



香港航海學校

HONG KONG SEA SCHOOL

2018年5月 第10期



第九屆學界龍舟錦標賽	P1
龍舟介紹	P2
滑浪風帆比賽	P3
越野比賽	P4
明日之星-上游基金	P5
好書推介	P7

顧問：李漢標校長
陳道沛副校長
校報編輯委員會

香港赤柱東頭灣道13-15號

第九屆學界龍舟錦標賽

賽事	隊伍名稱	名次	時間
D Standrad Boat Men	香港航海學校	2	00:52.900
	聖伯多祿中學	1	00:52.580
Gold cup Final	靈糧堂劉梅軒中學	3	00:53.530
	拔萃男書院	4	00:53.700

5A 黃栢軒 (20)

在剛剛舉行的第九屆學界龍舟錦標賽中，同學們面對著熟識的對手，雖然有著多次作賽經驗，但要面對每一場比賽，大家都抱著不敢鬆懈，努力作戰的心情作賽。經過一連串艱苦的訓練，今次的比賽正是同學們試煉表現的好機會。

過往得到的勝利，是過去的榮耀，勝利者的位置不是永遠屬於我們；過去的手下敗將，不是永遠跟在我們的後面。想繼續爭取第一的位置，就必須付出努力，無論是訓練時間還是比賽時候，我們都應全神貫注，竭盡所能，發揮至最佳狀態。比賽成績正是訓練表現的報告，如何將所教授的技術、比賽時運用的策略，以及臨場的表現發揮，都是我們需要緊記，以便可以爭取出色的表現，以獲取佳績。藉著龍舟訓練比賽，希望同學無論在讀書、運動以至步操等各方面，都應抱著認真的態度，為達成目標而努力。



錦標賽獲勝後與師長共慶



本校共派出二十名健兒參賽

5A 廖國輝 (14)

龍舟是團體的活動，講求合作性，必須要各成員同時出力，才能成功往前進。在中一級時，我初次接觸龍舟運動、由不懂得拿龍舟槳，到龍舟運動已成為我生活重要的一部份；由站在場邊為同學打氣，到可以參與比賽，甚至站在台上領獎。這都是同學們一直以來的努力，才能有今天的成績。

回想初參與龍舟訓練時，被隊友取笑我手腳不靈活，曾好幾次想放棄，但幸好得到教練耐心的指正、隊友們不斷的鼓勵以及我堅毅不懈的心，才能推動我至今成為一位龍舟健兒。

龍舟運動講求絕對的合作性，隊友們之間的合作正是決定速度的關鍵，也是爭勝的重點，所以日常的操練是非常重要的。每當我們在練習至筋疲力竭時，我們心裏不禁問自己：「想不贏想贏？」頓時動力又再提升，爭勝之心又再推動我們練習。我相信每一個參與龍舟比賽的健兒心中都有一團火，那是源於一直堅持到底和那份競勝心，相信我們那團龍舟火是不易熄滅的，勝利之路正等著我們走上。

快要升讀中六，龍舟比賽的生涯亦快將結束，在多年來的訓練和比賽中，不但令我體格更趨強健，亦學會了團體隊精神。這都是為我的中學生涯中留下難忘的回憶。



龍舟介紹



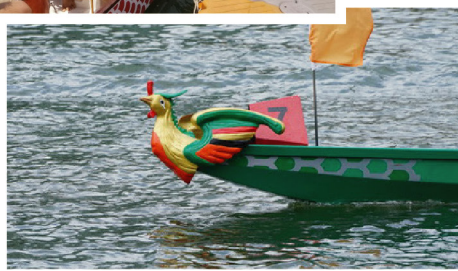
大龍：可坐50人。只有漁民保留大龍賽這項目，當中要有一隻停泊在航道邊陲不比賽的大龍裝設好天后娘娘的聖座於龍頭位置，象徵天后娘娘降臨親賞比賽，讓各隊前來參拜，庇佑各參賽健兒。



中龍：又名標準龍，可坐20-26人，赤柱龍舟競渡大賽中所用的正是中龍。早期的鼓手座位設於龍舟中排，與大龍的格局相同，直到90年代中期才改為前排，與國際賽接軌。



小龍：可坐8-10人。多為八名槳手，一名鼓手和一名舵手，但八人賽亦可不設鼓手。賽程通常分為200米及500米，多數女子組比賽都是划小龍。亦因為每隊需要的人數較少，最容易組隊參賽。



鳳艇：前漁民舉辦龍舟賽着重傳統，婦女不能坐上龍舟，只可坐在由中龍或小龍改裝上鳳頭鳳尾而成的鳳艇。跟龍舟一樣，有一名鼓手，一名舵手，只是中間的十二名槳手必須全部為女性。

滑浪風帆比賽

心：嚴澤心 浣：嚴同浣

加入「奧夢成真」計劃感受。

心：加「奧夢成真」已三年，起初感到非常辛苦，因為我比同齡的運動員遲起步很多，所以除日常練習外，更會犧牲課堂時間去接受訓練。

浣：開始時覺得很有趣，但到真正訓練時就感非常辛苦，尤其是體能訓練和遇上大風時，那些經歷令我印象深刻。

訓練時遇到的困難。

心：在學習一個又一個的新技巧，我很容易感到困惑，有時還會發脾氣，但每當克服困難後，自己便覺得很有成功感。

浣：訓練常常都遇上困難，而我認為最困難的便是要學習新的技術時，從「不懂」到「熟練」這段時間是非常辛苦，因為要不斷的練習，加上多次的失敗經驗，但明白只要堅持，努力尋求改善方法，最後終可成功。

爭取進入港隊。

心：透過「奧夢成真」，我成功進入港隊，加上得到學校的幫助，讓我有一套完善的器材去參加比賽，爭取出色表現。

浣：透過「奧夢成真」計劃讓我有機會增加參加滑浪風帆比賽，並且藉此成功加入港隊，為港爭光。

對未來的冀盼。

心：希望能參加更多國際性的滑浪風帆比賽，為香港、為學校爭光！最終希望可以參與奧運。

浣：既然已經加入港隊，我希望將來能夠在各項世界賽事中有出色的表現。

學員訓練時合照



嚴同浣



嚴澤心

掀動、學習、體驗 Move, Learn And Discover



本校同學參加「奧夢成真計劃」

越野比賽

5A 蘇梓灝(18)

在2018年3月4日，我、陳奧迪、鄭毅朗和姜梓樂參加了「Outward Bound Adventure Race 2018」，全程長達14.5公里，當中包括定向和獨木舟項目。在定向任務中，我們分成兩組，最難忘是在前往其中一個檢查站時，遇上一個小徑岔口，同伴們一致認為選擇左邊的路，但我卻說右邊，他們聽過我的分析後，決定選擇我的意見，最終我們順利跑回赤柱廣場，並衝過終點。過程中非常感謝同伴們的人信任，令我們獲得第一名。

野外定向除了講求體力訓練外，合作性亦是非常重要。當我們經過香港仔水塘石澗時，我不小心跌倒並扭傷腳踝，因而影響比賽進度，但同伴們不但沒有責備我，更予以我鼓勵支持，令我們最終順利衝過終點。



四人同心合力向終點邁進



比賽健兒同心協力衝過終點。



一眾學生與訓練導師合照留念

2017 future stars

明日之星 stars



5A 黃俊峰

Over the past few years, I have dropped out of my previous school and was admitted to the present school. I am surprised and glad to re-adapt to the new environment and the campus. Because I could walk into the campus again, I am extremely excited. However, at the same time, a new campus would make me a little nervous.

I am born in the grass-root family, and my parents work for long time, so there isn't so much time to communicate and understand for each other. Even so, we don't feel alienated from it. I am convinced that as long as I strive upward, then I can give a good living environment to them. Hopefully, the family will be warmer.

The boarding life, not only can decrease the burden of my parents, but also trains me to be more independent and face difficulties actively. I can find my way in the HKDSE in Hong Kong to get good results.

I want to become the Deck Cadet Officer. I will make good use of this scholarship to improve myself and my study. I'll use it to join English course, which not only is helpful in the academics, but also can equip myself. Besides, it is helpful to for my future participation in the society, and lays the foundation for the future.

Acquiring the scholarship can't represent anything, but at least it can bring us a little encouragement and comfort. Finally on behalf of those who gain the scholarship, I would like to express my gratitude to school and teachers here, and I would like to share a motto for you--never underestimate your power to change your self.



6A 郭滿權

本人非常榮幸能夠得到「明日之星－上游獎學金」，我能夠在眾多同學中獲獎，真是要感謝教導我的老師及協助我的同學。因為沒有他們從旁協助，單靠自己一人在學習的道路上，一定是十分艱巨，絕不可有今天的成績，在此實在要感謝他們。

由於出身基層，家中有兄妹關係，父母負擔亦不少，所以很多時候都不敢提出額外要求。在學習上，除了必要的書簿外，也不敢參與興趣班，就算是我非常渴望的食品製作課程。然而，在獲得「明日之星－上游獎學金」後，我終於一嘗參與興趣班的滋味。我參加了西式食品製作課程，當中學會了不少烹調技巧，令我在食品製作知識方面增進不少。在此實在感謝「明日之星－上游獎學金」贊助人，令我可以有此機會。

學習的道路雖然艱苦，但我深信一分耕耘，一分收穫的道理，在未來的學習道路上，我定必繼續努力以報答協助我的老師及同學。



三位得獎同學分享學習心得



6A 馮健城

首先，我十分感謝「明日之星－上游獎學金」，感謝得到校方推薦，予以我能有這次寶貴的經驗。

「上游獎學金」一顧名思義是藉此鼓勵力爭上游的同學，希望他們能繼續堅持向自己的目標邁進。今次有幸入選，對我來說實在是非常大的鼓勵，除了有獎金外，實在是精神上的一大鼓舞，推我力爭上游。

初進香港航海學校，第一次接觸紀律生活模式的寄宿生活，實在難以適應，更想放棄。後來我慢慢尋找自己的方向，就是希望升讀大學。但由於根基薄弱，所以要追回成績定必下苦功，所以能獲得是次獎學金，可以讓我報讀補習班，加強基礎知識，並為準備香港中學文憑會考作準備及訓練。

整天的學習實在吃力，但是有著老師、家人以及同學的鼓勵，我希望能在香港中學文憑會考中獲取理想成績，以報答支持我的人。



由政務司司長張建宗頒發獎項



得獎同學在頒獎禮上自拍



校長與三位「明日之星」合照

好書 推介

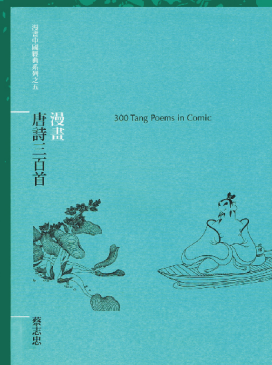


鄭禮潔 老師

漫畫 唐詩三百首

唐朝乃是中國詩歌發展的黃金時期，不僅誕生了大量的詩歌名家，還創造了五萬多首的經典唐詩。而唐詩三百首，正是由蘅塘退士選編，當中最為膾炙人口的代表作。作家知名如李白、杜甫、王昌齡、孟浩然，詩類諸如邊塞詩、田園詩，詩句或悲壯或抒情，均能一一從中發掘。

本書除了收錄唐詩原文，亦輔以大量插圖，易於理解。其次，亦有提供語譯，幫助讀者理解詩句意境內容。而該作者蔡志忠的其他著作，像是《漫畫宋詞說》、《漫畫孔子》等等，皆是將我國名著結合漫畫元素，令這些本使人覺得沉悶沒趣、佷屈聱牙的著作，變得生動有趣、淺易理解。



英語 萬用字典 食衣住行字彙百科

這本書主要教授英文單字，當中涵蓋飲食文化、服飾與配件、房屋與飯店、交通運輸等內容。本書幫助讀者用圖像記憶，有些字彙採用圖解方式呈現，讓讀者透過圖片來學習記憶，容易記住這些實用單字。配合該出版社的文字點讀筆使用，自然能將這些英文單字唸得朗朗上口。

這本書教授的詞語涉及範圍廣泛，如飲食文化部份會各讀者介紹各國佳餚、各類食物與食器的英文說法，還有餐廳相關字彙，烹調方法相關的詞彙以及描述食物味道及口感的各種形容詞。



楊健豪 老師

好書 推介

