



金海豚體育會

專訪：拯溺運動員余詠雪



一個游泳運動員的轉變

余詠雪由小學二年級開始接受游泳訓練和參加比賽，雖在比賽屢獲獎，但小小年紀已經歷成敗得失的悲與喜，身心均受磨鍊。初中時，她的身體出現毛病。根據醫生診斷，她的左肩和上臂有多條韌帶撕裂，須接受長達一年的治療。運動員的時間寶貴，暫停一年訓練可謂打擊沉重，但詠雪沒有因此氣餒。她在康復期間接觸拯溺運動，其後更成為拯溺運動員，延續運動員生涯，改寫人生。

由中學至今，詠雪參與拯溺競賽訓練超過七年，在拯溺運動中發現與游泳不一樣的樂趣與知識。她是香港拯溺代表隊的成員，多次出外參賽，贏得不少個人獎項及榮譽之餘，亦擴闊眼界和人生。

2017年9月，詠雪代表香港出戰於青島舉行的第十九屆全國救生錦標賽，在女子公開組勇奪「100米浮標救生」項目金牌及「100米腳蹼假人救生」項目銅牌，成績彪炳，為港爭光。

訪問期間，詠雪提到：「我從運動中找到生活及課堂以外的人生目標，這就是活着的意義。」對於拯溺運動，她更表示：「堅持到老，永不放棄！」縱使詠雪的人生並非一帆風順，她仍能堅持理想，實在殊不簡單。

本會拯溺運動員在2017年有幸代表香港參加多個海外賽事，一展所長。健兒名單見下表：

比賽	運動員
2017 日本三洋拯溺錦標賽	蘇冠銘
第十九屆全國救生錦標賽	余詠雪、顏振強、蔡惠豪

如想參與拯溺運動，便快來了解一下吧！

金海豚體育會
拯溺競賽部



本會運動員顏振強、余詠雪、蔡惠豪於2017年9月12日出發前往青島，參加第十九屆全國救生錦標賽。



余詠雪在青島國信體育館參加第十九屆全國救生錦標賽，全力以赴，爭取佳績。



顏振強、余詠雪、蔡惠豪在第十九屆全國救生錦標賽成績理想。

名望柔道

愛上柔道運動的原因有很多，希望能像師父般厲害，代表香港出戰不同世界級、國際賽事，同時也給自己定下目標，鍛鍊身心意志。加入了這個大家庭，認識來自不同角落的師兄姐，互相學習、照顧，同懷着熱愛柔道的心，達成本會宗旨「重德健體，建立自信」。謝謝師父們的教導。

香港名望柔道會
一眾徒兒

