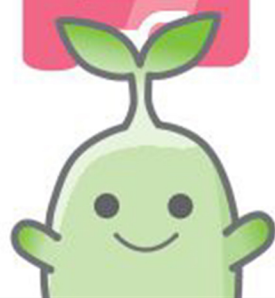


072 期

2023年11月17日
隔周五出版

教育佳

Best Edu



香港橋牌隊揚威亞運



健兒返校園

分享摘金之路

P4-P5

歡迎來稿

《教育佳》欄目向公眾開放，歡迎小讀者向「學生園地」提供畫作或作文，或投稿至「家長信箱」和「升學攻略」，提問、交流及分享心得。

投稿方式：發郵件至 tkpschools@gmail.com

大公報

港隊橋牌健兒分享摘金之路 規劃時間 迎難而上



▲►施純森(右)與何煒霖(左)都是兼職運動員，成功關鍵在於做好時間規劃。



第19屆亞運會在杭州圓滿舉行，香港橋牌隊在男子團體賽中為香港奪得第八金，隊員施純森上月獲邀回到母校北角協同中學，與隊友何煒霖一起向學生分享了比賽經歷以及成功經驗。

今期《教育佳》封面故事訪問了施純森及何煒霖，了解他們如何與橋牌結緣，以及在比賽場上如何保持耐力和專注力，與隊友並肩作戰下最終摘冠。冠軍路上，需要默默付出和做好時間規劃，兩位運動員亦分享了對興趣和學習如何平衡、橋牌未來發展的看法。「今次我們拿到金牌，令到橋牌能被更多人關注，也希望橋牌可以有更多的發展。」

教育佳記者 魏溶(文) 麥潤田(圖) 亞運比賽及獲獎圖片由港協暨奧委會提供

04



教育之道

現年50歲的施純森和橋牌結緣已有38年，讀中學時有一年暑假前往大美督旅行，由於不會騎單車，老師便教施純森和幾個同學玩橋牌，那是他第一次接觸到這種玩意。隨後幾年，他幾乎借遍學校的橋牌書用於學習橋牌技巧。何煒霖也有類似的經歷，他在中學時便接觸到橋牌，投身教育界後依然堅持下去。數十年過去，當初玩

橋牌的少年站上了亞運會的最高領獎台。

橋牌被譽為「智者的遊戲」，由兩人對兩人進行比賽，由於比賽時間長、賽程密集，運動員時要在場館待12個小時才能回去休息，這對選手的腦力、專注力及耐力都是極大考驗。施純森直言，休息和睡眠的質素對選手發揮有很大影響，在比賽期間，自己會保證充足的休息和較好的睡眠。

賽場上，集中力是獲勝的關鍵因素之一，何煒霖表示，52張撲克牌可以演變出上億種變化，對手一秒出牌和三秒出牌所提供的信息是不一樣的，在比賽中要思考對手為什麼做某個動作、出某張牌背後的動機，這很考驗邏輯思維。「參與

比賽的人都是高手，他做每一件事，一定有背後的原因。」

這場與隊友並肩作戰的比賽，默契培養十分重要。施純森分享了參加今次亞運會特別的小習慣：他會在到達場地後，先和隊友講幾句話，讓彼此都能有輕鬆的心態，但「輕鬆不放鬆」，比賽場上，依舊要保持專注力認真迎戰。

兼職運動員 由朝忙到晚

橋牌在2018年雅加達亞運會才正式加入比賽項目，相比劍擊、游泳、足球等，橋牌在香港顯得較為冷門。香港橋牌隊目前僅有一位全職運動員，因此許多選手不止是「橋牌運動員」，他們在日常生活還有自己的正職工作需要完成。

對此，施純森忍不住說「很心酸」，他目前投身資訊科技界，忙完白天的工作，晚上則要犧牲自己休息、陪伴家人的時間進行訓練。施純森忍不住多次表示感謝家人的理解和支持，才讓他有足夠的時間訓練。「兼職運動員大多數都是這樣的生活。」

何煒霖除了是橋牌隊成員，也是啟發學校的老師，教學工作並不輕鬆，何煒霖早上8時就要返到學校，只能在晚上7時至11時進行訓練。相比一般打



◀何煒霖展示自己的參賽證件，上面有他和其他國家和地區運動員交換的徽章。

學生心聲



橋牌很有趣

吳靜誼(6B班)：在此之前從未了解過橋牌，聽過兩位亞運冠軍成員的分享後，開始了解到橋牌這項競技運動的趣味。

打橋牌靠腦力

智者遊戲

橋牌是一項高雅、文明，富有哲理性、科學性的智力運動，被譽為「智者的遊戲」，在2018年雅加達亞運會新增加入亞運比賽項目。橋牌最玩法為，每4人一枱各手持13張撲克牌，位置分東南西北，東與西家為同隊，南與北家為另一隊，共打13圈

後，以吃牌數最多者為勝。

雅加達亞運會中橋牌項目產生6塊金牌，由中國隊、中華台北隊、印度隊奪得；杭州亞運會橋牌項目共產生3枚金牌，分別由中國隊、中華台北隊、中國香港隊獲得，其中香港橋牌隊奪得男子團體項目金牌。



▲橋牌是智力運動，十分講求腦力、專注力及耐力。



掃一掃
有片睇



▲施純森與何煜霖早前到北角協同中學，與學生分享摘金路上的樂與苦。

工仔，老師有時間相對集中的長假期，當同事選擇外出旅行時，何煜霖常常用這段時間來參加一些橋牌大賽，為自己積累更多比賽經驗，從而備戰亞運。當中的辛苦不足為外人道，何煜霖卻覺得值得為此花上時間。「是辛苦，但是沒辦法，我自己太鍾意橋牌了。」

興趣與學習 平衡考學問

對學生來說，興趣與學習的平衡很傷腦筋，施純森笑言「這算一個千古不變的難題」，認為兩者皆有出路可言，有些大學會招收體育好的學生，有些則更加偏重學術方面有所成就的學生，因此學生要有自己的規劃和想法，並從中作出取舍。「如果想要成就

自己的興趣就要犧牲一些東西，而認真讀書也是為了前程而努力。」

何煜霖補充，學生應當要知道自己的能力在哪裏，如果無法兼顧讀書和運動，那「有些東西是要放棄的」。兩人又表示，興趣和讀書所帶來的東西不一樣，正如現在很多年輕人喜歡電子遊戲，不是不可以，但是要對時間作出規劃，平衡

好自己的時間安排。

作為橋牌運動員，對香港橋牌未來的發展有何看法？施純森表示，橋牌可以幫助學生訓練專注力、加強溝通能力，自己和橋牌隊都很希望可以將橋牌的精神和優點傳承下去。但現在香港橋牌發展尚有很大不足，例如存在無系統教學方法、場地較少且費用貴等困難，

希望能有更多的資源進行支援。

由於橋牌具有一定難度，何煜霖認為，中學時期開始學習橋牌較為合適，如能在校內成立橋牌協會，可以吸引一些年輕人學習，亦期待政府能夠提供場地用於橋牌比賽。「今次我們拿到金牌，令到橋牌能被更多人關注，也希望橋牌可以有更多的發展。」



▲香港橋牌隊在杭州亞運男子團體賽中，為香港奪得第八金，成績驕人。



▲施純森與何煜霖都希望能將橋牌的精神和優點，一直傳承下去。

學校注重培養自學精神

校長的話

北角協同中學多年來培育眾多不同領域人才，學校是如何培養學生的特長呢？校長李健康直言「很難知道某個學生未來會在哪方面有所成就」，因此學校注重培養學生自學，以及團隊精神。李校長指出，老師對學生的影響很大，但認為老師在教學中最重要的作用是起到點播學生的作用，而學生之間的相互支持、協作則是彼此進步的動力。「如果幾個同學在鍾意做

某件事物的時候，大家就會互相砥礪，之後大家都能在這方面有所進步。」

學校鼓勵多比賽積累經驗

北角協同中學在學習和興趣培養上並重，李校長介紹，學校配備了投籃機等設施，讓學生可以有更多時間訓練，並會鼓勵學生多參加比賽積累經驗；比賽之外，學校亦會支援學生運動員學習，請補習老師利用星期六或課外時間，為他們補習因出賽而未能修讀的中英文等科目。



▲李健康校長

以師兄為榮

岑嘉豪（6A班）：師兄施純森很厲害，我以他為榮。這令我認識到，只要願意努力，就一定會有回報。

