

真光健兒展潛能 揮灑汗水志昂揚

為期兩天的香港真光書院第四十六屆陸運會已於日前圓滿結束。陸運會在十一月七日及八日假灣仔運動場舉行初賽及決賽。參賽同學皆竭盡全力，四社啦啦隊成員聲線宏亮，動作協調地為比賽場上的健兒打氣，飾物亦盡顯創意心思，反映出上下一心的團結精神。師生們於師生接力賽全情投入、與同學打成一片，凸顯了對學校的歸屬感。經過兩天精彩的比賽，獎項塵埃落定，得獎健兒以無比燦爛的笑容迎接辛勤的成果。

校方榮幸邀請了前香港男子籃球代表隊成員梁國成先生擔任閉幕嘉賓，梁先生向全體學生作勉言，他欣賞參賽者展示出無比的毅力，亦為學校活動逐漸復常感到鼓舞。最後，當全校合唱閉幕歌曲時，師生皆放聲高歌，盡顯他們在陸運會中獲得的歡樂，為陸運會劃上完美的句號。盼望各位同學秉着「勝不驕，敗不餒」的精神，於來年陸運會再接再厲，在賽場上發放光芒。

陸運會後梁先生接受了真光校園記者的訪問分享運動生涯及理念。

記：真光校園記者

梁：梁國成先生

記：梁先生，您好！首先請問當初您是如何踏上體育之路？

梁：我少時患有哮喘，在老師們鼓勵下參加運動及獲得後期的籃球成就，每場比賽老師都會觀賽。由於中學沒有籃球隊，我便組建籃球隊，老師都會來和我們一起訓練，他們的教導和鼓勵對我日後發展體育事業起了莫大幫助。

記：您在去年獲得了香港人道年獎，當時提及過希望透過運動重拾基層小孩子的希望，想請問您為甚麼會選擇幫助這個社群、以及有甚麼觸發點令您開始關注他們呢？

梁：曾任職老師的我認為任何人都應該得到平等對待，並有接受教育的機會，所以我會對學生一視同仁。當我開始接觸社區服務時，發現有些基層小朋友未必得到太多體育發展的機會，例如未能加入校隊受訓、無法負擔私人訓練班的費用等，所以我選擇以義教的方式提供有系統、有質素的訓練，希望讓他們多接觸運動。

記：您認為運動的過程可以怎樣幫助小孩子建立自信心？

梁：讓我舉個例，我曾幫助一位只有小五學歷的中四男生，我一邊教他打籃球，一邊幫他找學校，後來球技越來越好，更有機會參加籃球聯賽。我想，他的進步源於重拾信心，重拾信心的原因是得到別人的認同。

記：剛才您提及一些改過自新的學生例子，他們通過運動重拾自信，相反，您有沒有試過因為運動而打擊自信心呢？您又是如何面對的呢？

梁：有的，我也曾經因為打球而感到挫折。其實我加入港隊前，並沒有正式學習過如何打籃球，沒想過竟然能加入港隊，得到教練指導及培訓。我在二十六、七歲時卻經歷了運動員的低潮期，這是一個極端的情況。那次是對戰泰國的電視直播比賽，或許教練給予我太大的期望，我因此感到很大壓力。我甚至緊張在比賽前手心直冒冷汗、眼睛看不到任何東西，導致第一次入球就已失誤。我在交球時失誤被對方有機可乘，於是便失了智地衝上前希望奪回球，誰知我一下子撞上了廣告牌便暈倒，並被抬到更衣室。這次對我來說是一個很大的挫折，從高峰跌至了低潮期，甚至每次代表香港出賽時都會十分緊張，每逢第一球總是連球架也碰不到，你說是不是一個很大的落差？但自從那次經歷後，我就醒覺了……

後來我終於明白：沒有甚麼比這次還糟糕了！每當我緊張時，便會用這個心態告訴自己：「最壞的情況都已經發生了，還有甚麼可怕呢？」這次是一個機會讓我學習如何以正面的想法面對挫折，也是一個機會讓我學會自我反思。

真光校園記者
黃穎言，黃淑霞報道

吳校長於開幕禮致辭



運動員代表宣誓



梁國成先生擔任閉幕嘉賓





健兒竭力比賽









畢業班參與比賽















梁先生與吳校長及校園記者合照



梁先生接受真光校園記者訪問

