

Vol. 409

08/03/2018
逢星期四出版
www.stheadline.com

星島日報
SING TAO DAILY

周四至日隨報附送
《親子王》換領印花

SMART PARENTS 親子王

「最佳親子雜誌」

連續5年

NO.1

2013-2017年度連續5年獲選為
《Marketing Magazine》
「最佳親子雜誌」

拒抄寫練習

趣學中文

新手爸媽專區

Chit Chat 湊仔經
幼兒適合吃芝士?



2018年度《親子王》會員卡及APP接受申請
詳情請參閱P.49

升級爸媽

陳倩揚 教子不攀比

育兒秘笈

常捏鼻子 可變高?





打籃球 進修人生

「基信」世界軍 攻防互體諒

直資中學港青基信書院的男子籃球隊近年在藍灣及離島區學界比賽中表現突飛猛進，在各個籃球比賽和精英賽更奪得冠軍。隊員均練得一身好體能，令整支球隊的實力增強。除為比賽爭勝作好準備外，球隊教練亦通過籃球訓練，為他們上了一課「大人先修課」，教他們如何當一個成熟的人。



港青基信書院男子籃球隊，球員來自不同國家，綽號「世界軍」。

港青基信書院（下稱基信）的學生來自四十多個國家，相對於傳統本地學校，該校學生的性情較奔放、自我。三年前，不少籃球隊隊員缺席校隊練習，當時新任教練Marcus Ma便規定，若有球員無合理原因下缺席訓練，須全隊罰跑。即使隊員球技精湛，但違規缺席、出席率低，他亦會狠心地取消其資格，整頓球隊紀律。嚴厲的處罰令隊員Scott深切明白，面對自己熱愛的運動，必須有承擔和付出努力，同時了解到球隊中各隊員會互相影響，套用社會亦一樣。

换位思考 問責扶持

為令隊員加深了解每個人的重要及所面對的挑戰，Marcus在非球賽季節安排比賽練習，並讓隊員交換崗位，擔任有別於平日的位置，令大家明白各人的難處和責任，了解隊友如何克服難關，懂得换位思考，易地而處體諒他人。

今年的精英賽中，有隊員因表現失準、入籃得分較以往少而感到沮喪。Scott留意到他的情緒正在影響其他隊友，就想起教練時時提醒一句話——「忘記那些失分，只思考下一球如何得分。」Scott遂拉對方到球場邊提醒他要冷靜，解釋球賽講求合作而不是只顧入籃得分。Scott又指示該隊友在比賽中負責搶下所有籃板球，當時對方眼中彷彿有一團火。「雖然那場比賽最後輸了，但我很開心，因為我的鼓勵，隊友表現由壞轉好。」



即使只有一人遲到，全隊也須一起罰跑。



基信球員感情要好，在籃球場上互相扶持。

014 Smart Parents

溝通協商 化解矛盾

Scott自覺今年變得更成熟，了解各隊友的個性和作賽風格，有能力勝任甲組隊長一職，領導隊友發揮實力，遂向教練自薦擔任隊長。至於曾任隊長的Dylan，小時候性格被動，不愛說話，但因為隊長須跟隊友討論戰術和給予建議，加上他是控球後衛，負責指揮隊友建立攻防戰術，因此學會不少溝通技巧，令他變得主動，亦較願意表達自己。

這班籃球員正值青春，年少氣盛，無論在球場內外都容易發生衝突。年紀較輕的Tony表示，籃球訓練有助他提升溝通能力，因為比賽時隊友之間容易意見不合，身為乙組隊長的他，須肩負球隊內的協商工作，甚至在日常生活中應用這些技巧。當他與親人發生衝突時，會冷靜解釋事情的來龍去脈，分享內心想法和情感，「以前容易跟父母起衝突，但現在會嘗試了解父母言語背後的用意。他們只是擔心我，我們就少了吵架。」



Tony (右二) 在隊中任得分後衛，投籃技術了得。

尊重對手 保持專業

有時隊員會因為失分而士氣受挫，Marcus引用NBA球星高比拜仁的金句：「Shooters gotta shoot」，提醒他們做好自己位置內應做的事。就讀中四的Tony自言在狀態不好時，會用這句說話來勉勵自己，跟隊友一起冷靜地追回失分。Marcus提到，昔日球員比較鹵莽，會因不滿被吹罰與球證理論，比賽結束後更拒絕跟對手握手。經過Marcus幾年來的訓練和教導，他們終明白籃球員必須擁有成熟的思維，才可建立自己的專業身分，故須尊重對手、球隊及主辦單位。這些年輕球員亦慢慢認識到，無論在球場或個人生活，若遇上失敗或不公平的事，都須控制情緒，尊重自己及他人。



Tony (右一)、Scott (右二) 及 Dylan (左二) 在Marcus (左一) 的教導下，個性及球技一同成長。



隊員聚精會神地聆聽教練講解戰術。

混組對戰 從中偷師



乙組球員和甲組球員一同「比試」，學習攻防技巧。

對籃球員來說，懂得不同攻防戰術非常重要。Marcus曾於數年前安排幾名表現出色的丙組球員跟甲組球員對賽，讓丙組球員有機會在場上偷師，學習甲組球員的速度、反應、戰術和鬥志，有助鍛煉年輕球員的體能，增強意志。兩年前，丙組球隊參加學界賽事，面對其他球隊的同齡球員，球員的球技和攻防技術更高超、靈活。當年的丙組隊員Tony和Asher，今年已晉身為香港男子籃球U16發展隊。

015 Smart Parents

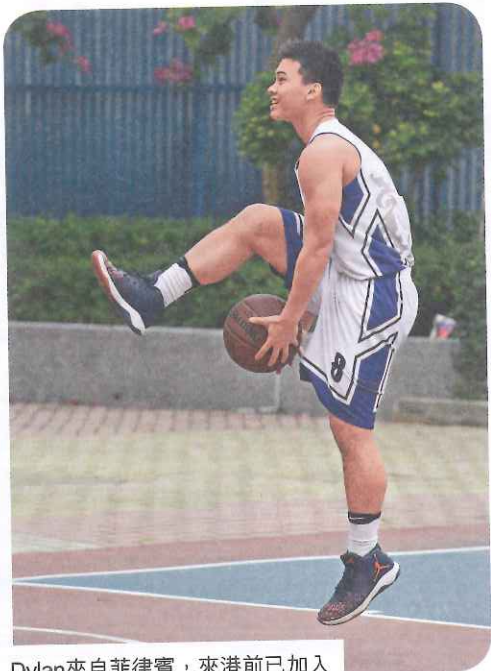
自我檢討 提升實力

去年十二月的學界精英籃球賽，基信與張振興伉儷書院對賽，雙方勢均力敵，結果以三分之差落敗，未能達成球隊的原來目標——晉級四強。但隊員沒有氣餒，全因教練的另一句金句：「Think of the next play」，Scott在球賽落敗後，相約其他隊友在午膳時間重看比賽片段，檢討失誤。

除了星期一、三、五的固定訓練以外，Marcus在星期六會加強操練球員的個人技術、體能及檢視各人不足之處。例如Tony作為得分後衛，彈跳力有待加強；Dylan須多舉重增強肌力，提升體能應戰。這種不斷自我檢討的態度，更延伸至隊員的學習上，Tony在學業上亦懂得自我檢討，「每次我考試成績不理想，都會問自己有沒有盡全力，付出了多少時間，下次考試再作更充足的準備。」



Scott (左) 練習時總會全力以赴。



Dylan來自菲律賓，來港前已加入籃球校隊，球技出色。

注重學業 籌劃未來

現時大部分隊員向着職業籃球員的目標努力，花費不少時間訓練。Marcus一邊帶領他們努力鍛煉自己，一邊提醒他們不能荒廢學業，必須努力讀書，吸取知識，升讀大學，為未來的生活作準備。即使日後他們成為職業籃球員，但總有退下來的時候，故提醒他們須發展第二職業。Scott和Dylan都乖乖聽話，尤其自小喜愛運動的Scott已是中六生，為準備公開試，本來身兼多支校隊成員，亦決定多投放時間在學業上，只參加籃球校隊訓練，為入讀中文大學酒店旅遊及房地產學系而發憤讀書。

現時就讀中五的Dylan以香港科技大學工程學系為目標，校內試英文、數學和延伸單元M1，以及化學科均獲A級。對於好成績，他笑言遺傳了父母的聰明智慧，加上良好的時間管理。「我減少和朋友出去玩和打遊戲機，生活重點只有籃球和學業，其餘時間放在操練體能和休息，維持穩定的作息時間和紀律，有助我兼顧學業和籃球。」



Marcus (左) 及校長陳狄安 (右) 對籃球隊表現感欣慰。

補課支援 創意設計

基信籃球隊隊員因為出外比賽而偶爾缺課，校方會提供一對一的補習支援，只要學生主動求教，老師都會安排時間幫缺課的學生追回進度，令隊員不會因出外比賽而影響學業。另一方面，校長陳狄安鼓勵學生積極參與學校活動及事務，發表己見，從而培養自信心及責任感，發揮天賦潛能。校方更容許學生可自行設計圖案，獲批後即可把圖案印在連帽上衣、外套或T恤上，當作校服穿着。☑



這兩件連帽上衣和棒球外套上的圖案，皆出自基信學生的手筆。