

香港神託會培敦中學 龐樂瑤

應用學習課程名稱：運動科學及體適能

訪問日期：2013年10月29日

全港新秀武術錦標賽長拳及槍術冠軍，香港公開拯溺錦標賽拋繩拯救賽冠軍和4X50米運送假人賽季軍，學界田徑賽跳高冠軍及跳遠季軍，考獲泳池救生員資格，以區代表身份參加全港運動會的田徑賽…未見樂瑤本人，我已把她設想成一位身材高挑，皮膚黑黝黝，蓄短髮，性格大刺刺的運動健兒！

訪問當天，我們隨老師的帶領，走進樂瑤的課室，那時仍有數位同學留在內裡溫習，但我放眼望去，心想：為什麼見不到樂瑤？課室內沒有我想像中的樂瑤！因為樂瑤沒有健碩的身形，沒有黑黝黝的皮膚，雖然蓄短髮，卻給人可愛的感覺，在我面前的，是一位笑起來腼腆的平凡女孩。

樂瑤告訴我們，她八歲開始練習武術，升上中學後參加了學校的合唱團、泳隊，中二開始參加了「外展田徑訓練班」，學習跳高。她的課外活動多采多姿，亦把時間表排得密密麻麻，每星期一至六，都有不同的訓練活動。雖然如此，她表示一點也不感到疲累，反而看見各項目都漸有成績，為她帶來了滿滿的成功感，加強了她希望深造其體育項目的決心。

因為興趣，樂瑤每天放學後接受密集式的訓練，也不覺怠倦；亦因為興趣，她於高中課程中，選了需要背誦大量資料的生物和中文科，但毫不感到憂慮！望著眼前悠然自得的小鐵人，我不禁暗暗地為她的工作量感到擔心，因為，她還選修了應用學習課程的運動科學及體適能一科。

「我的志願是成為一位物理治療師，幫助受傷的運動員。」再次，她因為興趣報讀了ApL，為將來成為一位物理治療師鋪路。可是，樂瑤報讀ApL的過程，沒有運動生涯般順利，她於第一輪的申請中，落選了…

「因為我玩開運動，又有興趣在這方面發展，所以很想讀這一科。知道學校有第二輪申請，我就毫不遲疑地寫了一封自薦信給校長，告訴他我報讀的原因。結果，我成功了，由無到有，令我覺得好開心，原來『試』是很重要的！」樂瑤高興地說。

樂瑤直言，知道這科目與運動有關，但認識不深，怎料剛開學就擺烏龍。「我預期讀這一科，每星期都要在堂上做運動，例如跑步，所以第一堂課，我便穿了全副『武裝』，波鞋、運動衫褲，怎料只是坐著上課。」這是藏於她心底的糗事，說出來的時候，她也忍不住傻乎乎地笑起來。

讀了這科一後，她與操練不同運動的同學走在一起，各自的專長為她帶來新鮮感；上課時學到的專業名詞、不同肌肉的名稱，以至訓練運動員的方法等等，大大地滿足了她的求知慾，這一切新鮮的事物，都令她感到好興奮。「因為我很有興趣，讀書的時候完全沒有擔心過工作量難以負擔的問題，每一堂，我都樂在其中。有時候，回學校跟體育老師聊天時，談到我學過的內容，我會感到好開心；當我參加跳高訓練時，又會特別留意教練教導其他學員的方法，從中偷師，希望結合我所學的，為自己的將來準備。」

「ApL不是只為我們將來的職業打底的基礎班，相反，ApL讓我們找到興趣，將來可以做相關的職業，走一條專業的路！」ApL除了讓樂瑤學到了很多專業知識，更鼓勵她為自己的將來打算。還未考DSE，她已經搜集了很多升學的資料，近至本地大專院校，遠至台灣、澳洲的升學途徑，為的，只是將來成為一位物理治療師。

對我來說，樂瑤處事沉着冷靜，目標清晰。與她的一席話，彷彿一次又一次的跳高，在最高點，可以看到她的成就、巨人般的身影；落在塌塌米上，就是看到她傻笑，聽到她的糗事的時候。她性格爽朗，默默耕耘，真的希望她可以努力向前，早日夢想成真。

