

SmartTeen

透視

DEC 2018

#21



動人

護青專業體育教練訪問

【編者的話】

西九龍護青委員會，一直秉承守護下一代之目標前進，希望帶領青少年邁向正確價值觀、重回正軌。

青少年生涯規劃—運動篇，是希望設立一個有持續性的活動，讓青年人培養正面健康的興趣。有賴委員會鼎力支持，成功邀請多名香港有名氣、有實力的運動員充當教練，訓練一眾青少年。

除了鍛練體魄外，運動對於個人心理健康亦影響深遠。學業成績是現行社會評估年青人的重要指標，但是否每個人的天份，都在讀書？是否欠缺一張漂亮的成績單，就等於一事無成呢？還是條條大路通羅馬、行行出狀元？

這是年輕一代的困惑和糾結，透過我們舉辦的活動裡，我看到了學員們的成長，逐步建立自信、找到學習的意義，不再輕言放棄，勇往直前。如何在困難挫折中，遇強愈強，如何在達成目標時享受成功和喜悅，我們的工作就是要為年輕人添上色彩。

而今期Smartteen就會介紹各樣活動之詳情！

柳茵琪 督察
西九龍防止罪案辦公室

SmartTeen
透視



動人

運動往往是年青人熱愛的活動，我們會用來和朋友玩樂消磨時間，或會因興趣而對某項運動產生熱情。但大家有沒有想過參加真正的運動訓練會是什麼一回事呢，而不同的運動又會學到什麼技術和做人道理呢。

在今期Smartteen「動人」我們訪問了四位專業的教練，和大家分享在運動中的不同得著，和與年青人互動的心得。

劍擊教練
劉國堅

劍擊

心念不正 輸一分可變輸全局

劍擊是一種格鬥運動，穿上一身的裝備，和對手劍劍之間往來交錯，對很多人來說是有型又好玩。「可是大家知不知道，劍擊取決贏輸的很多時不是靠技術，反而是運動員的心念，輸一分可變輸全局。」劍擊教練劉國堅這樣說道，究竟這是什麼原因呢。

通常新的學生，都會先覺得劍擊學習是一個很有趣的活動，學著不同的技巧，慢慢進步。而到了一定程度，教練會安排比賽。當學生要踏上場上，和不認識的對手比高下，輸贏變了在在意的事。

「劍擊這運動，多時需要裁判判定，有時分判給了對手。學生會覺得憤憤不平，自我中心地覺得裁判不公。一肚氣無法集中比賽而大大影響表現。」

教練會調節學生心理，教導他們慢慢克服了解自己。在一場場比賽中累積經驗，學習在逆境控制自己脾氣，不會死抓著一點失利，而是專心盡力在每一劍上。

劍擊教我們學習面對成功和失敗的態度。不要因為一些劣勢而迷失了全局，盡力力求令自己更好。



健身



健身教練
張家勁

態度決定高度 從腳震無力 到輕然易舉

「很多人以為健身就是練大隻，這認知其實很片面，健身是強化體質的一連串運動，配上飲食和其他因素令你健康整體提升。」健身教練 張家勁說。

健身和很多活動不同，能夠堅持是關鍵。他說有些學生在剛上健身課時，做普通強度的器械也會腳震無力，但持續地做，在兩三個月體能已經超越了一些舊同學，那是因為態度決定了高度。

「那些學生的進步不是因為天才。他們就算家裡有事忙，或有考試或其他事情影響，都堅持去自己操。晴天或雨天，都不會用作借口去休息一日，飲食也非常注意。有些人雖然每個星期都到健身課，但離開後沒有穩定地操，日子久了自然會出現距離，被追上了。」

通過持續的健身，學生的力量、耐力和體能也有大進步。體型也變得健碩，人也更Man更有型了。

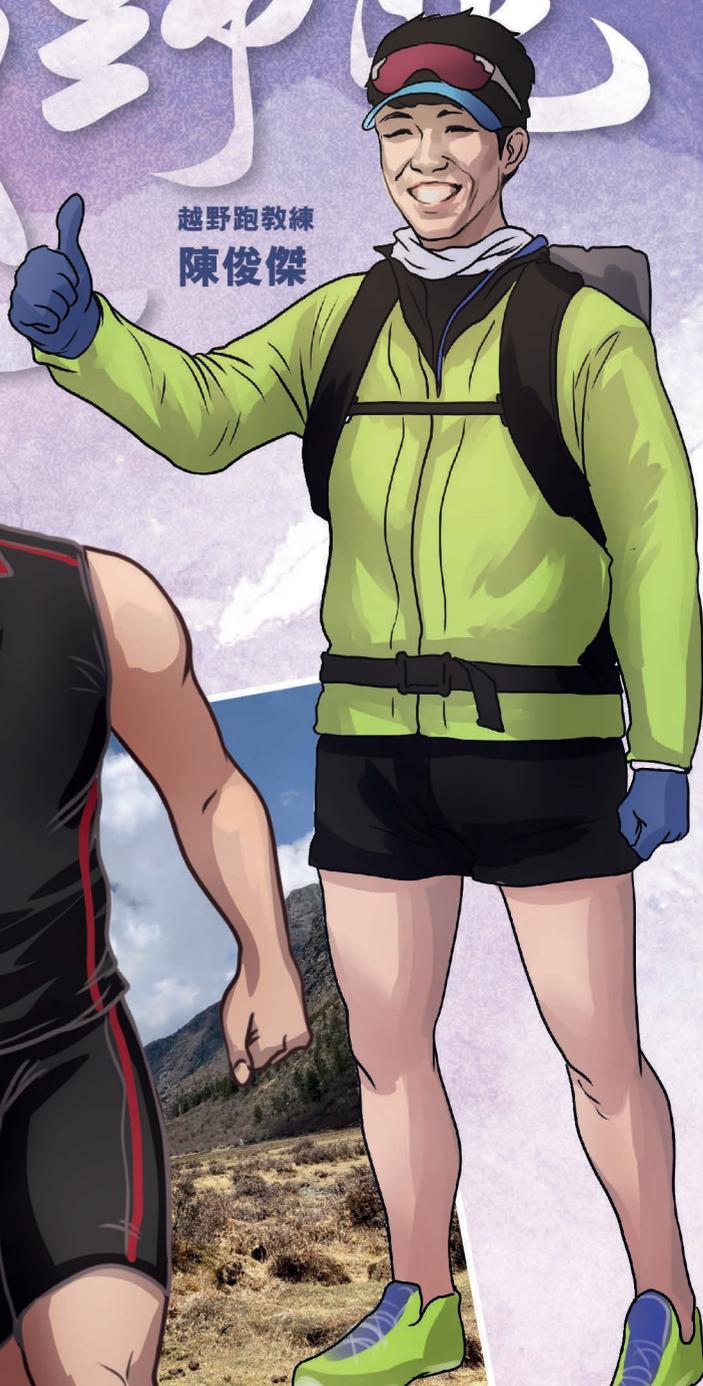
從教練的健身分享，明白對目標的堅持是需要持久，不是一時三刻的努力可以成就到，要令自己改變，心靈也需要夠耐力。



越野跑

越野跑教練
陳俊傑

越野跑主教練
黃浩聰



離開石庫森林 尋找你喜歡的世界



「越野跑就像令你去了另一個世界，挑戰很多未知困難，你會發覺人在自然下是多麼渺小。而在山上人人平等，沒有人會理會你出身。就算你是有錢大人物，在山上行到沒有水，也要靠其他人借比你。」

越野跑教練 陳俊傑分享了不少在山上的趣事。他說之前運動雜誌說過，越野跑就像一個RPG遊戲，你在上山前要選擇自己的裝備，選擇要挑戰的路程，有時可能要兩三日，離開了熟悉的現代世界，去用自己的方法，面對一個個難題。

教練除了是一個越野跑好手，也是一個現職的消防員。他笑說以前是一個毒男，在學校裡沒有參與任何活動，考試成績也很差，也沒有愛做的事。

「當我出了社會，要試考政府工。所以用了行山來練體能，才發覺自己非常熱愛行山，令自己不斷回味。」當你找到愛做的事，自然會將心力傾注，也助你在人生上成長。練出了健壯的體質令他考到消防，而他也是早期開始玩越野跑的人，豐富的山上經驗最後幫了他當上第一批的越野跑教練。

「有趣的是，我在城市中很少見到熟人，反而在山上常常遇見自己的朋友。」

當我們去作出嘗試，終會找到屬於自己的世界。

遇強愈強 與戰友擦出鬥心之火

籃球作為一項非常普及的運動，我們有時也會約三五知己在樓下的街場比賽玩樂一下。Smartteen訪問了本地勁旅南華主教練李嘉耀，問到年青人在街場打籃球和真正去訓練籃球有什麼分別。他說正規的訓練會給你很多的籃球知識，和會實行真正的籃球戰術。「如最普通的帶球向前走，也可根據場中有多少人，和其他的因素有不同走法，這些知識自己玩很難會學到。」

當你接受正式訓練，你的隊伍有很多機會去比賽，一起累積經驗。「不像在街場打友誼波，會遇到年紀和自己一樣大的真正強者，那時你會發覺世界是這樣大，強原來可以這麼強。但要知道贏輸不是重點，而是從中找到成長的契機。」籃球是團體運動，你會和戰友經歷過贏輸，慢慢認識大家，彼此產生良性競爭而加倍努力。也會培育出你們隊獨有的合作風格，一起向著共同目標去成長。

除了在隊伍中成長，對自己的要求也是很重要。「籃球場是英雄地，你就算和教練有多熟，和隊友幾friend，真正落場的表現還是最代表著你。」原來我們在籃球場中學到的不只是技巧，還是怎樣去為自己和隊友的成長去負責，成為理想中更強大的自己。



籃球教練
李嘉耀



結尾

自今年4月開始，西九龍護青委員會與不同的運動教練及教練團隊攜手合作，為青少年提供多樣化的運動課程。時至半年，課程得到了很多學員與家長們的正面回饋，遠遠超出我們的預期。

就如「期待效應」(Pygmalion effect)，只要學生相信教練的能力，而教練對學生的表現充滿信心的話，奇蹟便會發生。

我們一起見證過體重二百多磅的年青人能一口氣完成六公里的山路訓練；師長眼中的壞小孩能照顧其他學員，展現領袖風範；一個學業壓力將近暴煲，想過自毀的年青人能重新定立目標，再次奮發；經常愁眉深鎖，且有學習障礙的年青人再展笑容，令母親感動不已。這裏每一個事例都振奮我們教練團隊，給我們更有力量，繼續與年青人攜手向前。

我們相信每一個年青人都是獨特的，有些只是錯放了位置而令他們未能盡展所長。未來，希望能與更多的教學團體攜手合作，為我們的年青人創造更多不平凡的可能。

馮家權 警長

青少年保護組主管



2018年度護青運動分享會及頒獎禮



劉國堅 劍擊教練

現職劍擊教練的他之前是劍擊運動員，是唯一代表香港參加2次奧運會的男子劍擊選手和多項國際獎牌得獎者。退役後曾擔任2009及2013年世界大學生運動會香港劍擊隊的領隊及總教練。

陳俊傑 越野跑教練

年青時讀書成績差，只愛到處走或到山上。現在技能成為了專長。成為了越野跑教練及消防員。



黃浩聰 越野跑主教練

越野跑運動員，曾任職四年消防處體能教練，其後擔任跑步教練工作四年。2018年，在世界四大極地超級馬拉松巡迴賽奪得四站總冠軍，是首名贏得四大極地大滿貫，以及南極站冠軍的港人。而且在不同的比賽亦同樣獲獎無數，榮獲多項體育殊榮。（在編輯本刊期間正積極備戰極地馬拉松最後一站 — 南極站，因而未能接受訪問。）





張家勁

健身教練

13年私人健身教練經驗，和2年健美型體運動員。在香港HKFBF及韓國業餘奧賽得到型體健美組別冠軍。

李嘉耀

籃球教練

中三開始接觸籃球，1997年的NIKE LEAGUE聯賽奪得籃板王，到2007年加盟班霸南華被冠以籃板王，多年為香港籃球代表隊主力球員，2015宣布退役。現為本地勁旅南華的主教練。



SmartTeen 有獎問答 透視

- 1) 在劍擊運動，教練為何說心念不正，輸一分可變輸全局？
- 2) 為何越野跑教練認為越野跑運動像RPG遊戲？
- 3) 健身教練覺得怎樣的態度能決定成就的高度？
- 4) 籃球教練認為在街場打波與正式訓練的分別是？

參加以上有獎問答遊戲而又答中所有問題，將有機會獲得價值\$200超市現金券。名額有限，送完即止。

參加者請將答案連同個人資料及聯絡方法郵寄到九龍亞皆老街190號西九龍總區警察總部1樓113室西九龍總區防止罪案辦公室收；或Email至 crm-kw-rcpo-office@police.gov.hk。請註名Smartteen有獎問答，我們期待你的來信！

(注：各得獎者需於獲大會通知後，親自到本辦公室領取獎品；未滿18歲者須由家長陪同；如有任何爭議，編輯委員會保留最終決定權，參加者不得異議。)



SmartTeen 透視

出版者：西九龍總區防止罪案辦公室

地址：九龍亞皆老街190號113室

電話：3661 8178

贊助機構：西九龍護青委員會

編輯顧問：林俊傑 警司 西九龍警察總區刑事總部

督印人：譚慧儀 總督察

總編輯：柳茵琪 督察

編輯委員：編輯委員：馮家權、徐揚輝、李艷麗、凌凱兒、鄭培嫻

設計：Core Design Associate

出版日期：二零一八年十二月

其他期數和更多資訊：

www.kwycc.org



香港小童群益會

