



社區體育會投稿



互動天地

五歲時對柔道的印象

想一想，我在名望柔道會已學了四年柔道。

記得當時的我五歲，跟著爸爸去天慈體育館打羽毛球，好動的我到處亂跑，我走進了一間活動室。媽媽說他們在練習柔道，當我看到每個人都很靈活地翻筋斗，我也想參與其中。可是媽媽不准，要我回去，我死也不肯，結果我成為了名望的一份子。

很高興在這幾年間，師父教了我很多，不只是在柔道上的技巧，也教曉我很多做人的道理和禮貌。師父常常鼓

勵我要多參加比賽，要我多思考，訓練我的鬥志。感激他還給予我機會參加幼苗柔道代表隊的訓練，使我可以接觸和學習更多不同的技巧。

在比賽場上，我試過贏，不過我不會驕傲；我也試過輸，但我不會氣餒。無論輸贏，我真的很享受和喜歡柔道帶給我的樂趣！



香港名望柔道會學員
鄧穎霖

中山棒球行

何文田棒球會於八月份派隊到中山參加熊貓盃少年棒球錦標賽。這次到中山比賽，讓球員繼珠江盃後，再次與內地棒球隊切磋球技，除了與廣東省內的球隊對壘外，球員更與來自北京市的球隊交流，一窺北方球隊的實力；此外，適逢其會，球會借助是次比賽，也與來自台灣北部的球隊短兵相接，在同一個比賽裡能夠遇上不同地區的棒球隊，實屬難能可貴！

由組隊、聯絡、訓練、行程安排，以至照顧球員方面，教練及家長們都花上了不少心思，務使各隊員能夠在這次邀請賽專心作賽。在球隊經理及球隊保母安排下，球員訓練及生活起居，基本上都在學校宿舍裡；從早上晨操、早

餐、中午比賽、休息，以及之後的晚飯、洗濯衣物等等，球員們學習過著群體生活，比每年在馬草壟的宿營生活不遑多讓。

說到在整個賽事裡，可以向別隊借鏡的地方也著實不少，除了在擊球及守衛的基本功繼續努力外，還要在鬥心及進取心方面多加把勁，己隊欠缺的不是得分的能力，而是負險搶壘時那份果敢和決斷，及面對比賽時的那份專心致志的能力。球員們，繼續努力，拼發出你們潛藏的能力喔！

何文田棒球會



學生柔道路

驀然回首，驚覺昔日羽翼未豐的雛鳥，此時羽翼既成，已可展翅高飛。

鳥兒長成羽翼，全賴成鳥之照顧。而我此時能振翅高飛，全因家人、學校與師父的支持！回想在元朗公立中學的名望柔道班，剛認識柔道運動的時候，自己好比牙牙學語的嬰孩，柔道堂上，總是未能跟上大伙兒的練習節奏。幸得師父的無比耐性，拉着我趕了上去！

身為女孩子，學習柔道，難免會令人側目。面對着練習時在身上留下的疤痕，父母又不免微言幾句。老師亦曾擔心我會因為醉心柔道而忽略學業。面對重重阻力，似乎我的柔道路上注定荊棘滿途，但素來巾幗不讓鬚眉，在師父的循循善誘下，我在柔道場上嶄露頭角。同時為了使家人、老師放心，讀書方面我又從不敢怠慢。

鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。學習柔道，難免受傷。傷痛一向都磨人，但若面對傷痛時就輕易言敗，那又以何為成功之基石呢？勿勿四載，我亦曾經傷過痛過。當我面對皮膚上幾抹淺痕，再回想比賽場上獲勝的一刻，不禁心生一笑。心中最清楚不過的是，一切皆值得！

羽翼已成的雛鳥知道，身上的每一根羽毛都源自成鳥之照顧！振翅高飛的同時，亦不會忘記成鳥之恩典！謝謝幾位師父！

香港名望柔道會學員
黃少珊

