

體育/革命

誰能定我富或貧



出版序



翻開本書細讀每一個凝動故事，我大為驚訝和感動。原來每一個學員都長大了、進步了，切切實實通過長期體育培訓而產生蛻變。

凝動大部分學生出身基層，按照一般說法，大多是「落後起跑線上」的一群人。從前，我在屯門友愛邨公共屋邨長大，與大部分基層小朋友無異，肯定不屬於人生勝利組。回想起來，如果我在中小學時期沒有迷上籃球，走遍香港球場、經歷輸贏、既做隊長又坐過冷板凳，我相信我未必會有信心和堅忍不拔的鬥志在社會力爭上游，更不會創辦今日的「凝動香港體育基金」。體育，同樣使我蛻變，也改變了我的命運。

凝動不以「起跑線」論成敗，堅信基層小朋友和青年只要有機會接受優質教育，再加上勤奮付出，提升社會流動力的機會就會大增。再者，我們發現長期體育培訓除了能提升學員的個人素質，包括堅毅、團隊精神、溝通能力、紀律等，還有助實現平等、共融、健康等社會價值，增強社會的凝聚力。

過去五年，凝動香港體育基金靜悄悄地掀起一場「體育革命」，用體育凝聚社會各界參與慈善，再結合體育和慈善的兩大力量，為青年，甚至整個香港社會創造更多可能。在凝動出現之前，我們未必想到公共屋邨的小朋友有可能與國際學校的曲棍球隊同場比賽，而且愈戰愈勇；不喜愛運動的女孩子會深深愛上足球；非華裔基層女孩子終於可以不受宗教規條所限，在私人游泳池自由自在地學習游水；患有過度活躍症的小朋友可以與沒

有學習障礙的小朋友打成一片，一同參與跆拳道訓練；長跑隊當中更出了一名被譽為「姚潔貞 2.0」的香港十九歲以下首席女子長跑好手。

這些原本看似不可能的例子還有很多，但這場「體育革命」才剛剛開始。香港至今仍然有千千萬萬個小朋友沒有運動的生活習慣；大量基層青年仍然沒有足夠資源接受長期體育培訓，尤其是費用相對高昂的項目，如劍擊、高爾夫球、曲棍球等；社區體育訓練仍未正式成為解決社會問題的政策工具；由於體育場地沒有得到活化和靈活運用，發展長期社區體育培訓仍然舉步維艱。

縱使發展困難重重，凝動仍然可以由一位全職員工也沒有的小型慈善機構，發展為一個至少有幾位全職員工的中小型組織，靠的不是龐大的發展資金，而是在背後默默支持凝動願景和理念的一群有心人，包括捐款人、贊助商、教練、運動員、義工、同事，以及社會各界的支持者。

在此我亦想特別感謝香港亞洲之友（Friends of Asia Hong Kong）全力支持本書出版，讓我們有機會分享十位凝動學生的故事和凝動全體上下集體努力的成果。我們真切希望通過出版本書可以讓更多還未認識凝動的人與凝動結緣，而已經認識凝動的人亦可以更深刻體會凝動如何為青年帶來希望。

最後，作為凝動創辦人，我十分榮幸能夠參與這場「體育革命」。在這場「革命」當中，我的力量很渺小。「革命」得以成功延續全因為每一位堅持信念、永不放棄的凝動支持者。在此，我希望感謝他們，亦希望本書能激發更多有緣人加入凝動，一起用體育造就青年，成就香港社會。

黃梓謙

凝動香港體育基金創辦人及董事會非執行成員



以體育造就青年
Better youths, through sports



目錄

體育與熱誠——劍擊是我的靈魂 張祺雲 // 張小倫推薦：愛運動的孩子更聰明 //	18
體育與動力——堅持跑下去的藉口 林倩嵐 // 陳家豪推薦：不怕艱苦便成功 //	30
體育與堅持——繩中彩虹的天台女孩 林穎欣 // 何柱靈推薦：擇善固執，堅持下去 //	40
體育與目標——由「電競宅男」到高球手 盧健聰 // 黃煥民推薦：運動員的堅持和信念 //	52
體育與專注——問題兒童沒問題 廖子樂 // 胡子彤推薦：認識自己、肯定自己、重視自己 //	62
體育與紀律——過度活躍症孩子的一小步 文仔 // 楊文蔚推薦：慢慢來，走向目標！ //	74
體育與團隊——與兔子合作的雄獅 曾初曦 // 方力申推薦：謙虛是勝利的朋友 //	84
體育與突破——長跑以外的 PB 湯樂榆 // 姚潔貞推薦：成為堅持到最後的人 //	96
體育與平等——巴基斯坦裔女生的習泳夢 艾莎兒 // 陳婉婷推薦：體育從不存在界限 //	106
體育與自強——跳出我傳奇 陳麗倪 // 鄭麗莎推薦：讓人另眼相看的女孩 //	116
體育與慈善——凝動香港體育基金，以體育造就青年	128



體育 與熱誠

張祺雲

🗡️ 劍擊是我的靈魂

居住地區：九龍城 / 年級：中一 / 年齡：12 / 凝動受訓時間：四年 /

曾獲獎項：仁愛堂劍擊比賽2017 花劍 小學甲組（小五至小六）亞軍



「The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle.」蘋果教主喬布斯（Steve Jobs）在 2005 年的史丹福大學畢業典禮中，勉勵一眾畢業生一定要找到自己熱愛的工作，勇敢去追隨自己的心靈和直覺。然而，現實充滿荊棘，不是所有人都可以追尋到自己的熱情，並堅持始終。

劍擊向來被視為貴族運動，給人高尚又遙不可及的感覺。單論裝備已比其他運動繁多及昂貴，諸如劍條、護胸甲、金屬電衣、面罩、電線、手套、單袖衣等等，動輒過千元，本港

不少學校就因經費所限而沒有設立劍擊隊。即使有校隊，父母也未必願意支持同學參加。

本來沒有機會遇上劍擊

今年十三歲的張祺雲四年前因凝動而獲機會接觸並愛上了劍擊。他就讀一間中文小學——聖公會奉基小學，學業成績在校內算得是中上。小二時，祺雲知道學校設有劍擊校隊，他很有興趣，主動向媽媽提出報名，不過媽媽礙於費用昂貴，沒有允許，改為讓祺雲參加田徑、乒乓和游水等較便宜的體育項目。雖然祺雲在這些運動比賽不時奪獎，但它們始終不是

他的最愛。祺雲小四時，凝動與奉基小學合作招生，劍擊班同學將會在劍舍跟隨優秀教練訓練，祺雲聽到消息後非常雀躍，媽媽知道費用全免，這次終於准許祺雲參與。

祺雲在劍擊班上課時認真專注，投入學習，劍擊技術突飛猛進。學了大概一年，祺雲參加學校的劍擊邀請賽得到了季軍，令學校老師十分意外。祺雲的對手都是校隊成員，學劍經驗有三至四年，每星期訓練兩至三課，相反凝動的劍擊班一星期只有一課，祺雲學劍時間相對短得多。雖然以前參與其他運動也有奪獎，但劍擊獎項帶給祺雲的愉悅卻是前所未有。由於獲獎關係，祺雲獲得老師賞識，獲邀加入劍擊校隊，那麼祺雲就可以再比別人訓練多幾課。此外，由於凝動已為祺雲購買裝備，媽媽本來憂慮的費用問題也迎刃而解。然而，祺雲媽媽擔心校隊訓練課節過多，又與星期六的英文補習課時間相撞，因此反對他加入校隊，以免影響學業。祺雲嘗試向母親爭取入隊，但媽媽堅持決定，加入校隊一事就此作罷。



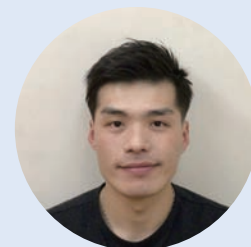


這一刻，年紀尚小的祺雲仍然對將來沒有任何確實的想法，他唯一肯定的是自己此生對劍擊不離不棄。對他來說，劍擊能否令他名成利就、有沒有獎項都不是最重要，最重要是他仍然能夠享受劍道上那電光火石間突刺後撤的快感，按他的形容，劍擊就如他的「靈魂」，

令自己的生命充滿期待和目標。的而且確，當祺雲找到自己生命之所愛所寄，他也找到更大的動力去做好每一件事，克服每一重的難關，並不斷感染身邊的人，這大概就是喬布斯所說，熱誠之重要。



張小倫 Cheung Siu Lun
香港劍擊運動員



愛運動的孩子更聰明

劍擊運動裝備上的費用相比一般運動昂貴，好在有慈善機構樂施，因而讓更多基層小朋友接觸，得到推廣。張祺雲同學因一個機會而愛上這項運動，因為堅持而繼續努力，並沒有由於在比賽中落敗而感到不快。透過劍擊訓練讓祺雲養成：團隊合作、耐心、毅力、專注、挫折忍受力、創新思維，從而在練習和比賽中找回自信心，也沒有因為訓練課程而影響到他的學業成績，反而讓他充滿希望和夢想。機會是留給有準備的人，希望祺雲可以繼續享受劍擊給他帶來的快樂。

動知識——劍擊

劍擊運動是奧運會中不可或缺的五種項目之一，由 1896 年第一屆現代奧運會已被列入為正式項目。它共分為花劍、佩劍和重劍三種類別，不同類別在比賽中的有效攻擊範圍和攻擊方式都截然不同。這項運動雖然走動範圍較小，但需要掌握的技巧卻很多。

花劍雖輕巧，但由於有效的擊中範圍較小，只限於上半身軀幹，因此十分強調運動員的技術和戰術；佩劍則以劈打為主，亦可以刺擊對手，腰部以上也屬於有效的擊中範圍，所以講究運動員的速度、靈活度和應變力；重劍雖能享有較大的攻擊範圍，全身均為有效的擊中範圍，但運動員於比賽時則要格外留神，除了看準時機作出攻擊之餘，也要有謹慎的防守。看似沉默冷靜的劍手，其實亦需要智勇雙全、內心澎湃，才能擊出致勝的一劍。



陳祖澤博士

從十個真實的故事中，我們可以見證基層青少年朋友怎樣透過凝動香港體育基金的體育培訓，發揮本身天賦的優點，克服種種的困擾和挑戰，終於達成了自己的目標。這本書的內容有很大的啟發性，是值得向大家推介的作品。

林正財醫生

透過一個又一個動人的故事，刻畫出青年人因為運動而改變生命。對於基層學生而言，在成長的過程中有不少掙扎及挫折，我自己也經歷不少。而書中的故事就證明，在磨練中令生命變得更加豐盛及美麗。我誠意推介此書，作為青少年成長時的鼓勵，也讓老師及家長更明白年青人的內心世界。

徐詠璇

讀著《體育革命》，你會頭皮發麻、手心冒汗。林穎欣同學的心願，才不過是擁有一條鋼絲速度繩？我想起金斧頭與銀斧頭的故事——她是多麼單純，運動是多麼誠實。

「凝動」凝聚了希望、鬥志、毅力、青春與汗水。書裡有酷炫的動作，高尚的武德，彩虹的盼望。且讓我們磨鍊體魄與心靈，一起尋找堅實的富足。

張亮

數年前，有緣認識了凝動香港體育基金的創辦人黃梓謙，和現任總幹事江嘉惠。兩位出身基層，靠自己努力，先後取得牛津大學碩士學位。現在積極透過體育活動，幫助基層兒童建立信心、能力，本書道來箇中故事，令人期盼。

ISBN 978-988-8490-59-2



專業出版 國際銷售



紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：體育／勵志讀物／特殊教育／社會問題
定價：港幣 85 元正／新台幣 340 元正