屈臣氏集團
香港學生運動員獎
AS WATSON GROUP HK STUDENT SPORTS AWARDS
20 YEARS

馬來西亞運動交流團紀念團刊



主辦機構 Organiser:
AS Watson 屈臣氏集團

協辦機構 Co-Organisers:
中華人民共和國 香港特別行政區政府 教育局
中華人民共和國 香港特別行政區政府 文化體育及旅遊局

屈臣氏集團
香港學生運動員獎
AS WATSON GROUP HK STUDENT SPORTS AWARDS

20 YEARS

目錄

屈臣氏集團香港學生運動員獎簡介	01
顧問委員會名單	02
代表團名單	03
團員心聲 — 小組領袖	04
團員心聲 — 小學組	05-09
團員心聲 — 中學組	10-14
行程表	15-16
團員守則	17
活動剪影	18-20
屈臣氏集團可持續發展簡介	21-22
鳴謝	23

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」簡介

屈臣氏集團向來鼎力支持體育運動，回饋社會。要在社會上推廣健康和積極的生活模式，運動是最佳的平台；而鼓勵市民多做運動，活得健康，從學校開始就最好不過。同時，我們亦明白到具潛質的年輕運動員皆從學界冒起，極需要莫大的肯定和鼓勵，以發展在運動方面的潛能和興趣。

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」鼓勵本地中、小學及特殊學校校長每年提名校內一位學生接受獎項。學生運動員在體育運動方面有突出表現及對體育發展有持續貢獻、品行優良並具體育精神，且獲校長推薦。

本年度得獎學生共993位，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、港幣五百元獎學金及參與「體壇之星」造型攝影及頒獎典禮，其中30位得獎者經甄選參加馬來西亞運動交流團。

「屈臣氏集團香港學生運動員獎」今年踏入20周年，以「為努力喝采」作主題，讚揚學生的毅力與奮鬥精神。過去20年來，獎項獲全港約九成學校支持。透過「每校一獎」的形式推動運動風氣，共表揚了近17,400名優秀學生運動員，包括姚錦城、石偉雄、馬詠茹、蔡欣妍、楊文蔚、倫子儒、何子樂等知名本地運動員。

顧問委員會名單

榮譽顧問	倪文玲博士,JP	屈臣氏集團
獎項成立委員	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	李樂然校長	
	胡小玲校長	
	梁兆棠校長,MH	
	張勇邦校長,MH	
顧問委員	王慶宜女士	教育局
	胡子祈先生	文化體育及旅遊局
	王偉傑校長	官立小學校長協會
	陳淑儀校長	香港資助小學校長會
	胡艷芬校長	津貼小學議會
	文詩詠校長,MH	香港直接資助學校議會
	連鎮邦校長	香港中學校長會
	鄭邵錦嫦校長	政府中學校長協會
	鄺永燊校長	香港津貼中學議會
	朱佩雯校長	香港特殊學校議會
	洪楚英校長	中國香港學界體育聯會
	鄧智傑教授	傑出青年協會
	湯振傑先生	香港精英運動員協會
	李忠民先生	香港體育學院

代表團名單

團長	倪文玲博士,JP	屈臣氏集團
	趙詠賢女士	屈臣氏集團
獎項成立委員	林冠新先生	
	洪進美校長	
	儲富有校長	
	楊開將校長	
榮譽委員	胡小玲校長	
	梁兆棠校長,MH	
顧問委員	文詩詠校長,MH	
	陳念慈女士,BBS,MBE,JP	
	李忠民先生	

團員心聲 小組領袖



游家文
香港教育大學

我衷心感謝各位顧問委員的信任與支持。我期望今次交流團能夠加強團隊之間的合作精神及互助意識，為團隊作出積極貢獻。在交流團期間，我希望同學們能夠提升自信心，為自己訂立明確的目標，並學會感恩。希望大家能將旅程中的所見所聞帶回學校分享，激勵更多同學努力追尋夢想，為目標奮鬥不懈。此次馬來西亞運動交流團，我期望能夠傳承「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的精神，將所學知識與同學們分享。期待與大家一同創造美好回憶。

陳樂晴
港大同學會書院



我感到非常榮幸能擔任這次運動交流團的小組領袖，衷心感謝各位顧問委員的信任與支持。期盼透過這次旅程，讓團員深入體驗馬來西亞多元的運動文化，從學習中吸取寶貴經驗。更希望協助團員培養獨立自主的能力，並強化團隊合作精神。這次交流不僅將留下難忘回憶，更能激發大家對運動的熱情與投入。對我而言，這是提升領導力、解決問題及溝通技巧的寶貴機會。我深信領袖的角色不僅是帶領，更是啟發與支持。我將以實際行動傳承「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的精神，與大家攜手探索，共創豐富且有意義的回憶。期待與大家一同努力，迎接這段精彩旅程！



潘紫嫣
德望學校

衷心感謝各位顧問委員的信任與支持，讓我有機會擔任小組領袖。我將充分發揮領導才能和過往經驗，成為各團員的榜樣，並積極協助解決各種挑戰。同時，我期待透過交流團，為推廣體育文化及回饋社會做好準備。首先，我會建立正能量的團隊氣氛，鼓勵團員開放溝通、緊密合作，發揮各自優勢，建立深厚友誼。其次，我會以激勵和支持提升團隊士氣，讓各團員感受到自身的重要價值。我將以實際行動傳承「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的精神，期待與大家一起攜手共創難忘且有意義的交流體驗！

團員心聲 小學組



石祖誠
北角衞理小學　野外定向

野外定向運動給我帶來極大成就感。起初受一位精英選手邀請參賽，從此愛上這項挑戰。2023年，我首次代表香港隊遠赴黑龍江伊春參賽，經歷長途跋涉，凌晨三點天已亮，烈日下比賽，能高舉香港區旗領獎，感動難忘。中長距離賽挑戰最大，山中地形複雜，樹木相似，常讓我迷失方向，感到孤獨無助。幸得師父楊國强先生耐心指導，教我冷靜應對和選擇路線，培養心理韌性。憑著「堅持就有希望」，我克服瓶頸，持續進步，體驗定向魅力。

紀立人
將軍澳循道衞理小學　三項鐵人

每個人都有夢想，我的夢想是代表香港參加奧運三項鐵人比賽。在追夢過程中，我遇到不少困難。艱苦的訓練曾讓我想過放棄，但我用名言激勵自己堅持，比如一次游泳訓練中完成五十個五十米蝶式，最終成功克服挑戰。面對傷病，我會立即求醫，並在家做伸展和拉筋運動，促進復原，減少再受傷的機會。訓練與學業的平衡也是挑戰，我盡量在課堂完成作業，讓放學後有更多時間訓練和溫習。這些經歷讓我學會堅持與自律，朝夢想邁進。





唐憲龍
聖安當小學　武術

早前，我代表香港隊參加惠州武術比賽。首局面對對手猛烈攻勢，我失利且感到擔憂。休息時，教練鼓勵我反敗為勝，令我重拾信心。第二局我加快速度反擊，成功扳回一城。決勝局中，我拋開憂慮，專注進攻，適應對手戰術，最終以兩分險勝。觀眾歡呼，教練和師兄們讚賞我。這次經歷讓我明白心理素質的重要，正如老師所說：「最大的敵人是自己。」

吳諾正
英華小學　　足球



今年，我最難忘的經歷是入選中國香港U11代表隊，參加粵港澳青少年足球交流活動。這是我首次穿上香港隊球衣，代表香港出戰，讓我感到既興奮又自豪。

我第一次離開家人到澳門，起初有些不習慣，經過三日行程很快便與隊友們建立了深厚的友誼，並一起討論比賽策略，增強了團隊合作。面對實力相當的廣東和澳門隊，我們取得一場平局和一場失利。雖然成績不理想，但我為球隊攻入三球，感到非常驕傲。聽到觀眾和隊友的歡呼聲，我充滿了動力。這只是開始，我希望未來能代表香港，在亞洲和世界舞台上發光發熱！



畢熙
保良局林文燦英文小學　　排球

我擅長排球和田徑，感謝學校和教練的悉心栽培，讓我有機會參加兩次全港小學學界排球比賽。雖然訓練過程艱辛，有時甚至想過放棄，但隊友們的努力和互相鼓勵讓我堅持下來。排球讓我明白，除了個人技術，與隊友的默契和合作同樣重要。比賽中充滿緊張和喜悅，我們贏得九龍東區冠軍，並在全港學界比賽中獲得殿軍。球場上大家團結一致，場外有家人、老師和教練的支持。這次經歷讓我懂得，運動不僅是競爭，更是享受過程和挑戰自我的旅程。

陳霑彤
保良局黃永樹小學　　體育舞蹈



我最難忘的經歷是2024年獲得香港體育舞蹈總會資格，入選香港體育舞蹈代表隊。學舞蹈五年來，我曾因自己技術不佳而氣餒，但2023年轉校後，遇到因材施教的老師和優秀同學，令我進步神速。老師幫我報名代表隊選拔賽，我努力參加多場比賽並取得好成績，終於入選。得知消息時，我興奮不已，獲得珍貴的港隊委任證書。我明白自己還有很多不足，會繼續努力學習，平衡學業與舞蹈，追求更好表現。



麥珈璧
Kowloon Junior School　三項鐵人

Sports have always been a big part of my life! I started when I was 4 years old, following my big brother to learn how to swim and ride my bike. It was so much fun doing sports together!

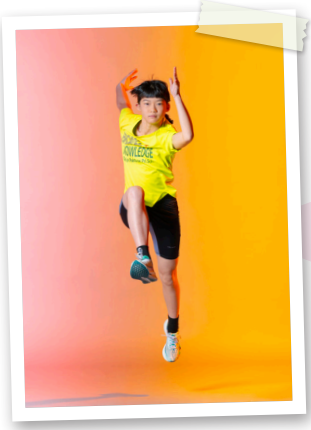
At eight, I joined my brother in triathlons and learned how to plan and train strategically. Training can be tough, but reaching my goals brings me great joy and confidence. Building friendships with my teammates is super important too. We cheer each other on and share wonderful moments, making every practice feel special. Plus, staying active helps me stay healthy! I feel strong and energetic, which helps me focus better on my studies.

Sports are not just about winning; they are about happiness, friendship, and feeling good. That's why I keep devoting myself to sports—I want to keep growing, learning, and having fun with the people I care about!

麥朗喬
聖若瑟小學　游泳

我相信每位運動員在生涯中都會遇到挫折，我也不例外。去年準備學界游泳比賽時，正值考試季，學業與訓練雙重壓力讓我身心疲憊。幸好有父母的支持，幫我安排好訓練與溫習時間，讓我能兼顧兩者。那段時間雖忙碌，卻是我進步最快的階段。我學會了面對困難時，先了解問題本質，冷靜準備，才能解決大多數問題。這經驗教會我，只要保持積極樂觀，人生中的挑戰都能迎刃而解。





黃芊鯨
浸信會天虹小學　田徑

我很榮幸獲得學校提名「屈臣氏集團香港學生運動員獎」。疫情前，我很少接觸運動，直到小學四年級的陸運會意外贏得100米金牌，讓我充滿成就感，開始愛上田徑。感謝體育老師何智樂老師和教練葉啟德，他們鼓勵我挑戰400米，讓我發現自己的潛力。隨著訓練，我不斷刷新個人最佳成績。跑步改變了我，讓我更注重健康，也學會了平衡學業與運動。這段經歷教我遇到困難不放棄，只要努力，一切皆有可能。

楊梓晴
馬頭涌官立小學　游泳



在我的游泳生涯中，最深刻的一件事是六歲時參加一公里公開水域游泳比賽，面對茫茫大海，我覺得自己就像一粒米這麼渺小，有點害怕。

比賽時，一位師兄對我說：「米也很強，能給人們力量和健康，你也可以很強！」這句話給我勇氣，於是我跟隨著他的身影拼命向前游，雖然疲累，卻不敢鬆懈。最終我克服困難游到終點，更成功獲得十歲以下組別冠軍！

疫情三年，我從未放棄，努力追求好成績，無論遇到什麼困難，我都向目標進發。希望鼓勵在訓練上遇到困難的同學，不要氣餒，堅持下去！



鄒詠晴
香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學　田徑

我非常感謝學校給予我無限支持，讓我能專心訓練與學業。四歲開始接觸田徑，從基本動作學起。爸爸常說：「學好動作比學快更重要，做好了自然會快。」六年來，最難忘是贏得沙田學界乙組團體冠軍。起初大家不看好我們，但爸爸鼓勵我化不信任為動力，堅持努力。比賽日，在老師、同學和家長支持下，我創造了佳績，贏得接力賽和團體冠軍。感謝教練，更感謝爸爸，他教我把強敵當激勵，超越自我。

潘天嵐
油蔴地天主教小學　跳高



在我跳高生涯中，有一場比賽讓我印象深刻。起初我順利通過熱身高度，但隨著高度增加，我變得緊張，兩次失誤，壓力倍增。最後一跳，我調整心態，成功越過高度，重拾自信，並創下個人新紀錄。這次經歷讓我明白信念的重要。跳高之路並不平坦，我曾半年無法進步，甚至懷疑自己。但在父母和教練的支持下，我重新燃起熱情，努力突破，最終再次取得進步。



蔡馨儀
九龍塘宣道小學　跳高

2023年九龍北區學界，是我人生第一次參加田徑比賽，這場比賽讓我永生難忘的。那天運動場天很大風，我被凍的瑟瑟發抖。這時候，有個同學給我遞來了衣服，一看，我的跳高教練原SIR把外套脱下來給我禦寒，並鼓勵我：「不用害怕，你一定行的，相信自己！」教練的話讓我充滿力量。在比賽過程中，我不斷挑戰自己，最後比賽場上只有我一個選手，我依然不斷挑戰新的高度。比賽前我只能跳123厘米，那天比賽中我跳了133厘米，足足提高了10厘米！這樣我明白，只要每次勇敢的面對，不斷的挑戰自己，就一定能在人生的道路上跑的更高更遠。



黎卓凌
瑪利諾修院學校(小學部)　空手道

我10歲時，首次參加全港青少年空手道大賽，只獲季軍，感覺天塌下來，心情低落一個月。反覆思考失敗原因，是控制體重還是練習不夠？雖然迷茫，我仍堅持訓練。後來代表香港赴韓國國際賽，成功擊敗曾輸過的對手，那刻我明白競技體育充滿勝負，沒人能長期稱霸。只要堅定自信，專注訓練，享受過程，勝利終會來臨。這次經歷教會我，失敗是成長的必經之路。



Toribio Mareie Hailey Servita
天主教聖安德肋小學　非撞式欖球

訓練雖然艱苦，但我從中學會了非撞式欖球的技巧。非撞式欖球玩法較為溫和，適合女生和小朋友，規定球員不能以身體互撞，防守時也不能抱人截球，只能用手輕觸進攻球員並大聲喊「Touch」阻止對手，同時必須立即後退5米。被觸摸的進攻球員需從兩腿間向後傳球給隊友，這讓我學會了團隊合作與運動精神。感謝學校給予我這寶貴的培訓機會。

包碧芝
余振強紀念第二中學　田徑



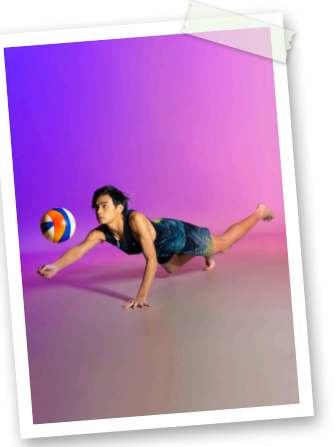
In life, we all face setbacks, but what truly matters is our determination to overcome them and achieve greater results. Sports, for me, is a powerful arena to demonstrate the real spirit of competition and the courage to push beyond limits. It teaches resilience, discipline, and the joy of breaking personal barriers. Unlike everyday challenges, sports offer moments where you can surpass your own expectations and grow stronger. Through these experiences, I've learned that success is not just about winning, but about continuously striving to be better than yesterday.



林珈晞
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學　跆拳道

在我的運動生涯中，困難與挑戰層出不窮，其中受傷和競爭壓力是最常見的障礙。受傷不論輕重，都會影響訓練和比賽表現。為減少受傷風險，我會認真做好熱身和拉伸，若不幸受傷，會立即求醫並嚴格按照醫生指示進行康復，爭取早日重返賽場。競爭壓力有時令我產生自我懷疑，但我會透過設定可實現的短期目標，專注提升自身能力，而非與他人比較，從而重建自信，保持最佳狀態。運動生涯雖充滿挑戰，但只要採取正確策略，我相信能克服困難，以更堅強的姿態迎接未來。

林恩灝
沙田循道衛理中學　沙灘排球



在我運動生涯中，最大挑戰是如何在一班身體素質優秀的球員中脫穎而出。我的身高較矮，在沙灘排球這類以身高為優勢的運動中，感受到先天條件的限制。入選港隊後，我發現別人輕鬆完成的殺波動作，我卻要用盡全力跳到最高才掂到球。當時我曾質疑自己是否適合這項運動，並向教練傾訴。教練告訴我：「不要專注改變不到的事情，要加強自己能做到的部分。」這句話讓我豁然開朗，開始放下身高的限制，專注鑽研防守技術和移動能力。憑著這份堅持，我成功爭取到香港一隊的位置，代表香港出賽。這段經歷教會我，專注發揮自己優勢，才能突破困難，實現夢想。



林綺慧
中華基督教會基智中學　排球

運動員最大的敵人往往是傷患，我亦難以倖免。今年學界排球賽中，因對手無心犯錯，我三條韌帶嚴重撕裂。這是我最後一年代表學校參賽，當時感到極度沮喪與無助。住院數天後，我拄著拐杖回校，課堂上難以專心，沉浸於悲傷中，心想這是否上天給我的試煉。除了積極治療，我還以另一身份支持隊友，負責賽前分析並在場邊鼓勵他們。許多運動員受傷後依然閃耀，我以他們為榜樣，決心不因挫敗放棄，堅持到底，永不後悔。

勇敢的面對，不斷的挑戰自己，就一定能在人生的道路上跑的更高更遠。

金梓軒
瑪利諾神父教會學校　跆拳道



在我的跆拳道生涯中，我參加過多場賽事，每次都充滿挑戰與機會，讓我學會在壓力下發揮最佳狀態，並不斷檢視和提升自己。特別是在東亞運中，面對來自多國的強敵，踏入比賽場地的瞬間，我的心跳加速，腦海中浮現無數訓練的片段。比賽中，面對技術高超的對手，我曾一度感到沮喪，但很快調整心態，專注每一個動作，保持冷靜應戰。這段經歷讓我深刻體會到，堅持與專注是克服困難、取得成功的關鍵。



張樂瑤
保良局羅傑承(一九八三)中學　沙灘排球

在我的運動生涯中，最大困難是一次訓練中十字韌帶完全斷裂。這嚴重的傷患讓我感到迷惘與無助。中四時，我期望代表香港出國比賽，這也是我成為香港女子沙灘排球代表隊的目標，但意外讓所有努力化為泡影，目標一度遙不可及。雖然傷心，我從未放棄，住院期間不斷告訴醫生：「我想盡快重返球場。」有人建議我放棄，但熱誠成為我最大的動力，支持我度過艱難時刻。一年後，我成功重返賽場，堅信挫折無法擊倒我，未來會以更強的姿態繼續前行。

團員心聲 中學組

張鎧恩
拔萃女書院　手球



我從小開始打籃球，中二才接觸手球，但疫情讓我無法持續練習。中四時，我首次參加手球學界比賽，經歷重重波折後，終以隊長身份帶領球隊打入精英賽決賽。那時，我對手球產生了濃厚興趣，勇敢參選香港少年隊，非常感謝香港隊教練對我的欣賞和指導。2023年成為我的轉捩點，從第一次打精英賽到現在，我見證了自己的持續進步。這一切都得益於教練每次練習的悉心指導、出國比賽累積的經驗，以及隊友的提醒和支持。這些經歷讓我在手球路上不斷成長，堅定追尋夢想。



梁雅琳
賽馬會體藝中學　網球

小時候，我以為運動員是明星，享受榮譽；但成為運動員後，我才明白這稱號背後是無數汗水與掙扎。從小日曬雨淋，童年被訓練佔據，與時間賽跑。冬天濕透的訓練服、比賽後的疲憊，讓我學會珍惜每一刻。

我不清楚是冬天濕冷的訓練服，還是凌晨比賽後的失落，只知道必須珍惜每分每秒，放學後趕到訓練場，汗水淋漓直到筋疲力盡。幸運獲得體院小班資格，教練們雖對我們技術不成熟感失望，但從未放棄，教會我們技巧與心理調適。作為三人中最資淺，我更努力確保每步穩健。

運動不只是競技，更是用童年換來的禮物。成為運動員光榮且需謙卑，汗水換來的經歷，是我最獨特的襟章。

陳殷廷
英皇書院　田徑



我最想感謝的伯樂是我的父親。小時候，他總帶我跑步，讓我體會到跑步的樂趣。他鼓勵我參加各種田徑賽事，賽跑時那種飛馳的感覺讓我深深著迷。父親還鼓勵我參加暑期訓練班，拓展社交圈。之後，我加入了愉園體育會，每年積極參與多項賽事以累積經驗。如今，我已獲得許多獎牌。我希望能代表中國香港出國比賽，取得更好的成績，為中國香港爭光，以回報父親的栽培和期望。守技術和移動能力。憑著這份堅持，我成功爭取到香港一隊的位置，代表香港出賽。這段經歷教會我，專注發揮自己優勢，才能突破困難，實現夢想。



陳依嵐
保良局顏寶鈴書院　七項全能

身為學生運動員，我深知學業與運動難以兼顧。運動耗時費力且易受傷，心理障礙更是挑戰。從小熱愛田徑、體操和競技啦啦隊。體操講求動作優美，啦啦隊重團隊合作與膽量，田徑強調速度、力量和意志。但我性格較保守，體操不敢嘗試新動作，啦啦隊因畏高受限，田徑七項全能則考驗體力與毅力。當自我懷疑時，教練與隊友給我信心與支持。我認同「遇強越強」，若技巧不及人，則更努力追趕。

陳穎瑜
嘉諾撒聖方濟各書院　空手道



Balancing life as a student-athlete at a prestigious school is tough. I often give up leisure time to excel in both academics and karate. This experience has taught me the value of compromise and delayed gratification. While my friends relax during holidays or after exams, I focus on training and studying. Though tempted to quit, I know that the dream of standing on the podium makes the sacrifices worthwhile. I'm grateful for this fulfilling journey—progress beats stagnation.

Usain Bolt said, "Dreams are free. Goals have a cost: Time, Effort, Sacrifice, and Sweat." This inspires me deeply. Success isn't handed out; it requires hard work, perseverance, and overcoming challenges. Only through dedication can we turn dreams into reality.



劉卓知
英基沙田學院　競技體操

我從三歲開始練習體操，九歲加入香港隊，但最大的挑戰是腳腕經常疼痛，影響訓練和專注力。高強度訓練讓我身心疲憊，尤其比賽前壓力大。幸好體育學院的醫療團隊幫助我康復，醫生和心理治療師指導我面對壓力，讓我重拾信心，明白困難是成長的機會。康復後，我專注訓練，參加泰國國際邀請賽、亞洲體操錦標賽和泛太平洋錦標賽，取得佳績，證明了我的努力與堅持。展望未來，我希望在更高舞台展現實力。每次挑戰都令我更堅定，只要有毅力和信念，困難必能克服。我的體操之路雖艱辛，但我會繼續努力，追尋夢想。



羅阡慫
聖保羅男女中學　劍擊

每次比賽，我會觀察不同劍手因國際背景和性格帶來的多樣打法。嘗試新戰術時，我常忘記原有策略，感到困擾；為克服這問題，我採用兩個方法：一是錄影比賽，賽後仔細檢討，鞏固策略並改進不足；二是寫筆記，系統整理所有技術與戰術，理清思路。這讓我能有效融合新舊戰術，提升實戰能力。透過這些方法，我在比賽中更自信且靈活，成績也逐步提升，戰略更加清晰。



羅苑貽
中華基督教會何福堂書院　拉丁舞

在我的舞蹈生涯中，最大的挑戰是應對DSE壓力。考試臨近，我不得不減少舞蹈訓練，專注學習。舞蹈需要持續練習，間斷會影響進步。升中六後，繁重補課和作業讓我身心疲憊，難以兼顧學業與舞蹈。這促使我學會高效管理時間，舞蹈時全情投入，學習時專心致志。利用課餘和通勤時間完成作業和復習。透過努力，我保持舞蹈水平，不讓學業壓力削弱熱愛。雖然過程艱難，但我相信合理規劃和積極面對挑戰，能在學業與興趣間找到平衡，實現自我價值，讓生活更豐富多彩。



蘇梓豪
基督教宣道會宣基中學　跆拳道

我最難忘的經歷是參加2024年韓國春川世界跆拳道青少年錦標賽。比賽前，我克服膝蓋傷患和時間管理的挑戰，努力訓練。比賽中，我全力以赴，雖以一分之差惜敗台灣，但這次經歷讓我無悔且享受比賽。運動生涯並非一帆風順，傷痛和失敗常伴左右。面對困境，我學會冷靜，逐漸領悟應對生活挑戰的正確態度。我最感謝的恩師是我的師父，他不僅指導我技術，更在心態上支持我，讓我相信能克服任何困難。在他的鼓勵下，我學會堅持和奮鬥，這些寶貴經歷將成為我未來成功的堅實基石。

行程表

7月26日(星期六) 第一日

06:00 學生集合
08:10 乘搭CX723香港出發
12:30 抵達吉隆坡國際機場
14:00 參觀布城(粉紅清真寺，布城湖，千禧紀念碑)
17:00 參觀默迪卡體育場
19:00 晚餐
20:30 入住酒店及活動檢討





7月27日(星期日) 第二日

08:15 早餐
10:00 參觀蠟染藝術工作坊
12:30 午餐
14:00 羽毛球學習及體驗
17:30 晚餐及遊夜市
20:15 夜遊雙峰塔及音樂噴泉
21:30 回酒店及活動檢討





行程表

7月28日(星期一) 第三日

08:15	早餐
09:30	參觀Nicol David Organisation訓練中心、學習及體驗
12:00	午餐
14:00	參觀馬來西亞國家體育中心，田徑或藤球學習及體驗
17:00	參觀生命之河，中央藝術坊及鬼仔巷
19:00	晚餐及遊夜市
21:30	回酒店及活動檢討





7月29日(星期二) 第四日

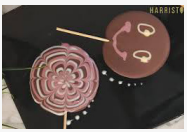
08:15	早餐
09:30	匹克球學習及體驗
12:00	午餐
14:00	馬來武術學習及體驗
18:00	晚餐及分享
22:00	回酒店及活動檢討





7月30日(星期三) 第五日

08:15	早餐及退房
09:00	參觀朱古力博物館及朱古力工作坊
12:30	午餐
13:30	Outlet購物
17:50	乘搭CX724航班回港
22:00	抵達香港國際機場



團員旅遊守則

1. 證件與個人準備

- 各團員須攜帶有效外遊證件，如香港身份證、香港特區護照及簽證。
- 各團員攜帶個人日常所需用品，如藥物、防曬/防蚊用品，洗衣用品，雨具及團隊制服(3件上衣及2條短褲)等。
- 出發前，若團員身體不適，應就醫並決定是否取消行程。如需退出，必需提供有效醫生證明，否則將自行承擔所有團費。

2. 行李與物品管理

- 自行清洗衣物，保持良好個人衛生習慣
- 寄艙行李 — 每人限帶1件，重量不得超過23kg(50磅)，確保行李內無危險或禁帶物品。
- 手提行李 — 每人限帶1件，重量不得超過7kg(尺寸不可超過 56x36x23cm)。
- 香港民航處在2025年4月7日發佈新規定，禁止所有旅客在航班上使用外置充電器為其他便攜式電子裝置充電，或為外置充電器充電，不得將外置充電器存放在頭頂行李艙內的隨身行李中，亦不得將外置充電器託運。

3. 健康與安全管理

- 各團員必須熟讀酒店之逃生路線，了解如何從房間迅速抵達逃生路線出口。
- 為保持整潔形象，嚴禁各團員染髮，紋身，塗抹指甲或人造植甲，本團職員及顧問委員會加強監督管理。
- 如對食物或藥物有敏感，必須以書面向籌委會申報，且嚴禁將藥物借予他人使用。
- 請檢查酒店房內所有設置是否正常(如燈光、熱水器、淋浴間、空調及門鎖)等。 如有問題，請向本團職員/顧問委員/小組領袖報告。

4. 團隊紀律與行為規範

- 飛機上保持安靜，聊天或觀看影音節目時調低音量，避免打擾其他乘客。
- 旅遊巴上保持安靜，不得聽音樂，需聽從本團職員/顧問委員/導遊指示。
- 小組領袖需全程陪同組員，防止組員單獨離隊。組員應以兩人一組(同性)或三人一組形式同行，中學生負責照顧小學生。
- 未經本團職員/顧問委員/小組領袖同意，不得擅自更換組別、房間(禁止進入異性房間)、外出或離隊。
- 參觀及學習體驗期間，專心聆聽導遊或當地人員的講解，並需拍照或錄影以作交流團記錄。
- 確保所有組員安全，小組領袖必須制定固定點名流程，如喊名後團員回應或舉手。
- 小組領袖協助安排座位。用餐前帶領組員依交流團傳統拍手並說「校長食飯，大家食飯」後方可開始用餐。

5. 交流團期間緊急查詢電話：3521 6225

活動剪影


馬來西亞運動交流團
Malaysia Sports Exchange Tour 2024-2025
26-30/7/2025


馬來西亞運動交流團
Malaysia Sports Exchange Tour 2024-2025
26-30/7/2025


馬來西亞運動交流團
Malaysia Sports Exchange Tour 2024-2025
26-30/7/2025




馬來西亞運動交流團
Malaysia Sports Exchange Tour 2024-2025
26-30/7/2025


馬來西亞運動交流團
Malaysia Sports Exchange Tour 2024-2025
26-30/7/2025

活動剪影


屈臣氏集團
香港學生運動員獎
AS WATSON GROUP HK STUDENT SPORTS AWARDS
20 YEARS


AS WATSON GROUP
HK STUDENT SPORTS AWARDS


屈臣氏集團
香港學生運動員獎
AS WATSON GROUP HK STUDENT SPORTS AWARDS
20 YEARS


NEVER GIVE UP


NEVER GIVE UP



活動剪影







精彩回顧

得獎學生相簿



屈臣氏集團



屈臣氏集團於1841年創立，扎根於亞洲，是全球歷史最悠久、最備受肯定的零售商之一。集團現時在30個市場經營12個品牌合共超過17,000家商店，並在全球聘用約13萬人，讓屈臣氏集團成為全球最大的國際保健美容零售商。集團每年透過O+O（線下及線上）平台服務超過60億名顧客，為他們帶來無縫的線下及線上零售體驗。

屈臣氏集團致力每一天令顧客會心微笑，我們致力回饋全球社區，致力創造一個更美好和可持續的未來。

2024年可持續發展成就

贊助
8,000+
個微笑修復手術

捐贈
1,500,000+
飯餐予有需要人士

370,000+
服務
370,000+
位弱勢社群

義工服務
41,000+
小時

屈臣氏集團ProjectLOL愛心計劃



以微笑回饋社會

屈臣氏集團以愛同行超過180年，一直熱心服務社區，積極履行社會願景，我們同時支持員工積極參與慈善活動，以行動服務社會。

集團自2016年推出ProjectLOL愛心計劃，透過健康、教育及關懷社區三大範回饋社會，希望為世界帶來更多關愛(Lots of Love)、更多歡笑(Lots of Laugh)。

健康

善用保健零售商的優勢及資源，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

集團投放大量資源以支持本地青年培訓及體育發展，致力推廣積極及正面的人生觀。

關懷社區

積極與社福機構合作合乎社區需要的計劃和慈善活動，支持員工參與義工活動，回饋社會為市民建造更美好香港。

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 2024-2025」活動
(排名不分先後)

機構：

香港屈臣氏
百佳超級市場
豐澤
屈臣氏實業
保良局幼兒服務部幼兒園
香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
香港專業進修學校

歷屆得獎學生：

王樂文	陳頴炯	林巧敏	倫子儒	馬俊鴻
張浚諾	張顥覺	許可臻	許鎧珈	梁鈞堯
陳殷廷	陳樂晴	麥穎文	游家文	湯廣基
童銳衡	馮達星	葉珀銘	廖婉棋	樊卓琳
歐陽佩妤	潘紫嫣	鄧文浩	鍾慧樺	

德信中學：

周知行	苗家橋	鄧皓禮	歐浚銨	

屈臣氏集團義工隊：

王汶強	尹璟琳	孔慶康	何文漢	何錦怡
余珊珊	吳志鴻	李詠欣	李萱儀	林琼祥
林鳳儀	胡卓軒	唐煒強	徐嘉樂	徐綺文
袁文聰	袁永芳	區芷筠	區愷逸	梁少康
梁美嫦	梁真瑜	梁淑怡	梁詠欣	梁韻詩
梁麗玲	陳一碧	陳上勉	陳建豪	陳柳英
陳美瑤	陳美儀	陳詠雯	陳鳳儀	陳敏芝
陳慧明	麥艷靜	麥熙浚	黃慧娟	彭浩德
曾悅晴	湯雯雯	程諾敏	黃玉珍	黃梓彥
黃琬芝	楊健禮	楊穎儀	源仲仁	葉娟鴻
劉啟東	劉啟豪	劉敏兒	劉慧妍	歐陽理慧
蔡綉貞	蔡麗芬	鄭玉珍	鄭智怡	黎韋辰
蕭俊軒	蕭晴	簡偉南	簡燕婷	羅海茵
羅竟安	羅煊昕	羅曉楠	羅鎧昇	譚家麟
譚偉傑	譚啟誠	譚婉儀	譚翠蓮	關燕萍
關敬樂				

Ankit Garg
Chan Sau Lam Sofie
Chan Yin Lam Alvis
Chu Wing Sun Azaria
Lau Hin Sau
Lau Hin Yin
Li Cheuk Yiu
Li Ching Yiu
Or Cheuk Yau
Tam So Yin Sofie
Yuen Hong Mai Matthew

團員留名冊

讀好並緊貼獎項活動的最新動態：

aswhkssa

ssa.aswatson.com

ssa@aswatson.com

支持機構
Supporting Organisations:

GPSH 官立小學校長協會

香港資助小學校長會
Hong Kong Aided Primary School Heads Association

SPSC 津貼小學議會
Subsidized Primary Schools Council

香港中學校長會
Hong Kong Association of Heads of Secondary Schools

政府中學校長協會
Association of Principals of Government Secondary Schools

香港津貼中學議會
Hong Kong Subsidized Secondary Schools Council

DSSC 香港直接資助學校議會
Hong Kong Direct Subsidy Scheme Schools Council

香港特殊學校議會
Hong Kong Special Schools Council

中國香港學界體育聯會
The Schools Sports Federation of Hong Kong, China

傑出青年協會
The Outstanding Young Persons' Association

HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

香港精英運動員協會
Hong Kong Elite Athletes Association

屈臣氏集團
香港新界火炭禾寮坑道1-5號屈臣氏中心
www.aswatson.com

A member of CK Hutchison Holdings
長江和記實業成員

此刊物以環保紙印製