



## 勇敢追隨夢想 從挑戰中成長 跆拳道賽場上的耀眼新星

### 學生專訪：鍾銘邦

鍾銘邦同學為香港跆拳道代表隊的一員，在賽場上成績斐然，成為同學們心中的榜樣。他在跆拳道領域的優秀成績，充分展現了李惠利中學學生多元發展的風采。

### 跆拳道的挑戰與成長

在踏上跆拳道路途上，銘邦歷經無數挑戰與考驗。初接觸跆拳道時，高強度體能訓練、複雜技術動作以及嚴格紀律要求，讓他倍感吃力。但這些挑戰反而激發了他的鬥志，他結合自身特點與比賽需求，制定科學合理計劃，進行針對性模擬訓練，全面提升身體素質。心理方面，他學會賽前通過深呼吸和冥想讓自己平靜，排除雜念；比賽中用積極自我暗示調整心態，保持冷靜自信。在教練悉心指導和同學鼓勵下，他逐漸克服困難，技術日益精湛，體能大幅提升。

銘邦的跆拳道亦非一帆風順。在一次韓國公開賽上，他遭遇強勁對手，被加拿大選手踢中臉部，一度無法起身。然而，隊友的吶喊與鼓勵讓他重新振作，最終逆轉取勝。這次經歷讓他深刻體會到團隊力量，也明白堅持與不屈的重要性。

每一次比賽都是他成長的階梯，他從失敗中汲取教訓，從成功中積累經驗，逐漸變得堅強自信。未來路或許坎坷，但他毫不畏懼，因為知道有團隊和老師的支持、信仰力量和進取決心，定能在賽場披荊斬棘，書寫輝煌篇章。



比賽成就：賽場上的輝煌時刻

銘邦在跆拳道賽場屢創佳績，多次代表香港參加國內外重要賽事。他不僅是全港四年跆拳道黑帶男子總冠軍，還在多個國際賽事中斬獲獎項。每次站在領獎台，他都深感自豪，這些榮譽既是對他付出努力的肯定，也是激勵他更進一步的推動力。

### 成長路上的堅強後盾：信仰支撐、教師和家長的支持

銘邦在訪問中曾提及道：「我靠著我信仰的力量，才能夠繼續走下去。」這份信仰源自對耶穌基督的篤信，每當想放棄，信仰之力就像無形卻穩定的磐石，支撐著他，讓他能直面挫折。

除了耶穌基督外，銘邦的成長路上，教師和家長的支持亦舉足輕重。他們不僅提供豐富資源與機會，還在他遇到困難時給予無私幫助與鼓勵。銘邦表示，學業或訓練遇瓶頸時，老師和家長總是耐心傾聽他的困惑煩惱，提供寶貴建議與指導。

最讓銘邦印象深刻的一次，是因代表香港參加跆拳道比賽而錯過學校考試。正當他焦慮不安時，學校老師主動安排補考，並提供額外輔導支持。此外，為幫助他更好與外國選手交流，學校特意邀請本校的外籍老師為其加強英文訓練。這些具體的支援措施讓銘邦深感溫暖、感激，更堅定追求夢想的決心。



### 給予學弟妹的寄語：勇敢追夢，不負韶華

作為學長，銘邦對未來學弟妹充滿期待與祝福。他鼓勵大家勇敢追夢，不負韶華。無論遇到多少困難挑戰，都要堅定信念、勇往直前。同時，建議大家設定明確目標與計劃，合理安排時間與資源，確保學業興趣兩不誤。銘邦強調，知識及努力是實現夢想的關鍵。只有不斷學習、進步，才能在未來道路走得更遠更穩。希望大家珍惜在校時光，努力學習、積極實踐，為未來打下堅實基礎。

### 李惠利中學——成就夢想的搖籃

李惠利中學以其「各盡所長」的校訓、宗旨與教育理念、多元課外活動與優質教育資源，為學生提供成就夢想的搖籃。李惠利中學為學生提供多項豐富課外活動，涵蓋體育、藝術、科技等多個領域。學校不僅提供充足資源與支持，還積極邀請專業教練指導，確保學生全面發展。值得一提的是，學校開辦新高中科目選修科目：體育，以及應用學習：運動及體適能教練，鼓勵學生從職業導向思考體育發展，課程中會協助學生考取不同教練和比賽裁判牌照，為學生體育職業規劃提供有力支持。



Facebook



Instagram



Website

循道衛理聯合教會李惠利中學  
地址：新界葵涌葵葉街2-4號  
電話：24279121  
傳真：24245157  
電郵：info@lwlc.edu.hk  
網址：http://www.lwlc.edu.hk