



教練：以繩育人 趙崇威老師：羅馬不是一天建成的

港隊的體能及技術要求又高一層，試煉更「水深火熱」。阿彬久於歷練，固然能堅撐下去，更何況他有名師為伴：「教練提倡『以繩育人』，無論運動、學習以至各方面也十分關心我，還記得當年第一次遠赴印度參加公開賽，他還不惜自支旅費也要特意陪伴我呢！」名師，在港隊，也在學校，例如趙崇威老師常掛嘴邊的教誨，阿彬就把它作為座右銘：「羅馬不是一天建成的！」

阿彬的跳繩「羅馬王國」，學校也居功不少，他亦想藉此機會衷心感謝。因為他參加港隊的練習，須每月繳付練習費，而隨隊出國參賽，也須交付約萬元，對一個中學生及普通家庭而言，均是沉重的負擔，學校於是給予津貼，使他不致因經濟問題而失去展示努力成果、出國交流的機會。除物質的支持，學校亦常邀請阿彬表演跳繩，例如陸運會及午膳集會，以增加他的表演信心及經驗，亦可順道推廣這有益身心的活動。

一跤摔得重，他朝更英勇

阿彬回憶有一次參加國際公開賽，沒有理會教練的勸戒，花式「朝令夕改」，直至比賽前一星期才確定花式，結果練習不足，腦海中亦沒有清晰的套路，動作過渡全仗「臨場發揮」，準備粗疏，自然敗績而回。事後他躬身自省，領悟到服從教練、集思廣益十分重要。經此一役後，他在後賽事中均有穩定表現，常能勇奪錦標。

「條條大道通羅馬！」

失敗、發奮、成功，周而復始，是阿彬的跳繩生涯寫照，也是人生的縮影，現在他雖已不再參與港隊，「挑戰自己」的初衷，總算超額完成。下一個挑戰，就是逼在眉睫的會考，阿彬將以跳繩的堅毅精神，積極備戰。問及阿彬如何勉勵其他同學，他引用趙老師另一句常掛嘴邊的口頭禪：「條條大道通羅馬，人生目標的選擇五花八門，不局限於學業成績，希望大家都能確立自己的目標，奮發向前。」

後記

阿彬和靖誼，在校與其他同學一樣是好學生，在外則是運動健將建勳立業，成就非凡，除了起於一番奇遇外，他們本身鏗而不捨的體育精神，以至學校及師長的支持，缺一不可。各位同學在校內校外，機遇處處，宜多加把握，除了拿出勇毅的氣魄堅持下去，亦要虛懷若谷，多尋求學校的支持。執剛守柔，夢想與成就，也不再是遙不可及了。



裘錦秋中學 (葵涌)
Ju Ching Chu Secondary School (Kwai Chung)

總第五期 二零零九年十二月



跳出新天 發力今朝

導言——大隱隱於校

葉雪彬和譚靖誼，是我們的同學，大家一同早會，唱著同一首校歌，聽過副校長美妙的嗓音，在樓梯轉角處俯瞰同樣的街境，在飲水機斟過涼涼的清水，在小食部嚐過撈麵的滋味。他和你我平凡，但成就卻絕不簡單。葉雪彬曾以跳繩港隊身份，多次參加國際賽事，為港爭光；譚靖誼則是跳彈網高手，曾受聘於某電視台擔任台慶時的彈網技師，可說身繫「視后視帝」的人身安全。

阿彬靖誼二人紮紮跳，在體育上有傑出成就，背後也同樣有一段有汗有淚的奮鬥史，與裘錦秋中學的校園點滴，絲絲入扣。



譚靖誼及葉雪彬與陳作明、廖汝成及吳媚珍副校長的合照



譚靖誼

在彈網上看出一個新世界

跳彈網，在香港從來就聽來耳熟，但不甚普及。靖誼參與了這項運動約三年，在各項公開賽中屢獲殊榮，可謂資深老將。問及她對這項運動為何情有獨鍾，靖誼說：「在彈網跳躍時，能以煥然一新的角度看這個熟悉的世界，而且每次學習新的表演動作，也要克服當中的心理障礙，十分刺激。」

究竟靖誼為何會接觸這項冷門的運動呢？這要由她中三時開始說起。

玩彈網的入場費：一公升眼淚

話說靖誼的中三學校旅行的地點是大棠渡假村，那裏的各項活動均人頭湧湧，唯獨彈網區，無人問津，於是靖誼便到那裏消磨時間。誰知她一玩就是幾小時，欲罷不能，那裏的教練亦對此運動詳加推介，更邀請她加入彈網隊。

礙於其訓練地點偏遠，平日又須照顧年幼妹妹，靖誼雖極想應允，也只好推卻。但她始終對此運動朝思暮想，後來經學校社工的鼓勵，才向家人提出。家人起初極力反對，但她每日苦苦哀求哭訴，她的「一公升眼淚」終於打動家人與彈網教練磋商，最後家人亦網開一面，讓她闖一闖。

提早降臨的試用期

靖誼一向沒有運動根底，所以當她進入彈網隊後，連最基本的柔軟及體能訓練，簡單如拉筋，也使他痛苦得日哭三遍。最尷尬的是，在彈網隊中，靖誼年紀最大，卻經常淚眼示人，折損整隊士氣，亦對年幼隊員有壞影響。教練遂定下了三個月的「試用期」，若再無改進，則「逐出師門」。

靖誼於是咬緊牙關，刻苦鍛鍊，最後不但保留隊員資格，更成為隊中的一員猛將，在各項公開賽中屢獲殊榮。靖誼最遲入隊，卻進境最大，堪稱美談。她能創此奇蹟，心中因為一個信念：「如果連這關也可闖過，那麼以後任何困難也可克服了。」學校老師的支持與鼓勵也不可或缺，靖誼常在週記與潘靜濤老師傾訴訓練的辛酸，而潘老師也會在週記中耐心回覆，詳加勉勵。

(下頁續...)



靖誼第一次擔任彈網裁判

譚靖誼的成功歷程

- ★ 2007年度全港彈網公開錦標賽—女子乙組隊際季軍
- ★ 2007年彈網理念—技術進步優異獎
- ★ 2008年度全港彈網公開錦標賽—女子乙組隊際亞軍
- ★ 2008年度全港彈網公開錦標賽—女子公開組隊際亞軍
- ★ 第九屆香港中學彈網錦標賽—女子甲組個人冠軍
- ★ 中銀香港第五十一屆體育節—全港彈網分齡比賽—18歲或以上組別雙人同步季軍



靖誼與她的學生

回顧往昔，靖誼除了感謝教練孜孜不倦的教導外，更感謝學校老師的關心與支持，例如潘靜濤老師，她見證著靖誼跳彈網生涯的高低起伏，且始終在旁支持；又例如曾是彈網好手的何淑婷老師，就常與她分享經驗之談。靖誼效法師長，「有樣學樣」，一本正經地對後輩有話訓勉：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」

葉雪彬得獎紀錄

- 2007年：第四屆亞洲跳繩錦標賽—印度男子組（個人）總成績第二
男子組（團體）總成績第一
- 2007年：全港跳繩分齡賽
男子組（個人）（15-17歲）總成績第二
男子組（團體）（15-17歲）總成績第一
- 2008年：第七屆世界跳繩錦標賽—南非男子組（團體）（高級組）總成績第二
- 2009年：全港跳繩精英賽
男子組（18歲或以上）總成績第二

葉雪彬

跳出人生交叉繩

筆者曾親睹阿彬表演跳繩，技術精湛，驚為天人，難怪他會入選港隊，並在亞洲及世界跳繩錦標賽，摘冠奪亞，戰績彪炳。阿彬自小已酷愛運動，尤愛球類。皮球圓滾滾，麻繩直蹦蹦，為何他會捨前取後，貪新忘舊呢？

「六年級上體育課時，看見同學都能跳交叉繩，但唯獨自己做不到，因此為了想挑戰自己，就開始投身這項運動。」

此後，阿彬亦逐漸發掘到跳繩的其他好處，例如時間自由、不需玩伴、訓練敏捷身手、花式俏麗、悅目可觀等。

特訓！特訓！再特訓！

中一時，阿彬參加了跳繩學院的訓練班，體能及技術需求嚴謹。當時瘦削稚嫩的他，頓感吃力。但阿彬遇強愈強，在練習後及星期六日均獨自進行一至兩小時的體能特訓。日復一日的訓練，加上紮實的運動根底，漸漸掌握竅門。

磨鋒二載，試劍一朝，阿彬於中三時，終於正式參與公開比賽，由於其跳繩花式別出心裁，遂獲港隊教練垂青，受薦入伍，踏入另一階段，亦開展了在世界公開賽中南征北討的生涯。



地理A 歷史B 旅遊
一優二良 譚靖誼
中文5* 數學C 生物C
靖誼「體」學兼優
會考一優二良