

主辦
機構



勵進教育中心
Endeavour Education Centre Limited

贊助
機構



祈福集團
CLIFFORD GROUP

中國羽毛球及 嶺南文化之旅2024

2024.12.26-30

參加者感想





「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(寧波第二中學 李凱恩同學)

在「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」中，我獲得了深刻的體驗和感悟。這次旅程不僅讓我了解了羽毛球這項運動的魅力，還讓我深入探索了嶺南文化的獨特魅力。

首先，在羽毛球的訓練和比賽中，我感受到團隊合作的重要性。無論是在場上還是場下，與隊友們的配合與默契讓我們的表現更加出色。隨後三天同學們要接受中午晚的訓練。此外，教練的專業指導和各種技巧的分享也讓我獲益良多，例如很仔細地矯正我後場處理的動作和體能專項訓練。並體會到原來做完運動的拉筋是十分重要令我對於羽毛球的技术方面有了更深的理解。

而嶺南文化的探索更是讓我大開眼界。透過參觀歷史悠久的建築和品嚐地道的美食，我體會到這片土地的文化底蘊。例如我們吃了大樹頭花園餐廳、嶺南四合院、當地茶樓等。特別是在品嚐了當地的美食後，我對嶺南的飲食文化有了更深入的認識，這些美食不僅味道鮮美，還承載著豐富的歷史和故事。

總的來說，這次旅程讓我在體育和文化上都得到了豐富的收穫，也加深了我對中國文化的認識與熱愛。未來，我希望能夠將這些經驗運用到自己的生活和學習中，持續探索和追求更高的目標。



「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(寧波第二中學 溫嘉俊同學)

首先感謝主辦方能夠舉辦「中國羽毛球及嶺南文化2024」交流團，讓我們有這次機會去學習嶺南文化和羽毛球技術，同時也感謝廣東世紀城羽毛球俱樂部為我們提供良好的場地、羽毛球及不同營養豐富的飯菜和舒適的住宿。讓我們有健康的睡眠去應付第二天的訓練。

在這三天的集訓裏，我學到了不同的羽毛球技術，例如：放網、雙打網前的控制與反控制、吊球等。經過教練細心的教導和針對性的訓練，我的技術也慢慢在提升，之前一些打球的環習慣也被教練指出並修正。在最後一天的集訓，也有小組裏的比賽，在比賽中，我跟不同的選手交流技術，互相學習，互相成長。



中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(寧波第二中學 王梓晴同學)

在我結束這次羽毛球及嶺南文化五天之旅後，我有以下幾點感想：

首先，我對中國的羽毛球運動的氛圍有了更深的瞭解和認識。在這次旅行中，我有幸觀與內地同學進行羽毛球友誼比賽，感受到了他們在賽場上奮力拼搏的場景，深深感受到了他們的毅力和拼搏精神。同時，我也瞭解到羽毛球運動在中國的普及程度和影響力，這讓我對中國的體育事業有了更深的認識。



其次，我對嶺南文化有了更深的理解和感悟。在這次旅行中，我參觀了多個嶺南文化的代表景點，廣東省博物館、陳家祠、嶺南印象園等，通過實地參觀和體驗，我對嶺南文化有了更深的理解和感悟。特別是在嶺南印象園，我深深被醒獅藝術的魅力所吸引，感受到了中國傳統藝術的獨特魅力。





總的來說，這次的中國羽毛球及嶺南文化5天之旅是一次非常美好的體驗。我不僅瞭解了中國的羽毛球運動，提升自己的羽毛球技術和嶺南文化，還結識了一些新朋友。我相信這次旅行會給我留下美好的回憶。

「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(皇仁舊生會中學 鄧寶特同學)

這次交流團中，與其他隊友們合作進行團隊比賽最讓我感到有意義。因為在比賽中，我們需要互相溝通、互相信任，這讓我明白了團隊合作的重要性，也增強了我們之間的默契度與學會了如何去配合，其次和不同的對手打都有不同的收穫，例如和高個子打單打要留意某些技術揚長補短，這樣才能打贏比賽，這次活動讓我認識了許多新朋友，也大大提升了我的自信心。特別是當我成功完成一些之前無法做到的動作時，我感受到自己的進步，也對未來更有信心，大陸與香港的訓練也是截然不同，例如香港用的是木板地，大陸用的橡膠地，訓練方式也大有不同。



「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(皇仁舊生會中學 梁曜麟同學)

本次的交流團主要以羽毛球技術交流為主目的，但另外也會帶我們認識當地的傳統文化。

第一至三日，我們被安排前往廣東世紀羽毛球俱樂部訓練。雖然過程很疲累，但我也收穫了不少平常在香港掌握不到的雙打意識及技術。

另外，我們還參觀了陳家祠、嶺南印象園和廣東省博物館。最令我印象深刻的是陳家祠，因為它的外形和古代的房屋沒有分別。再加上它的外牆刻着各種美麗的圖案令我吸引。

最後，儘管過程有輕鬆也有辛苦的但我也獲益良多。而最重要的是我也和我的朋友再加深了我們的友誼。

皇仁舊生會中學
4B 24
梁曜麟

No. _____

20格x20格=400格

原稿紙

第 頁

了獲上
我益它
們的良最
友誼多後
。的，無
最重過
要程有
的輕
是鬆
我我也
和辛
我苦
朋友的
再加但
深我也

和
廣
東
省
博
物
館
。最
令
我
印
象
深
刻
的
是
陳
家
祠
。因
為
它
的
外
形
和
古
代
的
房
屋
沒
有
分
別
。再
加
上
它
的
外
牆
刻
着
各
種
美
麗
的
圖
案
令
我
吸
引
。

獲
了
不
少
平
常
在
香
港
掌
握
不
到
的
雙
打
意
識
及
技
術
。

第
一
至
三
日
，
我
們
被
安
排
前
往
廣
東
世
紀
羽
毛
球
俱
樂
部
訓
練
。雖
然
過
程
很
疲
累
，
但
我
也
收
穫
了
不
少
平
常
在
香
港
掌
握
不
到
的
雙
打
意
識
及
技
術
。

本
次
的
交
流
團
主
要
以
羽
毛
球
技
術
交
流
為
主
，
但
另
外
也
會
帶
我
們
認
識
當
地
的
傳
統
文
化
。



中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(皇仁舊生會中學 蕭子軒同學)

第一天到第三天我們被分派到羽毛球訓練場練波，經過這三天的鍛煉，不但我的筋鬆很多，也學會了很多不同技巧，但我認為練波時間太少。我認為可以增加多些練波時間，但我十分感謝所有導師的陪伴，準備這個活動，更邀請了多位專業教練來教我們。所以我亦都很珍惜這次學習的機會。這次活動不但令我知道自己的不足，更知道如何改善這些不足，將自己的弱點轉變為優點。

我對這旅程的膳食亦很滿意，只可惜不能叫美團。去到第四天，我們早上去了嶺南印象園看劇場，中午就去了廣東省博物館參觀，下午去了陳家祠參觀。不過我就對這些活動沒有太大興趣，所以如果當天有得讓我們打波就好了。

第四天和第五天的酒店很漂亮，房間亦很大。去到最後一天，我們早上先去了祈福英語實驗學校參觀，看見這所學校十分大，我真是羨慕他們有如此大的學校，還有許多體育設施，有那麼大的游泳池，田徑場，足球場等等設施。如果我學校有這些設施就好了。參觀完後我們到了羽毛球場進行友誼賽，但我只打了一場。我認為實在太少時間，分組亦都不平均。如果下次還有機會我希望能夠有更多時間比賽。去到了最後環節，與當地學校省隊的人比賽，他們的實力實在太強。總結我認為這次活動的安排亦算滿意，只是打波時間還是太少，如果有下一次希望都能夠參與。

「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(聖公會聖本德中學 陳凱瑩同學)

參加羽毛球交流團是一個很棒的體驗，以下是我對這次活動的心得：在這次羽毛球交流團中，我有機會與不同水平和技能的球友互相切磋，這讓我有機會學習新的技巧和戰術。通過和其他球友交流，我也了解到許多關於羽毛球運動的知識和技巧。這次活動讓我更加熱愛羽毛球運動，並激發了我繼續努力提升自己的動力。參加羽毛球交流團也讓我結識了新朋友，我們在比賽中互相鼓勵和支持，建立了深厚的友誼。這種團隊合作和友誼的氛圍讓我感到非常愉快和滿足。

總的來說，這次羽毛球交流團是一個富有意義的活動，我從中獲益良多，並且度過了一個充實而愉快的時光。我期待著未來有更多這樣的機會參與羽毛球活動，與更多球友交流和共同進步。



中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(聖公會聖本德中學 何鈞灝同學)

2024年的中國羽毛球及嶺南文化之旅是一場難忘的體驗。我們首先來到東莞，參觀中國羽毛球國家隊訓練基地，近距離感受頂尖運動員的訓練熱情，並學習了一些羽毛球技巧，增強了對這項運動的熱愛。隨後，我們深入了解嶺南文化的精髓，遊覽了廣州的陳家祠，欣賞精美的嶺南建築與雕刻藝術，還品嚐了地道的廣州早茶，感受舌尖上的文化魅力。接著，我們探訪嶺南印象園，了解到嶺南武術的發展歷史，並欣賞了一場精彩的舞獅表演。這次旅程不僅讓我領略了中國羽毛球的風采，還讓我深刻體會到嶺南文化的多樣性與獨特魅力。是一次體育與文化完美結合的旅程，讓人回味無窮。在羽毛球方面，我以為我的水平與他們的水平相差很遠，原來不是，我看低了自己。在中國的羽毛球訓練非常之嚴謹，每日的訓練都很緊迫。除此之外他們的實力都好高，一個讀小學的小朋友，已經可以打敗我們中學生。

中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(聖公會聖本德中學 陳培敏同學)

這次的「中國羽毛球及嶺南文化之旅」是一次珍貴的行程，短短五日為我們提供充實的行程安排，讓我們能夠學習及增進羽毛球球技同時體驗到嶺南文化。前三日，我們到達羽毛球訓練基地，開始由專業教練帶領下，鞏固基礎提升球技、體能。教練與我們之間相處充滿樂趣，並不沉悶。第四日，正式開始體驗嶺南文化，過程輕鬆有趣。最後一日，與祈福英語實驗學校進行友誼賽，刺激又好玩。這次交流團，有每一位領導、帶隊義工的悉心照顧，亦認識了許多來自其他中學的新朋友，更加提升了羽毛球技術以及自己的個人閱歷，這是一次充滿樂趣的交流團。

「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(聖伯多祿中學 彭浚誠同學)

在這五日四夜的行程中，我學懂了與別人相處的方式，亦明白到整個中國發展歷程和知識，令我覺得學習過程中可以放眼世界，不須要用書亦能吸收知識。

我在首72小時的羽毛球訓練是要重新適應場館內的燈光效果。過程中，雖然有些痛苦，但是我相信只要堅持下去就能達成目標。

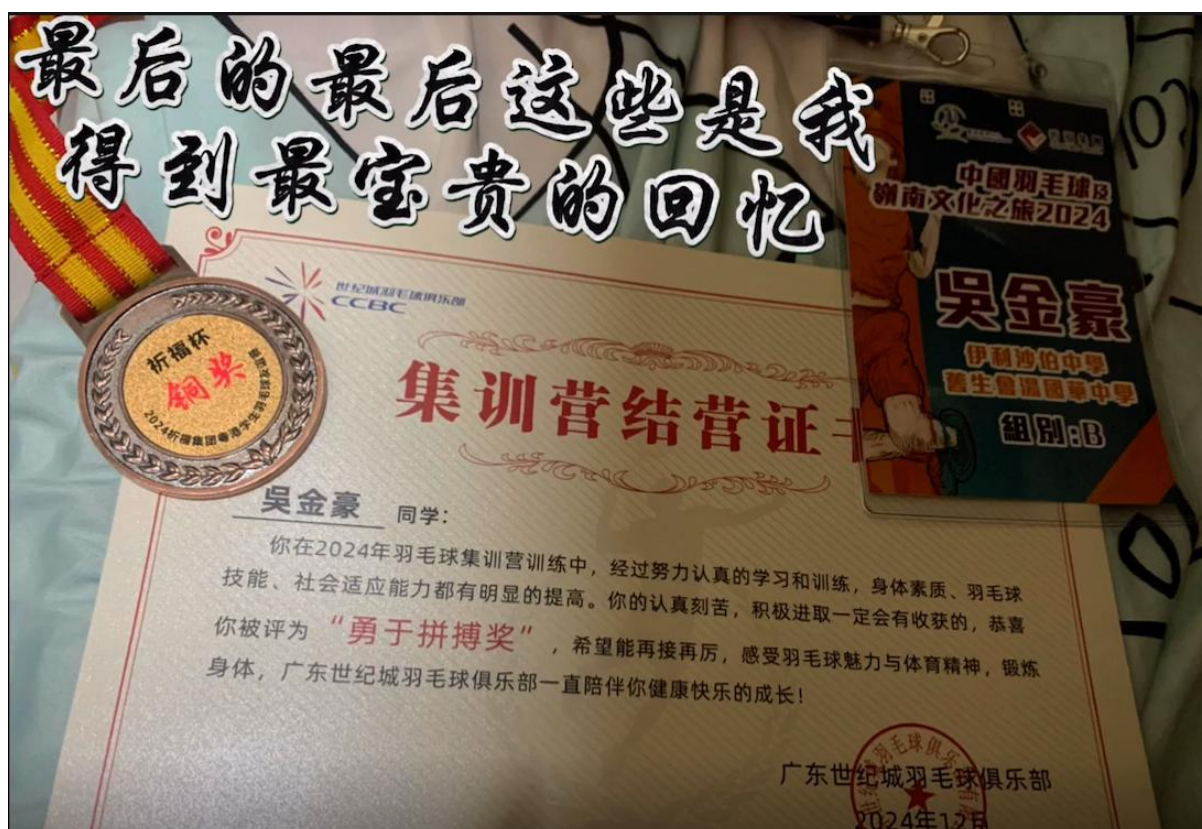
另外，我們分別前往了嶺南印像園、廣東省博物館及陳家祠等。雖然我對番禺縣，以至整個廣東省的歷史一無所知，但是透過這個交流團就能得到我應得的答案。

最後，我希望大家可以再次一起相聚，乘坐同一條船，謝謝。



「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 吳金豪同學)



<https://youtu.be/fw8YaDvGRlk?si=gKQ-J8FxdXJihw-u>

「中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(基督教聖約教會堅樂中學 馮凱程同學)

集訓有感：在磨礪中成長，於挑戰中綻放

當集訓的帷幕緩緩落下，我心中五味雜陳，滿是對這段經歷的感慨。它如同一場嚴苛的修行，在專業領域為我開闢了新的天地，更在我成長的道路上刻下了深深的印記。

此次集訓的課程安排緊湊而充實，從晨曦微露到夜幕降臨，每一刻都被充分利用。密集的課程涵蓋了專業理論知識的深度剖析，以及實踐技能的反復錘煉。老師們憑藉著豐富的經驗和深厚的專業素養，不僅為我們詳細講解了操作技巧，還耐心引導我們如何將理論與實際緊密結合。在這個過程中，我對專業知識的掌握從一知半解變得更加系統和深入。

集訓的日子並非一帆風順。隨著課程的推進，知識的難度和實踐的要求與日俱增，我遭遇了諸多難題。複雜的理論模型讓我頭暈目眩，實踐操作中的失誤也讓我倍感挫敗。我曾一度陷入自我懷疑，情緒低落。但我深知，退縮無法解決任何問題。於是，我重新調整心態，制定了詳細的學習計畫。遇到不懂的問題，我不再獨自糾結，而是積極向老師和同學請教。在大家的幫助下，我逐漸找到了方法，攻克了一個又一個難關。

這次集訓給我帶來了全方位的提升，能夠更加熟練且精準地運用所學知識。更重要的是在集訓的磨礪中，我培養了堅韌不拔的意志，面對困難時不再輕易言棄。同時，我也學會了如何在團隊中更好地與他人協作，明白了團隊的力量遠遠大於個人。



回顧這段集訓時光，我無比感激每一位老師的辛勤付出，也感謝同學們的陪伴與鼓勵。這段經歷，不僅是我專業成長的重要里程碑，更是我人生道路上的寶貴財富。它讓我深刻地認識到，只要堅定信念，勇於挑戰，就一定能夠戰勝困難，實現自我價值。在未來的日子裏，我將帶著這份寶貴的經歷，以更加飽滿的熱情和堅定的信心，去迎接新的挑戰，追逐更高的目標。



中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(基督教聖約教會堅樂中學 黃玉婷同學)

在羽毛球為期五日兩夜的訓練中，我學會了許多羽毛球的技巧，同鞏固羽毛球的技巧，訓練中教練教會了我們一些發球、放網等技巧，還教了我們日常中不會注意到的細節令我受益良多，他還會安排一些比賽給我們，和多一些人手交手。讓我們知道自己的不足，學習對手做得好的地方。雖然訓練好累和辛苦，但我覺得這都很值得，因為參加了這次活動讓我認識了更多不同學校的同學，使我的聖誕假期變得充實和快樂。這不只讓我對羽毛球的熱情增加，還增加了我的眼界。

中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(香港培正中學 黃恩瀚同學)

本次羽毛球交流帶給我們的不僅僅是身體上的鍛煉，更能讓我瞭解中華文化的博大精深。在李永波羽毛球訓練中心交流中，我的技術得到了提升，不同於香港的訓練方式讓我大開眼界。在比賽時，我能夠體驗到團隊合作的重要性。在雙打比賽中，隊友之間的默契和配合是非常重要的，需要相互信任和協調。這也讓我意識到在生活中，團隊合作是非常重要的，只有相互支持和配合，才能取得更好的成果。



除了身體上的運動，本次的嶺南之旅更讓我見識到中國的古代建築，文化以及文物。讓我對中國的各方面有更多的認識，特別是我在參觀廣東省博物館時，我可以看到古人的日常生活以及中華文化的傳承。





中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(保良局胡忠中學 丁天宇同學)

在這次羽毛球交流團的活動中，我有幸與來自不同地區的羽毛球愛好者們一起度過了充實而難忘的四晚五天。

在交流團中，我們進行了多場羽毛球友誼賽和訓練課程。通過與不同水準的選手對抗，我不僅提升了自己的技術水準，還學到了許多新的戰術和打法。教練們的指導也讓我對羽毛球的理解更加深入。

除了羽毛球的交流，我們還組織了多次文化活動。通過分享各自的地方特色和文化習俗，增進了彼此的瞭解。這種跨文化的交流不僅讓我開闊了視野，也加深了友誼。

這次羽毛球交流團讓我收穫頗豐，不僅在技術上有所提高，更在友誼和文化交流中得到了成長。我期待未來能夠繼續參與這樣的活動，結識更多志同道合的朋友，共同進步。

中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(仁濟醫院羅陳楚思中學 林浚鉉同學)

參加這次羽毛球交流團，真是一次難忘的經歷。由最初的期望，到實際參與期間，我體會到很多以前沒有接觸過的東西。初次見面，大家雖然並不熟悉，但因為共同的興趣—羽毛球，迅速拉近了彼此之間的距離。大家互相介紹，逐漸變得熟絡。隨著交流更深入，我們在球場上互相指導、學習，技術水平都得到了不同程度的提升。每日的訓練與比賽是交流團的重頭戲。大家集訓期間，教練們專業細緻的指導，以及隊友們的鼓勵與支持，使我更深刻理解羽毛球技術及戰術。而每次比賽，無論勝利與失敗，隊友們之間的默契及團隊精神，亦令我感受到集體的力量以及合作的美好。

除了訓練及比賽，交流團還安排了很多有趣的活動。小組討論、文化交流及休閒娛樂等，都令我更深入地了解其他成員的背景及生活方式。同時，亦加強咗我們之間的友誼，令這次活動變得更加充實及有意義。

整個羽毛球交流團，不但提升了我的球技，更加豐富了我的人生經驗。每一次揮拍、每一場比賽、每一個歡笑，都成為了我寶貴的回憶。我非常感謝有這個機會參加是次交流團。

中國羽毛球與嶺南文化之旅2024」

(沙田蘇浙公學 羅嘉悅同學)

在2024年12月26日至12月30日期間，我經歷了一次難忘又寶貴的一次旅行。這是我第一次自己一個人出外旅行，雖然有旅行團帶領，但家人還是十分擔心我，出發之前，他們囑咐了我許多東西。直到旅行當天，我提著大包小包，懷著期待又不安的心情出發了。

到達目的地，我和室友領了房卡，去到了自己的房間，那裏的環境並沒有想像中那麼差，除了比較髒以外，姑且算不錯。對於我這種不愛乾淨的人來說，已經非常不錯了。吃完飯，休息一會就該訓練了。沒想到，熱身運動已經把我累倒了。各種不同的拉伸姿勢，真夠累的。但沒有付出怎會有成果呢！我咬咬牙，挺了下去。接著，我和室友都分配去了第三組，做了幾組高球上網后，我們開始對打高遠球，鬥球等等。雖然很累，但還是很開心能夠認識新朋友，一起聊天，一起打球，一起進步。訓練持續到很晚很晚，直到快十點才能回酒店。

第二天一醒來，果不其然地，腿酸得要命。走路都只能一瘸一拐地，十分難受。我跟室友像兩個老婆婆，踉蹌地走著。但，我們還是要繼續打球的。第二天的訓練也是持續到晚上九點多，我們兩個已經累得像狗一樣了！

第三天是比賽——但簡單來說只是滿場追著球拍，問題是最後還輸了！打了不下10場，我只贏了2場，其中一個還是別人脚痛放水的……全程摔了三跤，有一個還刮傷膝蓋了……最後也是得到了個安慰獎——“突飛猛進”獎。辛苦的訓練終於結束了，接下來，就是參觀的時刻了！

第四天，我參觀了廣州博物館及陳家祠。其實我經常路過陳家祠站，因為我爸爸就住在黃沙（同一條綫上），離陳家祠只有兩三個站。今天，終於有機會一睹它真正的外貌了！陳家祠非常好看，特別是它房頂的裝飾，無不突顯中華文化的精髓。

第五天的比賽中，我們組居然得到了冠軍！雖然我的那場輸了，但最後冠軍是以失分算的，我打了10：11，換算不錯吧！我人生中第一塊金牌居然就這麼水靈靈地出現了，天哪，我得炫耀一輩子！這次旅行，也算圓滿結束了。終於回到香港，一切都如一場夢，但我的獎狀和證書不會撒謊！我會永遠記得這次旅行，即使很短暫，卻又很美好。如果有下次，希望我可以抽空參加。

