

Take Me To A Higher Place

— 2021香港傑出少年隨筆 —



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

香港
傑出少年匯舉
HKOTE
SINCE 1995



陳健安先生



歐鎧淳小姐

► 舞蹈令我舞上不同的舞級，建立自信，表現自我。
(攝於 2018 年香港代表隊選拔賽 Photo by Ivy Chan)



蕭諾瑤

11 歲

Photo by Ivy Chan
Sport 1st

就讀學校及年級：

大埔舊墟公立學校 / 小六

專長：

拉丁舞標準舞、朗誦演講辯論、話劇短片創作、豎琴、排球

重要殊榮：

- 2017-2020 年拉丁舞及標準舞（雙資格）香港代表隊
(2017-2020 拉丁舞組別全年總成績排名第一)
- 2019 及 2020 年粵港澳大灣區體育舞蹈大賽（中國深圳）7 冠，4 亞，
2 季
- 2018 年華南五省青少年國際標準舞錦標賽（中國廣州）2 亞，1 季
- 2018 年世界國標舞大獎賽（台灣）4 冠，8 亞，5 季
- 兒童飛龍大使，屈臣氏集團香港學生運動員獎，校園藝術大使

舞動人生

我記得在小時候機緣巧合下看到拉丁舞表演，他們那優美的舞姿和動聽的旋律深深地吸引了我。在表演結束後，我不由自主地跳起類似的舞步，並不斷嚷著要學習，從此跳舞便成了我生活的一部份。

K2 的我已經開始學習拉丁舞，直至升上小學，我認為真正的舞者是要同時懂得標準舞及拉丁舞共十隻舞蹈。我開始萌生要以十項拉丁舞及標準舞加入香港代表隊這小念頭大夢想。十項拉丁舞及標準舞中，每個舞種均有各自的舞曲、舞步及風格。當時就讀一年級的我，要記熟各個舞步、靈活運用表現出各種舞蹈的技巧，流動性，爆發力及情感表達等等，真的是相當大的挑戰。最難莫過於是比賽時，音樂是隨機選擇，這就更加考驗賽手的臨場表現。

還記得初次參加香港代表隊選拔賽時，我亦試過因為過度緊張而在比賽時跳錯拍子，排名一度落後。比賽後，我亦曾懷疑自己練習不足，便不斷練習，最終導致韌帶受損。我想：要想成為一個成功的人，就不能向困難妥協。傷患暫緩了訓練，卻沒有使我意志消沉而停下來，我反而利用這個小休，好好檢討，不斷裝備自己，在網上研究舞蹈影片，學習瑜伽拉筋。接受了針灸及物理治療後，很快便能回復最佳狀態。最終能在同年，以拉丁舞及標準舞全年總排名第一的成績成為香港代表隊，是當時年紀最小而同時擁有十項雙資格的港隊運動員。自此至今（2017-2020年），我一直以拉丁舞全年排名第一的姿態延續我的港隊夢。

作為一個香港隊隊員，我有不少機會代表香港到不同地區參加比賽，與來自世界各地的舞者切磋交流。我亦設

有自己的個人專頁 (Gogolababy)，我會不定時拍攝短片分享舞蹈中的點滴和喜樂。當中有在香港不同著名景點跳舞剪輯而成的舞蹈短片，在宣傳舞蹈、香港的同時，發放正能量，該短片更獲得國際舞蹈組織轉載呢！

「笑是最好的良藥」——莎士比亞。我是一個樂觀開朗的人，希望可以用正能量感染社會的每一個角落，我相信只要有樂觀的心態，所有事情都可以迎刃而解。此外，我亦會於餘暇參與社會服務並獲得義工獎項。在校內，我是風紀總隊長，學生議會代表，少年警訊等等。去年我家參加了一個交流計劃，接待了一名意大利交流生在我家生活。於這一年裏，我們一起照顧她的起居飲食，作文化交流，到處遊玩。我很高興能夠參加這個計劃，令我更有自覺性及不時去關心身邊的人，更加了解自己的國家及本地文化，建立國際友誼，從而去分享知識及喜悅予其他人。作為前兒童飛龍大使，今年我更協助籌劃飛龍活動，為更多小飛龍築夢。

在義工服務中，我會到老人院及社區中心表演舞蹈，有不少人向我表示，他們都很想學習，但沒有機會或資源。我希望將來可創立一個社會企業，為弱勢社群提供廉價甚至免費的專業舞蹈訓練，為青少年帶來就業機會及工作經驗，為有夢想的人提供更多更大的舞台去追尋他們的夢想。

成為十大傑出少年，代表自己有更大的責任，以身作則，用自己的專長和能力貢獻社會。我希望繼續透過不同平台，向社會傳遞正面的訊息，以及建立正面的青少年形象，積極貢獻社會。

1



2



3



4



1. 2017 年以 8 歲之齡，獲得標準舞及拉丁舞十項全年總冠軍加入香港代表隊。
2. 於第 23 屆香港青少年創新科技大賽獲得二等獎
3. 精於舞蹈排球田徑多項體育運動，獲得屈臣氏集團香港學生運動員獎。
4. 就讀幼稚園時獲得全港少年數獨大賽冠軍，由曹宏威博士頒獎。

家長的話

給女兒的信

文慧珊（諾瑤媽媽）

還記得你兒時遇上拉丁舞及標準舞老師陳國才及劉寶珍的情況。老師們彎下身子，細心教導你，一步一步直至跳起舞來，最終成為了香港隊代表。為了成就你的十項體育舞蹈港隊夢，你竟能在兩個月內學會五隻標準舞蹈並參加香港代表隊排名賽。當年8歲的你是年紀最小而同時擁有拉丁舞及標準舞香港代表資格的小賽手。

四年香港隊的日常，是參與大大小小賽事。品學兼優，獲獎無數，看似是人生勝利組的你，當中也試過無人知曉的無數失敗起跌。賽前受傷，忍痛作賽，曾勸喻你立即退賽，最後你還是堅持下去，沒有因不適而影響表現，切實地發揮體育精神，我頓時被感動了。

要同時在各方面表現優異，你的高度自律是成功要素。你會為自己定立時間表，學校的課後活動（朗誦，辯論，演講，排球，田徑，拉丁舞）排得密密的，所有校外活動及訓練只會安排在周末，目的是要把學業先做好才能全情投入其他活動。

在家工作的新模式，讓我們一家人走得更近。我才發現以前一天到晚都是工作的我，並不是一個稱職的媽媽。一起沖涼時的girls' talk，原來是你每天笑得最開懷的時光。

原來我的陪伴能令你更開心，更有自信，不斷成長。

這兩年，我們更作多方便的嘗試，目的是要讓你擴闊視野。一家人參與國際交流host family一年計劃，接待外國交流生；參與兒童飛龍大使計劃，為大會創作歌曲；鑽研人工智能，參與青少年科技創新大賽。每次看到你自信滿滿的從賽場出來，細訴panel interview過程，說出科學

理論，即席繪畫，說出鴻圖大志，要走上更大嘅舞台，為有需要的人成就夢想，我驚覺你已經悄悄成長，能夠自己解決一切難題。由以前你說：「媽媽，只有你才可以！」到現在你跟我說：「媽媽，我可以了！」

舞蹈只是一起點，成為十大傑出少年是一個階梯，讓你走進更大的舞台，去成就更好的你，鼓勵或幫助到更多的人。



5. 與弟弟們一起參加故事創作比賽獲得金獎
6. 2018 年以香港代表身份到內地參加粵港澳大灣區體育舞蹈公開賽獲取多個獎項

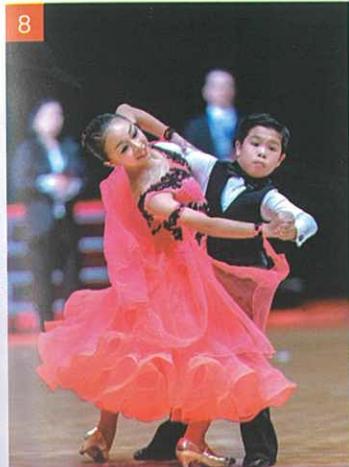




7



9



8

7. 由始至今的十項全能體育舞蹈老師陳國才與劉寶珍老師（攝於 2018 年香港體育舞蹈大獎賽）
8. 與拍擋梁明瀚自一年級開始合作，5 年間一起參與各大小賽事，共獲得 400 多個獎項。（ Photo by Rocky Lee ）
9. 舞蹈令我踏上不同的舞台，建立自信，表現自我。（攝於 2018 年香港代表隊選拔賽 Photo by Ivy Chan ）

師長的話

實踐舊墟
「五自四多」
的女孩

鄭敏嫻（大埔舊墟公立學校副校長）

舊墟學校對每一個學生都有一個期望：那是「五自四多」，學校期望著每一個學生能做到自信、自律、自學、自勵、自重；在生活上及學習上，能夠「多看多觀察，多聽多啟發，多做多嘗試，多想多創意」。小小年紀的諾瑤，憑著多年的堅持，的確確實踐了「五自四多」的舊墟精神，是舊墟的驕傲！

「有了堅定的意志，就等於給雙腳添了一對翅膀！」這句名言正好形容諾瑤堅忍不拔、自強不息的精神。她憑著堅毅意志和正面態度，不怕輸、不怕挫，勇闖一個又一個的難關，克服一個又一個的挑戰，堅定地朝向每一個目標進發。

還記得數年前的一天，我在電視直播中看到諾瑤正參加「2019 年全年大獎賽」，當時還只是四年級的她，竟充滿自信，一點也不怯場，憑著超凡的舞技和優美的舞姿，技壓全場。她的堅持和自信讓我留下深刻的印象。

認識諾瑤是從帶領她參加不同賽事開始。還記得有一天，我突然收到諾瑤的電郵。電郵中，她誠懇地邀請我指導她練習英詩朗誦，她的勇氣打動了我，我二話不說便答允了她。自此，我和她參加了各式各樣的大型比賽，共同經歷了很多，見證她的進步和成長。在一次偶爾的交談中，我得知諾瑤的夢想是成立一所社會企業，為不同階層的年青人提供學習舞蹈的場所，讓他們發揮潛能。一位僅十二歲的年青人，竟有此遠大的抱負，立志貢獻社會，幫助他人！知道諾瑤希望憑著個人的能力去追尋夢想，作為老師的我真感到非常的欣慰。

諾瑤無論在學業、品行、運動、藝術和科學等範疇均表現優秀，獲獎無數，絕對是一位發展全面及品學兼優的好學生。除了發展不同才能外，她也積極參與社會服務，熱心助人；更難得的是諾瑤無論面對任何逆境和困難，她每天都帶著微笑，是舊墟的快樂種子散播者，對一位小六學生來說，能做到如此面面俱圓，實在非常難得！

最後，我以這句話：「今天我以舊墟為榮，他朝舊墟以我為傲！」送給諾瑤，期望諾瑤繼續發揮舊墟「五自四多」的精神，以自己的力量，燃亮他人，為社會帶來更大的幸福！