

皇仁書院學生報
第五十四期第三卷

二零二二年七月

文苑

The Courier



編者的話

考試，又是考試！在香港這個升學主義濃厚的城市，考試儼然是通往夢想的惟一開口，作為莘莘學子之一，在年終試喘定過後，又要為公開試奮鬥了。難道考試可真是單獨的夢想之門嗎？受到奧運熱潮的影響，家長對孩子的體育發展倍添注重，體育班如雨後春筍般湧現。本期《文苑》訪問了有志於體育發展的皇仁同學，以及港隊劍擊教練林衍聰先生，他們與同學分享體育路上的前進動力及障礙，相信對同學定有莫大的啟示。

能夠順利出版本年度三期《文苑》，九名編輯深富責任感，共同完成編輯任務，可謂功不可沒。另外，本刊的顧問老師，潘娟娟老師、陳文晶老師及 Mr. Boyd 騰出時間，不遺餘力地支持本刊工作，謹此衷心致謝！

目錄

校園焦點 (Focus)

p3-4

You can find the major concerns of our school in this section, which include enhancing students' life competencies and enabling them to become self-regulated life-long learners as well as instilling positive values into students and nurturing them into upright and committed citizens.

專題探討 (Feature)

p5-15

今期以「香港體育發展前景」為主題，分別訪問了劍擊港隊教練林衍聰先生和劍擊港隊代表杜子暘同學，期望藉此啟發同學對香港體壇的現況及其前景的思考。

創作空間 (Your Say)

p16-20

本期中文投稿由易同學以故事形式闡述了夢想與理想間的衝突與掙扎；英文投稿為余同學撰寫的短篇小說最後一集，講述尼維爾探長與洞中女子的對話，從而發現了一個無人知曉的故事。

2021-2022 文苑編輯委員會

職務	姓名
總顧問老師	潘娟娟老師
中文顧問老師	陳文晶老師
英文顧問老師	Mr. Boyd Reuben Philip Ralston
總編輯	5C 盧子敬
編輯	5B 盧昀譽
	5C 羅澤嘉
	5C 胡焜鳴
	4B 崔文政
	4B 黃健恆
	4D 朱政昊
	3C 曹志剛
	3D 秦旭希
	3D 李栢熹

Areas of Major Concern

A. To enhance students' life competencies and enable them to become self-regulated life-long learners

1. To enhance students' life competencies through learning experiences inside and outside classrooms

1.1 To build a strong reading culture and capacity through Reading across the Curriculum (RaC) with multi-genres and themes in S.1-S.4

- The English and Biology Departments cooperated to prepare different reading materials based on the same topic for S.4.
- A Humanities Week was co-organized by several subject departments and the School Library (8-12 Nov 2021).
- The Geography Department issued a monthly magazine in collaboration with the Geography Society.
- S.4 students taking the Chemistry elective read an article related to "Graphene".

1.2 To build social competencies such as collaboration skills and communication skills through project learning, gifted programmes and life-wide learning activities

- Project Learning has been introduced in S.1 Mathematics.
- Life-wide learning activities / workshops have been conducted, including:
 - The Science behind Pixar Exhibition organized by the STEM Team and the VA department (S.2 & S.4)
 - A workshop conducted by the Hong Kong Animal Assisted Therapy Association (S.4) · A workshop about Sign Language (S.4)

2. To equip students with self-regulated learning skills and habits

2.1 To develop students' habits to set goals and do reflection regularly in their studies

- Workshops about goal setting (S.1-S.6) have been conducted in the first term and will continue in the second term [CLP Team].
- S.6 students' expected grades and guidelines were sent to class teachers and subject teachers to take follow-up action.

2.2 To promote pre-lesson preparation habits through Flipped Learning

- Pre-lesson videos [Mathematics (S.3), Science (S.1 & S.2)] have been sent to students and this practice will continue throughout the academic year.
- The practice of doing a pre-lesson test [Chinese Language (S.3-S.6)] has been introduced and will continue throughout the academic year.

- *Home experiment (Science, S.1)*

2.3 *To equip junior form students with various learning strategies through training workshops and application in their studies*

- *Workshops were conducted by an external service provider from October 2021 to January 2022. The topics of the workshops were:*
 - *S.1: Active Provision skills*
 - *S.2: Active Provision Skills.*
 - *S.3: Forensic Science*
- *A survey that was designed to help students identify their learning styles was conducted and the learning style reports were distributed to students so that they could adapt their studying techniques to their learning styles.*
 - *Students did assignments related to note processing skills (Science, S.1) and mind-mapping skills (CS, S.4)*

2.4 *To encourage students to do self-revision and peer learning through self-designed questions (S.1-S.3), subject-based resource banks and HKEdCity OQB (S.4-S.6)*

- *Students have been encouraged to design questions about different subjects (Biology, Geography and Mathematics) since September 2021.*
- *The Online Question Bank platform from HKEdCity has been opened to senior form students since September 2021.*
- *A Mathematics eLearning Platform (S.2 and S.3) was created to support students' self-directed learning. Teaching materials, video tutorials, exercises of different levels of difficulties, were uploaded to the platform so that students could take charge own learning by choosing what to revise and revisit, and how to access the content.*
- *More than 20 tutorial groups for senior form students on different electives were organized in order to help students prepare for their exams. Old boys were recruited as tutors.*

3. To promote teachers' professional sharing culture in school

3.1 *To boost a sharing culture by inviting teachers from different KLAs to open their classrooms for peer lesson observation with a focus on either self-regulated learning or flipped learning designs or values education*

- *22 Department Heads including 3 deputy heads and 3 Assistant Principals opened their classrooms*
- *More than 90% teachers engaged in peer lesson observation*

3.2 *To share self-regulated learning and flipped learning lesson designs through building subject-based resource banks*

B. To instill positive values into students and nurture them into upright and committed citizens

1. To promote the well-being of our students

1.1 To arouse students' awareness of the importance of well-being

- S.4 to S.6 Inter-Class Indoor Rowing Competitions (conducted by the PE Department) were held during the LWL periods in October.

2. To cultivate positive values among students

2.1 To provide holistic learning experiences both inside and outside classrooms to students for the promotion of core values

- Promotion of the nine positive values have been launched by subject departments.
- The CLD Curriculum (designed by the CLP Team) for S.1 to S.6 have been implemented during the LWL periods.
- The Student Leader Inauguration Ceremony (organized by the ECA Team) was held on 15 November 2021. Discipline Prefects, Counselling Prefects, House Captains, Library Prefects, Student Ambassadors, and student leaders from the Moral & Civic Education Team, CLP Team, Environmental Protection Team, Health & Sex Education Team, and Social Service Team were awarded badges and presented their Performance Pledges.
- A board display showing respect and gratitude to the school janitors was initiated by the LWL Team in November. Students wrote messages to praise and thank the janitors' contributions during Class Teachers' periods. The messages were collected and displayed on a board.
- The Inter-class Board Display Design Competition was held by the Discipline Team in the first term. Each level of students was assigned a theme for their display board. (**S.1 Filial Piety, S.2 Responsibility, S.3 Care for others, S.4 Healthy Lifestyle, S.5 Perseverance, S.6 Brotherhood**). The result of the competition will be announced in the second term.

3. To enhance students' understanding of their rights and responsibilities so as to strengthen their readiness to serve

3.1 To provide opportunities to students in actualizing their rights and responsibilities by shouldering duties in the 160th Anniversary events

- The Badge Award Scheme for the 160th Anniversary was launched in December. Students who have participated or served in the 160th Anniversary activities will be awarded a bronze, silver, or gold badge.

3.2 To arouse students' global awareness and their roles to play as global citizens

- A talk on 'Racial Harmony' was held on 5 November 2021 for S.2 and S.3 during LWL periods. Speakers from the Race Relations Unit of the Home Affairs Department gave the talk. The talk covered topics such as culture, costumes, festivals of some ethnic minorities in Hong Kong.

今期《文苑》訪問了劍擊港隊教練林衍聰先生和劍擊港隊代表杜子暘同學，讓他們分享作為港隊教練和運動員的心得，以及對香港體育發展的看法。

十年磨劍：從握劍選手到劍擊教練——林衍聰

前言：去年張家朗在東京奧運男子花劍項目中勇奪金牌，使香港市民再度掀起對劍擊運動的熱潮。香港劍擊運動有今日如此輝煌的成就，有賴昔日不同運動員奠下的基石，其中一位正是是次訪問嘉賓——林衍聰先生。林衍聰先生是一位香港男子劍擊運動員，更被譽為「香港佩劍一哥」。他退役後成為劍擊教練，立志培育更多精英運動員，令香港劍擊發展再創高峰。聽林先生所述，他一開始的體育路並不暢順，更曾萌生放棄念頭，但最終依然堅持，更在退役後成為教練，原因在於對劍擊的熱情和永不言敗的個性。



▲ 林衍聰先生（左六）和杜子暘同學（左五）與凌婉婷副校長（右四）、潘娟娟老師（左四）及眾位編輯合照留影



◀ 右一為林衍聰先生



▶ 右一為林衍聰先生

您在成為教練前，也曾經是劍擊運動員之一，請問是甚麼事情驅使您在退役後依然投身體育界呢？

我認為成為教練的原因正好與我玩劍擊的成長經歷有關。2001年，那時候劍擊運動還未流行，但社會對運動員的需求較多，加上自己對這項運動的熱衷，於是我便成為香港劍擊隊的一員，到北京參與劍擊比賽。2006年，當時我二十歲，第一次參加亞運會的男子佩劍比賽，亦是香港劍擊歷史性第一次參加亞運，而這次經歷是我運動生涯的轉捩點。當時我和另外兩位師兄一起打比賽，不幸地我們以一劍之差，以比數44：45落敗，失落獎牌，是港隊在亞運四個項目中唯一一個失落獎牌的項目。比賽後回港，我仍然感到遺憾，加上另外兩位師兄在亞運會後退役，而自己是唯一一個繼續玩佩劍的運動員，也覺得很寂寞。沒有隊友的陪伴，一路成長，也令自己在劍擊路上進步緩慢。因此，在2006年的亞運會後，我開始了教練的工作，渴望藉著培育後起之秀，讓參加少年或青年賽的運動員趕快成長，培育新秀，更成為了我的隊友。因此，是我玩劍擊的成長經歷驅使我繼續投身於體育界。

據我所知劍擊共分為佩劍、花劍和重劍三種，請問選手在選擇哪項劍法作重點訓練時，需要有甚麼考慮之處？

現今玩劍擊的運動員大多數是從小開始培育，他們會先接觸三個不同劍種，待他們對劍種有較多的認識後，再選擇一項重點培訓。三個劍種雖然都屬於劍擊的範疇，但三個劍種的特質是截然不同的，例如佩劍的節奏比起花劍和重劍更明快，訓練時會著重訓練反應力、觀察力和耐性。又例如重劍的比賽規則與佩劍和花劍不同，只要選手的頭燈亮起，便會得分；但大家看奧運張家朗打花劍比賽時，或會見到選手的頭燈亮起，但沒有得分的情況，這正因為花劍的規則有進攻權的規定。因此佩劍、花劍和重劍無論打法和節奏都截然不同，會待運動員到少年組別後再專注訓練其中一項劍種。

刻苦耐勞固然是邁向成功的重要基石，但在體育發展的道路上，努力和機遇，您認為何者更重要？

我認為刻苦耐勞更重要。如何把握機遇，其實取決於自己的堅持。以我為例，其實我自己玩劍擊的頭十年都沒有成績：2006年參加亞運，但失落獎牌；2008年爭取參與奧運的資格，但只差一名，與奧運擦身而過；2010年再次參加亞運會，但只得第五，又再失落獎牌。當時我萌生放棄的念頭，但想到如果我現在放棄，在未來即使有機遇，自己又怎能把握，實踐目標呢？猶記得當時我打算放棄時，我的女朋友一直在旁扶持，鼓勵我繼續玩劍擊，使我的心態改變，繼續走體育路。加上自己不服輸的性格，令我繼續堅持。正是那刻的堅持，使我能把握在2012年代表香港參加奧運的機遇，令自己更有信心。遇到挫折，固然容易氣餒，但想到自己沒有任何成績，又怎會輸不起呢？直至現在我成為教練教導學生面對失敗，自己反而想看到學生在比賽中落敗，讓他們把「輸」當成「習慣」，培養他們面對失敗仍然堅持的信念，成為他們日後長大參加世界賽的基石。

近年來愈來愈多家長為小朋友報讀劍擊班，務求能報讀更好的學校。但他們多數都沒有考慮到小朋友的興趣，而這正正落在教練的責任上。小朋友一開始對劍擊或許不太了解，需由教練培養他們的興趣，讓他們喜歡劍擊。例如當我觀察到小朋友打劍擊的好勝心時，我會在訓練時故意讓他贏，從而培養他的自信心，喜歡打劍擊，繼續接受劍擊的訓練。

成為教練後，需要培育不少後起之秀，請問您在當劍擊隊教練後與以前當劍擊選手時相比，心態和目標有甚麼相異之處？

我認為心態上其實沒有分別。每一個學生的性格特點不同，例如有些小朋友缺乏自信，我需要一步步培養他們的信心，建立他們對劍擊的興趣。這其實與我以前二十年當劍擊選手的經歷相似，感受相同，因此心態方面其實沒有太大分別。然而，我認為不同的是需要把自己的經驗教導學生，例如有些學生過分好勝，以致過度膨脹，因此我需要用不同的方法教導學生面對輸贏，使他們不會重蹈自己的覆轍。

作為教練，在帶領劍擊隊員訓練和比賽時必定會有不少準備工夫及突發情況，請您分享曾經參與過一場印象最深刻的比賽。

在2021年，正值疫症肆虐期間，有一位學生參加世界青少年劍擊錦標賽，但自己沒法陪同。那位學生在比賽期間不幸受傷，需要回港接受手術，那個學生非常希望能在比賽獲勝，認為自己有足夠的能力，而且也是一名勤力的運動員。在該次意外中，該名運動員手指骨斷掉，所以未能完成比賽。在這一年，自己也多次和學生傾談，在戰術上作出調整。在今年，那名運動員再次參加世界青少年劍擊錦標賽，獲得第六名。每一個學生都擁有不同的特質，當看到自己的學生能取得佳績，自己也感到高興。為了準備比賽，我也會觀看對手比賽的片段，每個對手的距離、節奏，時間都有不同。教練觀看片段的主要目的並非着重對手的特別之處，而是從一些實力出眾的選手觀察他們的起動姿勢，從而令運動員的觀察能力提升。在劍擊比賽中，只要思考時間慢了半秒，時機上已經輸給對方。觀看比賽後，我也會和學生進行訓練，例如反射動作，在平日也會多了解學生的心理壓力，這是需要從小培養的。當運動員學會失敗後，長大後便不會懼怕失敗，因為自己根本未嘗取得勝利。但當獲獎時，自己的信心會大大提升。

成為運動員，除了比賽技巧及強健的體能外，還需要穩定的心理質素，臨危不亂。您會怎樣去為運動員作出心理輔導？而您對港隊劍擊隊又有何寄望？

正如上述提及，心理輔導並非在比賽前才進行。事實上，當運動員要參賽前，大多數人都會感到害怕。即使自己參加比賽時，也有一定的壓力。心理輔導需要從小培養，灌輸一些概念，例如要改變心態，只集中比賽時每一劍如何發揮得最好。在劍擊比賽中，只要首先獲得十五分便勝出賽事。當我贏了一個對手，便換上另一名選手，這樣學生不會因為比賽而感到害怕，擔心會落敗。當你集中和對手比賽時，根本沒有時間考慮之後發生的事情，因為當你害怕落敗時，只是抹殺了勝利的機會。當我退役的時候，其他人問及自己對劍擊隊的期望，我會告訴他們是贏得奧運冠軍，但現在已經能夠實踐。當有一個人能取得成就，我更希望下次參賽不只一人獲勝，除了張家朗外，香港也有其他優秀的選手，例如蔡俊彥、崔浩然等等很多後起之秀。當他們之間有良性的競爭，那麼整個劍擊隊在世界舞台上，對於香港的體育發展有正面的影響。2021年奧運過後和2012年奧運過後的感覺截然不同。因為2012年完成奧運後，未必有太多人會關注你。在這個年代，社交平台冒起，當自己有好的發揮，會得到大眾的認同，為運動員提供很大的支持。這對香港的體育發展仿如一枝強心針，因為體育的發展不是局限於五至十年，而是更遠的將來，換言之當更多人獲獎，社會瀰漫的氣氛令更多人關注體育。

您認同香港的體育發展正處於最輝煌的時刻嗎？作為教練，您會如何傳承和促進香港的體育熱情和精神？

誠然，劍擊隊的成績在香港歷來最佳，但長遠來說，例如下一屆的奧運，會否有更多人在劍擊項目上獲獎，從而促進劍擊隊的進步。作為一名教練，我希望培育更多學生，分享自己的成長經歷，例如提攜師弟，希望這股精神能傳承下去，只有這樣才會令劍擊繼續進步，師兄弟之間的聯繫有一種血脈相連的感覺。競爭在運動項目中不可或缺，或許有些人因為一直不能表現自己而感到氣餒，但我認為付出努力，卻未能在香港取得佳績，可能需要檢視問題。良性競爭是一件正面的事情。在17歲以下組別參加香港比賽時，只有三名選手，總是拿第三名，的確我能獲得獎牌，但當有更多人參與比賽時，才造就出今日的張家朗。如果希望代表香港比賽，只有首四名才能參加。透過良性競爭，運動員會為這個目標而奮鬥。就我而言，天資只是輔助的工具，如果你不努力練習，只會浪費天賦。當你擁有優秀的觀察力，便應在體能上作出訓練，從而令自己的速度提升，令自己能勝出更多比賽。

在2020東京奧運，香港劍擊隊邁進奪金的里程碑。有人認為「創業難，守業更難」，保持佳績乃更高考驗。您認同嗎？

運動員總有一種追求，雖然香港劍擊隊在今次東京奧運取得金牌，但仍會追求下次取得更好的成績。例如張家朗即使得到世界第一的稱譽，也會進一步追求下屆奧運繼續取得好成績、保持世界第一的地位等。所以要選哪一樣更困難，其實很空泛，例如劍擊隊看見張家朗等其他香港人都能取得好成績，便大大提升了他們的信心，鼓勵他們下次有更多人獲獎。就我而言，疫情對高、低級別運動員的影響有所不同，高級運動員持續有長時間的目標，例如四年一次地不斷循環，所以疫情的阻礙對他們並無太大影響。以亞運為例，比賽本來是在一月進行，雖然延了期，劍擊隊也照樣準備比賽，所以只要保持心態正面，就不會被疫情影響到。相反，一些普通運動員、青少年，他們本已因為讀書不能長期到外國比賽，疫情下就像很久沒回校的學生，對很多東西失去印象，心態都會有所改變。在疫情下，教練們其實都很疲累，所以要慢慢理解普通運動員的心態，重新出發，是有點辛苦的。

政府早前宣布將興建新劍擊館支持劍擊運動發展，請問您認為政府除了提供設備支援外，還可以如何在政策制定等多方面促進香港體壇進一步邁向高峯呢？

現時的體育館其實大多只是讓小部份人受惠，由於這家體育館位於體育學院，只有香港劍擊隊受惠。可是劍擊除了訓練以外，也包括比賽，例如單車等運動，現時擁有的比賽場地都不多。以香港公園體育館為例，那裏只能設置14至16米的劍道及打劍擊，但香港玩劍擊的人那麼多，為何不能有一

個場館，讓人們經常去打比賽呢？即使同年齡的比賽，都是一種訓練，無論打得好或不好，都能使自己有所提升，這樣才能有競爭，讓我們找出比自己厲害的人，從而保持進步。所以政府應覓地興建一個場館，讓人們能不斷打比賽，鼓勵更多人參與這項運動，從而幫助他們有所提升。至於其他運動的發展，政府透過與其他機構合作，促進地區的體育發展，我認為支援比以前增加了不少，多了不少地區性的發展，但還有很多地方可以做得更好。資源方面，我認為政府應集中資源使劍擊這項運動更普及，使人人都能夠享受這項運動。就我而言，沒有好的基層、地區性發展，他們便沒有機會成為頂尖的那羣運動員。就如一個金字塔，雖然人才流失是一定有的，但若只專注做好最頂層，就會沒有人做好最底層。當政府做好最底層，培養他們日後有機會變成最頂層的那羣運動員，競爭便會增大，最頂層運動員的水平也會更穩妥。

近年香港體壇發展蓬勃，成功鼓舞不少年青人勇於追尋自己的「體育夢」，您認為一名成功的運動員應該擁有甚麼特質？您又有甚麼金石良言寄語年輕人？

我認為他們要成為一位成功的運動員，必先擁有堅毅的特質。如果沒有堅持的心態，便不能長時間堅持玩劍擊。劍擊與讀書不同，讀書如果努力、花很多時間，就會讀得好。相反，做運動員即使花很多時間和心力練習，也不一定打得好，所以他們若沒有堅持的心態，便會很快放棄。擁有堅持的心態，才會不斷提點自己哪裏有所不足，從而提升至更高水平。我曾經見過很多比我年輕一輩的同學只因不喜歡讀書而玩劍擊，他們並非真正享受訓練，我認為這只是在浪費時間。我自己比較關心學生運動員的體能、心態及訓練安排。起初，我的心態是想把每一位學生都變成香港隊，但逐漸發現他們雖然都喜歡劍擊，目標卻不同，我便視乎每位學生的目標而有所改變。例如有些學生只想享受劍擊，我便陪他享受這項運動；如果他們想入香港隊，我便幫他們達成目標。所以我很早便除了關心自己的發展外，很快與學生融為一體。沒有他們，便沒有今天的我。由起初我自己比賽，現在與比我年輕六年的師弟一起在亞運、亞洲錦標賽中比賽，也是一種推動力。連我都能擁有這樣的經歷，我相信接下來的師弟也可以。佩劍在香港的起步較遲，很多學校在七、八十年代已有花劍和重劍，但佩劍在1994、1995年才出現。我們既然已比花劍、重劍遲起步二、三十年，就要做花劍師兄的事。例如張家朗雖然獲得金牌，但這不只是他的努力，而是前二、三十年師兄的努力造就出來的。所以我在退役後想與師弟在圈子培育更多人，使更多佩劍的運動員出現，從而幫助劍擊隊及香港取得更多金牌。至於最困難的地方，就我而言，便是要面對一些並非真正喜歡劍擊的小朋友，因為我認為要哄他們是很很困難的事。一些實質的戰術，或如何練好劍擊，我還可以解釋給學生聽，但若要哄學生，給他們推動力，在耐性方面就是很麻煩的事。一個小朋友即使天資不足，如果有興趣，我還可以有耐性地教導他們，但有些小朋友只因家長的要求才學劍擊，未必真正喜歡這項運動，最後要花很多時間來給他們推動力。例如我曾教一對姊弟兩年，其中姐姐真正喜歡劍擊，但弟弟不是。經過長時間觀察，我發現弟弟喜歡贏姐姐，便開始試用不同方法，例如故意讓弟弟贏姐姐，成功令弟弟的態度有所改變。我雖然很開心，但亦很累，因為我與其浪費兩三年來嘗試給他們推動力，倒不如用這兩三年來培養一些有興趣的學生。作為一位「老前輩」，我會告訴想追尋「體育夢」的青人一定要認清自己的目標。體育和電競相似，即使只是專注在一項運動上，學到的東西也會比平時多。現在很多家長的心態都有所改變，不再想孩子只是讀書好，我希望可以利用這個體育發展轉型的趨勢來締造更多頂尖的運動員。即使香港地方小，都能有人取得金牌，我相信這必定能刺激到年輕一輩，鼓勵他們去追逐他們的夢想。

結語：香港運動員除了在劍擊方面取得巨大成就，在其他方面也表現出色，這不僅是運動員堅毅不屈地練習的成果，也不能忽略教練在背後的教誨和支持。長遠來說，如果希望香港的體育發展能更上一層樓，政府需要投放更多資源去推動各運動的發展，例如建立更多比賽及練習的場館，令不同的運動普及化，才能繼續在國際舞台上大放異彩。

未來可期：皇仁的劍擊港隊代表——杜子暘



▲ 右一為杜子暘同學

前言：張家朗在東京奧運劍擊項目勇奪金牌，在香港掀起了一股劍擊熱潮。同學們可能都會認識張家朗、江旻憻等香港劍擊代表隊的運動員，卻不知道皇仁校園裏其實也隱藏着一名劍擊港隊代表。我校的杜子暘同學從六歲開始接觸劍擊這項運動，到十三歲已經成為劍擊港隊代表。今期文苑有幸邀請到杜同學接受訪問，讓同學們更加了解這位在身邊的未來香港劍擊隊主力。

你是從甚麼途徑接觸到劍擊這項運動的？為甚麼你會對劍擊產生興趣？

小一的時候，家人替我報名參加劍擊興趣班。當初覺得別人持劍的樣子很「有型」，便想發掘多些，漸漸對學劍產生了興趣。相比其他運動如足球、籃球、羽毛球等，我認為劍擊最適合我。升中後，我加入了香港劍擊總會，經過一兩年的訓練，就在學界比賽中取得第二名，成績比小學時進步了許多。這樣的佳績給我很大的成就感，再加上我對佩劍的熱愛，使我繼續努力練習，後來也慶幸入選港隊。

在香港，不少家長都反對以運動作為職業，你當初追隨夢想時有沒有遇到父母的阻撓？你是如何說服家人支持、接納你的發展路向呢？

或許我的父母與其他香港的家長不同，他們從來都沒有反對我成為運動員。自從我上到中學，換了劍種後，無論是大型或是小型的比賽都有不錯的成績。因此，如果我想加練或是去外國參加國際性的比賽，他們都會支持我。當然，在劍擊投放了較多的時間，學業方面必定會有所影響，成績可能未如理想。可是我的父母明白學業、運動兩方面都做到出類拔萃，並不是每個人都可以做到的，因此他們依然非常支持我去追隨成為全職運動員的夢想。

假如你需要更多訓練時間以備戰賽事，你會如何平衡學業和體育發展？

根據我的經驗，其實是不可能平衡學業和體育兩者發展的。以我自己為例，平日全日制上課時間表約下午三時半放學，已經需要馬不停蹄地乘坐隧道巴士再換乘港鐵趕往沙田，才能在四時半前到達體育學院。訓練至晚上十時，加上回家車程需時——我家住港島區，體育學院在沙田區——因此歸家已是十一時。早上上學，下午訓練，回到家已經十分疲倦。如果晚上還要溫習，我相信應該沒有多少人能承受到；就算真的強忍倦意溫習，效果也不會好。有人說可將訓練和溫習時間分開，例如一個星期三去練習，剩下兩天則在家溫習。但是體育學院要求每個禮拜練習至少十小時，就像上班「打卡」一樣，練習時段十分緊湊，很難騰出時間去溫書和補習。正常學生平日上學，週末休息，但我現在只能利用週末時間溫書和補習，彌補平日上學時間沒有做到的事情。

請分享一場令你難忘的劍擊比賽的過程和得着。

在少年組的第一場賽事中，我在十六強遇到一名來自新加坡的選手。比賽中，對手一直佔優，我在比賽尾段更一度落後九比十四（一場中取十五分者勝），但我沒有放棄，一劍一劍地追近比分，最後反勝十五比十四。連追六分的過程，實在很難忘。至於得着，我第一次在少年組獲得了第三名的成績，還有更重要的是，我學會了凡事不要放棄，在逆境中也要盡力做好自己。

劍擊隊隊員年齡各有不同，你是如何與他們溝通或尋找話題的呢？

雖然隊員的年齡有所不同，但其實要和他們溝通起來也並不是難事。例如我一開始成為劍擊隊隊員時，常常會向師兄請教。最初關係較為生疏時，往往都是討論一些與劍擊相關的話題。在一起訓練的時間長了，漸漸變得熟悉後，便開始和他們討論一些劍擊以外的話題，譬如生活上的瑣碎事，或是在學校發生的趣事等。其實在劍擊隊中認識隊員，便好像在學校認識新朋友一樣，我平常都是先利用劍擊打開共同話題，再慢慢地和他們聊一些日常的話題。對於一些年紀較自己小的隊員，我身為師兄則會主動和他們聊天。畢竟我自己有身為別人師弟的經驗，明白師弟可能會有因害怕尷尬或膽小而不敢開口向師兄發問的心態。因此身為師兄，我會主動找師弟聊天，嘗試消除我們之間的隔閡。可能僅是簡單一句「你認為自己剛才那場打得怎樣？」，一些簡單的反思已經可以消除彼此之間因輩份造成的隔膜，拉近與隊員之間關係。

有謂「勝敗乃兵家常事」，你如何看待自己在賽事中的勝負？

在多年的比賽中，的確落敗的次數是多於勝利的，勝利固然開心，在大比數落敗或是僅僅輸一分時，儘管當天不開心，但是之後都會回顧自己比賽片段，檢討處理欠佳的地方，尋找需要改善的問題，日後再加以訓練，在下次比賽中不會再犯同樣的錯誤。

近年香港的劍擊俱樂部百花齊放，由十多年前只有數間俱樂部，到現在接近二十間。你認為俱樂部對運動員的發展有何裨益？

港隊的成員除了在體院訓練，也會在各自的俱樂部練習。在俱樂部，可以按照自己的興趣和空閒時間，報讀不同的劍擊課程。在俱樂部訓練的運動員，實力一般比自學或參加政府課程（如青苗）的運動員較高。在俱樂部訓練，令運動員的實力進一步提升，有助他們實踐自己的目標，例如在自己的組別獲獎，甚或是入選港隊。

你對政府推廣劍擊運動的表現有何意見？

我認為政府應更大力推廣劍擊。例如是政府舉辦的青苗課程中，劍擊課程的知名度遠不及其他運動，如足球、籃球等等。我認識的人中，很少參加過此劍擊課程。港隊中的成員，大多來自私人的俱樂部。現在香港劍擊的成績亮麗，可說是及得上單車、滑浪風帆等強項，故政府尤其需要提升其課程的競爭力，使這項運動更加普及。

張家朗先生在東京奧運的劍擊項目奪金，這對熱愛劍擊的你又有甚麼啟發？

張家朗在東京奧運奪金，我個人感到非常的雀躍。不僅如此，我還明白到我們香港的選手絕對不比外國選手差。畢竟現在依然有很多人會認為在運動方面，西方人比亞洲人更具優勢，有些外國運動員更恃着自己的西方血統而小覷亞洲運動員。因此張家朗這面獎牌便是亞洲運動員在劍擊舞台也能發光發亮的最佳證據。

如果你可以藉「時光隧道」回到過去，你最想回到哪一個與劍擊有關場景及作出甚麼改變？

有一年需要回校補考，卻與韓國訓練的日期重疊，我當時選擇了回校補考，而不是自己熱愛的劍擊。最後，補考成績不太理想，我也錯失了去韓國訓練的機會。如果有時光隧道，我會選擇去韓國訓練，因為我認為我的實力在訓練後能有所提升，並且在排名賽中發揮更好，還可以參加更大型的世界賽，是令我頗為遺憾的一件事。

結語：杜同學投身劍擊運動數年，從興趣發展成職業運動員，可見他對劍擊的熱愛。儘管他在比賽中也會常吃敗仗，但他遇到挫折依然不放棄、屢敗屢戰，磨練出百折不撓的意志，十分值得皇仁的同學學習。最後，希望杜同學無論在香港，還是國際的比賽中都能夠大放異彩、發光發亮，相信當時也會有不少皇仁同學為他加油打氣！

香港體育發展

談及本地的運動員，大眾對於在多項傷殘人士奧運賽事勇奪獎牌的田徑運動員蘇樺偉、代表香港贏取首面奧運金牌的滑浪風帆選手李麗珊等名字絕不陌生。這些傳奇人物確是香港在國際體育賽事上的標誌，可多年來本地體壇的發展史並不僅如此。作為中西文化相合相融之地，香港是亞洲較早傳入西方運動競技的地區之一。自十九世紀中葉起，香港游艇會、賽馬會及足球會等相繼成立，唯體育會主要由西方人士組織，故體育賽事並非為華人而辦。直至上世紀初期，香港青年會、南華體育會及中華體育會把體育活動推廣至華人社會；一九五二年更獲批以香港名義參與奧運會。由九十年代開始，香港體育學院便開展了培訓及發展精英運動員的工作至今。精英運動員代表香港出戰不同的世界級賽事，而港隊在 2020 年東京奧運歷史性共奪六面獎牌，表現亮眼。

本港運動員在賽事報捷，一改香港在國際賽事多作陪襯的角色，重燃市民大眾對本地運動員的信心和支持，更提供了契機讓政府加快推動體育的普及化。大眾茶餘飯後的話題囊括了參賽選手在各項賽事中的表現，政商界再度掀起針對體壇缺乏資源議題的討論，政府亦把握良機，迅速提出進一步推動體育發展的方針。除了增加撥款、設立基金以外，亦呼籲教育界強化學童運動基礎、提供支援予運動員以兼顧學業；另外，具國際標準的體育場地即將揭幕，香港有望舉辦國際賽事。可見政策仍然傾向重視精英化和盛事化，而非普及化。資源增加固然有助發展，唯分配不均的問題一直為人詬病。政府重點投資在大型國際賽事的正式比賽項目，而獲得撥款的前提在於該項目受體育學院支援。其餘較冷門項目如棍網球、箭術的參加者需以大型賽事的排名或獎牌換取相應的資助，一旦表現失準則資金盡失。換言之，若精英運動員擅長的並不在上述項目之列，獲得資助的門檻實在高不可攀；況且，在改善裝備、租用場地等基本開支也難以負擔的情況下，運動員如何專注練習以求佳績？

時有評論慨指香港的藝術行業過於商業化，使創作的本質盡失；唯正因為經濟的庇護能確保行業長遠而穩定地發展、在社會中不被忽視而式微，故商業化並不一定弊大於利。而體壇則需迎來產業化，此概念意指全面發展體育作為行業，把體育結合科技、醫學、場地管理、活動籌辦和行政事務，為退役運動員及青年提供更多就業與發展機會，是芸芸體育政策當中最能體現普及化的方針。專業的運動科技結合優良的設施和裝備能提升運動員的表現，而優異的比賽成績自能吸引大眾關注並參與運動；同時，更全面的配套行業提供更多迎合具不同能力青年的職位，培育專業人才之餘，也能為運動員退役後的生涯提供更多支援。另外，引入商界的資源，擴大運動科技用品的市場，既能使運動更貼近生活，也可促進產業帶動經濟發展。

雖然體育普及化未見成效，可參與運動也並非精英運動員的專利，而是市民大眾作消閒娛樂的不二之選。假日可和親朋好友一起踏單車或遠足郊遊，課餘或工餘可與三五同好到籃球場上一較高下；平日晨運或早泳促使我們養成每天運動的習慣，參與健身、瑜伽、舞蹈等課程更能鍛煉身體、挑戰自我。上述正是我們日常所能觸及的運動項目舉隅，城內各社區皆不乏體育館、泳池、緩跑徑等設施，且香港的郊區與市區不過咫尺之距，欠缺資源絕非我們拒絕運動的藉口，參與與否實在取決於我們是否願意花費時間。同時，新興運動不斷傳入本港，躲避盤、芬蘭木棋等成為了學童課外學習和企業員工聯誼的常見活動。不拘泥項目的傳統性，不斟酌個人的能力，按興趣選取適合自己的運動並積極投入，定能享受箇中樂趣。只要大眾對體育的重視和熱誠不減，透過人脈交流和傳承，具天賦的運動員定必能得到發掘、提拔的機會，香港的體壇也不至於走進末代。寄望香港運動員未來在國際賽事中再創佳績，亦期盼大家多加支持他們的同時，多親身參與運動。

A Forest Fire: A Short Story

4B Yu Cheuk Ki Gabriel

Part V

During the next few hours, Neville Windsor sat on a stone slab mesmerized, by the life story of Phoebe Denver. She enumerated almost every detail of her life, at least those that she still had memory of. "Forgive me, Mister Windsor. I, of course, would like to tell you my life up to now with the utmost precision, but time has turned fidelity into capacity," she said with an apologetic flourish.

Then she began. She started from the very moment when she had the ability to remember things. What she told him in the beginning was largely unimportant and trivial, not worthy of attention at all, but he still listened with intent, mostly because he was stunned by the vast amplitude of her memory.

Gradually, she pushed onwards to her years as a child, and suddenly, everything was much more interesting. She spoke to Neville about her mother, with such a moving earnestness that one could deduce, without the slightest tinge of doubt, that the girl sitting in front of Neville was incredibly fond with the woman who had borne her.

"My mother," she sighed longingly, "was the kindest, the most loving, the best person among all in the world. She... well, she was the 364th Fire Elemental." Neville recalled that Phoebe had mentioned that she was the 365th Fire Elemental, which would mean that her mother was also a Fire Element, her predecessor, to be exact. Which was something worth noting of in itself. Her face clouded over once again, and there was one sort of a mournful look in her eyes. Neville felt the impulse to ask her what was troubling her, but ultimately decided to shut his mouth up. He intended to let Phoebe tell the thing without prompting, because if he did, there might be unpredictable effects.

"You see, as a descendent of an Elemental, I inherit a portion of my mother's Elemental abilities," she said. "I cannot demonstrate them to you, for because my Elemental powers would overshadow them, they are much greater than that I had obtained from my mother as a fetus."

Then she moved on through his life, talking little about her father, whom she claimed to be the second person on Bering loved the most by her, before moving on. She began talking in depth about her mother, Helena. Phoebe described her time spent with her mother as vividly as she could. From what Neville could gather, her childhood was filled with joy, excitement, and content on a day-to-day basis. She spent most of her time with a person no other than her mother, walking in the woods, planting flowers, flying kites, cooking, reading books, and so much more. He understood now why she had recounted these days with such endearment.

"I think I mentioned that evil man Hydrid before," she conjectured, pausing her monologue with something which vaguely sounded like curses. "For two hundred years, he — " "Two hundred years? echoed Neville incredulously, who immediately felt guilty for interrupting her. "Yes," replied Phoebe. "He was born two centuries ago. In order to accomplish his goal for getting rid of us Elementals, the man, as he aged, bit by bit, he removed his old body parts and replaced them with mechanical ones, prosthetics. Only his skin and his brain are organic. This is quite mind-blowing, isn't it? I personally think it as the most horrid, gruesome thing ever. She shuddered.

Her tone darkened as she continued. "When I was ten, on a sunny July afternoon, my mother suggested going to the forest behind our house and looking for some flowers. I agreed, and she told me to wait for her at the corner of Kearny Street after finishing lunch. She had told me that she needed to go buy something. I quickly finished my plate of salad, and walked over to where we would meet. But when I got there, I couldn't see her. I looked around, and I... I saw... saw..." She was trembling violently, her voice quavering uncontrollably.

Tears streamed down her cheeks. "I saw a body lying on the street. I ran over at a speed that I had never achieved before. As soon as I had approached, I recognized what it was. She was wounded all over her body, blood gushing profusely out of gashes. Already there was a pool of thick, red liquid on the ground. There she was, the person who I adored the most, dying in front of me on the ground," Phoebe sobbed, "I kneeled over her, calling out for her again and again, crying desperately for her. Her eyes rolled over and saw me. She managed to smile, even though it was feeble. 'Phoebe,' she had whispered. "Mother, mother," I had cried, "what happened to you?" She said nothing, but still smiled at me, a mother's love in her eyes. I knelt down. I was too overwhelmed. She stroke my head tenderly, as if I was the person who needed to be comforted and helped, not her. Then the stroking ceased. Her hand just ... froze there. She stared ahead, not blinking at all."

She regained a part of her composure, but she was still sniffing. "I shook her inanimate body many times, and screamed for her until my throat felt like it would tear apart. And yet she did not respond. That was when I knew she was dead."

"Just then, I noticed something unusual fly past my eyes. I looked up in its direction, and saw the most hideous, horrifying thing I had ever seen in my life."

"It was a robot, constructed with fine threads of metal. It resembled a human, but its limbs ended in sharp blades. It did not have regular eyes. Instead, there were a dozen holes upon its face, emitting an eerie red light, which disappeared and formed consistently. Its body was dripping something goo-like and had a lustre of dull metal.

"The thing stared at me, its eyes filled with pure evil. Then it leaped high up into the air, and went out of sight.

"I had no idea what it was at that time, but now I know it as one of Hydrid's creations, designed to hunt us down and destroy us. And that robot was the—"

The whole cave shook. Both of them looked up, and found the ceiling to be cracking apart. Bits of dirt flaked down towards the ground. There were harsh, hollow sounds of hard objects banging against the stone.

"Speak of the devil," said Phoebe, her eyes still red, bitterness and hate in her voice. "It appears that Hydrid has found us."

Epilogue

The entirety of Harmand Forest ceased to smoke now, except for an insignificant portion, where trees had either been unreservedly incinerated or horrifically charred.

Splayed across the ground was the corpse of a machine, once human in shape, now mutilated beyond recognition. Its numerous eyes had lost their menacing red glow. Its joints were heavily damaged, but its appendages were still twitching subtly.

On the ground, there were a few drops of blood and a needle, so thin that it was virtually invisible. It was dented at its pointed tip, to such an extent that one could guess, with fair certainty, that it had hit something hard before falling to the ground.

Nobody had seen what caused the robot to end up like that, with the exception of two humans: one who was the person herself who had slain the beast, the other, a man who had, with his wit and fast-thinking, saved the former from unmistakable death.

The Elementals were still unknown to the human race on the whole, but for now, one more person had obtained knowledge about the four gifted ones.

A month from now, an inspector knocked upon a door on Kearny Street. Almost instantly, there rang footsteps behind the door, joyous giggles trailing after the energetic strides.

白日夢想家

6C 易文軒

某年五月，與家人同遊大阪姬路。

由於時值春天，在姬路的大街小巷幾乎都可以看到盛開的櫻花，在姬路城尤是。相較於路邊每一株櫻花樹，姬路城裏的一片粉紅森林便顯得壯觀許多。走入城區，一片片桃色的雲朵高掛頭上，被一條條棕色的擎天柱支撐著。一陣風吹過，便降下了帶著香豆味的桃色雨點。順著主路走，亦可以看到兩旁的雲朵從身邊飄走，甚是有趣。

當然，多的不只櫻花樹，還有人。

母親鍾情於花。不只母親，很多人也鍾情於花。因此每逢五月，姬路城總是人頭湧湧，每個人都希望可以在一株株的櫻花樹下，找到一處平地，與親朋戚友共證奇觀。

有人的地方自然有生意。因此在景色優美絕妙之處，便會看到一個個寫著「一番素晴らしい場所！美しい景色」，然後下面標著「5000円」的價錢牌。覓得良花是母親的夢想，出於求花心切，早早叫嚷著去付錢，所幸父親出手阻攔，才沒有助長這「無厘頭」的買賣。

「夢想，夢想啊……」

自己則無暇顧及雙親的打鬧，自顧自的投入春天的搖籃中。忽覺睡意來襲，卻也無力抗拒，只好任由陣陣清風吹走意識，回到遙遠的過去。

那天，自己做了個白日夢。

「文軒，你怎麼回來了？」

說話的是葉老師，小學時代的班主任。

「老師，有一事請教。」

「甚麼？」

「老師的夢想是甚麼？」

她頓了一頓，「為什麼這樣問？」

夢想，每個人都有夢想。

「長大後，我要當導演。」

於我而言，因為現實的緣故，夢想總是遙不可及的事。中五的生活，不算空閒也不算充實，課業照舊，活動依然。稍稍長大的自己，無非就是多了幾項暇趣，無事打籃球、閒時聽音樂。至於那導演夢，早已不知何時化作縷縷青煙，飄散在時間的過道裏。那風中殘燭的願景，也只是一個戲劇學會的編劇而已。唯一比較值得欣慰的，也許是由父親塑造的謹慎。

身為雄性，有種難以違抗的宿命，彷彿生來便要承受各種壓力、更多責任，作為家中的長子尤其是如此。年幼時，要作為父母日常中的潤滑油；成年後，要作為家中的擎天柱；年老了，打算去追隨自己的夢想，卻早已將年輕的本錢變成實際的金錢。

因此，由於肩負更多責任，人生對於男人來說，與其說是人生，不如說是在下一局偌大的棋。必須步步為營、小心謹慎，容不得半點差池。自己也明白，那些年輕時的夢想，會隨着兩年後的成

年禮，塵封在心中的某一角。

「我明白，社會十分現實，她不會停下步伐來等你；可是…可是……每當我想到要與夢想說再見，我的內心，便似撕心裂肺般的痛……」

「所以老師，你是怎麼放棄夢想的？應該這樣問：老師你是有著怎樣的夢想，才能放棄得如此輕鬆？」

告訴我吧，讓自己變得輕鬆的方法。

老師，你的夢想是甚麼？

是那些成為大人後就會忘記的夢想嗎？

「我沒有放棄夢想哦。」

老師投下了震撼彈。

「我問你，你的夢想是甚麼？」

「導演。」

「那你的理想呢？」

理想？

「意思是，你想將來怎樣生活。」

「我…想舒適地生活下去，自由自在的，風平浪靜的。」

「那，理想與夢想有衝突嗎？」

沒有。

「老師的夢想，是成為世界級排球手。於是我很努力地練球，日以繼夜，夜以繼日。但我自問，我不是萬中無一的天選之子，我的理想，是有份穩定的收入，舒適地生活下去，所以我沒有選擇成為排球手。最後，我成為了老師，而排球則成為了我的興趣。記住，現實是不可忽視的，但沒有人說過現實與夢想是不能共存的。能否共存，只取決於你對生活本質的理解，和對夢想的熱情罷了。」

一言驚醒夢中人。沒錯，沒有人說過夢想與現實不能共存，也沒有說過夢想一定要放棄，只不過是轉了一個形式，出現在你的生活之中而已。童年是春天，而自己是那一株株的櫻花樹，自己年輕時再怎麼受人們眷顧，總有櫻花凋零的一日，執著於二選其一，只會像母親一樣，敗在這個連花瓣飄落也標上價格、紙醉金迷的世界中，永遠走不出那櫻花陣。倒不如享受完短暫的青春，或拍下照片紀念，便走出森林，繼續前行，迎接豐盛的夏天。在那藍天之下，驀然回首，萬千過往在心頭。把那張照片放在名為「心」的相框中，相伴永恆。

思緒被人群帶回現實，看看雙親，早已買下櫻樹下寶地。我則獨自走到被陽光照耀的草地，平躺下來，舉高雙手，用手指丈量着雲的高度，閉上雙眼，在藍天白雲之下，等候著夏天的到來。

「創作空間」現誠邀各位同學投稿，內容、字數不限，中英皆可，文白不拘。歡迎大家將作品寄至 qc.courier2122@gmail.com，我們熱切期待你的來稿。