

屈臣氏集團

香港學生運動員獎

A.S. Watson Group HK Student Sports Awards
2018 - 2019

主辦機構
Organiser



A.S. Watson Group
屈臣氏集團

協辦機構
Co-organisers



民政事務局
Home Affairs Bureau
教育局
Education Bureau



蔡欣妍
(2011 - 12 得獎學生)
香港三項鐵人運動員



馬詠茹
(2014 - 15 得獎學生)
香港單車運動員



石偉雄
(2006 - 07 得獎學生)
香港體操運動員

泰國運動交流團 紀念團刊 31.7 - 4.8.2019



YES I CAN!

搏盡無悔

支持機構
Supporting Organisations



屈臣氏集團

香港



A.S. Watson Group HK Student Sports Awards

2018 - 2019

屈臣氏集團香港學生運動員獎簡介	01
中央人民政府駐港聯絡辦公室宣傳文體部李冰處長獻辭	02
教育局局長楊潤雄太平紳士獻辭	03
民政事務局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士獻辭	04
屈臣氏集團董事總經理黎啟明先生獻辭	05
顧問委員會名單	06
隨團顧問委員	07
團員心聲 — 小組領袖	09
團員心聲 — 小學組及中學組	10
行程表	20
景點介紹	21
團員守則	27
活動剪影	28
2020年東京奧運知多少	32
屈臣氏集團企業社會責任簡介	33
鳴謝	35



屈臣氏集團香港學生運動員獎簡介

鼓勵新一代 愛生活 愛運動 多分享

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」於2005年10月創立，旨在以「每校一獎」形式推動運動風氣，為社會培養健康新一代。承蒙教育局、民政事務局及各校長會多年來對此獎項的鼎力支持，參與學校的數目按年遞增，現在全港已有超過八成半學校提名，歷年來超過12,000名中小學及特殊學校學生獲得此項殊榮。

今年共有941位學生獲獎，反應十分熱烈，屈臣氏集團相信得獎學生透過追求自身在運動方面的提昇及啟發友儕間對運動的熱誠，定能活出豐盛精彩的人生。透過來自不同項目的學生運動員共同參與、體現傷健共融，得獎學生與歷屆得獎者交流學習，使獎項「搏盡無悔 YES I CAN!」的精神能夠薪火相傳。

宗旨

1. 對具有運動潛質而且品行優良的學生予以肯定
2. 就學生在運動上取得佳績加以表揚及鼓勵
3. 提升青少年對運動的興趣
4. 推廣香港學界的運動風氣，為社會培育健康新一代

提名準則

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」鼓勵各中、小學及特殊學校之校長根據以下準則，提名一位在校的學生為該獎項之得獎者：

1. 就讀於本地提供全科課程的中、小學及特殊學校
2. 在運動比賽中表現出色或具有潛質
3. 品行優良及富體育精神
4. 對運動充滿熱誠，並有志於追求卓越表現
5. 獲得校長推薦

獎項

每位得獎學生均可獲得「屈臣氏集團香港學生運動員獎」證書、獎學金港幣五百元及獲邀參加領袖才能工作坊及頒獎典禮，其中30位得獎者經甄選參加運動交流團

獻辭



李冰 處長

中央人民政府駐港
聯絡辦公室宣傳文體部

祝賀「屈臣氏集團香港學生運動員獎」2018 - 19年度的30名優秀運動員，希望此行能成為你們成長中難忘之旅。

屈臣氏集團是香港的知名企業，一直以來致力公益事業，服務社群，為激勵青少年參與體育，發揮潛能，追求卓越，培養積極向上的生活方式，發掘香港優秀的體育人才作出了卓越貢獻。

泰國曼谷是文化、旅遊的知名城市，相信此行一定能令你們開闊視野，獲益良多。參訪期間，希望各位同學秉承“遵守紀律，尊師重道，相互說明”的優良團風，力求學有所得，學有所獲，為香港體育增光添彩。

最後，預祝本次交流活動順利，圓滿，成功。

李冰處長
中央人民政府駐港聯絡辦公室
宣傳文體部體育處



楊潤雄 太平紳士
教育局局長

健兒展技
體壇揚輝



楊潤雄太平紳士
教育局局長

獻辭



謝凌潔貞 太平紳士
民政事務局常任秘書長

欣悉今年共有30名傑出學生運動員獲選參與「泰國運動交流團」，我謹此向他們送上衷心的祝賀。

參與交流的同學除了可參觀泰國體育總局及精英運動員科學培訓中心，親睹最新的體育設施外，亦有機會與當地的青年羽毛球、排球和滕球運動員進行交流，了解泰國的體育發展及其特色體育項目。希望各位同學能珍惜良機，擴闊視野，並與當地青年多作交流，建立友誼。

我要感謝屈臣氏集團設立「香港學生運動員獎」，讓逾12,000名表現優秀的學生運動員獲得表揚，並藉著舉辦交流團，為體壇菁英提供更多增廣見聞的機會。最後，我祝願各位參加交流團的同學此行獲益良多，回港後繼續在體育方面發揮所長，盡展潛能，並為推廣運動文化盡一己之力。

謝凌潔貞太平紳士
民政事務局常任秘書長



黎啟明先生

屈臣氏集團董事總經理

屈臣氏集團一直熱心支持體育發展，鼓勵青少年透過參與運動，活出積極精彩人生，培養健康的生活模式。集團自2005年起每年舉辦「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，希望透過獎項激勵在運動方面有潛質的學生，並向年輕一代傳遞「搏盡無悔 YES I CAN！」的訊息。這個獎項今年嘉許了941名傑出學生運動員，至今已獲得全港超過八成半中小學及特殊學校踴躍參與，歷年來見證逾12,000名學生獲得此項殊榮，為全港最大型運動員嘉許計劃之一。

參與交流團的同學都是「過五關斬六將」才可脫穎而出，同學們首先要經過校長推薦成為「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的得獎學生，並且積極參與領袖才能工作坊；然後在過百名的交流團申請者中，只有60多位同學得到面試機會，最後挑選30位同學參加這個運動交流團。

今年運動交流團到泰國與運動菁英交流，泰國當地近年積極推動體育發展，無論設施或運動從業員均達國際水準。透過大會安排的活動包括藤球、泰拳、排球及羽毛球體驗，期待得獎學生們從中學習，了解當地特色體育競技項目；此外，藉遊覽當地名勝古蹟，了解泰國歷史文化及體育發展，是次運動交流團可謂一次動靜兼備、難能可貴的體驗。

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」能夠每年順利進行，實在有賴中聯辦、各學校議會及顧問委員的鼎力支持及熱心參與，令到香港一班熱愛運動的同學，可以得到嘉許和認同。在此，我衷心祝賀30位獲選學生，希望你们在交流團中把握擴闊視野的黃金機會，繼續發揮「搏盡無悔 YES I CAN！」的精神，為運動目標而奮鬥。

黎啟明先生

屈臣氏集團董事總經理

顧問委員會名單

榮譽顧問： 李冰處長（中聯辦）

獎項成立委員： 倪文玲太平紳士（屈臣氏集團）

吳曾婉梨校長

林冠新先生

洪進美校長

楊玉麟校長

儲富有校長

楊開將校長

榮譽委員： 黎耀強先生

李樂然校長

胡小玲校長

梁兆棠校長 MH

顧問委員： 黃蘭心女士（教育局）

許曦文小姐（民政事務局）

蘇炳輝校長（津貼小學議會）

張勇邦校長 MH（香港資助小學校長會）

余志賢校長（官立小學校長協會）

文詩詠校長（香港直接資助學校議會）

潘淑嫻博士 MH（香港津貼中學議會）

鄺望霞校長（政府中學校長協會）

馮志德校長（香港中學校長會）

黃健行校長（香港特殊學校議會）

吳少祺校長（香港學界體育聯會）

李忠民先生（香港體育學院）

陳丹蕾女士（香港精英運動員協會）

周定宇先生（傑出青年協會）

隨團顧問委員



林冠新 先生
獎項成立委員



洪進美 校長
獎項成立委員



楊開將 校長
獎項成立委員



儲富有 校長
獎項成立委員

隨團顧問委員



李樂然 校長
榮譽顧問



胡小玲 校長
榮譽顧問



梁兆棠 校長MH
榮譽顧問



文詩詠 校長
香港直接資助學校議會

團員心聲 — 小組領袖



吳思彥

香港浸會大學國際學院

今年有幸與各位運動員到泰國交流，希望大家能夠被泰國濃厚的運動氣氛感染，了解當地運動員的訓練過程，同時希望大家在外地交流能夠跳出自己的舒適區，勇於體驗和嘗試更多新事物。作為小組領袖，我期望能夠與你們一起把握這次學習機會，一同探索，享受學習的過程，令大家在這趟旅程中有所得着及成長，並且能與你們在這五天的行程裏創造美好回憶。



游家文

寶覺中學

我很感激各顧問委員挑選本人擔任泰國運動交流團小組領袖，這將會是我人生中一次寶貴而難忘的經驗。我期望各得獎同學透過運動交流團的活動為自己定立目標及學會感恩，並從中學習如何提升個人自信心和主動性，學到書本以外的運動知識及分享大家的運動經歷，令各組員留下美好的回憶。



陳政峰

喇沙中學

今年我的身份有所改變，由得獎學生轉為小組領袖，我明白作為領袖要勇於接受挑戰；其次也要與隊員互相幫助和體諒，為達到目標而努力。我期望以過往自身的經驗與各組員分享及交流，如何從活動中學習與人溝通及包容，同時希望在五日四夜行程中，為大家共同經歷最難忘、最深刻的泰國運動交流團。

團員心聲 — 小學組及中學組 (以組別及姓名筆劃排序)



李皓廉

聖公會蒙恩小學



記得第一次接觸足球，是和外公在公園傳球的片段。轉瞬間，我已是元朗區隊成員之一，現接受正規足球訓練。在學習過程中，我學會如何與隊友相處和合作，也讓我變得有自信、更有膽量。踢足球比賽需要迅速的反應和瞬間做決定，這些經驗讓我處事更加果斷。我熱愛踢足球，希望能成為職業足球員，讓外公和家人看到我在球場上發光發熱。



周悅華

仁濟醫院羅陳楚思小學



媽媽一直希望我學打網球，當我上了小學，她便替我報名參加校內舉辦的小型網球班，逐漸地我也喜歡了這項運動。升上高年級後，我便參加了香港網球總會開辦的網球班，轉打大網，從中我學懂了不同的技術、步法、姿勢等等。後來，媽媽也參加了網球班，我們有空時便一起練習，現在打網球已成為我們的共同嗜好！



柯家晞

聖士提反書院附屬小學



依稀記得我還牙牙學語的時候，就被「菲比斯」外公拋進水中，據聞當時既膽小又經常哭喊的我在水中笑著亂爬，竟然能浮在水中，因而成為一時佳話。雖然有點誇張，但六歲的我已被挑選入南華會接受訓練，直到現在。一直以來「菲比斯」外公對我影響很深遠，他每個早上風雨不改的游水習慣，除了令我佩服外，堅決不放棄的精神，都是外公教曉我的。游泳不僅令我重拾信心，最重要的是保持運動員不屈不撓的堅毅精神，亦成為我終生的樂趣。



梁鈞堯

順德聯誼總會李金小學



排球

從二年級，我已經開始接觸排球。當年我看了一套排球動漫，故事講述男主角雖然面對失敗，但依然很努力勇往直前，追求夢想。排球令我有很大滿足感，我很享受排球比賽，因為很享受場外的歡呼聲和吶喊聲。排球運動還令我認識很多朋友和體驗團體合作的重要性。我很感恩可以遇上排球，遇上很好的隊友。排球讓我們可以一起成長，一起經歷失敗和成功。



許友珩

聖公會聖米迦勒小學



乒乓球

還記得在四歲的時候，媽媽每星期都會帶我到體育館看哥哥練習乒乓球，我覺得這細小的乒乓球在桌上來來回回地運送給對方，還會發出啲啲嗒嗒的聲音，十分有趣啊！於是我便嚷著要試打一會兒，教練從背包裏取出一個給初學者用的支架讓我試玩，從那一次開始，我便愛上了打乒乓球；我跟隨教練學習及掌握打乒乓球的技巧，教練更鼓勵我多觀看世界級乒乓球賽事，能讓我從中學學習各國運動員的技術。我希望能代表香港出國參與比賽，為香港爭光！我深信：「有志者，事竟成！」只要我拼搏努力，永不放棄，終有一天能夠實現我的夢想。



陳靖霖

瑪利曼小學



游泳

還記得我穿尿布的時候就愛上游泳，那時舅父帶我去玩的第一個地方是游泳池，我很享受在水中的感覺。游泳訓練讓我更有自信及培養專注力，我也特別喜歡參與比賽，因讓我感受到與時間競賽的重要，不斷衝破個人最好成績的滿足感，更讓我充滿動力繼續堅持下去。我相信香港的運動員也可以文武雙全！



陳昀穎

九龍真光中學（小學部）



我三歲時初次接觸到體操運動。其後，爸爸為了滿足我好動的個性，讓我接觸不同類型的運動，漸漸培養了我對運動的興趣。由於我在校內運動會表現出色，爸媽鼓勵我參加專業田徑訓練班，從此便開始我的田徑運動生涯。我喜愛在田徑場上奔跑的速度感，及搏盡全力衝線的觸覺。「田徑」讓我學會忍耐和堅持，向著目標奔跑，搏盡無悔，令人生變得更有意義。



馮諾禮

聖公會基恩小學



我自小一便學習打乒乓球，至今已有了六年了。我選擇乒乓球運動除了能夠鍛鍊身體的協調和靈敏度，亦是最佳的大腦運動，可以提高學習效率。現在我是學校乒乓球隊隊長，每次從訓練及賽事中都領悟到團隊合作的重要性精神；雖然我曾經歷失敗，但是我不會放棄，我一定會繼續努力，代表學校獲得更多獎項及推動更多同學參與。



馮靜

嘉諾撒聖家學校（九龍塘）



我開始接觸運動應是在四歲左右吧。那時候我跟姐姐一齊習泳，一齊溜冰。後來升上小學，我參加了學校的藝術體操、舞龍舞獅、跳遠、跑步接力、籃球等小組，我特別喜歡團隊合作的運動！現在我最喜歡的運動是打籃球。因為我理解自己有身高優勢。我希望可以利用這個優點，在籃球運動中發揮所長。



黃煒傑

聖公會主風小學



還記得我剛學乒乓球時只得四歲，當時不大喜歡這項目，因為要記很多動作，令我自信心非常低落，在六歲時因為在比賽中獲得了季軍，令我對乒乓球再有新的體驗及學習。現在，每當我看到那一枚獎牌，我感覺它好像在告訴我：「因為有乒乓球，才有今天的你。」



楊愷旒

寶血會嘉靈學校



我從小學一年級開始學游泳，當時學習游泳目的認為是一種生存技能及改善體質的方法，後來由於對游泳的持續熱愛，從四年級開始接受正式的游泳訓練，每星期訓練約五天，通過訓練和比賽，我深深體會到成功來自於堅持不懈和永不放棄；獎牌是用淚水和汗水換來的，好開心在6月舉行的全港小學區域游泳比賽中獲得100蛙殿軍和50蛙第六，我會繼續堅持對游泳的熱愛。



鄧子蕎

浸信會呂明才小學



我不論是水上還是陸上的運動都很喜歡。因為做運動會釋放「安多芬」，令自己心情變好。在三年級時被邀請參加學校的田徑隊，我希望像媽媽一樣成為優秀的田徑運動員，因她的同學常常形容她是「女飛人」，就像電影中的「佛山無形腳」速度。田徑的道路走來極不容易，當中有血、有汗、有淚，才能成就今天的我，希望未來更努力學習及堅持對田徑的熱衷，搏盡無悔，為學校爭光。



廖浚然

元朗官立小學



我三歲看姐姐跳水很羨慕他們可以做出那麼優美的動作。其後，中國跳水夢之隊來港表演跳水，姐姐有幸參與其中，我的心情特別興奮。夢之隊激發我日後在比賽有更好表現，我也體會到「努力是不會白費的」的道理。我立志要加入香港隊，期望將來能參加國際賽事，並以參加奧運為目標，為香港爭光。



SINGH JOVANIR

保良局林文燦英文小學



我從小就隨著姐姐接觸她喜歡的籃球運動。由於我身形較為肥胖，因此我開始學習打籃球時並沒有自信。經過刻苦的訓練，我的打籃球技巧和靈活性得到了很大的提升。同時，我學懂了不畏困難、堅持不懈的精神。感謝老師們，在訓練的過程中，我明白團隊的重要性，也贏得了友誼。在未來的日子裡，我會繼續堅持努力，搏盡無悔，打出籃球運動的一片新天地。



井川雪奈

鄧肇堅維多利亞官立中學



感謝父母一直無條件地支持我去追夢，在我刻苦的訓練過程中常常給予我支持及鼓勵。我還要感謝教練，他不但提升了我的技術，令我變得更堅強及引導我認定自己的方向。他也是我的心理輔導員，在我遭遇失敗及產生放棄念頭時，幫助我重新站起來繼續前進。最後，我還要感謝每一位曾與我比賽過的對手，令我從賽事中找到自己不足的地方，從而加以改善。一個沒有對手的人，就會失去鬥志，喪失向困難挑戰的勇氣，永遠都不能戰勝自己。正是有了對手，我才會努力去奮鬥，夢想要超越對手，走向成功。



江欣蕎

聖公會白約翰會督中學



在我的運動生涯中，教練的循循善誘使我畢生受用。我學會的不只是羽毛球技術，更多的是做人的道理——永不言敗。沒有他的提點，我不會打消初中時想放棄打羽毛球的念頭，不會捱得過刻苦的訓練，更不會有幸獲頒這個獎項。我更要感謝家人在背後默默無聲的支持，賦給我堅持下去的動力。他們總是黑暗中的一點曙光，茫茫大海中的一個避風港，滂沱大雨中的一處護蔭，我希望能透過入選今年的運動交流團，報答他們對我的期望。



何卓橋

保良局第一張永慶中學



在運動過程中，我最想多謝的人是我的父母。他們每天不辭勞苦地把我送到游泳池，犧牲他們的時間來換取我的訓練時段。比賽的過程中他們永遠是最強的後盾，即使緊張我的成績，但也會先讓我平靜下來，心無旁騖地繼續前進。失意時，父母給予我最大的鼓勵，支持我的決定，給我一切最好的支撐。我衷心感謝父母，從小培育我對運動的興趣和熱誠，造就今天的我。



周涇言

張祝珊英文中學



在運動過程中，我最感謝我的教練。我在參加游泳比賽的時候，常見到其他泳會的泳員因為沒有游出好成績而被罵。相反，我的教練並沒有看重成績，而是看重我有沒有把技術提高和體力平均分配等「基本功」。我十分感恩，我找到我運動路上的「伯樂」。



徐嘉泳

迦密柏雨中學



我最想多謝的人就是與我在賽場上的每一位對手，在過程中，我可以欣賞到對手的長處，從而發掘及改善自己的短處，取長補短。從良性的競爭中學習，使我更有動力去裝備自己，成為一個出色的運動員。友誼第一，比賽第二，有些對手是由小學開始就一同競賽，多年來的「競爭」使我們成為了朋友，比賽前大家的一個擁抱及互相鼓勵說話，都能使比賽前極度緊張的心情得到放鬆。



陳貞瑩

沙田培英中學



打欖球，碰撞是少不免的，我早已習以為常。朋友們都已司空見慣，看見我臂上的疤痕，只會淡淡的道：「打球又受傷了吧？」唯獨爸媽還是不習慣，爸爸更要求我放棄，而媽媽永遠擔任中間人的角色。明明每次看到我的傷痕都不禁皺起眉頭來為我敷藥按摩，但是面對固執倔強的我，她強行按壓著不安去說服爸爸：「你就讓她去吧！」這句話，是每次受傷後最好的治療，媽媽謝謝您！



陳樂男

天保民學校



我自小就喜歡運動，它使我忘憂，為我添加動力。因緣際會，於中一時參加了高爾夫球班，從始便愛上這項運動並接受專業訓練。高爾夫球提升了我的獨立思考能力及增加自信心，在每場賽事中，除要適應地形和風向，更需要即時判斷用那一支桿和用多大的力度；每一次揮桿，每一滴汗水，都代表我的努力沒有白費。它帶給我榮耀和信心，使我不怕面對困難，勇於接受挑戰。



溫玉莹

中華基督教青年會中學



籃球

在運動的過程中除了要多謝隊友，因為「No one is perfect, but a team can be」更要多謝我的母親。自少在單親家庭長大的我，比許多人幸福。小學二年級起我開始了運動生涯，而母親亦一直在背後支持我。她曾偷偷地到比賽現場為我打氣，又為我買球鞋，在我受傷後帶我看醫生，她默默的付出成為了我做運動的動力。所以，母親是我最想多謝的人。



黃浩然

香港道教聯合會圓玄學院第三中學



田徑

我最想感謝的是陳家豪教練，他不僅是我的教練更是我的良師益友。每個人都有失落的時候，而我清楚記得他跟我說道：「長跑並不只是講求速度，而是看誰能堅持到底，誰才是真正的贏家。」此話刻骨銘心，不只令我在比賽上發揮出良好表現，更教曉我做人的道理。縱使現在我已經不在田徑發展，他亦非常鼓勵我堅持我的所長，令我立志要成為港隊成員。



廖婉棋

新界鄉議局元朗區中學



跳水

跳水在香港是一個冷門項目，要發展並不容易。除了家人、校長和教練，我最想感謝的，是泳總的鄧主席。他為跳水付出了很多，從來沒有人敢大量投資在一個不能預知未來的項目，他卻讓我們爭取了無數個出國比賽的機會，即便是冒險，仍願意傾盡一切，為我們的前路鋪下一塊又一塊階磚。他陪伴我們前行多年，才能讓我踏上這個輝煌舞台。



劉凱漩

仁愛堂田家炳中學



我最想感謝的，可能是我自己。曾經擁有大好機會，受到教練重視，推薦到體育學院訓練，參加港隊集訓隊。但當時我沒有抓牢機會，不願承受作為一個運動員的壓力，只想輕鬆生活，以各種理由多番推搪，放棄了他人的賞識。只是，當我真的過上無所事事的日子，我才明白自己錯了。也許我的自我勉勵來得太晚了，所幸尚未鑄成不可逆的遺憾，還能以自身的力量，扶起自己，重新踏上運動員的路。



鄧銳銘

長沙灣天主教英文中學



我最想感謝的是我的啟蒙教練，在最初接觸跳遠的時候，所有人都因為我矮小的身形而不看好，但唯獨教練沒有，反而給予我許多鼓勵和提攜，讓我一次又一次突破界限。此外，更要感謝我的父母在我失落的時候，父母教導我要有耐力跨越障礙，讓我更有信心地從低谷站起來，面對新的挑戰。



黎式然

聖公會呂明才中學



運動員的路從來不易走，大部分人最想多謝教練一直以來的指導或是隊友無條件地鼓勵自己，這些人確實對我來說十分重要，但是有一個人，我想不少人都會忘記，那就是「自己」。我很想感激當初在最迷惘的時期，堅持下去的自己，因為即使旁人說再多正面積極的話，最後堅持與否的決定權始終在自己手上。如果當初我在落選少年隊和學界慘敗後放棄打排球，我相信也不會認識到來自不同學校的精英，及得到「屈臣氏集團香港學生運動員獎」。台灣藝人蔡康永說過，對自己講「辛苦了」，是對自己的溫柔。那麼，對自己說聲「多謝」，就是送給自己一份堅持的動力。



譚早雅

瑪利曼中學



壁球

我要感謝的人是媽媽和舅舅，九歲時開始接觸壁球運動，在舅舅嚴謹指導下，如要有均衡飲食、睡眠充足，多做拉筋動作，這樣比賽時才能發揮最好的狀態等；媽媽在背後對我的支持也很重要，幫我安排妥當日常的瑣碎事，使我能專心訓練及學業；我更要多謝教練和香港體育學院給我有機會參與亞洲青年壁球錦標賽，並且奪季回港。他們不吝嗇時間和金錢無私的為我付出，從不問收穫只望我安心做自己喜歡的事，全賴他們的支持和鼓勵，才有今天的我。



嚴頌詩

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學



田徑

在運動過程中，我最想多謝的是我的體育老師。中三時，我處於運動的低潮，逃避訓練及態度惡劣。廖老師並沒有放棄我，而是鼓勵我相信自己和展示本領。她信任地把田徑隊隊長的職位交付給我，讓我明白要承擔起做師姐的責任。她的支持讓我重獲信心，積極地面對困難，學習正面的人生態度。我真的很感激她，把我從頹廢中找回自己。



SAHAL ABDULLAH

地利亞修女紀念學校（吉利徑）



跆拳道

I would like to express my deepest gratitude to my mother for being the main supporter of my sports career. She has not only motivated me to continue moving forward when I was at my lowest point, but also taught me to recognise my passion and interest through education and experience. She has encouraged me to love myself and do what makes me happy. With her support, I was able to fulfil my dream of doing sports. She provided me with opportunities in trying new things which built up my self-esteem and self-image, and these achievements positively affected my personal development. She reinforced my self-confidence and gave me greater power of resilience by being my backbone in overcoming the hurdles during my journey. Last but not the least, I would not be what I am today without her! Thank you, Mom!

行程表

7月31日
(星期三)

09:30 乘坐 CX755航班前往曼谷
12:45 午餐
14:30 參觀大皇宮、玉佛寺及皇家田風景
18:30 晚餐
21:00 入住酒店及活動檢討

8月1日
(星期四)

07:15 早操及早餐
09:00 參觀泰國體育總局，拉加曼加拉體育場及博物館
12:00 午餐
14:30 參觀精英運動員科學研究中心，運動體驗及測試
15:30 參觀國際排球聯會發展中心，學習及互動
18:15 晚餐
20:00 遊覽廣場新天地
22:00 活動檢討

8月2日
(星期五)

07:15 退房及早餐
09:00 參觀羽毛球學校俱樂部，學習及互動
12:00 午餐
14:30 參觀美功鐵道市場及安帕瓦水上市場
18:00 晚餐
19:00 夜遊船河，觀賞螢火蟲
21:00 乘車返回曼谷市及入住酒店

8月3日
(星期六)

07:15 早操及早餐
09:00 參觀泰拳訓練中心，學習及互動
12:00 午餐
14:00 參觀藤球訓練中心，學習及互動
18:30 聯歡晚餐

8月4日
(星期日)

06:15 早餐
09:00 參觀曼谷暹羅海洋世界及4D 劇院
12:30 午餐
17:30 乘坐 CX708航班回香港
21:20 抵達香港

景點介紹

泰國 Thailand

首都及最大城市為曼谷。泰國國土東臨老撾和柬埔寨，南接暹羅灣和馬來西亞，西靠緬甸和安達曼海。泰國是世界上知名的佛教國家之一，大多數泰國人信奉佛教，佛教徒佔全國人口95%以上。全國共有6000多萬人口，大約有14%的人口是華裔。泰國大部分地區屬於熱帶季風氣候。11月至2月受較涼的東北季候風影響比較乾燥，3月至5月氣溫最高，可達攝氏40-42℃，7月至9月受西南季候風影響，是雨季。10月至12月偶有熱帶氣旋從南海經過中南半島吹襲泰國東部。

泰國是世界稻米市場的其中一個主要出口國，水稻是泰國最重要的農作物，其他主要農產品有魚類、木薯、橡膠、穀物和蔗糖。泰國是東南亞運動會發起國之一，60年代初，多次主辦該運動會，並於1966、1970和1978年先後主辦了第5、第6、第8屆亞洲運動會。泰國還積極參加和主辦亞洲地區的單項體育比賽：如足球、籃球、羽毛球等。泰國的體育組織機構主要有泰國體育促進機構、泰國體育廳、泰國奧委會及各單項協會。



大皇宮 Grand Palace

曼谷大皇宮位於曼谷拍那空縣，從18世紀到20世紀，曾是暹羅王國的皇宮。也是泰國王室公定的居住地點，在所有的泰國王宮中有着重要的地位。建於拉瑪一世統治期間的1782年，然而，在1946年泰國國王拉瑪八世駕崩後，拉瑪九世將王室搬到暹塔拉達宮（Chitralada Palace），而象徵王朝的宮殿依然存在，因此，現在的泰國王室並不住在這裡。

玉佛寺 Emerald Buddha Temple

玉佛寺建於1782年，是泰國境內的佛教聖地，位於首都曼谷市內，屬於國家大皇宮的範圍。玉佛寺於泰國曼谷王朝開朝時建築，自從鄭信麾下部將昭披耶節基推翻吞武裏王朝之後，加冕為王世稱拉瑪一世，並下達命令將湄南河西岸舊都所在地遷到湄南河對岸的曼谷，寺內供奉着由拉瑪一世王迎請入寺的泰國國寶「玉佛像」，且在此地為皇家舉行重要的儀式，例如：每年按照熱季、雨季、涼季三季變換的時間，泰國國王或王子親自為玉佛更衣以保國泰民安的隆重儀式，從拉瑪一世王迄今沿襲不變，今天玉佛寺被視為國家守護的宗教聖地。



曼谷暹羅海洋世界

Sea Life Bangkok Ocean World

東南亞規模最大的水族館佔地3025坪，有1.4個國際標準足球場大，並使用多達5百萬公升的海水、淡水，在館內展示數百種不同動物、海洋生物。除了水族館基本配備如大水槽、海底隧道，暹羅海洋世界還結合互動式遊戲讓你更深入了解海洋生物。

藤球 Sepak Takraw

起源於西元15世紀的馬來西亞的馬六甲一帶，目前藤球運動比較興盛的國家有泰國、馬來西亞、新加坡、緬甸等。藤球是亞洲運動會的正式比賽項目之一，1990年北京亞運會正式成為比賽項目。比賽藤球時所使用的球是由藤所編成的黃色空心圓球，故以此為名。它的比賽方式與排球有些類似，所以又被稱為「腳踢的排球」。



泰拳 The Bazaar Muay Thai Academy

被稱為「八肢的科學」或「八肢的藝術」，特點是可以在極短的距離下，使用雙拳、雙腳、雙肘、雙膝這八點來進行攻擊，與雙點的拳擊和四點的老鞋（法國腿術）不同。擂台式泰拳比賽正式開始前，泰拳手會在音樂伴奏下表演拜師拳舞，祈求平安以及表示對父母和師長的敬意，同時也通過拜師拳舞來進行熱身。

曼通勇羽毛球學校

Banthyongyod Badminton School

曼通勇羽毛球學校是專業的羽毛球學校。學校擁有完善的設備，優美、舒適、安全的環境，採用了國際羽聯的專業訓練標準。

曼通勇羽毛球學校在2004年由MS. Kamala 建立，但在1992年已經開始成立俱樂部，校長Kamala聘請了中國教練，通過10多年的努力，學校的學生數量逐漸增長，租來的場地已經無法滿足學員，於是校長決定建立一座體育館，然後改名為曼通勇羽毛球學校，得到泰國教育部的認可。



國際排球協會排球發展中心

FIVB Development Centre

位於泰國曼谷市已經成立了近16年，對鄰近地區的排球發展，有莫大的裨益。自2002年以來，發展中心一直獲得了泰國體育局的資助，建立了這個高水平的排球培訓中心，令泰國及其他亞洲地區的球員從中受益。該中心的設施包括3個室內排球場地和重量訓練室，還設有一個設備齊全的辦公室和一個多功能會導廳。

發展中心每年大約舉辦3個排球訓練課程，每個課程約有15多名學員，供給所覆蓋的地域約28個國家亞洲及大洋洲國家參加。發展中心曾舉辦亞洲沙灘排球巡迴賽，亞洲女子俱樂部錦標賽，世界資格賽和世界女排大獎賽等地區域性和國際性比賽。

拉加曼加拉體育場及博物館 Raja Mangala National Stadium & Museum

於1998年完成興建，座落於首都曼谷並於同年作為1998年亞洲運動會的主場館，是泰國最大的體育場。另外，場館還曾經舉辦一些大型活動如2007年夏季世界大學生運動會和2007年亞洲盃的部分賽事。



美功鐵道市場 Maeklong Railway Market

是一個泰國小鎮的傳統市場，最大的特色就是攤販們緊貼著鐵軌兩旁擺攤，鐵路就是市場的一部份，當火車鳴笛響起，攤販們不慌不忙地收拾，接著火車慢慢地通過，然後攤販又若無其事地恢復原狀繼續營業，這前後不到五分鐘的奇特景象，吸引了無數的觀光客前來美功鐵道市場。

安帕瓦水上市場 Amphawa Floating Market

是以當地人為主的消費市集，兩旁賣著各種泰式商品、小吃、擺設，予人道地、傳統的感覺。河岸兩邊都是有數十年歷史之久的木造連體屋，除了一般民宅之外，多數已改建成餐廳、民宿、酒吧、個性小店等。



安帕瓦螢火蟲船遊 Fireflies Mangrove Forest

乘船迎著陣陣涼風駛向聆靜的河道上，除了樹上隨處可見的螢火蟲，還可欣賞河岸兩旁美麗的民宿，以及當地居民最自然的生活面貌，在美麗的夜晚寫下美麗的回憶。

廣場新天地 Asiatique the Riverfront

位於昭皮耶河畔碼頭景色怡人，而且一旁還有摩天輪。除了店面式的商店之外，街道上也有許多的攤販店家，所賣的東西琳瑯滿目，如泰式風格飾品、各種造型的香皂、大象為主題的飾物及雕像等，還有許多美食，可說是相當豐富及多元化的夜市。



團員守則

1. 參加者必須持有有效的旅遊證件，包括香港永久性居民身份證及香港特別行政區護照。
2. 參加者如對食物或藥物敏感，必須通知本團職員及領隊。
3. 因活動行程緊密、團員人數眾多，各人必須遵從本團職員所訂立之時間安排，及跟隨大隊節奏，以免耽誤時間，在整個行程中，必須嚴守紀律。
4. 未經本團職員同意，不得擅自調換組別、座位、房間（不可進入異性房間）、外出及離隊。
5. 請帶備所需之日常用品：
 - a. 個人護理用品 (如牙膏、牙刷、沐浴、洗髮用品、防曬用品、手提風扇、蚊怕水及洗衣粉等)
 - b. 如有需要，請自備個人藥物
 - c. 替換衣物 (如內衣褲、襪子、拖鞋、睡衣、短褲、T恤及毛巾等)
 - d. 大會所提供之團隊制服
6. 請各團友必須嚴格遵守本團所定下之規則：
 - a. 注意個人及環境衛生
 - b. 請自行清洗衣服
 - c. 請勿攜帶大量現金，小心保管個人財物
 - d. 如有發現身體不適，應立即通知本團職員及領隊
 - e. 在整個行程中，須嚴守紀律，不得嬉戲
7. 尊重本團領隊、職員、教練及其他團員。不得粗言穢語和有不雅的舉動。
8. 主辦機構已支付活動中的食宿、交通及活動項目所需的費用，其他費用一概不負責。



活動剪影





活動剪影





2020年東京奧運會知多少

第三十二屆夏季奧林匹克運動會，將於2020年7月24日至8月9日在日本東京舉行。這是東京繼1964年之後再次主辦夏季奧運，也是日本第4次舉辦奧運會、以及第6次獲得奧運會主辦權，也使東京成為目前唯一舉辦兩次夏季奧運的亞洲城市、和世界第5個舉辦兩次夏季奧運的城市，也是日本在進入21世紀後首次舉辦奧運會。



奧運吉祥物名為「未來永遠郎」，是由日文的「未來」(Mirai)和「永遠」(Towa)組成的，色彩為藍白相間，設定為「珍惜傳統，保持吸收最新資訊，能瞬間移動」；殘奧吉祥物為「染井Someity」，取名自「染井吉野櫻」(Somei Yoshino)，為日本國家象徵櫻花的粉紅色，設定為「具有櫻花的觸覺與超能力，熱愛自然，能與石和風對話，用眼力即可將東西移用」。

賽事項目

游泳、射箭、田徑、羽毛球、棒球、壘球、籃球、拳擊、皮划艇、自行車、馬術、擊劍、足球、高爾夫、體操、手球、曲棍球、柔道、空手道、現代五項、賽艇、橄欖球帆船、射擊、滑板、攀岩、冲浪、桌球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球、舉重、摔跤

屈臣氏集團



回饋社會 成就更多

屈臣氏集團於1841年在香港創立，現已發展成全球最大的國際保健美容零售商，在25個市場經營超過15,000家商店，擁有12個零售品牌，並於全球聘用超過140,000人，每年吸引超過53億顧客在我們全球各地的店舖以及電子商店購物。作為領導零售業界的企業，集團一直回饋社會，於社區關懷、工作環境、市場關係及生態環境四個範疇內竭力履行企業社會責任；而社區關懷方面，積極參與公益活動是當中不可缺少的一環。

企業社會責任二〇一八概覽



34,000
位義工



166,000+
名受惠人士



440+ 個
企業社會責任活動



溫室氣體排放 -2%



膠袋採購量 -1,800萬



籌集 182,000+ 件食物
提供營養飯餐予有需要人士

屈臣氏集團「Project LOL」 愛心計劃



以微笑回饋社會

屈臣氏集團履行企業社會責任的精神，於2016年推出「Project LOL」愛心計劃。計劃以「LOL」命名，希望為香港人帶來更多關愛（Lots of Love）、更多歡笑（Lots of Laugh），在健康、教育及關懷社區三大範疇回饋本港社區，令香港充滿正能量。

「Project LOL」愛心計劃已推展至集團全球25個市場，為當地社區和人民帶來正面轉變，讓歡笑傳遍世界。集團旗下各業務單位均積極響應，奉行「環球理念、地方實踐」的宗旨，按當地社會需要，推出不同社會責任項目及活動。

健康

集團非常重視大眾健康，我們動員營養師、藥劑師及中醫，定期舉辦免費健康講座、檢查及諮詢等，照顧社會上有需要的一群。



教育

我們致力推廣積極及正面的人生觀，投放大量資源以支持本地青年培訓及體育發展；同時支持環保活動，並持續向員工及客戶宣揚環保意識。



關懷社區

我們多年來一直熱心服務社區，鼓勵公司部門與地方團體合作，發展合乎社區需要的計劃；同時支持員工積極參與義工活動回饋社會。



如欲了解更多關於
Project LOL的詳情，
請登入 projectlol.hk



鳴謝

我們衷心感謝下列人士及機構支持和協助 「屈臣氏集團香港學生運動員獎 2018-2019」活動


(排名不分先後)

機構： 培僑書院 · 香港浸會大學體育系 · 香港體育學院 ·
NIKE (HK) LTD · Banthongyod Badminton School · FIVB Development Centre
Grand Sport Group Co., Ltd · The Takraw Association of Thailand ·
The Bazaar Muay Thai Academy

歷屆得獎學生： 井川雪奈 · 何珈睿 · 何誌峯 · 李天樂 · 冼文騫 · 周子琪 · 周衍陶 · 吳思彥
邱芷柔 · 林可兒 · 范家翹 · 馬俊鴻 · 高栢齡 · 張顯覺 · 許鎧珈 · 陳子琳
陳光傑 · 陳政鋒 · 陳銘浩 · 游家文 · 程亮 · 馮達星 · 楊佩霖 · 楊滌心
葉海迪 · 葉穎盈 · 廖進穎 · 劉綽琦 · 鄧文浩 · 鄧立 · 鄭永祺 · 黎康靖
賴博文 · 謝伊童 · 羅偉峰 · 蘇穎彤



 ssa.aswatson.com

 ssa@aswatson.com

讚好並緊貼獎項活動的最新動態：

 [ASWProjectLOL](https://www.facebook.com/ASWProjectLOL)

  [aswhkssa](https://www.instagram.com/aswhkssa)