粵華中學
體藝特刊
5月號
1925 - 2020
粵華中學九十五周年校慶
Yuet Wah College 95th Anniversary

英雄不落榜・傳承志毅強

２０２１年７月，一群在英雄樹庇護下成長的粵華仔，將要帶著母校的教誨，勇闖另一天地。而對於校隊成員來說，六年間，要努力平衡學業與興趣，更不是一件容易事。離別的一刻，回首舊事，總有不捨，他們亦希望辛苦建立的成績、團隊精神，能讓學弟們接棒，繼續傳承下去。

壹、緣來如此

學校每年都有不同的活動給同學選擇，校隊亦為數不少，校隊成員是如何與該項活動結緣的呢？

足球校隊

足球的訓練，大多從五六歲便開始，這麼小的年紀接觸這項運動，是純粹為興趣嗎？成員表示，主要都是為了結交朋友，和從小鍛煉強健的體魄。

籃球校隊

要說校園最受歡迎的運動，相信非籃球莫屬，但要進入校隊，就不是這麼容易了，除了身高之外，還要對籃球有十足的熱情與意志，所以，各籃球成員都是憑「鋼般意志」與籃球結緣。

排球校隊

由於小學便有排球興趣班，所以很多成員都是先參加興趣班，然後憑著對排球的熱情，一直在這條路上繼續奮鬥。

手球校隊

手球，並不是一項熱門的運動，所以成員大多是親人、朋友或老師們的邀請。不過，在接觸手球之後，成員都會被手球校隊那種共同融洽的魅力所吸引，特別是此項活動的碰撞性和團隊性，更令他們愛不釋「手」。

乒乓球校隊

乒乓球節奏快，並且需要高度的專注，而且比賽途中變化眾多，勝負可能就在幾秒鐘。就是這種刺激的心態一直吸引著乒乓球的成員。

羽毛球校隊

或許沒有太多同學看過羽毛球校隊的訓練，因為他們的訓練場地都在千禧館內，要控制這些小球，需要敏捷的身手和反應能力，這也是吸引成員，每日留在封閉場館內練習的原因。

田徑長跑校隊

「長氣王」李家俊師兄當初參加長跑校隊的原因是以拿取獎項為目的的，因為這樣才能令自己有動力繼續訓練，參加比賽。而最後更成了習慣，「唔做身就痕」。當然，磨練意志，更是長跑成員的共通點，因為這項自我突破的運動，少點意志力也不能成功的。

田徑短跑校隊

每一個人都是同一條起跑線，都是公平公正的，沒有人有偏私。只要還沒跑到終點，也不會知道自己會不會贏，因為跟別人比賽的時候，可能這一秒他超越了你，然後下一秒你又超越了他，期間變數很大，這就是吸引人的地方。

花式跳繩

為了鍛煉身體的柔韌度，花式跳繩的成員，多在小學低年級時便開始訓練，但要堅持下去並非易事，不過，其團體合作性，能做出不同難度的動作，卻是令成員留下來的理由，也是吸引的地方。

舞蹈校隊

舞蹈會在男校出現？是的，建立一支全男班的舞蹈校隊，並不是神話，祇要有興趣，便萬事皆成。舞蹈校隊的成員，就是擁有對舞蹈的興趣和熱誠，才會突破年齡的界限，被這項活動吸引，加入舞蹈校隊。

柔道校隊

柔道是一項個人運動，祇需要一個人強，就可以贏了全部，也不用帶領隊友，這就是吸引人之處，可以憑個人能力，贏取冠軍。

武術校隊

中國國粹——武術，動作舞動起來是很帥氣的，這也是吸引男生參加的原因，校隊成員都是基於這個原因而對這項運動著迷了，當然，從中也尋到了樂趣，才令他們能堅持到底。

管弦樂團

對音樂的興趣，當然是加入全新管弦樂團的一項要素，不過，不同樂器的合作，產生不同效果的未知性，也是吸引成員的地方，因為隨著其未知性，能令整個團隊的練習與表演，擦出更多的合作火花。

粵華中學
體藝特刊
5月號
1925 - 2020
粵華中學九十五周年校慶
Yuet Wah College 95th Anniversary

貳、放棄容易，留下才能成功

六年並不是一段短時間，身為校隊成員，他們都有一個共同點，就是能吃苦，因為要長時間兼顧學業與訓練，必須要有刻苦精神。那麼，各項活動能為他們帶來甚麼？令各校隊成員願意犧牲時間與享樂，與這項活動並肩而行呢？聽聽師兄們的話……

足球校隊

足球這項團體運動需要的人數眾多，所以，最能夠培養成員間的團體合作精神，以及隊友間更好的默契。

籃球校隊

首先學懂了不可以放棄，不可以因為一些障礙而選擇逃避，要懂得尋找適當的應對方法去解決難題，當然，重要的是懂得分配平時訓練和學業的時間。

排球校隊

成員們認為排球這項團體活動不僅拓展了自己的人脈關係，不但是校隊其他成員，還有校外比賽時認識的其他志同道合的朋友。而且，通過練習與比賽，也令他們懂得團隊精神的重要性，因為大家在有了共同目標之後，才會一同認真訓練。

手球校隊

由於手球不是一項大眾運動，反而給了成員們一個新鮮的嘗試，也令他們明白機會的重要性以及做事的果斷。在朋友之間的監督加持下，自律會從無到有，體能能夠從差勁變為強勁，團體也能從四散變為團結。

乒乓球校隊

乒乓球的成員在相互訓練之下，不僅令大家建立了要與隊友攜手進步，良性競爭的關係，更多的是讓他們明白到成績並不是最重要的，在過程中得到的快樂和保持初心才是永恆之道。

羽毛球校隊

這項運動帶給他們的是一個學習的機會，不單是在技術強化，更多的是一種人生態度的改變，一場比賽21分三盤兩勝，看似十分輕鬆，但實質付出的就是那分毫之間的差距。「你的努力永遠不會背叛你。」

田徑長跑校隊

從訓練中能夠享受長跑當中的樂趣，更懂得怎樣利用和分配時間，改變了生活模式，也能夠突破自己的極限，鍛鍊自己的意志。心情也變得開朗，還減輕不少壓力呢！

田徑短跑校隊

田徑這項運動，需要熱誠，耐心，堅持訓練，便能有很大的成功機會。而且短跑可能是一項幾十秒之間的賽事，亦能令人明白分秒必爭的道理。

花式跳繩

跳繩對成員來說，不單有助身體的成長，更能讓他們明白，原來跳繩不只是一人的運動，也有團體的花式，講求難度之外，還有合作精神。

舞蹈校隊

舞蹈不僅需要訓練舞蹈員身軀的靈活度，在面對各種困難動作時，也需要克服困難勇敢去嘗試，這不但為成員帶來了各種跳舞技巧，建立基礎，也昇華自己的能力，還使各成員擁有膽量，敢於站在舞台上發光發熱。

柔道校隊

柔道能學會團隊合作，還可以互相激勵打氣。當然，堅持也是必須的，就如一位師兄，在骨折的情況下，仍能堅持五場比賽，最後取得亞軍。所以堅持是成功的不二法門。

武術校隊

武術是屬於難懂難精的運動，僅僅做對動作是不夠的，還要做得漂亮，流暢，乾淨利落。因此需要長時間的練習才可以精通。所以，學習武術是需要較強的體魄和意志力。

管弦樂團

管、弦樂團經常都會有表演，這不但不會令團員緊張，他們反而覺得是一種心靈依靠，精神的釋放。以新挑戰呈現管弦樂團組合，透過不斷磨練自己的技術，也磨平了自己的棱角，性格更加沉穩。

叁、沒有句號，祇有延續

人聚人散，六年的磨練，隨著畢業而結束？師兄們不覺得這是一個句號，因為多年來培育出來的隊風，仍在校園內繚繞；形成的粵華精神，已在母校紮根。

足球校隊

要謙虛，放下個人身段，還是不放棄足球，才能延續不敗的佳績。

籃球校隊

不能放棄，要發揮粵華仔「鋼般意志」的精神，更不能夠因為學業成績的壓力，感到辛苦而氣餒，「堅持下去」也是一種鍛煉。

排球校隊

面對挫折要不屈不撓，屢敗屢戰。面對輝煌不矜不伐，再接再厲。希望在接下來的比賽裡，粵華排球隊能斬獲桂冠，再創輝煌！

手球校隊

希望日後的師弟，可以繼續沿用教練以及團隊所傳授的方法繼續傳承下去，只有練習才能把技巧更加往高的層次邁進，使出百分百的力量克服問題，不服輸的精神以及團體溝通也是很重要的，還有自我的要求以及團隊的交流合作，也可以令「手球校隊」吸納更多新的好苗子，繼續為粵華爭光！

乒乓球校隊

只有做好準備，不斷累積經驗，知己知彼，方可百戰百勝。當然好勝心一定會有，但更重要的是用鼓勵去推動自己。在平時訓練時，更要調整好正向的心態，與隊友保持良性競爭的關係，互相指證，互相學習，互相扶持。

羽毛球校隊

平日的訓練都是團隊訓練為主，正所謂一隊人共同努力，總比一個人孤軍作戰強。整個團隊向著同一個目標前進，沒有什麼比這更值得去拼上一拼的了，要記著，羽毛球並不再是一個人的戰爭，因為在你身後有你最信賴的教練，有你最可靠的隊友，更有你對這個舞台的熱情。「最耀眼的星星就在前方，讓我們攜手將它摘下。」這就是羽球薪火相傳的精神。

田徑長跑校隊

必須建立一個目標，當中的過程必定是不容易的，所以需嘗試改變自己的心態，增強和增多訓練的強度，準時出席，努力練習，這樣凝聚力也會變得更好，團隊內的溝通也會更好。當然也要學懂怎樣放鬆。在上課時認真聽書，好好應對測驗。

田徑短跑校隊

作為師兄，如果在網上見到田徑影片，可以分享給師弟，還要經常回校看顧新隊員，幫助他們訓練，看一下他們的動作，還有調整他們的心態，新舊隊員相互合作，必能將田徑精神繼續傳承下去。

花式跳繩

跳繩對成員來說，不單有助身體的成長，更能讓他們明白，原來跳繩不只是一人的運動，也有團體的花式，講求難度之外，還有合作精神。

舞蹈校隊

「沒有最好，只有更好。」期望日後的舞蹈校隊，能將需要熱誠又需要擁有團隊凝聚力的精神能夠延續下去，讓新一批學生傳承，令他們對舞蹈抱有更多的熱誠，成為在舞台發光發熱的舞者，與夥伴一同站在舞台上，由挫敗轉為成功，共同進步！

粵華中學 體藝特刊

5月號

廣續佳績 航向百載 TOWARDS A CENTURY OF EXCELLENCE 95 1925 - 2020 粵華中學九十五周年校慶 Yuet Wah College 95th Anniversary

柔道校隊

雖然柔道祇打四分鍾，但是如果沒有分出勝負的話，是可以繼續跟對手打下去，甚至半個小時，一個小時，一天也要打出勝負為止，所以柔道運動員一定要傳承“堅持”這兩個字。

武術校隊

武術除了是一份對個人的堅持，一份對過去的傳承，同時也是一份強大的力量。李卓謙同學認為身為學校武術校隊的一員，是一份值得驕傲自豪的事，武術包含了過去中華文化的精華，並且能夠展現在自己身上，使他每一天都能夠充滿自信做好每一樣事。

管弦樂團

一路走來，樂團從來都不容易，希望成員們都能珍惜每一次的練習機會，因為練習帶給他們的不僅是技術的增進，還令他們能為了共同目標而奮鬥，所帶出的團結精神能化作悠揚的樂章，成為每一位團員堅持下去的力量。

肆、師兄有話說

臨別依依，師兄們希望能再鼓勵師弟們幾句話，讓師弟們接棒，傳承校隊的隊風，讓它在校園繚繞；延續校隊的精神，在學校鞏固紮根。

足球校隊：

不要為了自己的利益而放棄整支球隊。

籃球校隊：

要懂得堅持不氣餒，適應每一個差距。雖然每組訓練時間或方式有點不同，但如果遇到有不明白的地方，也可以請求教練。緊張是一定會有的，但盡量不要給自己太大壓力，要把擔憂轉化為上場的動力。要時刻裝備好自己，不能鬆懈，避免因一些突襲的事情而受到重挫，要保持訓練，每當有空餘的時間便要提昇自己，不要埋怨太多，要互相鼓勵對方。

排球校隊：

「身體健康最重要」，練習和比賽時難免會受傷，師兄們有的曾扭傷腰，有的曾關節勞損，這對運動員來說，小傷影響比賽，大傷影響未來，所以忠告師弟們認真投入的同時也要關注自己的身體健康。

手球校隊：

在面對自己學業以及訓練的情況下，需要分配好時間，尤其以高年級的隊員尤為重要，學業固然重要，但是該讀書時讀書，該練習時練習，只有先克服學業問題，才能把手球技巧都練足練夠，成為那個不服輸的團體！

乒乓球校隊小林永力師兄：

打波的基礎是堅持的心態，重點是享受過程，在你的青蔥歲月裏留下美好的回憶。

羽毛球校隊羅楚衡師兄：

羽毛球的圈子較小，能接觸的機會也較為稀少，若果真的對這項運動有一定的熱情，一定要堅持下去，只有品嚐過程中的苦澀，在獲得成就時才能嚐到無比甘甜的甜頭。

田徑校隊陳澤銘師兄：

繼續努力訓練，不要偷懶，要適當地分配好學習和鍛煉時間，希望隊友可以爭取到更多的時間在鍛煉上。

花式跳繩：

隊員們的相輔相成，是花式跳繩校隊的精神得以傳承的原因。

舞蹈校隊：

無論未來日子有更多艱苦的訓練或更加困難的舞步技巧，也希望隊員能夠繼續秉持自己的初衷，保持著現有的團隊精神以及舞蹈實力，繼續讓它發揚光大，發掘更多有潛質的成員，成為屬於我們自己的「舞蹈」！

柔道校隊陳亦樂師兄：

有一個師兄曾經說過，只要家裏有一塊地板，就可以練習，所以希望師弟們可以學會堅持。

武術校隊陳子傲師兄：

希望在以後師弟們能夠繼續傳承武術的精神，並且能夠更上一層樓，可以成為他的驕傲，也非常的感謝教練多年來的教導跟培育，將來在大學也會繼續參與武術並一路傳承下去。

管弦樂團：

如果是真心喜歡管弦樂，就一定要多練習一直堅持下去，當你有放棄的念頭時，這是正常的，不過當你克服了消極的心態，就會一帆風順，不要忘記你的熱情，堅持下去！

粵華中學 體藝特刊

1925 - 2020 粵華中學九十五周年校慶 Yuet Wah College 95th Anniversary

5月號

粵華英雄，畢業快樂！

高三甲

排球甲組校隊班	陳浩鈞
柔道校隊班	陳亦樂
手球甲組校隊班	陳浩鵬
手球甲組校隊班	鍾穎康
手球甲組校隊班	方永傑
高中歌詠團	楊智傑
管樂合奏班	甘子霖
田徑長跑校隊A班	林文軒
曲棍球校隊班	李孝仁
田徑綜合校隊班	李澤豐
田徑短跑校隊A班	梁煒杰
高中歌詠團	潘俊瑋
舞蹈校隊班	潘俊瑋
手球甲組校隊班	王梓駿

高三乙

柔道校隊班	陳子灝
曲棍球校隊班	陳展瑋
排球甲組校隊班	陳皓庭
弦樂重奏班	陳皓庭
高中歌詠團	周德樂
手球甲組校隊班	徐浩揚
游泳校隊班	胡志浩
高中歌詠團	鄺家寶
柔道校隊班	梁善揚
手球甲組校隊班	林子傑
管樂合奏班	區海堃
曲棍球校隊班	歐陽子麟
曲棍球校隊班	屠柏霖

高三丙

排球甲組校隊班	趙政揚
排球甲組校隊班	許耀桁
手球甲組校隊班	姚立仁
舞蹈校隊班	簡文浩
曲棍球校隊班	羅浚楊
足球甲組校隊班	梁冠韜
足球甲組校隊班	麥偉傑
曲棍球校隊班	施浩然
手球甲組校隊班	黃達輝

高三丁

曲棍球校隊班	陳尚澧
高中歌詠團	謝梓鋒
高中歌詠團	朱建銘
乒乓球校隊A班	何存照
手球甲組校隊班	楊政嵐
柔道校隊班	翁澤麒
高中歌詠團	高子賢
足球甲組校隊班	鄺子健
柔道校隊班	李俊穎
羽毛球校隊班	羅楚衡
足球甲組校隊班	龐澤霖
柔道校隊班	黃凱賢
田徑長跑校隊A班	吳文碩
手球甲組校隊班	徐義凱

F6A

田徑短跑校隊A班	施燊龍
乒乓球校隊A班	陳梓賢
高中歌詠團	陳凱樂
高中歌詠團	周家樂
足球甲組校隊班	周柏皓
足球守門員校隊班	周柏皓
田徑綜合校隊班	陳澤銘
管樂合奏班	張禧遙
高中歌詠團	鍾穆寰
手球甲組校隊班	馮天諾
曲棍球校隊班	馮凱曜
手球甲組校隊班	何旨峰
游泳校隊班	楊祖奇
足球甲組校隊班	楊力衡
管樂合奏班	葉彧
羽毛球校隊班	余嘉浩
高中歌詠團	黃俊堯
足球甲組校隊班	蕭榕瑞

F6B

足球甲組校隊班	陳浩民
田徑長跑校隊A班	陳朗希
高中歌詠團	陳炫廷
美術強化班	陳穎進
曲棍球校隊班	周衍皓
乒乓球校隊A班	小林永力
籃球甲組校隊班	古偉麟
高中歌詠團	林永立
高中歌詠團	劉梓健
田徑短跑校隊A班	李俊賢
田徑長跑校隊A班	李家俊
手球甲組校隊班	凌子桓
弦樂重奏班	梁穎璋
足球甲組校隊班	文澤楠
曲棍球校隊班	梅耀輝
高中歌詠團	蘇亮瑜
乒乓球校隊A班	湯嘉樂
田徑長跑校隊A班	嚴梓瑋

F6C

美術強化班	張宏志
田徑短跑校隊A班	詹達昇
高中歌詠團	范高
乒乓球校隊A班	管天樺
田徑長跑校隊A班	林鎮洋
高中歌詠團	劉棟樑
乒乓球校隊A班	劉駿宇
武術	陳子傲

記者：侯傑瑋、周君諺、
譚東澤、馮皓鉉、
黃昱昊、潘俊瑋、
何正昊、何正仁
指導：譚淑霞老師
蔡冉冉小姐
排版：葉偉濤老師