

**時**下年輕人一般不愛動，要在攝氏三十多度的戶外打球、行山，一點也不輕鬆。有機構舉辦結合山藝、高爾夫球、正面品格三個元素於一身的計劃，由專業導師教授相關知識及運動技巧，希望中學生學習到正面品格。早前參與學生在高爾夫球場進行比賽，個個打得有板有眼，而當日擔任司儀的學生，台上表現自信又淡定，誰會想到他們以前很文靜呢？計劃不但激發運動細胞，更可提升堅毅、勇氣、自信等，可說是難得的人生課堂。

撰文：黎雅麗 攝影：郭凱敏

■誰說高爾夫球是成人專利？看這3位中學生玩得多開心！



# 高球體驗 激發中學生正念



1. 訓練有素的中學生，高爾夫球打得有板有眼。  
2. 計劃舉行閉幕禮當日，參與學校上演一場友誼比賽，賽前將來張大合照。  
3. 學生有機會在清水灣鄉村俱樂部，進行高爾夫球訓練。



學習計劃

## 多元課程組合

法國哲學家盧梭說：「教育的最大秘訣是：使身體鍛煉和思想鍛煉互相調劑。」坊間有不少機構策劃相關的教育活動，從中激發潛能。像由聖雅各福群會助學改變未來服務主辦、清水灣鄉村俱樂部贊助的計劃「Teens Care Program」，透過為期一年的多元學習體驗，希望可提升中學生對運動的興趣，以及培養出尊重、責任、堅毅、勇氣、耐力等特質，以面對未來的各種挑戰。

中學體育課常見運動來來去去都是田徑、體操、球類、游泳、舞蹈等。該計劃由3個課程組合而成，包括兩項為學生帶來驚喜的運動，分別是一級山藝及高爾夫球，在導師指導下學習相關技巧。另一課程則為正面品格。去年6間本地中學近百位初中生參與其中。

## 參與後變化大

樂善堂余近鄉中學是其中一間參與學校。該校副校長張齊欣說：「這是個不錯的計劃，當中包含運動及品格培養的元素，有助提升同學的自信心、抗逆能力等，某程度亦跟學校的關注事項有所配合，故歡迎同學自行參加。」

事前學生或許有這些擔心：「從未接觸過高爾夫球，此運動會否沉悶？跟外籍教練溝通是否使用英文？」體驗過後呢？張副校長說：「同學確實轉變了不少。跟外籍教練溝通，就算只用簡單英語，再配合身體語言便無阻溝通，英語亦因此進步不少。同學也慢慢領略到運動存在的挑戰。除一位同學退學，其餘的都沒有中途放棄。活動不但夠多元化，再加上在導師身上的得着，令同學體會到成功感，亦磨練出堅持態度、提升自信心等。」

## 學生打Golf有得着

樂善堂余近鄉中學林曉楠同學：「我較喜歡一些運動型的活動，所以參與這計劃。初時以為高爾夫球很易上手，後來才明白必須具備相關知識及技術。由於有意日後入讀有關傳媒的課程，知悉計劃舉行閉幕禮，便向老師自薦擔任司儀工作，始終機會是要自己爭取。」



瑪利諾中學布文熙同學：「以前上網看人打高爾夫球，覺得姿勢優美、好好玩，所以參與活動。記得第一次落場，未能成功把球打出，但經過多番練習，再配合適當姿勢，終於做到。運動體驗令我的耐性及專注力提升不少，對學習亦起到正面的幫助。」



4. 未真正落場打高爾夫球前，學生需在模擬練習區熟習箇中技巧。  
5. 學生細心聆聽教練的指示，希望能打出好成績。  
6. 高爾夫球必須配合正確的姿態，握揮手勢也很講究。  
7. 樂善堂余近鄉中學張齊欣副校長（右一）讚賞學生投入活動。