



大埔舊墟公立學校

Sports Plus 3



2025

大埔舊墟公立學校

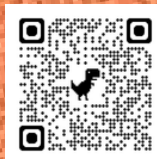
學校校址: (香港) 新界大埔安祥路十號

學校網址: <https://tpomps.goodschool.hk>

學校電郵: tpomps@hotmail.com

學校電話: 2665 4610

傳真號碼: 2662 0590



本校網頁



本校
Facebook

校長的話

難忘的時刻：一起吃雪糕甜蜜的背影
張麗珠校長

今年，我們學校的男子和女子體育校隊在各項比賽中屢獲佳績，捷報頻傳，男子組及女子組均獲全港小學體育獎勵計劃大埔區小學分會金獎，即男女子組在各項體育運動比賽中的總分都是名列第一，這個成果不僅是獎牌與錦標的榮耀，更是每一位運動員用汗水、堅持和團隊精神澆灌出的成果。為了慶祝這份共同的成就，我們舉辦了一場特別的雪糕盛宴，邀請全校超過200位運動員一起分享這份甜蜜的喜悅！

我們齊聚在學校的禮堂，孩子們興奮地傳遞快要融解的冰凍雪糕，笑聲此起彼落。我聽到有同學說：「沒想到校長會請我們吃雪糕！」還有人開玩笑說：「這比獎牌還甜！」這些話讓我心裡暖暖的。其實，我想告訴大家，這份禮物不僅是為了慶祝勝利，更是為了標誌著同學們平日裡的付出。

每一份成績的背後，都是無數個清晨和傍晚的刻苦訓練。我還記得，在操場上看到你們揮灑汗水的樣子，有的孩子為了練習一個動作反覆嘗試，有的在團隊中互相鼓勵，有的即使跌倒也會立刻爬起來。這些場景，至今歷歷在目。你們的拼勁、堅持和對運動的熱愛，都散發著年青人成長的活力！

雪糕的甜蜜，彷彿是對這些努力的一種回應。當大家一口一口品嚐著雪糕時，我注意到你們眼中閃爍的光芒。那不僅是開心的笑容，更是一種對過往努力的認可。有同學告訴我：「校長，這讓我想起和隊友一起訓練的日子，雖然很累，但真的很開心。」是的，運動教給我們的不僅是競技的技巧，更是團隊合作、堅持不懈的精神。這些經歷，將會成為你們人生中最寶貴的財富！

團隊運動的魅力，在於它讓每一個人感受到歸屬感和共同目標的力量。無論是田徑場上的奔跑，還是球場上的配合，你們學會了如何與他人協作，如何為同一個夢想而努力。這次雪糕盛宴，正是這種團隊精神的延伸。我們一起做一件開心的事，一起創造一段難忘的回憶。未來，當你們回想起小學時光，或許會記得某一次比賽的勝利，還有這一次我們一起分享的甜蜜時刻。

作為校長，我始終相信，教育不僅僅是課本上的知識，更是對生活的體驗和感悟。運動教會你們如何面對挑戰、如何接受失敗、如何慶祝成功。而這些體驗，將會伴隨你們走向更廣闊的舞台。

各位同學，我們也要感謝每一位教練和老師，你們的辛勤指導，讓孩子們能夠茁壯成長。同時，我也要感謝家長們一直以來的支持與鼓勵，你們是孩子們最堅強的後盾。

未來，無論你們走到哪裡，希望你們永遠記得這段甜蜜的回憶。記得團隊的力量，記得堅持的意義，記得分享的快樂。讓我們繼續保持這份熱情與拼勁，在人生的賽場上繼續發光發熱！



目錄

校長的話	1
目錄	2
籃球	3-4
籃球交流團	5-6
足球	7-8
排球	9-10
羽毛球	11-12
乒乓球	13-14
田徑	15-16
2024-2025節錄校外獲獎榮譽	17-20
游泳	21-22
游泳交流團	23-24
跳繩	25-26
Joyful fitness Dance	27-28
中國舞	29-30
老師的話	31-32
剪影	33-34



BASKETBALL

籃球



5A 蔡家皓

我每週固定練習籃球三天，有空時也會獨自到球場加練。特別感謝媽媽每場比賽都到場支持，不僅為我加油打氣，還細心準備水和毛巾。透過不斷參賽，我累積了寶貴的實戰經驗，相信明年能更掌握比賽節奏。曾經有段時間訓練不夠專注，但現在我已重新投入，加倍努力練習。籃球教會我堅持的重要性，只要持續進步，終會看到成果。

5A蔡家皓

6A 陳卓朗

我每周固定跟隨校隊訓練，閒暇時也會和朋友到街場切磋球技。特別感謝林sir和籃球教練的耐心栽培，他們從基礎動作到戰術運用都一步步細心指導。在球隊中，我深刻體會到團隊合作的重要性，學會如何與隊友默契配合。為了迎接比賽，我堅持刻苦訓練，即使再累也不放棄，因為我相信只有付出百分百的努力，才能在球場上展現最好的表現。籃球不僅讓我強健體魄，更教會我堅持不懈的精神。

6A陳卓朗

5B 劉俊揚

每週我都堅持參加3次正式籃球訓練，清晨時分更會獨自加練投籃。特別感謝教練和林Sir的悉心指導，他們總是不厭其煩地糾正我的每個動作。透過比賽累積的實戰經驗，讓我在日常生活中也能更快掌握要領。記得有次比賽因與隊友溝通不足而落後，我們把握中場休息時間充分討論，最終逆轉勝局。教練特別提醒我投籃時要注意手部姿勢，避免手腕外翻影響準度。籃球教會我團隊合作與堅持不懈的精神，每次訓練都是成長的機會。

5B劉俊揚

6B 張予澤

我每週都參加校隊羽毛球和籃球訓練，課後還會自己約場和朋友加練。特別感謝籃球教練，他總會在賽前精心佈置戰術，並針對性地安排訓練內容。在這項團體運動中，我學會了不能貪球，要懂得在適當時機分球給隊友。有次受傷後，我堅持做物理治療和康復運動，循序漸進地恢復狀態。最難忘是去年的籃球冠軍賽，面對強勁對手，我們透過加練和嚴格執行教練戰術最終獲勝。這些經歷讓我明白，成功來自團隊合作和充分準備。

6B張予澤

5C 鄭朗鋒

我平時會跟校隊及校外教練操練，參加不同的比賽及閒時會和爸爸到街場練習。我要感謝林Sir的鼓勵，指導及給予機會，沒有他，沒有今天的我。運動不單可鍛鍊身體，還可以和隊友建立友誼和合作精神。記得最初知道要比賽的時候，感到很害怕，沒有信心，連到場邊支持隊友也不敢，最後得到林Sir、劉Sir輔導及鼓勵，終於克服了恐懼，不怕失敗，努力改善自己的不足。記得有一場3x3籃球比賽，在最後完場時間，投入了絕殺的一球，贏了比賽！Gianni antetokounmpo是最喜歡的籃球運動員，因為他是NBA球星亦是大前鋒，看他的比賽啟發及增加了我的興趣。

5C鄭朗鋒

6B 李綽樺

我每週固定抽4小時進行排球和籃球訓練，從基本功、針對性技術到體能訓練都嚴格要求自己。特別感謝林Sir、陳Sir和麥Sir三位啟蒙老師，他們不僅發掘我的運動天賦、鼓勵我加入校隊，更在我失敗沮喪時給予支持。在團隊中，我學會主動鼓勵隊友，發揮團體精神。訓練時即使達到體能極限，我也堅持突破自我。最難忘是籃球四強賽遭遇強敵，雖然一度因失誤落淚影響氣勢，但在隊友鼓勵下重新振作，堅持到底。這些經歷讓我更堅強。

6B李綽樺

6A 梁雅惠

6A 梁雅惠

我每週都參加校隊籃球和羽毛球訓練，課後也常和朋友到街場練習。特別感謝教練耐心教導我籃球技巧和戰術運用，讓我進步很多。在團隊運動中，我深刻體會到合作精神的重要，也學會了永不放棄的態度。有次受傷後，我立即就醫並做好防護措施，明白安全訓練是關鍵。印象最深的是學界籃球賽，我們曾領先卻被反超，全隊立即討論調整戰術，互相鼓勵保持士氣，最終反敗為勝。這些經歷讓我懂得，運動不僅是技術的較量，更是意志力的考驗。

籃球尖子 東莞交流團

籃球尖子東莞交流團~~

本校男、女子籃球校隊參加了首個籃球尖子東莞交流團！

這次為期四日三夜的活動讓本校籃球隊有機會深入體驗內地的集訓場地及訓練模式，讓舊墟籃球隊對內地籃球訓練有進一步的了解。

除每天的恆常籃球訓練外，在第三天及最後一天參加了籃球比賽，與當地的籃球健兒進行了友誼賽！這次經歷不僅增強了他們的籃球技術，也提升了溝通能力及團隊合作的精神。

期待下年度校際籃球比賽有更出色的表現！



FOOTBALL 足球



4C 邱宏竣

4B 梁奕義

5B 單博霖

6B 顧展豪

4A 陳立勤

每天放學後，我和隊友們都會在草地或硬地球場刻苦訓練。特別感謝父母一直以來的鼓勵和經濟支持，讓我能全心投入足球運動。我始終相信，不到最後一刻都有反敗為勝的機會。記得有次受傷後，擔心跟不上球隊進度，我便加倍努力訓練。我深信付出越多，收穫就越大。我的偶像是C朗拿度，他不僅速度快，更以帶傷堅持比賽的精神激勵著我。足球教會我永不言棄，只要堅持就一定能看到進步。



5A 劉溢朗

我每週都會和教練訓練3-4次，風雨不改地提升球技。特別感謝教練的細心指導，他總是即時指出我的錯誤並耐心糾正，讓我的技術不斷進步。在比賽中，我學到領先時要保持冷靜，落後時更要堅持不懈。記得有次比賽中與隊友戰術意見分歧，我們在中場休息時充分溝通，最終默契配合贏得勝利。足球讓我明白，技術與團隊精神同樣重要。

4A 陳立勤

5A 劉溢朗

6B 顧展豪

每週我都會在大埔足球會刻苦訓練，專注於傳球、帶球、射門和體能等基本功。特別感謝文Sir和陳Sir的耐心指導，他們總是細心指出我的不足，讓我的技術不斷進步。透過比賽累積的實戰經驗，讓我更能理解訓練時學習的基本功和戰術運用。記得剛開始學習新戰術時不太適應，但在教練的指導下，我透過反覆練習終於掌握要領。足球教會我，只要保持專注和堅持，就一定能看到自己的成長。

VOLLEYBALL

排球

6B 蕭栢翹



6B 蕭栢翹

每當小息和放學後，我都會與同學相約練習排球，珍惜每次提升球技的機會。特別感謝麥Sir和毛Sir從二年級開始的耐心指導，讓我逐步掌握各項排球技巧。每次比賽無論輸贏，我都會檢視自己的不足，像是接球失誤等問題，並針對弱點加強訓練。曾因扭傷而無法出賽的經歷，讓我明白訓練時要做好防護措施。教練特別強調基礎動作的重要性，像是接球時雙腳必須正對來球方向，這些細節往往決定比賽的關鍵。

6A 李汶蔚

我每週都抽時間參加排球校隊訓練，從最初的零基礎到現在獲得傑出運動員獎項，特別感謝林Sir和麥Sir的悉心教導。他們從最基本的動作開始，一步步耐心指導，讓我慢慢掌握排球技巧。在球隊中，我深刻體會到體育精神和團隊合作的重要性，學會與隊友互相鼓勵、共同進步。即使比賽失利，我們也會一起檢討、互相打氣，用正面的態度面對挫折。排球教會我永不放棄的精神，只要堅持就一定能看到成長。



6A 李汶蔚



5C 楊舜滸



5C 楊舜滸

每週我都會和同學們在排球場上揮灑汗水，專注練習每一個基本動作。特別感謝教練在我初學時不厭其煩地指導，從最基礎的發球、接球到團隊戰術，都耐心地一一教導。這段時間我不僅學會了扣球和攔網等技巧，更重要的是懂得如何與隊友默契配合。記得有次遇到實力強勁的對手，我們沒有氣餒，反而互相鼓勵，賽後更針對弱點加強訓練。排球讓我體會到，團隊合作的力量遠勝於個人表現，只要持續努力，就一定能看見進步。



6D 鄭柏城



6D 鄭柏城

我每天勤做掌上壓和仰臥起坐鍛鍊核心肌群，為排球訓練打好基礎。特別感謝麥Sir和教練的悉心栽培，從基本動作到戰術運用都耐心指導，沒有他們就沒有現在的我。排球讓我明白，無論輸贏都是寶貴的學習機會。記得有次救球時扭傷腳踝，但我仍堅持完成比賽，這種永不放棄的精神正是教練一直教導我們的。排球不僅讓我強健體魄，更培養了我堅持到底的意志力。

BADMINTON

羽毛球



6B 林致穎

4B 何偉信

5B 黃奕琛

5A 劉溢朗

6A 梁雅惠

5A 劉溢朗

3A 黃嘉瑜

6B 林致穎

我每天放學後都會抽10-15分鐘跳繩鍛鍊體能，週末則與同學一起練習羽毛球。特別感謝父母在時間與金錢上的支持，以及老師的鼓勵，讓我學會在失敗中堅持。羽毛球教會我保持冷靜，即使輸球也不亂發脾氣，這樣才能維持良好狀態。我學會妥善分配時間，先完成功課和溫習，才能安心練習。最難忘是在人數眾多的比賽中獲得亞軍，而丹麥選手安賽龍在對手球拍斷線時主動借出備用球拍的體育精神，更讓我深受感動。

3A 黃嘉瑜

我每天放學後都會和朋友、父母一起進行羽毛球訓練，透過反覆練習基本動作和體能鍛鍊來提升技術。特別感謝爸爸總是犧牲睡眠，清晨就起床幫我預訂球場，讓我能有更好的練習環境。這段時間最大的收穫是腳步移動變得更加敏捷，也學會了更精準的擊球技巧。訓練過程中，最困難的是初期腳步速度跟不上球速，後來我堅持每天在樓下加練折返跑和跳繩，終於逐漸改善。在所有比賽中，最難忘的是第一次反敗為勝的經歷，讓我學會永不放棄。我的偶像是林丹，他不僅擁有驚人的速度和爆發力，更以頑強的鬥志聞名，是我努力的目標。

5B 黃奕琛

我每週都會和教練進行兩次羽毛球訓練，專注提升技術與體能。特別感謝同學和教練在我比賽落後時的鼓勵，他們的打氣讓我重拾信心。透過多次比賽，我學會控制緊張情緒，減少了不必要的失誤。印象最深刻的是有次被對手追平時，我保持冷靜思考，最終成功逆轉勝局。我的偶像是李宗偉，欣賞他獨特的球風與智慧，教會我不只是一味進攻，更要懂得觀察與思考球路。羽毛球讓我明白，心理素質與技術同樣重要。



TABLE TENNIS

乒乓球

5D 徐希昀

我每周都堅持參加乒乓球集訓，不僅自己租場加練，更在球會接受專業訓練。特別感謝教練、老師和導師們的用心指導，他們總能及時發現並糾正我的錯誤動作。參加校際比賽讓我累積寶貴經驗，使我在後續比賽中更加沉著。記得有次教練指出我多年的握拍手勢不正確，我回家後反覆苦練，更主動請教老師改進方法。我最敬佩王楚欽選手永不言敗的精神，即使面對困境也堅持到底，這種運動家精神正是我努力學習的榜樣。



5D徐希昀

3A 鍾忻妤

我每天放學後都會和隊友一起練習乒乓球，大家互相切磋、共同進步，訓練過程總是充滿歡聲笑語。特別要感謝教練的悉心指導，從正手攻球到反手推擋，再到難度較高的下旋球技術，他都耐心地一一糾正我的動作。訓練中最難忘的是遇到瓶頸期時，教練告訴我「堅持就是勝利」，這句話一直激勵著我。每當遇到實力強勁的對手時，我都會認真研究他們的打法，然後針對性地加練薄弱環節。通過這段時間的訓練，我不僅提升了球技，更學會了永不言棄的精神。



3A鍾忻妤

3D 陳琬瑤

每天放學後，我都會和教練、哥哥一起練習乒乓球。我特別喜歡「拉波」訓練的節奏感。真的很感謝教練耐心指導我的每個動作，還有爸媽在球具和訓練費用上的支持。這段時間我深刻體會到，經常運動真的能讓身體更健康。雖然上次比賽遇到超強的對手輸了，但這反而讓我更認真練習每個基本動作。我最欣賞的球員是陳夢，即使處於劣勢也永不放棄的精神，完美展現了運動員該有的態度，這正是我要學習的！



3D陳琬瑤

5B 李卓熹

我每週參加2次校隊訓練，還額外找私人教練加強練習。特別感謝教練們的耐心指導，他們總是不厭其煩地花時間糾正我的動作。透過訓練，我不僅學會更多乒乓球技巧，體能也變好了，整個人更健康。雖然有時會遇到實力超強的對手，但這反而激勵我要加倍努力練習。我的偶像是杜凱琹，她在奧運會上屢獲獎牌，世界排名名列前茅，是我努力的目標。乒乓球讓我明白，只要堅持訓練，就一定會有進步。

5B李卓熹



ATHLETICS

田徑



5C鄭朗鋒



6B 李綽樺

平時假期在家裏會用拉力帶還有啞鈴鍛鍊臂力，因為我是擲壘球的。我想感謝麥sir和林sir還有籃球教練朱sir，他們發掘到我籃球、排球跟擲壘的天賦。我的表現一直有進步，擲壘球是一樣大家一起做的事，鍛鍊的時候也很辛苦。遇到最困難的事是有一次比賽三次投擲的成績都未如理想，有時候會擲到很遠很難估計，有時候感覺自己發揮得很好但成績又未如理想，是麥sir跟我訓練完以後發揮才變得更穩定，讓我在全港賽刷新了自己的個人成績。腰的運用、如何去規備很重要。最難忘的也是全港賽，因為沒有教練在場，只有我跟媽媽。我最喜歡的田徑運動員是蘇樺偉，因為他儘管自己身體有缺陷也依舊堅持下去，而他這種堅毅的體育精神很值得我去學習。

5C鄭朗鋒

平日放學後除了練習籃球，排球，擲壘球訓練亦是我"TO DO LIST"。首先，這項運動不僅需要力量，還要有精準的技巧和良好的協調能力。在訓練過程中，我學會了如何正確地握球、站位和發力，這些細節對於提升表現至關重要。團隊合作也是訓練的一部分。在與隊友一起練習時，我們得教練悉心指導和互相觀察。此外，我父母亦買了壘球及負重沙袋給我，閒時可在公園及家中一起練習。最後，我明白了堅持的價值。即使遇到挫折，持續的努力和不斷的練習終將帶來成果。這不僅適用於運動，也適用於生活中的其他挑戰。大家一起齊齊參與及努力，向着目標進發啦！

6A 馮穎濤

我平時在大埔運動場逢星期一、三、五練跑一個半小時，練到差不多八點就回家吃飯做功課。我要感謝我的家長還有教練，因為我家長從我還小到都帶我去比賽，令到我可以參與跑步這項活動。我覺得自己變得更有毅力，例如我一做錯就要提醒自己不要放棄，因為自己一路走來那麼辛苦不要放棄，要繼續努力、撐下去。之前試過太緊張，一開始拿到小組冠軍，決賽卻因為過度緊張動作做得差而只拿到第二。大家不要輕易放棄、堅持，也要鍛鍊團隊精神。

6A 洪啟騰

6A 洪啟騰

我平時會去大埔運動場練跑，每次一個半小時，通常練完時候已經很晚，所以都很辛苦。我很感謝田徑教練，他是帶我進田徑的第一個人，他也是訓練我們的田徑教練，所以我很感謝他。我最大的體會就是團隊精神很重要。因為我自己在田徑裏面是跑接力的，接力裏面有四個人，要合力才能完成這個比賽，大家的默契也要訓練得很好。有一次接力決賽的時候我們整隊被人取消資格，經過那次以後我們要學會要如何面對失敗，並了解到失敗是很正常的事。但是失敗難免會有不快樂的情緒，所以要渡過那段時間也不容易。只要有恆心、不放棄，就已經很足夠了。最難忘的比賽也是被取消資格的那一場比賽。最喜歡的運動員就是我的田徑教練，因為他很帥而且跑得很快。

6B李綽樺



6A 馮穎濤



2024-2025 節錄校外獲獎榮譽

中國香港學界體育聯會

全港小學體育獎勵計劃-大埔區小學分會男子組金獎
全港小學體育獎勵計劃-大埔區小學分會女子組金獎

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際田徑比賽一項團體冠軍、一項團體季軍及一項團體殿軍。

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際游泳比賽兩項團體冠軍、兩項團體亞軍及一項團體殿軍，當中更打破了三項大會紀錄。

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際籃球比賽

男子組季軍：6A陳卓朗、6A陳霆義、6B楊智熙、6B鄭子翀、5A蔡家皓、5B劉俊揚、5B彭彥皓、5B蒲志宇、5B田家麟、5B黃兆璋、5C鄭朗鋒、5C黃子軒、4B鄭諾、4D鄭鈞澤
女子組季軍：6A陳鈺蕓、6A馮穎濤、6A許恩橋、6A梁雅惠、6B張予澤、6B李綽樺、6C顏婉翹、6C鄧詠熹、5B李旨悅、5D陳星彤、4B黃熹澄、4B邱芷柔、4C蘇苡喬、4C黃思銳
傑出運動員：6A陳卓朗、6B張予澤

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際排球比賽

男子組季軍：6B樊翔宇、6B吳駿哲、6B蕭栢熙、6B黃皓軒、6B吳駿翰、6B鄭子翀、6D何晴朗、6D鄭柏城、5A歐展翹、5B黃佐軒、5C楊舜滄、4B梁奕義、4C張嘉元、3A黃尚豐
女子組季軍：6A梁雅惠、6A陳鈺蕓、6B李汶蔚、6B陳卓甯、6B張予澤、6B李綽樺、6D謝榛恩、2C麥笱
傑出運動員：6D鄭柏城、6B李汶蔚

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際羽毛球比賽

男子組團體季軍：6B林致穎、5A劉溢朗、5B黃奕琛、4A周禮安、4B何倬信
男子組單打殿軍：5A劉溢朗
女子組團體殿軍：6A梁雅惠、6A王可悅、6B張予澤、5B梁家恩、3A黃嘉瑜
女子組單打殿軍：6B張予澤
傑出運動員：5A劉溢朗、6B張予澤

榮獲2024-2025大埔區小學校際田徑比賽

男子甲組
100米亞軍：6A洪啟騰
200米季軍：6A陳卓朗

男子乙組
60米冠軍：5A翁啟程
跳遠殿軍：5B單博霖
壘球冠軍：5C鄭朗鋒
4x100米接力殿軍：5A蔡家皓、5A許梓霆、5B翁啟程、5B單博霖、5C王梓樺、5C楊舜滄
團體冠軍：5A蔡家皓、5A許梓霆、5B翁啟程、5B單博霖、5B劉俊揚、5B蒲志宇、5C王梓樺、5C鄭朗鋒、5C楊舜滄

男子丙組
4x100米接力殿軍：4B李卓睿、4B何倬信、4B鄭諾、4C林希舜、4D賴唏麒、3B莫祖軒

女子甲組
60米冠軍：6A馮穎濤
壘球冠軍：6B李綽樺

女子乙組
60米亞軍：5C鄧皓雪
跳遠殿軍：5C鄧皓雪
壘球殿軍：5A梁靜宜
4x100米接力亞軍：5A梁靜宜、5A張伊霖、5B李旨悅、5C鄧皓雪、5D陳紫琪、4A官紫辰
團體季軍：5A梁靜宜、5A張伊霖、5B李旨悅、5C鄧皓雪、5D陳紫琪、5D沈鎰兒、5D李曉玥、5D朱靜汶、4A官紫辰

女子丙組
60米殿軍：4C黃思銳
跳遠殿軍：4C黃思銳
4x100米接力亞軍：4A葛珮芝、4B陳心喬、4B李梓瑜、4B馮梓甄、4C黃思銳、4C曾莉雅
團體殿軍：4A葛珮芝、4B陳心喬、4B李梓瑜、4B馮梓甄、4C黃思銳、4C曾莉雅

榮獲2024-2025年度第 27 屆全港小學區際田徑比賽

女子甲組壘球第五名：6B李綽樺

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際游泳比賽(當中更打破了三項大會紀錄)

男子甲組
50米背泳冠軍：6B周敬斌
50米蝶泳冠軍：6B周敬斌
團體殿軍：6B周敬斌、6B顧展豪、6C岑梓謙、4B文子毅、4C李卓謙、3A曾俊文、2C簡立彥、2D陳奕朗

男子丙組
50米自由泳冠軍：4B鄭諾
50米自由泳亞軍：4A周禮安
50米蛙泳亞軍：3B張海揚
50米背泳冠軍：4B鄭諾
50米背泳亞軍：4A周禮安
4x50米自由泳接力亞軍：4A周禮安、4B鄭諾、3B古雲起、3B張海揚、3B羅奕焜、1D鄭朗

女子甲組
100米自由泳冠軍：6B陳卓甯
100米自由泳季軍：6A葉加恩
50米蛙泳冠軍：6A李汶蔚(破大會紀錄，成績37.32)
50米蛙泳季軍：6B李綽樺
100米蛙泳冠軍：6A李汶蔚(破大會紀錄，成績1:21.48)
100米蛙泳季軍：6B李綽樺
50米背泳季軍：6B陳卓甯
4x50米自由泳接力冠軍：6A張睿玲、6A葉加恩、6A陳卓甯、6A李汶蔚、6B李綽樺、5B張雅喬
團體冠軍：6A張睿玲、6A葉加恩、6A陳卓甯、6A李汶蔚、6B李綽樺、6C王苡甯、5B張雅喬
傑出運動員：6A李汶蔚

女子乙組
50米背泳冠軍：5C鄧皓雪
50米蝶泳亞軍：5C鄧皓雪
4x50米自由泳接力季軍：5B馮紫恩、5C林依澄、5C鄧皓雪、3B林熙雯、3B梁洛深
團體亞軍：5B馮紫恩、5C林依澄、5C鄧皓雪、3B林熙雯、3B梁洛深
50米自由泳亞軍：4B陳心喬
50米蛙泳季軍：3C張海悠
50米背泳冠軍：4B陳心喬(破大會紀錄，成績38.03)
50米背泳季軍：3C張海悠

女子丙組
4x50米自由泳接力亞軍：4B陳心喬、4D鄧翠愉、3B馬珮茹、3C張海悠、2C陳卓嵐、1D周澄
團體亞軍：4B陳心喬、4D鄧翠愉、3B馬珮茹、3C張海悠、2C陳卓嵐、1D周澄
傑出運動員：4B陳心喬

榮獲2024-2025年度第九屆全港小學區際游泳比賽

女子甲組50米蛙泳殿軍：6A李汶蔚
女子甲組100米蛙泳季軍：6A李汶蔚
女子甲組4x50米四式接力亞軍：6A李汶蔚
女子乙組50米背泳殿軍：5C鄧皓雪
女子丙組50米背泳殿軍：4B陳心喬
女子丙組4x50米自由泳接力亞軍：4B陳心喬
女子丙組團體亞軍：4B陳心喬

榮獲2024-2025年度大埔區小學校際五人足球比賽

男子組優異獎：6A朱冠明、6B何柏樂、6B顧展豪、5A劉溢朗、5B香泯丞、5B黃洛竣、5B單博霖、5B黃奕琛、5C壽啟均、5C黃子軒、5D黃洛竣、4A陳立勤、4B梁奕義、4B劉尚潮、4B蘇力弘、4C邱宏竣

聖公會莫壽增會督中學

榮獲第四十七屆陸運會小學友校接力邀請賽
男女混合組季軍：5A梁靜宜、5B翁啟程、5C鄧皓雪、5C楊舜滄

大埔三育中學

榮獲禁毒盃小學校際籃球邀請賽

男子組季軍：6A陳卓朗、6A陳霆義、6B楊智熙、6B鄭子翀、5A蔡家皓、5B劉俊揚、5B彭彥皓、5B蒲志宇、5B田家麟、5B黃兆璋、5C鄭朗鋒、5C黃子軒、4B鄭諾、4D鄭鈞澤

女子組季軍：6A陳鈺蕓、6A馮穎濤、6A許恩橋、6A梁雅惠、6B張予澤、6B李綽樺、6C顏婉翹、6C鄧詠熹、5B李旨悅、5D陳星彤、4B黃熹澄、4B邱芷柔、4C蘇苡喬、4C黃思銳

港九街坊婦女會孫方中書院

榮獲小學籃球邀請賽

男子組冠軍：6A陳卓朗、6A陳霆義、6B楊智熙、6B鄭子翀、5A蔡家皓、5B劉俊揚、5B彭彥皓、5B田家麟、5B黃兆璋、5C鄭朗鋒、5C黃子軒、4B鄭諾

女子組亞軍：6A陳鈺蕓、6A許恩橋、6A梁雅惠、6B張予澤、6B李綽樺、6C顏婉翹、6C鄧詠熹、5B李旨悅、5D陳星彤、4C蘇苡喬、4C黃思銳

中華聖潔會靈風中學

榮獲第九屆靈風盃大埔區小學籃球比賽

女子組亞軍：6A陳鈺蕓、6A梁雅惠、6B張予澤、6B李綽樺、6C顏婉翹、6C鄧詠熹、5B李旨悅、5D陳星彤、4B黃熹澄、4B邱芷柔、4C蘇苡喬、4C黃思銳

救恩書院

榮獲第五十三屆水運會2x50米小學友校接力邀請賽
小學組冠軍：6A李汶蔚、6B周敬斌

香港道教聯合會圓玄學院第二中學

榮獲第二十六屆陸運會4x100友校接力邀請賽
小學男子組亞軍：6A陳卓朗、6A吳倬逸、6A吳鈺儒、6B蕭栢熙
小學女子組殿軍：6A馮穎濤、6A梁雅惠、6A李汶蔚、6B張予澤

中國香港籃球總會

榮獲2024-2025學校體育推廣計劃簡易運動大賽

三人籃球比賽

男子甲組季軍：6A陳卓朗、5A蔡家皓、5B劉俊揚、5C鄭朗鋒

中國香港游泳總會

榮獲2024-2025年第二組短池分齡游泳比賽第三節

女子11歲組200米蛙泳亞軍：6A李汶蔚

榮獲2024-2025年長池分齡游泳錦標賽

女子10歲或以下組別50米蛙泳亞軍：6A李汶蔚
女子10歲或以下組別100米蛙泳亞軍：6A李汶蔚



中國香港跳繩總會

榮獲2024-2025年度全港學界跳繩比賽-新界東小學
男子乙組
1分鐘5人大繩-殿軍：3A曾俊文、3B羅睿開、3D歐綽翹、
4A陳湘澄、4B何倬信

女子乙組
30秒二重跳-冠軍：4C陳婉升
30秒速度跳-亞軍：4C陳婉升
45秒3人交互跳速度賽-亞軍：3A羅盈映、3C崔雨妃、
4C陳婉升

男子丙組
1分鐘3人交互繩雙腳跳-亞軍：1C何柏樟、1C陳允誠、
1D姜宇澄
1分鐘4人大繩-殿軍：1C崔雨凡、1C何子賢、1C陳允誠
組團體-殿軍：1B溫博謙、1C崔雨凡、1C何子賢、
1C魏勤禧、1C陳允誠、1C何柏樟、1D姜宇澄

女子丙組
1分鐘3人交互繩雙腳跳-季軍：1C何芊楹、2C麥 笱、
2D黃海澄
團體-殿軍：1C何芊楹、1D林芷瑤、2B陳芊茵、2C吳梓蕊、
2C麥笱、2C方安仁、2D黃海澄、2D葉可瑜、
2D馮梓楨

香港花式跳繩會

榮獲校際花式跳繩錦標賽2024
五年級女子組30秒交叉轉換速度跳冠軍：6A張善兒

香港心臟專科學院

榮獲校際花式跳繩錦標賽2024
五年級女子組
30秒交叉轉換速度跳冠軍：6A張善兒

三年級男子組
30秒單車步速度跳季軍：4A陳湘澄

一年級女子組
30秒交叉轉換速度跳冠軍：2D朱睿琪
30秒單車步速度跳亞軍：2C麥笱
30秒後繩雙腳速度跳：2D黃海澄
30秒交叉開速度跳季軍：2D葉可瑜

中國香港三項鐵人總會

榮獲2024香港小學水陸兩項鐵人錦標賽
男子2015-2016年組季軍：4B鄭 諾

體藝動力游泳會

榮獲美孚游泳挑戰賽2024
女子25米自由泳季軍：6A張睿玲

沙田體育會

榮獲沙田盃(第十五屆)新秀游泳錦標賽
女子2013年組50米蛙泳冠軍：6A李汶蔚
女子組4x50米自由泳接力冠軍：6A李汶蔚
女子2015年組50米背泳冠軍：4B陳心喬

啟業邨居民協會

榮獲27周年回歸盃 - 三人籃球挑戰賽
女子U11組亞軍：6A陳鈺蓁、6A梁雅惠、6B張予澤、
6B李綽樺

葵青區體育會

榮獲葵青區跳繩錦標賽2025
女子6歲或以下組45秒花式挑戰賽冠軍：1D何芊楹

廉政公署

榮獲廉政公署長跑競賽2025
少年組冠軍：4B鄭諾

大埔區文藝協進會

榮獲大埔區第43屆校際舞蹈比賽2024-2025
中國舞初級組群舞銀獎、最佳編舞獎：2A許珮然、
2A梁洛霖、2A黃栩柔、2B黃晞珉、2B王洛晴、
2C江梓欣、2C曾宇葦、2C高彥君、2D李心語、
2D梁芊靚、2D梁芷睿、2D王詩喬、2D楊佑暄、
2D陳鈺曦、3A黃嘉瑜、3A羅盈映、3B陳佳蓓、
3C劉珈瑤、3C蕭景潤、3C徐盈稀

高級組群舞金獎、最佳編舞獎、最佳服裝獎：
4A張睿嫻、4A羅梓晴、4B馮綽盈、4B曾柔嘉、
4B邱芷柔、4B楊妙思、4D楊心怡、5A高惠君、
5A梁靜宜、5A曾鎧澄、5A溫苡喬、5C林詩晴、
5D陳紫棋、5D李曉玥、6A曾鎧澄、6B李天瑜、
6B羅祉凝、6B鄭喻心
獨舞高小組銀獎：5A高惠君

香港音樂文藝協會

榮獲第十二屆全港學界舞蹈音樂節
個人舞蹈銀獎：2B馮芊穎

香港學界舞蹈協會有限公司

榮獲第六十一屆學校舞蹈節中國舞
(近九年共獲十二次優等獎)
低小組優等獎：2A許珮然、2A梁洛霖、2A黃栩柔、
2B黃晞珉、2B王洛晴、2C江梓欣、2C曾宇葦、
2C高彥君、2D李心語、2D梁芊靚、2D梁芷睿、
2D王詩喬、2D楊佑暄、2D陳鈺曦、3A黃嘉瑜、
3A羅盈映、3B陳佳蓓、3C劉珈瑤、3C蕭景潤、
3C徐盈稀
初小組獨舞甲級獎：2C高彥君

高小組優等獎：4A張睿嫻、4A羅梓晴、4B馮綽盈、
4B曾柔嘉、4B邱芷柔、4B楊妙思、4D楊心怡、
5A高惠君、5A梁靜宜、5A曾鎧澄、5A溫苡喬、
5C林詩晴、5D陳紫棋、5D李曉玥、6A曾鎧澄、
6B李天瑜、6B羅祉凝、6B鄭喻心
高小組獨舞優等獎：5A高惠君
榮獲第六十一屆學校舞蹈節校園健康舞
校園健康舞甲級獎：1A范穎芯、1A廖柏霖、
1A冼希瑜、1A戴文卿、1B何安琪、1B葉楚兒、
1B林芊澄、1B羅以匡、1B羅晞瞳、1B蘇蘊蕙、
1C吳詠恩、1D陳銘瑤、1D馮天瑄、1D梁傲玥、
1D彭于桐、1D黃衍書、1D邱芷晴、1D邱芷恩、
2A李柏琳、2A黃煒喬、2B曾怡雅、2C陳思滌、
2D劉瞳瞳、2D楊佑暄

香港兒童舞蹈教育推廣協會

榮獲大灣區國際青少年舞蹈藝術展演暨第18屆
星舞盃
少年A組考試舞單人舞金獎：4B馮綽盈

毛妹芭蕾舞學校

榮獲毛妹芭蕾舞學校60周年慶祝菁英盃
11歲或以上獨舞銅獎：6A陳尚沂

香港米雪爾慈善基金會

榮獲香港紫荊花體育舞蹈錦標賽
女子7歲組個人單項查查亞軍：2D馮梓楨

香港舞蹈文化藝術中心

榮獲飛馬盃舞蹈比賽2024
Youth A個人中國舞金獎飛馬獎(最具潛力)：2C高彥君

青途發展社區發展協會

榮獲香港競技空手道公開賽2024
女子6-7歲個人型亞軍：2C鄭煒琳

北區體育會有限公司

榮獲第三屆北區柔道錦標賽
季軍：2D何柏豐

九龍城區康樂體育促進會

榮獲全港柔道錦標賽2024暨慶祝顯理體育會20
周年
亞軍：2D何柏豐

沙田體育會

榮獲沙田武術錦標賽2024
季軍：1A陳祉惟

仁愛堂

榮獲慶祝中華人民共和國成立75年周年2024
仁愛堂跆拳道大賽

搏擊組優勝狀：1A麥康霖、1A麥康廉

國際跆拳道香港總會

榮獲香港國際跆拳道公開賽
速度(Speed kicking)銅獎：4C陳森

香港真武跆拳道會

榮獲韓國武藝公開賽
速度(Speed kicking)銀獎：4C陳森

香港聯盟跆拳道協會

榮獲品勢賽2024
亞軍：6A李晉熙

國際跆拳道香港總會

榮獲2024年度國際會小學跆拳道邀請賽
個人品勢組季軍：6A李晉熙

北區體育會有限公司

榮獲慶祝國慶75周年第三屆北區柔道錦標賽
季軍：2D莊承軒

香港國藝會

榮獲九龍東跆拳道品勢邀請賽
品勢冠軍：6A李晉熙

廣東省空手道協會

榮獲2024廣東省空手道公開賽
兒童組6-7歲女子中級個人型亞軍：2C鄭煒琳

康樂及文化事務署

榮獲SportACT獎勵計劃
金獎：全校獲獎人數為300人(佔參加人數59%)
銀獎：全校獲獎人數為146人(佔參加人數29%)
銅獎：全校獲獎人數62人(佔參加人數12%)
榮獲2024大埔區分齡田徑比賽
男子F組4x100米接力季軍：4A周禮安、4B鄭諾、
4B李卓睿、4C林希舜
榮獲慶祝中華人民共和國成立75周年2024南區分齡
游泳比賽
青少年組(12歲或以下) 4 x 50米自由泳接力季軍：4A周禮安
榮獲慶祝中華人民共和國成立75周年2024九龍城區
分齡游泳比賽
男子青少年HIJ組4 x 50米自由泳接力亞軍：4A周禮安
榮獲慶祝中華人民共和國成立75周年2024北區分齡
游泳比賽
男子9-10歲組100米蝶泳冠軍：4B鄭諾
男子9-12歲公開組200米自由泳亞軍：4B鄭諾

全日本空手道連盟剛柔會

榮獲第五十四屆剛柔會全國空手道選手權大會
小學生女子一年形競技優秀獎：2C鄭煒琳

Thailand Dance Organization

榮獲2024TDO國際舞蹈比賽
個人民俗舞季軍：2C高彥君

First Education Group

榮獲2025 IEDC國際精英舞蹈大賽
中國舞初級組群舞金獎、總成績第三名、編舞獎：
2A許珮然、2A梁洛霖、2A黃栩柔、2B黃晞珉、
2B王洛晴、2C江梓欣、2C曾宇葦、2C高彥君、
2D李心語、2D梁芊靚、2D梁芷睿、2D王詩喬、
2D楊佑暄、2D陳鈺曦、3A黃嘉瑜、3A羅盈映、
3B陳佳蓓、3C劉珈瑤、3C蕭景潤、3C徐盈稀
中國舞初級組獨舞銀獎：2C高彥君

中國舞高級組群舞金獎、總成績第一名、編舞獎：
4A張睿嫻、4A羅梓晴、4B馮綽盈、4B曾柔嘉、
4B邱芷柔、4B楊妙思、4D楊心怡、5A高惠君、
5A梁靜宜、5A曾鎧澄、5A溫苡喬、5C林詩晴、
5D陳紫棋、5D李曉玥、6A曾鎧澄、6B李天瑜、
5A高惠君、6B鄭喻心
中國舞高級組獨舞金獎：5A高惠君

屈臣氏集團

榮獲香港學生運動員獎
香港學生運動員獎：6A李汶蔚



SWIMMING 游泳



6A 李汶蔚

我一個星期在大埔泳池或者東昌街綜合大樓那邊訓練六至七天，每次訓練兩小時。很感謝我的教練，從我尚小的時候就已經培育我，所以我現在的成就都是全因有他。當初想像不了自己竟然會50米蛙泳和100米蛙泳破紀錄，因為學界前自己的狀態也不是特別好，所以當時破紀錄覺得很驚喜、很意外。我明白了努力真的很重要。如果你不去堅持、半途而廢，就不會有好成績。我有一次在比賽前手受傷而阻礙到訓練，令自己狀態不好，在比賽裏發揮不了最好的自己。最難忘的比賽是四年級學界，因為那時候是自己第一次破紀錄。而我自己最喜歡的游泳運動員是游背泳的張心悅。她17歲就已經可以去奧運，很佩服她那很堅毅的心。希望大家可以繼續努力朝自己的目標進發，不要放棄。

6A 李汶蔚

6B 周敬斌

我平時每星期有4~5日的練習，一次2小時水中訓練，一日陸上訓練。要感謝教練，無數次幫我突破自己，可以再快點。遇到困難不會輕易放棄，在平時鍛煉中由於泳池水含有大量氯，會導致皮膚敏感，眼睛紅腫，媽媽都想盡方法幫我，游水後清潔，再擦大量保護皮膚的油等。游水沒有什麼技巧，速度和水感都需要大量的練習。最難忘去日本的游水比賽，因為身邊的人都好快，我要繼續努力追上。



6B 周敬斌

4B 鄭諾



4B 鄭諾

游泳是我從小熱愛的運動，我一星期會有五至六天到泳池訓練，游泳為我的生活注入源源不絕的動力，也教懂我堅毅不屈、持之以恆的重要性。游泳的路上有很多挑戰，記得上年學界游泳比賽前一星期，我不幸手部受傷甩骹，當時我十分擔心，怕因受傷要被逼缺席比賽，所有堅持和努力彷彿要化為烏有。幸好，爸媽不辭勞苦地帶我看醫生及接受物理治療，慶幸在比賽前能夠痊癒。這段經歷讓我明白，逆境總會過去，只要有親人照顧和自己的堅持，沒有什麼難關不能跨越的。我最要感謝泳隊的李偉樂教練一直全力支持我。無論我遇到甚麼困難，他都會陪伴在側，耐心傾聽，細心開解。他不但細心指導我改善泳術，例如調整呼吸動作、雕琢打水技巧，更會安排針對性的訓練提升我的速度。在他的用心教導下，我在泳術、紀律和信心各方面都不斷提升。此外，我衷心感謝學校一直以來的支持與培育。學校為我們提供了完善的訓練設施，安排各類比賽，讓我有機會磨練技巧、發揮所長。十分感謝張麗珠校長每次都臨場支持和鼓勵我們，令大家士氣大增，同時，感謝林源生主任一直以來用心為我們安排各種訓練及校外交流活動。特別是兩次游泳尖子交流團，讓我們有機會深入體驗國家集訓場地及訓練模式，令舊墟泳隊對國家游泳發展有更全面的了解。



4A 周禮安

我每星期五日共11小時訓練練習游泳，而羽毛球每星期一課私人訓練一課團體班訓練，每日體能訓練（例如：引體上升、跳繩、跑步、跑樓梯等）。我想感謝爸爸媽媽的鼓勵、支持和栽培。我亦想感謝游泳教練不斷的鞭策，用心為我制定訓練計劃，令我的游泳成績持續進步。首先，游泳有助保持健康的體魄、增強心肺功能及免疫力。其次，訓練期間提高了專注力及耐力。最後，我定期參加比賽，每一次都訂立及提高目標，以令自己成績不斷進步。每場比賽的賽程都不同，我曾經遇到比賽是三個項目緊接着舉行，這個時候就要有鬥志及意志力去完成比賽，不可以因為疲倦或怕輸而放棄出賽。比賽前一定要進行熱身和默念。最難忘的一次比賽是今年的大埔校際游泳比賽，因為這次比賽我共獲得三面銀牌，包括50米自由泳、50米背泳和4x50米自由泳接力，我同時獲得男子丙組團體冠軍，亦打破了自己的個人最佳時間。我最喜歡的游泳運動員是何詩蓓。因為她的成功都是源自她嚴格的訓練和自律，我要以她為榜樣，要管束自己，成為一個優秀的運動員。



4A 周禮安



5C 鄧皓雪



5C 鄧皓雪

我平常跟教練每星期七天都有2小時的訓練，我要感謝李sir幫助我在游水方面發揮得好好和發掘了我的技能。我鍛鍊到自己堅毅的意志，不要放棄。比賽前我會好緊張，要聽些音樂和心呼吸去放鬆心情。沒有什麼特別技巧可以分享，但要適當地分配練習時間和識得放鬆。今年6月的全港比賽讓我好難忘，因為拿到我目前最好的成績（全港第四）。我最喜歡的運動員是何詩蓓，因為她為香港人爭光，在游泳項目取到好成績。

游泳尖子 廣州交流團

游泳尖子廣州交流團~~

本校游泳校隊參加了游泳尖子廣州交流團！

這次為期四日三夜的活動讓本校泳隊有機會深入體驗內地的集訓場地及訓練模式，讓舊墟泳隊對內地游泳發展有進一步的了解。

除每天的恆常游泳訓練外，泳隊還參觀了著名的陳家祠、花城廣場、白鵝潭藝術中心、永慶坊、廣州動物園等地方，感受了中國悠久的文化與歷史。

此外，泳隊在最後一天參加了接力比賽，與當地的游泳健兒進行了合作與競賽！這次經歷不僅增強了他們的游泳技術，也提升了溝通能力及團隊合作的精神。

期待下年度校際游泳比賽有更出色的表現！



ROPE SKIPPING

跳繩

4B 何倬信

2D 何芊楹

4B 何倬信

我每天放學後會預留一小時跳繩練習，如果在假期期間我會延長訓練時間到兩小時左右。我要感謝我爸爸，因為他一直陪伴我練習，還有鼓勵我不要放棄。經歷了很多的訓練我終於可以獲得獎牌，所以我覺得很自豪。跳繩最重要的就是鍛鍊體能，如果體能不夠好，很難跳得好、持久。我覺得最難忘就是6月28號的那一個跳繩比賽，因為在這個比賽我獲得了整個學年最多的獎項，證明我努力鍛鍊是值得的。

1D 姜宇澄

每逢星期三放學後，我都會參與學校的訓練，另外一星期會有數天，媽媽爸爸會和我做飯後練習，希望每天累積少少的進步！感謝教練們和周老師的教導，他們除了教導跳繩技巧外，也會教導我做事情要專心，才會有進步。加入跳繩校隊，除了讓我明白凡事要認真專心外，亦令我有機會參加校外比賽，了解到其他運動員的水平和我累積了更多比賽經驗，使我眼界大開。每當我覺得很累，不想練習時，爸爸媽媽也會鼓勵我、支持我！還會向我說：盡力便得了，成績並不緊要。我最難忘就是6月29日的比賽，雖然當日我並沒有拿到任何個人獎項，但是卻拿到了一個團體獎項～表演盃，還是冠軍呢！回想訓練期間，所有隊友努力不懈地練習，大家向著目標努力，真是很開心。我覺得這個團隊獎項比個我獎項來得更有意義。我最喜歡的運動員是霆sir，因為他的跳繩水平很高，還是世界冠軍呢。不過我清楚知道他的成績並不是一步登天的，是靠自身的不斷努力和練習，才會獲得這些成就。

4C 陳婉升

1D 姜宇澄

4C 陳婉升

我一個星期平時訓練三、四次。我要感謝教練跟媽媽，因為平常不會給我一個去跳繩，而是會引導我去跳繩。我覺得努力很重要，因為如果不努力的話，成績不會好。我覺得有點困難的地方是有合作項目，要跟同學一起跳繩所以要約對方出來配合，因為假如跟對方節奏不合，會絆倒。總之努力就會有好成績，如果不勤力去訓練的話成績是會不好的。最難忘的事是上一次星期日比賽，對手是朋友，平常可以當朋友對待，但比賽的時候就要當對手認真較量。我喜歡的運動員是中國的跳水運動員全紅蟬。

JOYFUL FITNESS DANCE



Joyful Fitness Dance 成員：

1A范穎芯、1A廖柏霖、
1A冼希瑜、1A戴文卿、
1B何安琪、1B葉楚兒、
1B林芊澄、1B羅以匡、
1B羅晞瞳、1B蘇蘊蕙、
1C吳詠恩、1D陳銘瑤、
1D馮天瑄、1D梁傲玥、
1D彭于桐、1D黃衍睿、
1D邱芷晴、1D邱芷恩、
2A李柏琳、2A黃煒喬、
2B曾怡雅、2C陳思滌、
2D劉曉瞳、2D楊佑暄

校園健康舞



2D 楊佑暄

1D 邱芷恩

我經常拉筋和跳舞以保持肢體靈活，我要感謝媽媽，Danny老師、周老師、陳老師，他們教導我跳舞技巧及動作，並經常鼓勵我。我跳舞較以前有自信，有些動作較難做，我會請教老師及不斷練習。如某動作未能做好，可集中訓練。最難忘是學校綜藝晚會表演，因為那是我第一次踏上舞台表演給那麼多觀眾看。



1D 邱芷恩



2B 曾怡雅

2B 曾怡雅

我平常在外面喜歡跳舞，所以媽媽幫我報了Joyful Fitness Dance。我想感謝教練，因為她教了我們很久、很用心。我跳得很愉快，基本上都沒有遇到什麼困難或者挫折。然後有一個小技巧就是不論是大腿還是手臂都要拉筋。我喜歡我的同學兼隊友黃煒喬，因為我們從以前到現在都一起跳舞。



2D 楊佑暄

我平常有拉筋還有練動作，我想感謝老師的教導，跳舞的時候很開心！和隊友相處的愉快，又沒有遇到什麼困難。團隊服飾我覺得很漂亮。每一場比賽跟表演很難忘，讓我很享受！



CHINESE DANCE

中國舞



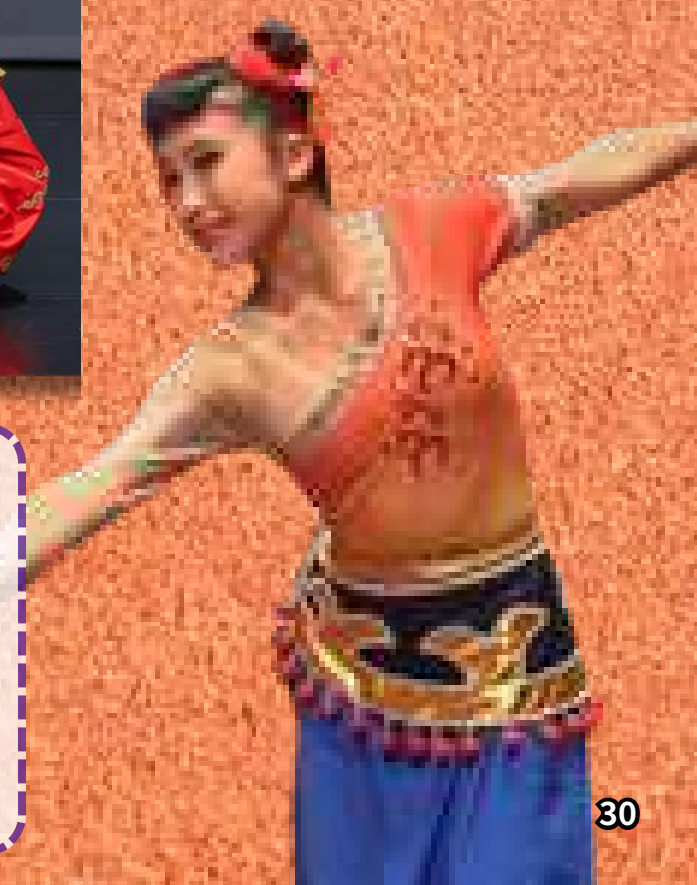
5A 高惠君

我一星期有四天要練習中國舞。有兩日是中國舞校隊的訓練，有一天是中國舞考級科，還有一天是兒童團群舞的訓練。在平日我也會在家中練習舞蹈。首先我要感謝我的家人。因為他們安排我訓練的時間和接我放學。家人也一直支持我，當我遇到挫折，他們總會鼓勵我讓我重新找回信心。然後我要感謝我的跳舞老師。因為她耐心地教導我，並讓我學會更多的跳舞技巧。我從學習跳舞當中學會了，每一次遇到挫折都不代表你失敗了，而是代表你又向成功走前一步了。有一次正在排舞時，老師給了我一些單獨動作，但我不懂得怎樣做，做了很多次都做不到。回家後，我感到十分氣餒，我的家人看到了也紛紛安慰我。於是我在家中不斷練習，終於成功做得到了。我要分享的技巧，就是當你踢搬後腿時，你不能向後看，否則你會失平衡。如果你的筋夠鬆的話，看着前面踢搬後腿肯定能夠捉到腳的。我最難忘的比賽就是我第二次去韓國的比賽。因為當我正在換舞鞋時，我發現自己竟然把舞鞋留在酒店裏，我感到不知所措。幸好我的跳舞老師想出另一個好點子，就是讓所有人都不要穿鞋比賽。當時我感到十分慚愧，因為我一個人沒有帶舞鞋，就影響了所有人。這次經驗令我學到團體精神的重要。我喜歡劍擊運動員張家朗。因為他就算遇到了不同的困難，他都能勇敢地克服。而且他有卓越的成績，他能夠連續兩屆拿到奧運冠軍，這令我十分欽佩。



2C 高彥君

我一星期有三日要練習中國舞。有兩日是中國舞校隊訓練，有一日是中國舞考級班和兒童團的訓練。平日我會自己在家中練習拉筋。我要感謝媽媽，因為她安排我學習和接我放學。我亦要感謝跳舞老師，多謝她用心指導。我從中學到，做每件事情都要努力和不要放棄，這樣就會成功。我到泰國比賽，由於是我第一次參加舞蹈比賽，我太緊張了，出場前忘記了怎樣跳。結果要跳舞老師給我看回錄影片段，我才記起來。要做好中國舞的基訓，一定要經常練習和每日拉筋，才可以做好大字馬，一字馬和搬後腿的動作。我最難忘的比賽是飛馬杯舞蹈比賽。因為那一天我病倒了。我很希望參加比賽，結果我都可以順利完成，還獲得金獎呢！我喜歡單車運動員李慧詩。她曾經受傷患困擾，但是她都能克服困難，在東京奧運取得銅牌。她有着堅毅不屈，永不放棄的精神，令我十分欽佩。



6B 鄭喻心

我平常會練功、練柔韌，最想感謝姚老師。在我比賽失手時，她告訴我：「舞蹈不是比輸贏，是比誰能把故事跳進人心。」她總能看到我的進步，讓我找回堅持。跳中國舞後，我不但身體變得更健康、練出柔韌的身材，更令我變得耐心與專注。鍛鍊期間遇到最困難的事是搬腿不穩（平衡力差），但是我堅持每日勤奮練習，於是克服了。國際舞蹈比賽是最難忘的。因為那次比賽，我搬後腿非常穩，也獲得了金獎的第一名。

老師的話

人生馬拉松

我曾經是一位運動員，亦作為培養一位運動員的父親，令我深知「只有付出，才能獲得回報」的真理。在賽場上如此，在人生旅途上亦然。運動就像人生，不僅能帶給我煉歷，亦令我從中學會「珍惜」與「感恩」。這不僅是通往成功的路，更是讓您順利前行的基石。

首先，要珍惜時間。時間是這世界上最公平，同時也最無情的東西。一旦過去，便不再復返。每一天、每一時、每一秒都悄然流逝，是選擇學習、享受玩樂，還是虛度光陰，完全取決於您的決定。但可以肯定的是，越懂得善用時間為自己鍛鍊，學習新技能、積累新知識，將會為您帶來意想不到的豐碩成果，讓您在未來的賽道上走得更遠。

其次，要珍惜自己。這世上沒有一模一樣的您，您是獨一無二的。不必與他人比較，只需盡全力做好自己能改變的事。跑好自己的賽道，專注於個人成長，不斷提升技能。當您足夠優秀時，機會會自然會降臨。世界上從沒有「懷才不遇」這回事，只有「不夠優秀」的您。

再者，要感恩家人。無論在任何人生階段，能夠走到今天，背後總有父母、師長多年的無私付出與悉心教導。他們盡力成就了今天的您，所以請不要辜負家人對您的養育之恩。力爭上游，努力實現自己的夢想，就是對他們最大的回報與感謝。

最後，要感恩您所遇過的對手或戰果。每一次的比賽都是成就更優秀的你，無論未來遇到勝利或處於順境，都要笑著、謙虛地去面對，因為人生不會經常給您這樣的機會，請務必把握。若輸掉比賽或身處逆境，更要笑著、樂觀地去應對，因為這就是上天給您的寶貴一課。能跨越這些挑戰，您會變得比以前更加成熟，未來一定能走得更遠、更穩健。

這段路程，就像一場漫長的馬拉松，不僅需要堅持、付出、努力，更需要您懂得珍惜與感恩。這份心態將成為您最強大的後盾，祝您在人生的賽道上，繼續發光發熱！

劉兆基副校長

舊墟汗水與歡笑交織的旅程

站在操場上，看著你們從剛入學時略顯生澀的模樣，到如今在運動場上自信奔跑、揮灑汗水的身影，我的心中充滿了無限的感慨與驕傲。

有人說，體育課就是「玩」的課。但我想告訴你們，這個球場教給我們的，遠遠不止如何跑得更快、跳得更高、投得更遠……

在這裡，可讓我們學會了什麼是「堅持」——在精疲力盡時告訴自己再多撐一秒；學會了什麼是「團隊」——將后背放心地交給夥伴，為同一個目標吶喊拼搏；更學會了如何優雅地面對勝利與挫折，這將是你們未來人生中最寶貴的財富。

那些被陽光曬紅的臉頰，那些為了一次練習賽而爭得面紅耳赤的下午，還有勝利後最純真的歡呼與擁抱，都是我職業生涯中最閃亮的記憶。請記住，體育的精神是永不言棄。未來無論你們走向何方，都請帶著這份堅持與熱血，勇敢地面對人生的每一個挑戰。

在過去一年，是我們一趟充滿了汗水與歡笑交織的旅程！雖然辛勞了一整年，但成果是豐碩的！讓我們一舉拿下大埔區小學分會男子組及女子組的金獎殊榮，今年我們要繼續努力，嘗試挑戰二連霸！

感謝你們，讓我成為你們成長路上的夥伴。記住，我們要永遠保持對生活、對運動的熱愛！

林源生主任



探索運動的樂趣及邁向成功之路

大家好！我是陳旭智老師，是大埔舊墟公立學校的體育老師。我以前也是一個職業足球員，明白到要於運動比賽中獲取好成績，必須經過長時間的訓練及良好的生活習慣，要有適當的飲食及恰當的休息時間，各方面的配合方能成功！

於2024-2025年度，我們更獲得了全港小學體育獎勵計劃 - 大埔區小學分會金銀獎雙金獎，在不同的競技場上看到大家付出的汗水及付出，令我作為舊墟的一份子而感到驕傲。

運動不僅能讓我們的身體更健康，還能讓我們學會團隊合作和堅韌毅的重要性。在做運動的過程中，我們會遇到挑戰，有時候可能會覺得力有不或想要放棄。但這正是鍛煉我們意志力的好機會！每一次的鍛煉，都是在為自己的進步打下基礎。無論是跑步、打球還是游泳，每一項運動都有它的樂趣和收穫。

我也想告訴你們，做運動亦可以輕鬆及充滿樂趣，最重要的是享受當過程。與家人及朋友們一齊做運動，分享笑聲和歡樂，這些都是無價的回憶。希望你們能在運動中找到自己的興趣，並把它成出成為你生活的一部份！大家要記住，做運動是生活中重要的一部分，讓我們一起動起來吧！

陳旭智老師

挑戰成就無限可能

“Don't limit your challenges, challenge your limits”一直是我的座右銘，真正的成長來自於挑戰自我界限。每一次超越自我，收穫不僅是成功，還有自信和成就感。

感恩有一班精益求精的舊墟跳繩隊隊員，我們一起努力，一起進步。跳繩隊於2025年6月第一次參加「全港校際花式跳繩錦標賽 - 表演盃」，表演盃由24位同學組成，合作表演一套花式。同學除了需要有精確的跳繩技術，更重要是要求同學間有高度的合作性。同學們在賽場上全力以赴，展現出對跳繩的熱情與活力，結果取得了我們的第一次冠軍！對我而言，這是一條充滿挑戰但充滿收穫的旅程。

寄望舊墟的運動健兒們，與我們一起勇敢面對挑戰，開創無限的可能！

周可怡老師



由運動員到體育老師的轉變之路

作為一位運動員，我明白到運動不僅僅是為了強身健體，更是為了在運動中尋找生命的樂趣，每一次的訓練都是一個成長的機會，是一個讓我們挑戰自我、突破極限的過程。

無論是團體賽事還是個人項目我們都需要學會與他人合作，互相尊重。就我而言，由中學至今，因為手球，令我認識了很多朋友，我喜歡與他們在場上一起進步，勝利時一起慶祝，失敗時互相鼓勵。在場外，我們也常常一起聚會，互相傾訴。他們是我堅持運動至今的其中一個理由。

我很高興見證到同學們的成長和進步，我想鼓勵每一位同學，不要害怕挑戰，不要怕失敗。無論在運動場上還是生活中，最重要的是堅持不懈，相信自己。希望你們能夠保持對運動的熱情，將這份熱情融入到生活的每一個角落。相信你們一定能夠在體育運動中獲得更多的樂趣和成就。加油！

溫巧怡老師



剪影



香港學生運動員獎

