

2013-2024年度連續12年獲選為



SMART PARENTS 親子王

周刊



育才新方向

發掘多元運動

建立升學目標感

SEN知多啲

孩子總是「講唔聽」？
拆解「情緒大暴走」的溝通訊號



CEO爸爸 專訪皇玥集團

創辦人兼CEO嚴運波博士：
「引導比教導更有助孩子成長。」





專項體育 開啟潛能

劍擊×手球

曾經流行一時的廣告金句：「日日運動身體好，男女老幼做得到」。本地學界，體育早就超越強身健體的意義，學生擅長多項運動已非新鮮事，學校亦全力配合帶動，為學生打開運動大門，不但為校爭光，更成為個人不可多得的升學優勢。兩所分別積極發展劍擊與手球的小學，不僅投入資源強化硬件設施，同時悉心栽培有潛質的學生，讓孩子在刻苦鍛煉中，建立堅毅不屈的勇氣，他日成長，自能在各種困難逆境中不屈不撓。



勤做運動 聰明伶俐

要數運動的好處，身體健康當然是首位，還可以促進腦部血液循環，從而提升專注力，以及穩定情緒、增強記憶力，所以勤做運動的孩子「轉數」快、聰明伶俐，絕不是都市傳說，以下是做運動對學童的好處。

- 1 提升專注力**
 運動能增加腦部血流量，為大腦輸送更多氧氣與營養，促進「海馬體」（負責記憶與學習的腦區）的發展，幫助神經細胞增生與連結，讓孩子面對新資訊時能吸收得更快，思考更清晰，注意力也更集中。當中一些需要協調的規律運動如球類、跳舞等，更能鍛煉大腦的執行與解難能力，促使學習更具效率。
- 2 鞏固記憶**
 做運動的過程會刺激大腦分泌多巴胺、血清素等，它們有助釋放壓力、減少焦慮與憂鬱，有效紓緩孩子的情緒、增強專注力與鞏固記憶。此外，孩子若恆常做運動，能顯著改善睡眠質素，令深睡時間更長久，大腦因而得到充分休息，翌日便能以最佳狀態上課，吸收知識自然會更好。

3 培養紀律性
 參與運動是長期「作戰」，過程必有高低，孩子需要堅持和堅忍面對，並有助建立良好的時間管理和自我規範，培養出好紀律，造就堅韌個性。

4 建立社交能力
 團隊運動講求合作性，孩子必須跟隊友緊密合作，從中學懂與人溝通技巧，建立社交能力，擁有融和人際關係與良好溝通技巧，絕對是新世代成功的重要元素，對孩子來說是一份無形資產。

5 策略思維
 賽場上戰況激烈，往往需要短時間內作出各種策略、判斷，造就戰略思維與快速解決問題的能力，培育孩子具備敏捷頭腦。

每天進行 限時 帶氧運動

根據「衛生署學生健康服務」提議，兒童及青少年應每星期平均每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，當中應包括每星期最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動，也建議日常多進行一些體能活動，如體育運動、與同學玩耍、走路或騎單車回校、行樓梯、做家務、上體育課等。



突破有限空間

落成比賽級劍擊館

劍擊運動過往多是直資或傳統名校的必然專項，位於深水埗區的基督教香港信義會深信學校（下稱深信）是一所具60多年歷史的學校，要在有限的校園空間，打造一個既靈活（可收可放）又符合國際標準、功能齊全且安全的劍擊館，儼如夢想工程，潘自榮校長說：「劍擊館由籌備到落成花了差不多三年時間，開幕禮時甚至還未安裝好冷氣系統，剛才你看到是一個完善又漂亮的場地，其實是一步一塊才變成齊全。」

有助個人整體發展

熱愛體育的潘校長深信，運動有助於個人整體發展，加上近年香港劍擊運動在國際舞台上大放異彩，漸生出將劍擊打造成校技的想法。劍擊結合「體力對抗」與「腦力博弈」，講究眼、手、腦的高度協調，很適合小學生鍛煉專注力與反應力。「劍擊運動有嚴格的禮儀規範，從訓練到賽事都強調尊重對手與規則，跟學校全人教育的教育理念契合。」

近年本地多位劍手如張家朗、江旻憓、蔡俊彥等在國際體壇屢創佳績，彈丸之地出產多名「世一」，令家長也支持學校的劍擊活動。「開始時我們也擔心資源不足，可是家長非常支持，對孩子有機會學劍擊表示非常開心，同學又好肯學，我們也盡力申請各種計劃或資助去打造劍擊館，好像『中銀青少年發展計劃』就供應了大量裝備，減省成本。」



●(中) 基督教香港信義會深信學校潘自榮校長

齊全三項劍種校隊

昔日雨天操場改造成劍擊館，內設比賽級的長導電賽道、計分系統、照明設施等，學校花費了不少時間與專業人士調整，硬件準備充足時，學生的訓練也漸具規模化。「致力將劍擊打造成校技，期望全校每位同學皆能參與訓練，達至普及化。」學校安排一至二年級學生於校本特色課程中，學習劍擊基本功，然後挑選具潛質的同學加入劍擊校隊。「我們一步一步走，今年終於除了原有佩劍隊外，還新增花劍隊及重劍隊，三個劍種都齊全了。」

校隊越見整全，積極參與校外比賽，也做出了好成績，成就潘校長眼中最熱血一幕。「去年『2024 - 2025年度中銀青少年發展計劃全港小學分區劍擊比賽（九龍西區）』，我們囊括男子甲組佩劍冠、亞、季軍，同項比賽中不乏強敵，同學都能沉着應戰、拼盡全力，終於獲勝！」潘校長道來仍見激動：「那一刻非常驕傲，不止看到同學們辛勞多時的成果，更看到他們在運動中學會的堅持，這才是珍貴所在。」同項賽事中，深信還奪得女子甲組佩劍亞軍，由2022年成立的劍擊校隊，開始見到成果。

體藝學業並重

潘校長認為現代教育重心不再只是放在學業成績上，更要注重孩子的身心健康與多元發展。「體育與藝術活動均有效發掘學生潛能、建立自信，並學會抗壓與團隊合作，這些都是書本難以傳授的能力。」隨著家長和社會逐漸認識到這些技能對孩子未來的重要性，潘校長坦言體藝素養已成為衡量學生綜合素質的重要指標。「國家層面也在積極推動『體教融合』政策，鼓勵學校重視體藝教育，為學生的全面發展打下基礎。」學界越來越重視培養運動尖子，潘校長說確實改變了家長的傳統看法。「當他們看到孩子在劍擊等賽事中取得卓越成績，學業表現仍能保持優秀，以及透過體育項目獲得獎學金、升學機會，甚至參加國際賽事，觀念便逐漸改變。」

潘校長渴望更多學生發掘到自己熱愛的運動項目，讓每位學生都能在學校找到至少一項自己喜歡並能長期堅持的運動，從中鍛煉體魄、獲得快樂，並培養積極向上的人生態度。



3個「好打得」同學仔

Q1：甚麼時候開始學劍擊？

榮樟：三年級開始打劍，那時候學校剛成立劍擊校隊，在父母的鼓勵下嘗試參加。最初說不上真心喜歡，可是很快便產生真正興趣，特別享受賽場上的刺激感，那種緊張會令心跳加速，甚至呼吸困難。

佳好：一年級上劍擊班時，老師說我表現不俗就推薦加入校隊。喜歡劍擊的快速進攻，每次出手都要思考對手的下一步，訓練我的反應力。

善霧：五年級才開始學，因為劍擊很有挑戰性，要勤練動作和技巧，還要學習戰術，結果發現比想像中更喜歡。（善霧學了沒多久，校內比賽已經得獎）目前技術還很初階，於是自己定了一個目標：出去比賽一次！

Q2：最初打劍時遇過甚麼困難嗎？

榮樟：對攻、四位板（第四位防守位置）都練習了很久，如何站好在「開始線」，觀察了很多才練到「企好」。

佳好：開始時常怕對手會刺到我，後來教練江Sir教我防守，於是努力練習，現在可以避開對手的進攻了。

善霧：最初不習慣裝備很重，感覺不太好受，不過這件事必須克服，需要習慣。

Q3：請各自分享開心或難忘時刻。

榮樟：第一次代表學校出賽就拿了冠軍。（當時緊張嗎？）反正都有益，心態反而輕鬆，專心比賽。（贏了那一刻有沒有揭開面罩尖叫？）有揭面罩但沒有尖叫，真的好興奮。

佳好：最開心是第一次和隊友比賽時，以五比零贏了，那一刻覺得所有的努力都是值得。最難忘是第一次出外比賽，見識到很多校外對手（緊張嗎？），也不會，告訴自己像平日一樣就能發揮了。

善霧：最開心得到教練稱讚。（笑）

Q4：你們有劍擊方面的偶像嗎？

榮樟：港隊的佩劍代表何思朗，喜歡他那種不放棄的精神，而且他的觀察力好強，進攻節奏快又準，或許他暫時未贏過最大的獎項，但仍然很努力。（何在「十五運會」奪得銀牌，是港隊在全運會男子佩劍歷來最佳成績。）

佳好：「微笑劍后」江旻憓是我偶像，劍擊館開幕典禮中，親身感受到她的和藹可親。欣賞她受傷後也沒有放棄，想學習這份堅強。

善霧：奧運冠軍張家朗，最想學習他的冷靜，無論比賽有多緊張，他也能冷靜面對，心理素質很高。

朱善霧
P.5
重劍

梁佳好
P.2
花劍

潘榮樟
P.6
佩劍

解構劍擊館



導電賽道、計分系統：全長14米，是劍擊館靈魂，與劍手的劍和電子背心或服飾相連，因此能準確感應擊中有效部位的得分而形成迴路，觸發計分牌上的燈號，顯示賽果。



劍擊服：花劍與佩劍的劍擊服共三層，重劍則兩層，還有手套、比賽服上衣、比賽服褲子、單袖衣、電花劍、花劍及佩劍金屬衣等。



劍：花劍是三種劍中最輕，重約500克，劍身是長方形，佩劍全長不超過105厘米，劍身不超過88厘米，重量不超過500克。至於重劍全長不超過110厘米，劍身不超過90厘米，重量不超過770克，主要特徵是呈倒三角形，劍身會較粗厚，並有一個護手盤。