

體育頻道

永旭出 新天地





陶昶即將迎接升讀清華大學的新挑戰

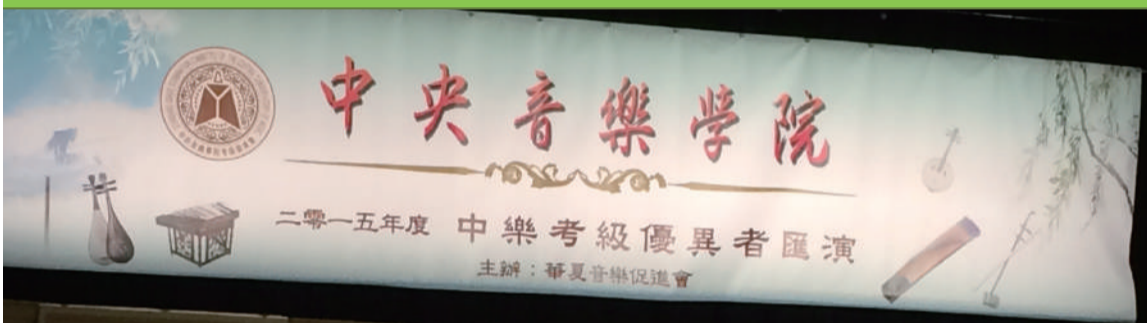
去年採訪了一項非體育項目的學界賽事“我與《憲法》和《基本法》演講比賽”，發現平日活躍於學界乒乓球賽場的年輕球手陶昶亮出另一張“利刀”，憑著出色的演譯勇奪三大獎項，更代表澳門參加“第四屆全國學生學憲法講憲法全國總決賽”，獲得一等獎及最佳表達獎，見識到她在運動以外的一面。加深認識和了解後，陶昶不單只打波勁、演講talk得，原來仲要彈得、讀書又叻，樣樣都做到100分，絕對稱得上文武雙全、品學兼優的乖乖女，最難得是思想正面，充滿正能量。



陶昶與隊友合作奪得在俄羅斯舉辦的國際數學研究建模賽銀牌

樣樣做足100分！

陶昶文武雙全



揚琴接近演奏級水平

年僅十七歲的陶昶近年在本地乒壇冒起，贏盡學界賽、本地青年賽、甚至今年初的全澳高級乒乓球單打賽冠軍，並代表澳門乒隊出戰過不少賽事；年紀輕輕，已交出一份“見得人”的體壇成績表。如果用本地乒壇新星形容陶昶？貼切，但未夠全面，因為她的強項豈止這麼簡單！還有，陶昶自小在演藝學院學習揚琴，並通過了中央音樂學院海外揚琴專業九級考試，今年疫情前更報考演奏級，動靜皆宜。

教師雙親重多元培育

陶昶生於書香家庭，從小就喜歡嘗試新事物，充滿好奇心，加上雙親都是老師，學習成為陶昶兒時最佳活動：“家人見我活潑好動，就帶我接觸很多興趣，以多元化全面發展的方向培育我，最初學音樂，彈鋼琴是起點，一次機緣巧合下，認識到一位教揚琴的老師，自此與這項樂器結下不解之緣。運動方面，我記得一開始接觸是網球，後來七歲左右在乒乓球學校開始接受訓練，至今都打了十年。”



陶昶通過中央音樂學院海外揚琴專業九級考試



在父親陪同下，九歲的陶昶代表澳門出戰東亞「希望之星」比賽。



陶昶(左)榮獲第四屆「澳門十大傑出少年」

運動與音樂雙線發展

對陶昶來說，乒乓球和揚琴這兩塊成長拼圖，不單是運動和音樂興趣那麼簡單，而是充滿意義的人生經歷：“乒乓球讓我認識到很多朋友，透過比賽學會體育精神、亦感受到團隊精神的力量；此外，在樂團裡同樣廣結良師益友，經常隨團出席大大小小的揚琴表演，而且揚琴能夠令我放鬆身心，完全陶醉在音樂世界，有助減壓，這些經歷和體驗都是我成長的見證。”

中小學獲蓮花獎畢業

雖然參加很多課外活動，但陶昶的父母始終把重心放在女兒的學業上，以亦師亦友、管教與鼓勵的方式循循善誘，在教業小學畢業時獲得蓮花獎，中學轉讀培正依舊好學，積極參與校內的奧數班、加入辯論隊、代表學校參加演講比賽等等，今年高三畢業再次獲得蓮花獎，無疑是老師同學眼中的模範生。被問到是否覺得自己品學兼優？陶昶一臉靦腆：“算是吧！自問讀書成績不錯，而且平時喜歡幫助別人，全因為身邊有很多好好的朋友，深深影響著我的價值觀，互相扶持向好的方面發展。”



陶昶與張子浚合作為澳門歷史性奪得第五屆亞洲中學生乒賽混雙銅牌



陶昶年初嘗得高單冠軍滋味

兼顧興趣須時間管理

兼顧學業與興趣，陶昶確實有心得，她分享自己是怎樣善用時間：“雖然學那麼多東西、參加很多興趣班，但我不覺得有壓力，首先我是真心喜歡才參與的，第二，我覺得自己在時間管理上做得不錯，例如上課時專心聽書，在考試測驗前可以省卻不少溫習時間；又例如放學後前往訓練時，利用在車上的時間溫習；又或者爭取在小息或中午放學先做好功課，這樣就騰出更多時間，讓自己有更大空間去學其他不同的東西，平時亦要犧牲一些玩樂時間。當然，有時候不能只靠自己控制好時間，例如出外比賽後回來追學業進度，非常感激老師們的體諒和幫忙補課，還有同學們無私借出筆記。”

要做就認真+堅持

練揚琴，練到去考演奏級；打乒乓球，打到贏盡學界賽和高單冠軍；讀書，讀到小學和中學都以全級前兩名的蓮花獎畢業。如此履歷表，散發著“人生勝利組”的光芒，但成功肯定不是一朝一夕，認真和堅持正是陶昶的格言：“可能是性格吧，小時候已有很多教練和老師稱讚我學東西比較專心和認真，慢慢培養成一種優點，因為我覺得既然投入了時間和心機去做一件事，就不能半途而廢，應該更加用心盡力把事情做到最好，而且過程中不只是自己付出，還有教練和老師都放了心機和時間在我身上，總不能糟蹋和辜負別人的心血。”

積極裝備投身社會

入過奧數班的陶昶自言數學成績不俗，明明就是理科生的資質，卻偏偏選讀文組，升大後又決定修讀經濟，究竟係咩玩法？陶昶說出自己的想法：“讀書就是為未來投入社會鋪路，老師經常引導我們去想，多點發掘自身優勢和才能，日後想成為怎樣的人？所以我積極參與不同範的興趣班，盡量吸收不同學科的知識，好好裝備自己。”

入清華乒隊冀提升

陶昶以蓮花獎成績畢業，取得學校保送名額，並獲得北京清華大學錄取，意味著未來四年代表澳門隊的機會可能減少，乒乓之路是否停步？陶昶直言會堅持下去，並希望更上一層樓：“我獲得學校的保送名額升大，將會在北京清華大學修讀經濟，我已做好心理準備付出更多努力投放在學業，但我肯定自己不會放棄乒乓球。早前有一位在清華的學兄致電，問我是否打乒乓球的，並推薦給大學校隊教練，最近已獲得答覆批准我加入，所以我會繼續打乒乓球，在高水平的訓練環境中提升自己，希望有朝一日再次有機會代表澳門隊，回饋一直栽培我的澳門乒壇。”

不靠冠軍定義成功

社會經驗告訴我們，成長路上未嘗試過失敗的人，往往會被挫折摧殘到體無完膚，最終變得不堪一擊。不過陶昶對此抱有十分正面的心態，並且對成功和失敗有著一套度身訂造的見解：“每個人都會有壓力，走到不同的人生階段亦會面對不同的難關，我目前的壓力大多數來自學業方面，也確實未遇過甚麼真正的大挫折。無論將來怎樣也好，我相信家人和朋友的愛、關懷和幫助，即使遇到再大的困難，都會有人陪伴著我走過。況且，我認真去做每一件事，並非為了達到成功，只是一心去做好，就如我打乒乓球一樣，目標是盡最大努力去贏，就算輸了也要看清楚輸在那裡，冠軍當然是很好的獎勵，但拿不到亦非失敗。”



學及小學階段 陶昶以澳門學界最高榮譽的「蓮花獎」分別完成中



陶昶在全國演講賽中奪得一等獎及最佳表達獎

陶昶 澳門特別行政區代表隊 高中與高校組 最佳表達獎



陶昶參與樂團表演經驗豐富

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，招財能力仲勁過我哋啊喵



啊...條隊咁長嘅喵~

地址：澳門北京街，No.2A-54F，八兩金商場一樓（舊南光百貨商場）

澳博

龍

每

澳門特別行政區政府
澳門博企聯合總會
澳門龍舟公開賽

澳博金禧勇奪

“2020澳門國際龍舟賽”標準龍500米

公開組冠軍

