神，輸了固然不高興，但也可從中認識自己的弱點，再加以訓練，讓自己變得更強。

BADMINTON

羽毛球



6A 黃凱傑 12歲

我從一年級開始學習打羽毛球，曾經在學界比賽中獲得殿軍。

每次比賽，只要羽毛球一刻未跌落地面，都還有扭轉局面的機會。教練常對我說：「只要對手還未取得21分，你仍有機會反敗為勝。」就憑藉教練這番話，在比賽場上，我一分都沒有放棄，堅持與對手決戰到最後一秒。

我想感謝我的教練，亦師亦友，除了教導我羽毛球的專業知識外，關心我的學校生活。教練，謝謝您！

4B 黃政彥 9歲

我從四歲開始便跟媽媽學習打羽毛球，當然她也是我的啓蒙老師、啓蒙教練。

大埔區分齡羽毛球比賽令我感到最難忘，我遇上了強勁的對手，整個比賽期間我都表現得非常緊張，直至在其中一場比賽當中勝出了，我激動得大叫起來，把緊張的情緒完全宣洩出去，頭腦也漸漸清醒了。

「失敗乃成功之母」這句話是老師、教練及媽媽常對我說的一句話，希望我不會因失敗而氣餒，並從失敗當中重新站起來，為下一場比賽作好準備。

6A
黃凱傑

4B 黃政彥

4C 黎欣陶

6A
朱焯堯



6A 朱焯堯 12歲

這是我第三年加入羽毛球隊，我比較擅長打高遠球，令對手長駐後場，較難有進攻、扣殺的機會。

參加羽毛球學界比賽令我最難忘，因為在學界比賽中，我汲取了很多寶貴經驗。

在羽毛球校隊期間，我曾經因為練習撞傷了左手手臂，每拿起球拍都感到疼痛，想過放棄羽毛球這項運動，但教練和家長都不斷鼓勵我，讓我鼓起勇氣再次練習。

每當我心中萌起放棄的念頭，就想到媽媽對我說的話「學習如逆水行舟，不進則退。」令我繼續進行刻苦的訓練。

參加了羽毛球校隊之後，除了認識體育知識之外，我還學會了團隊精神和堅強，每當隊友上場比賽時，我都會在旁邊鼓掌支持。每次練習後的疲累，都會提醒自己堅持，不要放棄。

4C 黎欣陶

不經不覺，我已學習打羽毛球五年了。

起初看到一些大姐姐大哥哥練習打羽毛球，總覺得他們很厲害，也希望自己進步，可以跟他們一較高下。剛上小學一年級時，我跑步的速度不知怎地慢了下來，不能跟上隊友，所以伍教練就要求我多跑步，鍛鍊自己的體能。我在今年的學界比賽中有了新的突破，獲得了女子單打的殿軍。這是一個很大的鼓勵，我會為下一年的學界比賽作充分的準備，發揮自己最佳的表現。

打羽毛球能加強我的自信心，勇於在場上接受挑戰。我最想感謝李教練，我有遇上任何困難的時候，他都主動幫我一起面對。

ROPE SKIPPING 花式跳繩



5B 周昊雲

我從二年級便加入花式跳繩隊，「交叉轉換」是我最強的項目，我能在30秒內跳出40下，甚至更高的成績，且今年，我更在個人全能花式跳繩比賽當中獲得冠軍。

我最難忘的就是跳6人大繩，因為我們練習的時候時常出錯，未敢預期成績，但比賽時卻跳出了102下，獲得季軍，結果令人振奮。

我學會成功就一定要努力、堅持不懈地訓練，沒有付出，就一定不會嚐到成功的滋味。花式跳繩隊是一個團隊，講求團體合作，我們平日合作無間，缺一不可。

4A 黎俊言

我已學習花式跳繩四年了。有一次，我和隊友一起練習跳「走八字」，教練卻突然出現我們面前一起跳，技術精進，給了我一個很好的榜樣，我下定決心要跳得更好。

記得有一次比賽前，我在家裏練習，不小心受了傷。媽媽卻說：「放心吧！這個小傷口不會妨礙你的比賽，明天只許成功，不許失敗！」她這句話感動了我，我也在比賽場上發揮所能，給自己締造了一個新紀錄。

參加跳繩運動讓我學會了不輕易氣餒，凡事都必須堅持的道理。我最想感謝媽媽，她常常支持我，鼓勵我，更在我失意的時候關心我。媽媽，謝謝您！

5B 黃樂晴

學習花式跳繩已經踏進第5個年頭了，令我最難忘的就是「八字繩」，因為需要很多隊友一起通力合作。

從訓練到締造紀錄的過程中，難免會遇到瓶頸的時候，腦袋裏那個我總是叫我停下來、放棄吧！在我身旁的教練、老師及父母都——給我鼓勵，讓我明白只有不停練習，才可以突破瓶頸。

作為一個運動員，每天都要進行刻苦的訓練，讓我學會了堅強。我最想感謝教練和媽媽，他們能察覺我困惑時候需要鼓勵，甚麼時候需要讚賞，甚麼時候需要刺激……謝謝您們！