

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」活動感想 (明愛胡振中中學 甘俊豪)

在十二月二十二日這天，我與一班志同道合的中學生們踏上了這次廣東之旅！在這五日四夜中，我們在前三日的上午與下午都到了佛山市體育運動學校進行乒乓球的訓練與交流。而在第四天上午我們去到廣州番禺與當地的祈福新邨學校進行友誼賽，而到了下午，我們便到訪了祈福英語實驗學校參觀。最後一天我們則是遊覽了廣州大學城、辛亥革命紀念館、鴉片戰爭博物館及威遠砲臺等歷史建築。

在前三日的乒乓球練習以及訓練當中，我學到了我來之前想學的乒乓球技術，像是直板橫打，雖然這項技術仍沒有掌握得特別好，但相比來訓練之前已經優勝許多。另外在教練、當地學生以及同團學生的指導下，我也改善了一些正手攻球、步伐、或是發球上的錯誤，使我長進不少。此外，還學到了一些打乒乓球前的熱身運動和運動後的放鬆拉筋動作，也可以運用到日後的訓練中。

而在第四天我們則去到番禺與當地學校進行友誼賽，我的對手是位女同學，她也是直板選手，但她的直板橫打技術並沒有運用的很好，導致她輸掉了比賽，而我在比賽中也沒有去運用到直板橫打的技術，因為自己害怕太多失誤而導致失分吧。不過在看其他人比賽中，發現了當地學校也有一些打的不錯甚至優勝於我的學員，所以自己仍要下點功夫去訓練球技。

在當日下午，我們亦參觀了當地的國際學校，也算是見識了國內的國際學校，這間學校整體而言環境優美而且佔地面積也大

於香港普遍的中學，整體而言是間不錯的學校，不過在學費方面有些略貴。

到了最後一天，全日內容是參觀與晚清有關的歷史，這點也符合我當初選擇參加此團的原因，因為自己選修中國歷史，參觀這些晚清建築有助於我更加了解中國歷史，能貼身、真實的去觸碰觀看歷史文物，了解一些非書本的知識。整體而言，今次算是一次不錯的學習旅程，能令我加深對於晚清歷史的印象，豐富我的知識層面。

總的來說，這次五日四夜的旅程令我收穫頗豐，無論是在乒乓球技術上面，亦或是對於學習歷史知識上面都了解不少。其次，透過這次活動我去了之前尚未去過的佛山、番禺、虎門等地，了解當地文化，令我印象深刻的也有這些地方的美食！而我也在聖誕節這天晚上在當時的自助餐餐廳收穫了朋友自製的蛋糕，過了一次難忘的生日。在此，謝謝各位老師、導遊、其他同學們在五日四夜裡不辭勞苦的幫助我們，並且構思了這次豐富的旅程讓我們有幸參加。謝謝！

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」

(明愛胡振中中學 林澤帆)

首先，很感謝主辦單位勵進教育中心舉行「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」。在這次的交流中不但對我的學習學科有所幫助，特別是最後一天參觀的「辛亥革命紀念館」和「鴉片戰爭博物館」以及「威遠炮台」，對我在學校所選修的中史科非常有幫助。而在這五天四夜裡，雖然在首三天都有乒乓球的訓練，但對於我這個打乒乓球並不算十分好的中學生來說，簡直就是一個挑戰，第一天很快就到達體校訓練，當時我內心有點懼怕，不知道打乒乓球打得不好該怎麼辦。不過，在進入正式訓練遇到了的教練都非常和藹，不僅沒有覺得麻煩，而且還非常照顧我，令我的球技大進。到了第二、三天被教練稱讚有進步覺得非常的開心，就更加努力學習。

其後，到了祈福學校打友誼賽的時候，本以為會被秒殺但是令我意外的是，居然和對方打得不相上下。此外，他們學校的學生甚至是幼稚園的學生，都非常愛護環境，我還記得他們告訴我，當山竹颱風來時他們學校被吹倒一棵樹，原本校方要把它移走，但被小朋友要求留下了，他們這種愛護環境、保護老樹的感情非常值得我們學習，現在對地球的破壞太嚴重了，反而我很喜歡小朋友們的單純，現在那棵大樹已經長出新的樹枝，正所謂萬事皆有可能。

到了最後一天的重頭戲「參觀」，我的初心原本就是為了參觀一些歷史博物館，因為有句話是這樣說的：「讀萬卷書不如行萬里路。」只有親身實踐，身臨其境，才有切身體會。歷史的意義讓我更加了解中國歷史，更令我的 DSE 考試有目標去選擇；參觀威遠炮臺時我感受到古人的智慧，島與島之間把敵船逼進炮

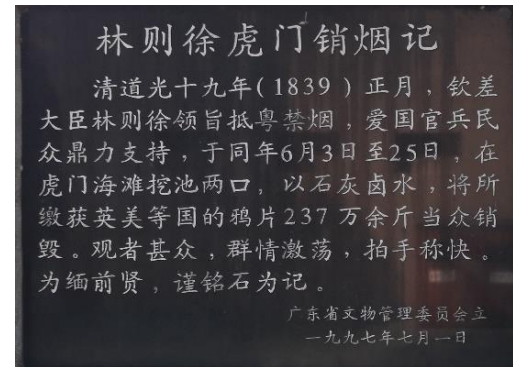
臺的攻擊距離，令我覺得很奇妙。而辛亥革命紀念館，亦幫我更加了解孫中山先生。

這次考察交流令我感到很開心，不僅認識到奇奇怪怪、可可愛愛的朋友，還認識到不同學校不同地方的乒乓球訓練情況，體校有些小朋友從五歲就開始訓練到大，這種辛苦我們是無法理解的，這種艱辛是為國家付出、為自己付出。而我從中所認識到的精神可以說是很大，對體育的堅持不懈、對歷史存在探究的心靈、對其他人的友好等等很多很多不同的感受，在此首先很感謝老師們及教練們的細心照顧，沒有你們此活動一定是舉辦不下去的。如果再有類似活動，我會努力爭取參加，即使接觸新的運動我也會去嘗試，凡事都需要嘗試，不試試怎麼知道呢？從課本上的知識到實踐上都應了那句話「讀萬卷書不如行萬里路」。最後，佛山和番禺的特色美食讓我的肚子享福，很感謝！

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」感想
(仁濟醫院羅陳楚思中學 郭珊)

我參加了 22/12-26/12 的「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」，我對整個旅程十分滿意，就酒店和膳食來說，酒店房間不算狹窄，設施等等也算完善，菜式也一天比一天多，而有一天的自助晚餐，選擇更非常多，大大的超乎我的意料。前三天的乒乓球訓練量也恰到好處，不會太過辛苦，教練也非常耐心地教導我們，友誼賽也令我認識自己的水準跟對方學校學生的差距。也認識了中國內地的學校。整體來說我非常投入這次的交流，令我提升了自己的乒乓球水準，認識了不同的人，對此我感到十分開心和滿足。

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」分享
(南島中學 李緯道)



這五天，我提升了乒乓球技術。這五天，我加深認識了中國的歷史。
這五天，我認識了新朋友。這五天，我要多謝你們每一位。

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」

(中華基金中學 王妍曦)



這次是我第一次到佛山市體育運動學校，一看到他們的訓練場地，真令我很驚訝，因為我很少看到這麼正規的訓練場地。另外，在佛山市體育運動學校裡，不同類型的體能和技術上的訓練都讓我大開眼界，很多都是根本沒有接觸過的。



佛山當地的運動球員有着很嚴肅的紀律，他們都很聽教練的話和遵守規矩，在訓練的時候也很認真和專注，他們的訓練態度很值得我學習。

透過跟佛山當地運動員交流和談天，我明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理，他們的訓練很艱苦和頻密，要勇於付出汗水，才會得到豐厚的收穫。

此外，透過參觀博物館和古蹟，加深了我對中國晚清歷史的認識和了解。

總括而言，這次活動令我獲益良多、刻骨銘心。

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」感想
(香港道教聯合會圓玄學院第二中學 余懿)

經過了 5 日 4 夜的旅程後，我學習到不少乒乓球的技巧和晚清的歷史，除了上中史堂能夠認識中國的歷史外，在博物館上也能夠認識中史。通過參觀了辛亥革命紀念館和鴉片戰爭博物館後，令我更加了解鴉片這個毒品和革命的經過。

進行了三天的乒乓球訓練後，令我的乒乓球技術進步了不少。雖然體能訓練的過程中非常吃力，但我能夠學習到打乒乓球的技巧，也是值得的。

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」
(香港道教聯合會圓玄學院第二中學 周中偉)

這是我第一次去中國乒乓球體校集訓，所有事情對於我來說既陌生又熟悉。訓練時間與香港有十分大的差別，平時 3 至 4 個鐘改成 5 至 7 個鐘。訓練項目包括單球、多球、體能訓練和比賽，而體能訓練的內容亦不斷調整，教練幫助我們提高手腳的協調性、力量及速度等各方面，令我們可以更全面發揮自己的技術。另外，我亦十分欣賞當地運動員，他們大部份都只是小學生，但他們訓練的時間卻比我們長很多，他們亦沒有在訓練中表示疲倦，反而更專注。

最後，多謝各位老師及教練的陪同下讓我們的旅程順利完成，希望下次可以再度參加。

「中國乒乓球與晚清歷史之旅 2018」
(香港神託會培基書院 陳熹樂)

在參加這次活動後，我學習到很多有關中國歷史的知識，很高興我們不單有機會從課本中學到中國歷史，還能親臨其境，感受當年發生的事情。與此同時，我也很高興能與中國的精英運動員切磋乒乓球，從而加強我的技術。此外，我們也有機會參觀中國內地不同的學校，從而體驗到當地濃厚的學習氣氛。最後，我很感謝勵進教育中心能給予我難得的機會參加這個中國乒乓球與晚清歷史之旅。