



划出自信

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

表面看來，室內划艇是一項沉悶泛味的運動。處身於室內不斷重覆單一動作，好像千篇一律毫無變化。但這個被一般人視為無趣的運動，在黃建豪老師的帶領下，將室內划艇所含的人生哲理發揚光大。由一個沒有接觸過室內划艇的中文科老師，帶領一班完全不懂室內划艇的「初哥學生」，經過師生的共同摸索歷練，從失敗中獲得經驗，慢慢培養出自信，在短短四年間，躍升為學界翹楚，奪得無數錦標，甚至有部分學生獲中國香港賽艇總會賞識，入選為港青隊員，有機會代表香港爭光。黃建豪老師更憑藉這個優秀的室內賽艇訓練計劃，獲得「2014年優秀教師」的崇高榮譽。

領隊黃建豪
老師

師生一起從零開始成長

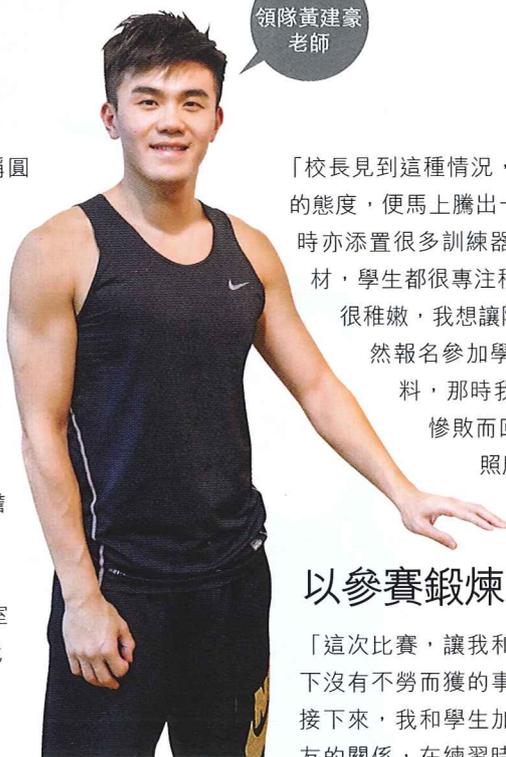
一直以來香港道教聯合會圓玄學院第三中學（下稱圓玄三中），都鼓勵學生做運動，校長覺得多做運動不但可以強身健體，還可以培養出自信。所以不斷加開新的運動興趣班，希望每一位同學都能找到一項有興趣的運動去練習，並提議校內老師志願出任導師。

四年前，黃建豪老師初到圓玄三中任職中文科老師。李世基校長見黃Sir頗為壯健，雖非體育老師，外表完全是一個典型的運動健將，就邀請他擔任課外活動的導師。

黃Sir說：「當年我初到圓玄三中，校方有意成立室內划艇課外活動興趣班，李校長邀請我做導師。我一直都有做運動，相信運動可以增強個人的自信。本校處於屋邨內，部分學生欠缺自信心，我希望能透過運動，讓學生積極面對人生，拾回自信。雖然我有籃球和游泳教練牌，但對於室內划艇，我是一個『門外漢』，隊員又是室內划艇的『新丁』，但我希望能與學生一同成長，從零開始將室內賽艇發展成為同學們的專項。」

從失敗中成長

圓玄三中的室內賽艇隊，可說是黃Sir的得意傑作，由最初不見經傳的「魚腩部隊」一躍成為爭標隊伍，不單在學界成績斐然，更培養不少的香港賽艇生力軍，黃Sir這個四年計劃，可算是一帆風順了。黃Sir說：「最初成立賽艇隊時，也經歷過不少困難，當時有二十多名學生選擇這個課外活動，但物資十分缺乏，只有兩部由康文署借來的划艇機，又沒有固定場地，經常要『流動作業』，將划艇機東搬西遷找空間訓練，我又從未接觸過這項運動，只能上網找資料及請教專家邊學邊教。」



「校長見到這種情況，又見到學生一副認真學習的態度，便馬上騰出一個房間給划艇隊使用，同時亦添置很多訓練器材和配件，有了場地和器材，學生都很專注積極練習。雖然那時技術還很稚嫩，我想讓隊員感受比賽的氣氛，就毅然報名參加學界划艇比賽，結果如我所料，那時我們掌握得不太專業，結果慘敗而回，對方完成整個比賽在拍照慶祝，我們還在比賽中。」

以參賽鍛煉意志

「這次比賽，讓我和學生都有很大的啟發，天下沒有不勞而獲的事，要成功就必須要努力。接下來，我和學生加倍努力學習，保持亦師亦友的關係，在練習時我要求很嚴格，希望通過訓練提升學生的服從性，訓練時更要隊員們專注，希望他們由划艇訓練開始，做任何事都要專注。訓練完成後，我會和學生打成一片，或聽聽他們的需求，我亦會盡量滿足他們，我們的團隊充滿和諧氣氛。」

「我理解到，要培養划艇隊員的自信，就必須讓他們感到有進步，所以我盡量報名參加比賽。這些年來，由於技術進步實力亦隨之增強，經常踏上頒獎台，又不斷擊敗賽艇名校，令我班學生培養出自信，亦知道自己的價值。」

「最令我難忘的一次比賽是，去年的學界室內划艇4x500米接力賽，校長一如以往地為我們打氣，彼此一直不分勝負，鬥到最後一人還是『拉鋸』之局，最後以一米之差落敗，全體隊員不禁抱頭痛哭，我亦眼泛淚光，不是可惜失去冠軍，而是對學生的爭勝之心及無比的鬥志覺得感動，我希望划艇隊員一直保持這種心態，做人處世則無往不利。」



跨一步扭兩下，練腰腿力量。

嚴師出高徒，黃Sir指出學生的缺點。

黃Sir指正學生的姿勢。

腰腹力量，是划艇訓練的重要課程。

賴俊軒 中五

「我中一加入划艇隊。那時是一個一百多公斤的超級肥仔，難得黃Sir不嫌棄我，收我做隊員。最初練習時只會用蠻力，經常失平衡從艇座上跌落，後來得師兄指導，學會正確姿勢，及懂得用腰腹的力量，進步得很快，而且日子有功，練得多肥肉變成肌肉，身型得以改善，又經常上頒獎台，令我做人充滿自信。未入划艇隊之前，自己一事無成，沒有存在感，很自卑！室內划艇改變了我的人生，使我充滿鬥志，無論順境、逆境我都會勇往直前。今年在香港室內划艇公開賽，及學界室內划艇比賽，在1000米青少年組賽事，我不但取得冠軍，更打破香港紀錄，能為學校爭光很有榮譽感，更找到自己的存在價值，充滿無比的自信。」



王瑋駿 港青賽艇隊
中四

「我比較頑皮，常不聽老師講。中二時我的同班同學是划艇隊員，他說領隊老師很嚴格，經他訓練可以把我的不良習慣改善，我本來就對划艇有興趣，於是我就加入划艇隊。以前少做運動，初入划艇隊訓練，感到十分吃力，幸好有黃Sir的指導，又做多些體能訓練，慢慢就習慣了。在黃Sir的嚴格教導下我變得很自律，每次訓練我都投入，體能及技術進步得很快，亦經常獲獎，使我充滿自信，每次比賽完後，家人知道我得獎，好像比我還高興，這種榮譽感使我充滿動力，無論訓練及比賽都全力以赴。去年入選香港賽艇青年軍，每星期都有數天在體院訓練，學到更多新技術，每次校隊訓練，我都將學到的新知識，傳授給師兄、師弟，讓圓玄三中的賽艇隊實力更強。」

葉禎傑 港青賽艇隊

中四

「我一直都是偏肥的肥仔，又沒有專長，所以一直都沒有自信。我每次放學都會經過划艇室，聽到傳來的歡笑聲，我很喜歡這種歡樂和諧的氣氛，便毛遂自薦希望黃Sir讓我加入划艇隊。加入划艇隊訓練了不久，黃Sir就替我們報名參加學界室內划艇比賽，初次比賽缺乏信心，甚至有點怯場，結果大敗。經過這次教訓，知道自己有所不足，之後改善缺點，更加努力練習，結果頻頻登上頒獎台，經常獲獎使我充滿自信心，每次比賽都會為自己及母校的榮譽奮鬥到底，稍後更加入香港青少年隊，在體院接受系統式訓練，使我覺得很充實。我很享受在圓玄三中划艇隊的生活，及養成團體合作精神。多謝校長及黃Sir的支持，令我們凝聚自信心與價值觀。」



部分划艇隊員與黃Sir的合照。