

香港代表隊在全運會締造驕人成績，再次掀起全城運動熱潮。隨着香港運動員在運動賽場上屢創佳績，愈來愈多家長支持子女發展體育事業。為此，香港多間

學校積極推行多元化學習支援措施，例如提供彈性上課時間表、額外補課等，並設立輔導小組支援學生，在生涯規劃上提供全面配套。

文：Krista、Linda

全城再掀運動熱 學界扶植運動員 學校彈性措施撐學體雙軌發展

夥伴學校計劃支援精英選手

在支持學生體育發展的學校中，不得不提**林大輝中學**。該校孕育出多位國際級運動員，包括兩屆奧運劍擊金牌得主張家朗、單車運動員李思穎及空手道運動員劉慕裳等。郭劍輝校長指出，體育是學校自 2004 年創校以來的重點發展項目，現時校內有超過 20 支運動校隊，五成學生為校隊成員，大部分教練更是前任或現役港隊運動員。

林大輝中學具備完善的運動設施，包括標準室內體育場、游泳池及足球場等，並設有校本健康教育課程，游泳及劍擊更是初中必修科目，高中則提供體育相關的文憑試課程。同時，學校設有獎學金以鼓勵體育成績優異的學生。

為兼顧學生體育學業雙線發展，林大輝中學自 2015 年起與香港體育學院合作推行「夥伴學校計劃」，為精英運動員提供彈性措施，包括靈活的上課時間表、課堂實時直播及錄影、課後補習及網上學習平台。郭劍輝校長指出，推出至今已有超過 200 名學生受惠。

友好學校網絡 學業彈性安排

香港體育學院亦於 2014 年推出「精英運動員友好學校網絡」，鼓勵中學為運動員提供學業支援。截至目前，共有 38 間學校加入，其中包括位於將軍澳的**仁濟醫院王華湘中學**。該校學生代表香港參與躲避盤、手球、象棋及跳繩等項目。校長文嘉燕表示，若學生因比賽請假，校方會安排補課，缺席考試可用日常分數代替，確保學業不受影響。

位於天水圍的**圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念**



仁濟醫院王華湘中學校長文嘉燕（右二），曾任港青女子籃球隊教練、香港籃球總會裁判及乙組聯賽球員，深刻體會運動對學生成長的重要，因此非常支持學業與運動雙線發展。

中學，亦致力於推動體育發展。黃建豪校長出身籃球及游泳界，特別邀請多位名教練，包括前甲一球員、冠軍隊「滿貫」總教練梁民熊及香港男籃名將劉子健，為籃球隊打造星級教練團。校內有拉丁舞、手球、籃球及體操等運動員，校方推出「夢飛翔計劃」，為學生提供學業支援及生涯規劃，幫助他們全面發展。

「直接錄取計劃」成功入讀大學

為支持運動員升學，學校積極為學生撰寫推薦信，協助申請心儀的大學，務求大專學界繼續雙



黃建豪校長



林大輝中學校長郭劍輝指出，校方有多項措施支持運動員學生學體雙軌發展。



兩屆奧運男子花劍金牌得主張家朗，在林大輝中學畢業後，現於浸會大學修讀體育及康樂管理文學士課程。他不時回母校分享，學校亦把他的班房命名為「張家朗課室」，以嘉許其成就。

線發展。林大輝中學更會安排大專院校到校舉辦講座，幫助學生規劃未來。郭劍輝校長指，不少學生透過學生運動員直接錄取計劃成功入讀大學，攻讀體育、物理治療及教育等科目。

郭劍輝校長指出，運動員需在學業與運動間取得平衡，才能為未來開拓更多可能性，「運動成績優異並不代表可以放棄學業，堅毅的個性及持續學習能力同樣是傑出運動員的重要特質。」文嘉燕校長也表示，運動員的職業壽命有限，傷患無可避免，因此他們需具備學術基礎，為日後發展鋪路。

專家之言

「個個都係張家朗咩！」雷 sir：美麗的誤會

香港家長普遍不鼓勵孩子積極參加運動，除了擔心會影響學業，也認為從事體育在香港的發展機會有限，「個個都係張家朗咩！」然而專家提醒，在成長階段培養運動習慣，不但有助身心健康發展，為成年後的身體機能「儲彈藥」，更有研究證明，運動對學業表現同樣帶來正面影響。

香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德笑言：「『個個都係張家朗咩！』其實是個美麗的誤會。」他指出，張家朗及港隊代表的屬於精英運動，而鼓勵學童多做運動的目的，是普及運動——即維持個人基本健康，而非要求每個孩子都成為頂尖運動員。

運動對學業帶來正面影響

雷 Sir 認為，家長把「讀書」放於首位無可

厚非，但孩子的身心健康與學業表現一樣重要。「小時沒有良好的身心發展，長大後要追回便困難得多。」他強調，規律運動對認知學習特別有益，包括提升觀察力、分析力等，對學業有直接裨益。

他引述衛生防護中心《非傳染病直擊》（2025 年 7 月號）的報道，指童年是建立運動習慣的關鍵時期，這些習慣會延續至青少年甚至成年，並有效預防肥胖與慢性疾病。有研究證實規律運動可促進腦部發展，增加與情緒調節、記憶及學習相關的腦區——海馬體及杏仁核的容量，提升學習能力與情緒管理。綜合身心健康、腦力及學習發展，運動能讓孩子更健康、更快樂、學業更穩定。

然而，香港在兒童體育健康方面卻明顯

落後。世衛建議兒童每日應有 60 分鐘中等至高強度運動，但本港僅約 8% 的學童達標。

小時不動，大時變鈍，老時論盡

中國香港體適能總會與港大醫學院於今年初公布的研究指出，本港不足 8% 學童符合世衛標準，體適能和健康指標呈下降趨勢，令人憂心。

運動不是佔用孩子時間，而是為孩子的未來加分。雷 Sir 十二字寄語家長：「小時不動，大時變鈍，老時論盡」。



雷雄德

12 月 11 日、13 日及 18 日：教育局主辦 2026 年度「小一入學電子平台」簡介會
12 月 12 日：庇理羅士女子中學 2026 年度中一入學簡介會
12 月 13 日 - 14 日：嶺南中學開放日
12 月 13 日：培僑中學 79 周年校慶開放日

《STEAM 精英評測賽》
日期：2025 年 12 月 20 日（星期六）
時間：上午 9:30 - 下午 6:00
地點：柴灣明報教育資源中心
對象：K2 - S6 學生
（必須由家長陪同參加）



英基學校協會（ESF）專訪「狀元搖籃」的秘密
英基教育總監 Mark Blackshaw、堅尼地小學校長 Brenda Cook 接受訪問，深入講解英基獨特教育理念。



考試大作戰 麻鷹捉雞仔

近日進入考試期，家中氣氛每日如臨大敵。Eric 爸爸同媽媽兩公婆，下班後未放低袋就要即刻開戰——同兩個仔女溫習。細女算乖，坐低十分鐘已經自動進入狀態；但大仔就完全另一回事，每晚都上演一場「麻鷹捉雞仔」。

「未得住，我肚好餓！」、「等等先，我想去廁所！」、「可唔可以飲杯水先？」……明明 5 分鐘前先食完晚飯，轉個頭又話肚餓；坐低未兩頁，突然急尿；返嚟兩分鐘又話想休息一下。Eric 爸爸追住他走來走去，似打仗多過溫書。兩個大人被一個小學生玩到氹氹轉。

捉到個仔坐穩之後，佢又坐唔定郁身郁勢、心不在焉，「舉一反三」（講一句、駁三句）。做一題數學練習，搞足五分鐘都未開始，親子關係愈拉愈緊張，Eric 爸爸面紅耳赤，媽媽快要爆煲……

後來我哋想通了，愈逼愈反彈，愈躁愈無效果，是雙輪局面。同小朋友溫習都要講技巧，講節奏，講合作，唔係你死我活，齋鬧只有反效果，於是改變作戰策略，軟硬兼施，恩威並行，溫書前「協商」範圍、時限，等阿仔有完結的期望，之後情況好轉，溫習效果和親子關係也改善了。

捱到最後一科，大家都鬆一口氣。考試周終於完結，家中「回復正常」。為慶祝重見天日，即刻約埋表妹一家，一齊去深圳食 buffet。沒有試卷、沒有功課、沒有追趕——只剩下一枱食物同一枱笑聲。

作者簡介：Eric，80 後兩孩爸爸，被譽為「神隊友」，最鍾意同大家交流仔女經。

孩子的勇氣與校方的擔當

日前，小兒子放學歸來，神情沮喪。他訴說在學校被同學推搡、隨意翻動書包的困擾。這些看似「調皮」的舉動，已讓他感到不被尊重與難過。津媽鼓勵他主動向老師求助，他也答應了。

然而，次日接他放學時卻久候不至。原來，這個內心積壓了許久委屈的孩子，竟鼓足勇氣，徑直走進了校長辦公室。這出乎我們意料的一步，卻成了整個事件的轉折點。

反應迅速正面 守護孩子安全

校長的應對堪稱典範：他第一時間親自接待了一個孩子的「告狀」，耐心傾聽，並立即發電郵與我們家長建立溝通。他並未將此事簡單定性為「孩子間的打鬧」，而是承諾親自、單獨地與相關學生談話。後續的跟進中，校長向我們反映，那些男孩大多是無意識的行為，甚至不記得某些細節。但這並未讓事情止步於「說不清」。校方明確指出了其行為對他人造成的影響，促使他們承諾約束自身。自此，困擾孩子的問題再也沒有發生。

這件事讓我深感，面對校園中的摩擦，孩子的勇敢發聲固然可貴，但成年人的重視與有效的制度回應更為關鍵。校長室的那扇門，不僅為一個孩子打開了公平與尊重，也守護了所有孩子對校園安全與善意的信任。



作者簡介：牛爸（Benson）、津媽（Linda）帶同三孩子移民英倫，定居牛津，分享當地求學與生活點滴，描繪親子互動，細味柴米油鹽，融會中西，見證成長。