

校友劉慕裳首奪奧運資格夢想成真

香港空手道「型」女將無懼疫情積極備戰東奧

傑出校友

今年初，國際空手道聯會根據奧運積分排名決定東京奧運的參賽名單。林大輝中學校友劉慕裳(Grace)在多個世界空手道聯賽分站取得佳績，並且不斷累積奧運積分，終於以世界排名第四的身份奪得東京奧運參賽資格，成為其中一個香港及林大輝中學的奧運奪牌希望。

專業的運動員都會為重要的大型賽事制訂精密的訓練計劃，以達至最佳狀態在比賽中爭取佳績。但因新冠肺炎疫情持續，本應於2020年夏天舉行的奧運會延期至2021年舉行，無疑會打亂一眾運動員的訓練計劃，Grace也不例外。

Grace在接受《動態》訪問時表示，未宣布奧運延期之前，覺得自己已經準備好迎接奧運，對比賽亦十分期待。「但是當收到奧運延期的消息，老實說心情是有點失望，因為我覺得自己已經準備足夠去參與奧運。再者，當時來說，奧運將延期多於一年，時間實在太長，一時間確實是有點迷失。但三天後，我知道應該更加珍惜奧運延期的這段時間，裝備好自己，將水平推至頂點。」

Grace自二月開始已經離開香港，先後到杜拜、奧地利和西班牙作賽前準備及比賽，但大半個月後，受疫情影響，原定三月中舉行的世界空手道超級聯賽摩洛哥站亦因而取消。由於當時還未公布奧運將會延期，所以Grace直接飛往美國繼續進行訓練。「我覺得自己都比較幸運，疫情下的訓練亦無太大影響，由於訓練場(道場)屬私人地方，當美國政府實施Lockdown時，道場並無受到影響，讓我能夠如常練習。至於生活，的確是比以往少外出，除了外出練習或購買糧食外，都盡量減少外出次數。」

疫情並無打擊Grace刻苦訓練的決心，亦沒有因為奧運延期而改變她的目標。「我的目標仍然是為香港於奧運會取得一面獎牌。」在最後，Grace勉勵各位林大輝中學的學弟學妹「正所謂『機會是留給有準備的人』，人生可能有很多事，都是自己不能控制，但無論在任何時候，只要在你能力範圍之內，都必須要時刻裝備好自己，千萬不要懶散。」各位大輝人，讓我們一同期待Grace在明年東京奧運大放異彩吧！

(照片：劉慕裳校友提供)

大輝校友小檔案

姓名：劉慕裳

別名：Grace

畢業年份：2009

個人成就：

大專全年最佳女子運動員

第24屆世界空手道錦標賽女子個人形銅牌

世界空手道一級系列賽上海站女子個人形銅牌

第十三屆全國運動會個人套拳銅牌

2018亞運會女子個人形銅牌

2019年世界沙灘運動會女子個人形銅牌





歡迎兩位新體育老師加入林大輝中學大家庭

簡明煒老師

大家好，我是今年的新體育老師簡 sir。
我今年任教中二、中三及中六的體育課，以及中四 X2 的體育選修科課程。
我對任何運動都感興趣，尤其是籃球、乒乓球和跑步。我喜歡與學生互動、交流球技，歡迎各位同學找我切磋技術，希望大家享受上體育課。

陳靖彪老師

我是今年新加入林大輝中學的體育老師陳靖彪老師。我的主項是手球，有興趣的話歡迎大家加入手球隊。另外我亦喜歡很多不同的運動項目，歡迎大家隨時找我一起打球！



疫情關係學界賽事延期，大輝健兒裝備自己做好準備

二零二零年二月開始，疫情反覆下，多項學界賽事取消，令校隊的同學們失去寶貴的訓練和比賽機會。因疫情不穩定，學界體育聯會為同學安全起見，須待面授課堂及校內活動全面恢復後最快三個星期才會復賽。機會只會留給有準備的人，林大輝中學的運動員們，即使因疫情影響訓練，也要嚴守紀律，處理好個人衛生，保持社交距離，維持良好健康。在許可、安全的環境下，多進行運動鍛鍊，好讓疫情緩和的時候，可以較佳狀態投入訓練，盡快提升運動水平。

去年學界賽季因疫情未能完成，因此學界體育聯會取消 1920 年度全年總錦標等獎項，但仍然感謝停賽前努力不懈的同學們，以及祝賀各位得獎同學(獲獎名單見下表)，感謝你們為林大輝中學爭光！

項目	組別	成績	項目	組別	成績	項目	組別	成績
田徑	男丙	優異	游泳	男甲	亞軍	越野	男甲	季軍
	男子團體	第七名		男乙	殿軍		男乙	季軍
	女甲	季軍		男丙	冠軍		男丙	冠軍
	女乙	殿軍		男子團體	亞軍		男子團體	冠軍
	女甲	季軍		女甲	冠軍		女甲	冠軍
	女子團體	季軍		女乙	季軍		女乙	亞軍
籃球	男甲	殿軍		女甲	冠軍		女甲	冠軍
	女甲	冠軍		女子團體	亞軍		女子團體	冠軍
足球	男子 U19	並列四強		羽毛球	男甲		第五名	乒乓球

從不停下來的黃嘉詩(6D)

林大輝中學籃球隊、足球隊、田徑隊、越野隊 (剛於十一月入選香港女子五人足球代表隊)



《體路》網上圖片

「你的專長是什麼？在運動方面，你覺得自己有甚麼成就呢？」

「我的專長是打籃球，中一進入了籃球校隊一直到現在都是。從一個不會打籃球，身體不協調的人，到現在也已經會打了。去年終於拿到了渴望已久的籃球學界冠軍，也打進精英賽了，雖然在 16 強止步。但如果今年可以再次問鼎學界冠軍，取得精英賽的門券，希望可以取得更好的成績，進入精英賽八強。雖然不知道能否做到，但就以它為夢想，好好努力。」

「兼顧體育和學業會不會感到很辛苦？」

「是會很辛苦。我現在讀中六，功課量很大，各科經常測驗。為了善用時間，我會在往練球時，在巴士上溫習。我覺得最重要的是如何分配時間，溫習、補習、練球，要把這些時間都分配好，不能相撞。還要盡可能給自己安排適量的時間來休息。整理出一個時間表，並嚴格執行是十分重要的。如果把所有要做

的事情都放在一起完成的話，很容易使自己壓力過大，甚至崩潰，難以堅持。」

「我設定時間表，是先劃出練球的時間，然後盡量利用空暇時間兼顧學業。至於家課或複習，我會盡量利用上學、放學或者去球場坐車的時間。另外，執行時間表也十分需要堅持的心態。我練球時間長，一般一週三至四次，每次兩小時，所以學習的時候，難免會有精神不佳的狀態。有時，我自願站著上課，以助提神。」

「運動方面沒有成功的秘訣？」

「信心很重要，我們的教練經常說『要給自己多一些信心，給別人多一些信心』。我認為對自己有信心固然重要，但是對隊友有信心也非常重要。籃球是團體運動，我們不能單靠一人之力贏下比賽，必須傳球給隊友，才能合作得分。如果我對隊友都沒有信心，不願傳球，那隊友怎麼能把球射中呢？怎麼可以贏下這場比賽呢？記得有一次一比賽，當時我隊落後對手八分。當天我的狀態不算很好，只要發現隊友的位置比我有利，便立即傳球，創造射三分球的機會。雖然，三分球的失誤機會較大，但是我信任隊友，將球傳給隊友，最終我隊成功投入籃筐，贏得比賽。」



「疫情之下，你對運動的熱情有沒有受影響？」

「沒有，大家都通過不同方式去堅持鍛煉。例如在網上課堂時，大家都開著鏡頭做體能。雖然只能透過鏡頭看到彼此，但隊員們都以精英賽為目標努力，非常認真。遇到挫折千萬不要放棄，要調節自己的心態，不要給自己藉口懶惰。世界上有成千上萬種理由給自己放鬆，比如我有時吃飯想看一會視頻，不知不覺就看了兩個小時，甚至一天，這就是給自己機會懶惰。最重要還是時間分配，假如給半小時自己休息，之後的時間就要學習或者做需要做的東西，一定要守住自己的承諾。」

(稿：4D 唐文悅 4E 劉夢璐 4E 張騏麗 4E 余青芳)

Teq Sports are games which are played on a specially curved table (the Teq table). There are five Teq Sports developing nowadays which are based on traditional sports, Teqball (Football), Teqvoly (Volleyball), Qatch (Handball), Teqpong (Table Tennis) and Teqis (Tennis).

In April, the Hong Kong Teqball Association was established and a Teq table was brought to LTFC this summer. This made LTFC the first school to promote these brand new sports in Hong Kong! The Teq table will be set up for students to play during lunch time after full-day



classes are resumed. You are always welcome to take part in a game. Moreover, we were glad to invite our school football team coaches (the SCAA Youth Football Academy) to make a promotional video for our students.

For more details, please follow the LTFC Sports Facebook page “林大輝中學運動專頁” and follow us on Instagram at “lamtaifaicollege_sports”.



日相表示日本決心 2021 年舉辦 2020 東京奧運

開放入境、安全措施、節省開支、聖火傳遞等安排陸續出爐



相片來源：Tokyo2020.org

日本首相菅義偉於聯合國大會表示日本將會不遺餘力，決心明年夏天舉辦安全可靠的東京奧運會和殘奧會，作為世界抗擊病毒的勝利象徵，證明全人類戰勝疫情。

日本時事通信社引述政府官員報道，日本當局針對明年東京奧運，著手研究四月開始「有條件」開放外國旅客入境，旅客在申請日本簽證時，需下載指定的健康管理 APP，並取得病毒篩檢陰性證明，以及購買醫療保險。在

入境日本時，檢查確認呈陰性，便可到東京奧運會賽場觀賽。

2020 東京奧運組織委員會亦於 9 月 28 日公布了明年東京奧運的聖火傳遞將於 3 月 21 日開始。是次東奧聖火傳遞的理念是“Hope Lights Our way”，意思即「希望照亮前路」，希望透過聖火傳遞相互支持、相互接受和相互鼓舞的想法，將日本人民團結起來。

而由於疫情關係，延期一年的東京奧運開支增加數百億日元，為了爭取日本民眾支持繼續舉辦奧運，東京奧組委公布了 52 項節省開支的修訂，例如減少場館臨時工作空間和照明、減少場館和選手村裝飾、削減幕後職員及義工等人數，有望節省 300 億日圓（近 22 億港元）開支。



源遠流長的國家級非物質文化遺產：中國太極拳術

太極拳的歷史源遠流長，是國家級非物質文化遺產，當中包含道家精神哲理，具有健療、養生之功效。

太極拳以太極為中心，納八卦、五行之理法於拳術之中，剛柔並濟，動靜雙修。其中講究平衡、虛實、輕重之相對論。當中國不少拳法的用意是強身健體、攻擊抗敵，而太極則是旨在陶冶性情、修心養性。而且太極完美結合了武術、藝術、引導、治療，是一項注重中華傳統文化的運動。

太極拳不與對手直接交手、不硬接硬擋、亦不硬頂硬撞。倒是抵消對方攻擊的力量，借力發力，將對手引進，使其失重落空，以及轉移分散對方注意力，乘虛而入繼而還擊。從而達致以柔制剛、以靜制動、以圓化直、以小勝大、以弱勝強。

太極拳不直接與人衝突，巧妙地化解對手攻擊，著重和諧與尋求平衡的哲學，對群體相處亦有促進作用。



圖片來源：中華文化研究院
www.chiculture.net



香港武術代表隊校友(2018) 6P 楊千締
第三屆世界太極拳錦標賽 56 式太極拳銀牌



疫情下進行運動，需時刻注意身體狀況，安全至上

做運動時，身體需要增加呼吸量以攝取大量氧氣，但戴上口罩會阻礙呼吸，影響攝氧量，當進行跑步等有氧運動時，有機會會因為缺氧而暈倒。

抗疫政策下，同學運動機會大減。當政府開放運動設施時，大家可能因為太過興奮，或害怕下一波疫情再次關閉運動設施，以致非常熱情地投入運動之中，卻遺忘了自身的健康狀況。久未運動會令心肺功能和肌肉適能下降，突然進行大量、劇烈的運動會讓身體吃不消導致受傷。

為了減低受傷風險，運動前做好熱身準備，運動後則做好放鬆運動，運動過程中要注意補充水分，時刻注意自己的身體狀況，例如心跳是否過快，如感到不適要立刻停止運動。

在疫情之下，久未運動的同學們應該避免大量的無氧運動，建議先由簡單、輕量的有氧運動，如慢跑、急行等開始重新適應。若不能出門，在家中也有很多運動選擇，例如：仰臥起坐、掌上壓、深蹲等，只需要簡單的工具甚至不需要工具輔助也可以做到。如果沒有運動習慣的同學，伸展運動(拉筋)也是一個很好的選擇。

(稿：中學文憑試體育選修科學生 6D 羅芷君)