

體育頻道

學界新勢力



學界運動員 開學!

「小師妹」何曉晴今年目標是文武雙修



石慧莉於何賢益及
乒總盃賽事盡展潛力

學界賽場，是不少學生成長的舞台，經歷一代一代傳承、接棒，不論是團體項目的團隊精神，還是個人項目的自我突破，每位學界運動員都在笑與淚之中有所得著，各種回憶都是學生的無價寶，每個經驗都孕育著學生成長。

新學年正式開始，學界運動員又將迎來新挑戰，有初登學界舞台的、有轉變為前輩的、也有背負衛冕壓力的，不同的考驗將為她們的學界生涯寫下新篇章。



裴梓樺去年成為最年輕全澳冠軍

「小師妹」何曉晴虛心學習



澳門U16女籃隊不時與其他球會進行友賽

在2019/2020學年學界籃球賽，何曉晴以培正女A籃球隊「小師妹」身份與師姐們為夢想奮鬥，最終在與國際學校的精彩對決中為培正重奪失落一屆的冠軍盃。經歷去年的磨練洗禮，今年升讀高一的何曉晴期望能延續師姐們的教誨與精神，與新升A組的生力軍一同苦練、力爭上游，獲選入澳門U16籃球隊的她亦表明會虛心學習，為澳門女

籃發展盡一分力。

目標是文武雙修

疫情期間培正實施「停課不停學」政策，遵守指引在家網上學習的何曉晴學業進度理想，選擇以理組展開高中生涯。儘管學業壓力比以往更大，何曉晴坦言會兼顧好學業及球隊訓練，以「文武雙修」為目標：“最大目標是希望能兼顧好學業和運動。

因為高中三年對之後考大學作用很大，所以學業上會比以前投放更多時間，球隊方面，只要成績不出現下滑，就會爭取出席每次訓練，全力以赴。”

小師妹的新旅程

上學年是球隊年紀最小的「小師妹」，得到師姐們的包容提點，步入新學年，何曉晴強調要抱持更成熟心態備戰：“要更認真對待每次訓練，沒有師姐們的提醒也要做好自己，衛冕是有一定的難度，所以我會吸收去年經驗，改善不足，為球隊出一分力。”面對每年越發激烈的女籃氛圍，何曉晴滿懷期待：“近年很多女生接觸籃球運動，令不少球隊實力變得更強勁，打籃球就是要有競爭才有意思。勝不驕，敗不餒，對手進步的時候，我們不會原地踏步，不停反思，不斷改進，才能鞏固球隊實力。”

總結上學年培正女籃表現，何曉晴認為球隊一直以來的硬傷就是「慢熱」，中遠距離的投射亦欠穩定，為實現衛冕目標，必



何曉晴與培正隊友一同參與女籃集訓隊選秀

須針對性改善球隊缺點：“球隊的入局總是較慢，通常第一、二場都打不出平日水準，一些中距離跳投也經常把握不到，會加緊訓練外線投射和體能。今屆有不少師姐離校，會和新升上A組的隊員多加訓練，做好隊內的溝通，希望實力更上一層樓。”

虛心學習求進步

澳門籃球總會於六月下旬舉辦了澳門女籃梯隊選秀，參與選

拔的何曉晴最終入選澳門U16女子籃球隊，與來自不同學校、年齡相約的女球員一同為提升本澳女籃實力奮鬥，何曉晴表明會虛心學習，力求進步：“青訓隊提供了機會，讓隊內不同學校球員熟悉彼此打法，互相切磋，教練亦約好友誼賽，通過實戰讓我們認清自身不足。雖然澳門女籃實力仍不及鄰近港、台等地，但我們會虛心學習，為澳門籃球的发展盡一分力。”



何曉晴期望為培正女籃爭取衛冕



從少接觸乒乓球的石慧莉參與過大小賽事

石慧莉冀入選代表隊

去年底何賢紀念盃乒乓球賽，一張新臉孔火速進入了本地乒乓球迷的眼球，那就是去年八月剛從台灣回澳生活、首度亮相何賢盃即勇奪女子冠軍的年輕球手石慧莉，今年在澳門坊眾學校升讀高二的她將於新學年登錄學界賽事，她期望在不同賽事中發揮出無愧於己的表現，並會努力爭取代表澳門出外參賽的機會。

從小設定目標

在台灣長大的石慧莉從小學二年級開始接觸乒乓球項目，逐漸打出成績後，石慧莉進入了台灣的乒乓球專業隊，開始接受每周六日的緊密訓練，這種專業訓練的氛圍讓她培養出為自己設定目標的個性：“台灣選手的實力普遍較高，為了繼續取得成績，訓練時總會預先設定目標，好讓自己能更認



石慧莉融入校園生活

真、更投入的訓練。”

回澳一鳴驚人

去年八月，石慧莉隨家人回到澳門讀書，要重新適應生活及學習環境，乒乓球就成為了最好的橋樑，石慧莉很快加入了澳門坊眾乒乓球隊的大家庭，亦感受到澳台運動訓練上的差異：“在澳門比較注重的是學業，台灣則注重多元發展，所以訓練時間上台灣的訓練時長比澳門多很多。”石慧莉很快在澳門乒壇打出名堂，去年底首亮相年度重大賽事“何賢盃”，就以十五歲之齡勇奪女子冠軍，在今年首辦的“兵總盃”，石慧莉亦奪得亞軍佳績。

獎項意義非凡

對於能在澳門一鳴驚人，在首兩項大賽中就收穫一金一銀戰績，石慧莉坦言兩個獎項意義非凡，為自己重新注入信心：“自從小學畢業之後我有很長一段時間沒再拿過個人冠軍，這幾場賽事讓我重拾信心，獎項的意義對我來說不單單只是名次，更多的是證明了自己，也證明了給父母看我是值得他們驕傲的。”

九月，開學的鐘聲響起，石慧莉正式成為一名高二學生，新學年她為學業及學界賽雙雙定下目標，學業上要比去年更加進步，比賽上則要發揮訓練成果，無愧於己。乒乓球發展上，正跟隨澳門集訓隊一同訓練的石慧莉期望在短時間內恢復疫情前的技術及體能，未來希望以澳門代表隊身份出外參賽，爭取在國際賽場取得理想名次，為澳爭光。



張梓樺將把獎項帶來的壓力化為動力

張梓樺 正向面對壓力

澳門羽毛球壇近年捲起一股青春旋風，新晉女球手張梓樺更為本地羽壇帶來無限驚喜，去年初以十三歲之齡成為羽總有紀錄以來最年輕全澳冠軍，本年再於疫後復辦的全澳賽實現衛冕，同時在學界賽場寫下女A兩連冠紀錄，今年才剛升讀鄭觀應公立學校高一的張梓樺未來還會創下怎樣的成就，著實令人期待。

保持沉穩心態

年紀輕輕的張梓樺抱有相當沉穩的運動心態，在賽場上表現出來的也是沉著應戰的球風，在全澳賽及學界賽雙雙創下兩連冠戰績的梓樺希望維持自身步調，以平常心一步步鞏固實力：“踏入新學年，期待能保持或獲取更好成績，訓練心態上不會改變太多，要做的是更努力提升自己。”本地賽事上的成就也沒讓張梓樺自滿，反而讓她從比賽經驗中認清不足：“我認為目前仍需加強力量和速度，這兩方面始終不及外面的選手。”

享受集訓氛圍

羽總早年銳意打造一支年青生力軍，數年精心培育下逐漸迎來開花結果的時刻，張梓

鋒及張梓樺兩兄妹過去四年間先後成為最年輕全澳冠軍，以年青球員為骨幹的代表隊去年更歷史性贏得蘇迪曼盃第四級別冠軍。作為這股新勢力中的一員，張梓樺享受著與同輩球員一同奮鬥、一同進步的氣氛：“可以和年紀相近的球員一同訓練，感覺很親切和自由，在交流上也會找到共通點。”

步進新學年，升讀高一的張梓樺貫徹始終維持著她的平常心，希望在學業及運動上都能循序漸進得到提升：“學業上希望獲取中上成績順利升班，運動上爭取提升各方面個人能力，在賽事上獲得不錯成績。重點還是會放在全澳比賽上，因為這是本地最大的比賽，能從中檢視實力，獲得肯定。”

正向面對壓力

年紀輕輕就成為兩屆全澳冠軍得主，更是學界賽場上所向披靡的球手，張梓樺直言獎項不多不少帶來壓力，但她會以正向的心態面對：“壓力和動力對於我都是積極正向的，目標是在現在基礎下努力突破，追上外面的水平，盡己所能為澳門出力 and 爭光。”



張梓樺於學界賽場所向披靡

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用消費卷充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
sumir pela economia

地址：澳門北京街，No.2A-54F，八兩金商場一樓（舊南光百貨商場）

第四十三屆學界籃球比賽

43° Campeonato Escolar de Basquetebol



2019 / 2020 學年

學界籃球男子A組冠軍

粵華中學