

# 體育頻道

# 展望新學年



# 新學年新挑戰 新方向快規劃

放了一個“悠長假期”，終於迎來令學生們非常期待的開學禮，一切重新開始、重新規劃。新學年來臨，意味著學界賽場亦將會再次亮燈，學界運動員為學業、為比賽繼續努力打拼，向著新的目標出發。

展望新學期，各有新方向，有人要在學業成績上進步、有人想在學界賽為校爭光、亦有人希望證明自己實力，放眼國際賽場；無論目標有多高、夢想有多大，敢想敢做就有可能，更重要是認清前路，付出百分百努力，哪怕最終結局成功失敗，過程總有得著和體會。



裴梓臻以學界賽冠軍為新學期目標



裴梓臻最近贏得全澳青少年賽冠軍

## 裴梓臻：學習和訓練都能令人進步

近年澳門羽毛球壇刮起一股“裴氏旋風”，裴梓臻與哥哥裴鵬鋒、妹妹裴梓樺一門三傑幾乎橫掃青少年賽事，在剛剛結束的全澳青少年羽毛球精英爭霸賽中，裴梓臻勇奪最高級別的U19男單冠軍，用成績證明自己的實力。不過上屆學界賽A組決賽只差一步未能封王，成為裴梓臻新學期的奮鬥目標：“我希望把握高三最後一年學界生涯，在賽場上有機會報答學校對我的栽培之恩。”

### 一切由陪哥哥練波開始

讀觀龍公立學校的裴梓臻今年十七歲，小學一年級開始接觸羽毛球運動，全因小時候的“家庭習慣”：“我們家的習慣是活動都會一起行動，所以哥哥參加羽毛球興趣班時，我們都會在旁邊等待。從小比較好動的我，自然受到某教練注意，於是向我家長提議不如和哥哥一起打羽毛球，當時因為羽毛球的奇特形狀，居然能夠在場上相互高速飛行，就深深被羽毛球的獨特所吸引，然而產生對羽毛球的興趣，於是跟著哥哥開始羽毛球的訓練和比賽。”

### 懂得善用時間變得充裕

裴梓臻目前是澳門集訓隊成員，他坦言兼顧學業和訓練是困難的，必須分配好時間，平衡學生和運動員角色：“平時生活就是學校、羽毛球場和家，所以每個環節都不能掉以輕心，只能在每一個環節都要求自己出100%力氣做到最

好。”由於去年受疫情影響，上課時間大減，對升高三的裴梓臻來說，肯定會更加珍惜新學年，也是最後一個中學學期：“疫情期間雖然去不了學校上課，但是老師們都會盡自己所能在網上教學，所以也算不上浪費時間，就是在內容方面有所削減，不過學習時間和訓練都變得更加有彈性。我認為學習是使人不斷進步的，相信都會一直珍惜能夠有學習的機會。時間上我一直認為都是充裕的，視乎自身如何善用時間。”

### 學業羽球均需自我裝備

運動員經常向著目標衝刺，裴梓臻把習慣應用到學業上，已為自己定下新學年方向：“首先在學業方面的目標是將老師所授予的所有知識，變成自己的知識，加強自身的價值。然後在學界比賽目標希望能夠得到名次，我現在的目標是希望在以後比賽上取得勝利，無論是本地還是外地的比賽，希望澳門代表隊都能一起進步和成長，邁向國際。”

### 去年學界賽輸得有價值

提及學界賽，裴梓臻上屆決賽不敵梁鈺聰，但他認為成敗不是最要，只要抱著積極態度、並且相信自己就能達到目標：“首先我不認為上屆學界決賽是屈居亞軍，因為我一直以挑戰自己的心態去比賽，賽後我認為我所得到的比每一位參賽選手來得多，無論在羽毛球的技巧，還是人生經歷，都會帶著學習的心



裴梓臻認為需要平衡學生與運動員角色

態繼續向前進，所以冠軍這個頭銜，為了幫學校爭光，我會盡力爭取，希望可以培養出強大的心理素質。”

### 先升大再考慮半職球員

高三的裴梓臻需要面對畢業後的人生路，會否跟隨哥哥裴鵬鋒的全職運動員步伐？他表示會視乎情況再慢慢考慮：

“我認為全職球員這條路十分不簡單，我比起我哥哥的各方面能力都有所差距，但是我也希望可以成為全職球員，所以我希望可以繼續升讀大學，成為半職業球員，豐富自己的知識和能力，再慢慢轉向職業，跟上哥哥的步伐，同時為哥哥提供不一樣的幫助。”



方子林即將赴澳洲繼續學業

# 方子林 赴澳洲升學迎新挑戰

學界賽場，總有一些人會帶著遺憾離開，但結束並非終點，有時候卻是人生的新起點。上屆學界網球男A亞軍得主方子林將會前往澳洲繼續學業，告別奮鬥多年的學界賽場，他坦言最捨不得是與一班同校隊友為學校贏得獎項的感覺：“相信這種機會未必再有，所以肯定不會忘記，尤其是我由學界D組包尾，打到A組亞軍，過程中所遇到的事情，全部都是難忘的回憶。”

## 難忘學界賽回憶

讀聖公會的方子林在父親薰陶下，十歲開始打網球，但原來他起初不太喜歡這項運動：“我本身喜歡游泳，

對網球興趣不大，但接觸多了就覺得網球更加激烈有趣。之後打了一年就加入了網球學校精英班，再慢慢提升至入選澳門代表隊，就一直打到現在。”

## 新目標擴闊眼界

對於即將出國讀書的方子林來說，新學年的目標已經不再是本澳學界賽，即使最終也無法實現A組冠軍：“我的目標一直是冠軍，不過我眼前是新的起點，也可說是新挑戰，因為以往離開澳門大都是出外集訓，但今次是長時間離開去讀書，一切都要自己去解決和面對。話說回來，能夠出國讀書見識一下世界，也是令人興奮



方子林難忘在澳的校園生活點滴

和期待的事情。”

## 堅持做喜歡的事

面對新環境，方子林坦言還未看得清楚未來，但相信自己會堅持做喜歡做的事：“其實本身對設計有興趣，希望未來日子能夠堅持做自己喜歡做的事情，至於網球運動，我會繼續打波，但未必會好像在澳門讀書時每天放學去訓練。”

## 對時間有新看法

因疫情關係，方子林目前仍然在澳，前往澳洲讀書的時間表需要暫時延後，他對時間的意義也有新體會：“這次疫情令我學到很多，有很多事即使機率再小都有可能發生，所以不可以像以前這樣只顧著玩。我覺得今年浪費了很多時間，遺憾是時間無法挽回，所以我會好好珍惜新學年，不想再白白讓時間流逝。”



方子林(右)夥拍隊友林展樂 去年代表澳門出戰全青運。



李卓洋期望爭取更多國際賽機會

# 李卓洋： 增值自身競爭力



李卓洋亦有為足球校隊上陣

上屆的學界武術賽場出現一顆耀眼新星，年僅十六歲的慈幼李卓洋在男B長拳、棍術及刀術三個項目均展示出“接班人”氣勢，以全場唯一一位三項表現均超過九分的“三金王”。然而李卓洋認為沒有最好，只有更好，期望自己在新學年取得更大進步，提升水平去迎接學界賽及國際賽，為校為澳爭光。

## 從細節重點改善

由於爸爸是習武之人，李卓洋從小便與武術結緣：“細細個睇電視已經對武術有興趣，加上我爸爸都有練，所以就慢慢開始接觸武術。”入選集訓隊已有一段時間的李卓洋近年獲得不少機會，代表澳門出戰一些國際性青少年賽事，累積一定經驗，越見得多，他越覺得自己必須有更大的進步：“我覺得自己有一些細節方面做得未足夠，希望未來在訓練上重點去改善，務求可以不斷提升水平，增值自己的競爭力。”

## 會更加珍惜時間

儘管學界賽早在疫情爆發前已完成，但學業和訓練都停頓一段時間，不過李卓洋認為“真空期”對他沒有太大影響：“其實這個疫情對於我的學業沒有太大影響，反而武術方面，感覺確實差了。最特別的感覺是停課停三個月，學校轉變模式教學，用網上形式授課，之前從未試過，覺得好新鮮。”如今重新展開新學期，李卓洋坦言會更加善用時間：“我通常放學之後就會先做完功課，然後再去訓練，夜晚回到家就會再溫習一陣，爭取盡早睡覺，確保有足夠精神應付翌日的上課和訓練。”

## 願武術成功入奧

要贏人先贏自己！李卓洋在新學年為自己訂立一個新目標：“我之前的訓練都忽略了一些動作細節，希望未來日子好好改善腳步靈活性，在學界賽場表現得更好，更長遠的目標是爭取更多機會代表澳門出戰國際性武術比賽。另外，我一直有個願望，就是武術能夠正式納入奧運項目，讓更多世界高水平的武術運動員可以有機會展示實力。”



李卓洋新學年目標是繼續進步

**WONDERLAND**

星期二至星期日 1:00pm—9:00pm 電話：2842-2357

你哋排緊咩啊喵~

聽講噴家去Wonderland用消費券充300送300，招财能力仲勁過我哋啊喵

啊...條隊咁長嘅喵~

消費 促經濟

地址：澳門北京街，No.2A-54F，八兩金商場一樓（舊南光百貨商場）



2019 / 2020 學年

學界足球男子A組冠軍 澳門國際學校