

中國福建羽毛球及土 樓文化之旅2018

(香港真光書院 曾梓澄同學)

在這五日四夜的行程中，除了頭三天的羽毛球訓練外，我們還在第四天去了土樓，讓我們對中國土樓文化更加認識。

出發前我還擔心去到福州會不習慣，到達後我覺得住宿和飲食都安排的很好，令我放下心頭大石。

DAY-1

我們早上香港機場集合，一起飛往目的地。到福州機場後，先乘坐旅遊巴前往酒店吃午餐。午餐過後，我們便去體校進行基本練習。那裏的運動員十分厲害。



DAY-2

我們上午9:00開始真正的訓練。教練說上午的訓練會比較輕鬆，到下午就會辛苦一點。完成上午的訓練後，我們便回酒店吃午餐。午休後，便立即回體校訓練。那裏的學員幫我們練習。體校沒有冷氣，所以一直流汗，要喝很多水補充水分。



DAY-3

最後一天在體校練習，早上我們和當地學員進行比賽。當然都比不過他們，可是是一次深刻的體驗。下午，我們和那裡的學員拍大合照。我們進行了連續3小時的體能訓練，十分辛苦，但對打波一定有作用。最後還問了他們問題，了解了他們的生活。



DAY-4

我們一大早坐動車往廈門出發。到達後享用午餐，然後去參觀土樓。那天天氣不是太好，幸好到達土樓後沒有下大雨。土樓的景色十分美麗，值得參觀。



DAY-5

最後一天，我們去了買手信的地方，然後去了參觀華僑博物館，參觀後便去吃午餐。午餐過後便去廈門機場乘坐飛機回香港。完結了這五天四夜的行程。



「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」感想 (元朗公立中學校友會鄧兆棠中學 蔣焯行同學)

已經第二年參加「勵進教育中心」主辦為期 5 天的「中國福建羽毛球及土樓文化之旅」。5 天旅程當中，除羽毛球訓練外，亦一如舊年一樣參觀中國土樓，認識中國文化遺產。旅程頭 3 天是羽毛球訓練，亦是我最感興趣興奮的，因為可以跟國內羽毛球運動員切磋球技。最後 2 天我們去參觀很有特色的文化遺產「土樓」，及歷史博物館。總括這 5 天之旅，我除了認識一班志同道合都喜歡羽毛球的朋友外，更加深對中國土樓文化及歷史。假如勵進教育中心再有其他活動，我都會繼續參加。



「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(培僑中學 岑凱靖同學)

這個活動是由 7 月 23 日至 7 月 27 日！當我覺得我可以參加這個活動的時候，我感到非常開心，因為我第一次參加羽毛球的交流之旅。

在 7 月 23 日，我在早上 4 時已經起床，然後在北角碼頭乘坐 A11 往香港國際機場，在機場的麥當勞吃早餐，然後再去集合處。過關後，我們直接登機，然後飛機開始起飛，坐了 1 個小時的飛機，到達福州後，我們直接上旅遊車，坐了兩個小時，到達超級市場，導遊叫我們買三天的需要物品。然後到酒店吃午餐，出發到體校練習羽毛球，入到羽毛球場，我被這個地方嚇了一條跳，因為這個羽毛球場非常大。練習過後，我們已經筋疲力盡了，而且我們的衣服也濕透了解！晚飯過後，我回到房間梳洗，以及看電視。然後睡覺.....

經過這 5 日 4 夜，我除了明白(累)，我更明白為什麼中國發展可以這麼發達，才知道我要更加努力，希望在日後接受更多挑戰。在最後兩日中，參觀土樓，明白這座歷史建築，有多宏偉，以及我在土樓了買了一些手信回香港，除了參觀土樓，我們也華僑博物館，那裡記了一些華人的事跡例如孫中山先生等。回到香港後，我很開心，因為可以見回我的媽媽了。

「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(中華基金中學 李祉旂同學)

我好榮幸能參與勵進教育中心今年舉辦的「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」活動。這是我第一次踏足福建和廈門，對我來說是一個新鮮及期待的旅程。在這次文化之旅中，在知識上，我能參觀土樓，了解到很多關於土樓的資料及歷史，這真是使我眼界大開，因為能接觸到真實的土樓，這些地道景物，大部份我是從未見過的。

在羽毛球培訓方面，今次能有機會與國內省隊隊員進行交流比賽，真的戰戰兢兢！這無疑是提升自己比賽的質素，非常希望日後能再跟他們交流。

這次文化之旅中，我能認識到一班新朋友、提升自己羽毛球技巧及參觀中國名勝，真的十分開心、雀躍，希望將來能夠再次參加相關活動。

「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(路德會協同中學 梁旭鵬同學)

首先很感謝勵進舉辦本次活動，能夠入選本次文化之旅本人感到十分榮幸。可以到內地體校與其學生切磋是一件很難得的事情，既可以以球會友，又可以從中學習球技上的技巧。雖然我的實力與體校學生差距甚大，但卻給予我無限的動力去追求進步。這一次行程的食宿都安排得很好很妥當。此外本次都參觀了福建著名的景點土樓，令我大開眼界。小小的土樓包含中國的文化底蘊以及其包容性。另外也參觀了廈門華僑博物館，令我明白今天國家的發達得來不易。



「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(香港真光書院 鄭鳳鳴同學)

在五日四夜的活動中，頭三天我們進行羽毛球訓練，此外第四天和第五天我們還去了土樓和華僑博物館，了解了更多關於中國文化的歷史。



在羽毛球訓練中，我們去到了體校和那裡的人訓練，在體校里，那裡的運動員十分厲害，我也觀察到她們與我們在香港的訓練方式的不同之處，在球技和體能上也令我獲益良多。我們也與那里的運動員成為了朋友,最後問了她們問題，了解她們的生活。



第四天我們去到了著名的華安土樓群



在行程的最後一天，我們參觀了廈門的華僑博物館，還在那裡買了一些手信，然後便乘搭飛機返回香港。





最後,多謝勵進教育中心舉辦這次交流,令我在這5天的行程中,識到了一班都喜歡羽毛球的朋友,也識到很多關於羽毛球技巧和中國文化知識。



「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(聖文德書院 黃俊軒同學)



這次活動很開心 見識到了大陸的技術水平 和認識了一群好友！

「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(培僑中學 潘子饒同學)

Day1：剛剛落機，有 d 劫，仲要食完飯即打波，更要見認到大陸嗰班感勁，wow，有 d 驚訝 😲！？

Day2&3：都係同佢哋打波，多咗雙打
(香港人自己夾同一港一福夾都有)

Day4：去咗廈門；最重要嘅係食咗全程最好味嘅一餐。睇咗土樓，買咗勁好味嘅當地特產。

Day5：去完博物館，買完手信返香港。(我想講點解回程機冇電腦呢?)



「中國福建羽毛球及土樓文化之旅2018」

(保良局姚連生中學 盧卓楠同學)

很開心可以參加這次的福建羽毛球及土樓文化之旅，可以跟當地的球員切磋，知道自己的不足從而去改善，亦都很開心可以參觀土樓,知道土樓的形成和歷史，希望下次可以繼續參加這個旅程。

「中國福建羽毛球及土樓文化之旅 2018」

(港澳信義會慕德中學 林樂謙同學)

經過今次的交流團，我認識了更多朋友，更加令我的羽毛球技術增強，還有兩天可以去參觀土樓和博物館，從而加深了對中國歷史的了解，途中也能夠品嚐到很多地道的食物。希望可以再有機會參加！

「中國福建羽毛球及土樓文化之旅2018」

(香港道教聯合會圓玄學院第二中學 羅世昌同學)

通過今次嘅活動，我攞到好多嘅比賽經驗，亦都認識到自己嘅不足。