

學生專訪

乘風破浪的少女： 江樂施的逐浪追夢之旅



循道衛理聯合教會
李惠利中學



循道衛理聯合教會李惠利中學始終堅守「各盡所長」的校訓，全力推行「全人教育」，助力學生在學術、體育與品格塑造上均衡發展。學校堅信，每個學生都是一顆獨特的星星，只要給予恰當的機會與支持，定能在屬於自己的天空中綻放光芒。在這片充滿愛與鼓勵的校園沃土裏，眾多學生勇敢追逐夢想，踏出獨屬於自己的精彩人生路。此次，我們有幸走進中五學生**江樂施**的世界。作為香港獨木舟代表隊的一員，她憑借頑強的意志和不懈的努力，在國際賽場上嶄露頭角，淋漓盡致地展現出李惠利學生勇於挑戰、自我突破的精神風貌。

水上賽道的追夢精靈

樂施在獨木舟領域成績斐然，宛如一顆耀眼的新星。她多次出戰大型國際賽事，在亞洲獨木舟短距離青少年及U23錦標賽、國際皮划艇聯合會青少年及U23皮划艇競速世界錦標賽等賽場上，都留下了她拼搏的身影。而在今年一月的新加坡獨木舟馬拉松賽中，她更是憑借出色發揮，斬獲16公里K1（單人獨木舟）競賽項目的亞軍，這一成績令人贊嘆不已。

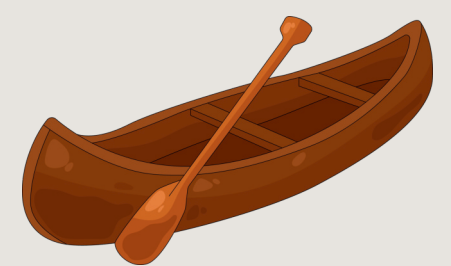
對樂施而言，每一場比賽都是一場嚴峻的考驗，既是對技術的精進打磨，也是對意志的深度磨礪。能夠代表香港出戰，於她而言，是至高無上的榮譽，更是沈甸甸的責任，這份責任激勵著她不斷超越自我，追求卓越。

破繭成蝶：突破訓練瓶頸

在逐夢的道路上，樂施並非一帆風順，也遭遇過諸多困難。其中，訓練中的「瓶頸期」曾讓她倍感煎熬。當成績停滯不前，看到其他運動員不斷進步，自己卻原地踏步時，焦慮與迷茫如影隨形，壓力如潮水般向她湧來。然而，樂施並未被困難打倒。她選擇直面挑戰，從細微之處入手，強化訓練。每一個動作、每一次划槳，她都力求做到盡善盡美，追求更高的標準。她堅信，只要堅持不懈，終能衝破「瓶頸」，迎來新的突破。正是這份執著與自律，成為她不斷進步的強大動力。

賽前準備：身心調適的秘訣

比賽前，樂施十分注重身心狀態的調整。在身體方面，她合理安排作息，平衡訓練與休息，避免受傷和過度疲勞，確保以最佳狀態迎接挑戰。心理調適上，她有著獨特的方法。她會不斷給自己積極的心理暗示，在腦海中勾勒出成功的畫面，堅定地告訴自己「我能贏」。她認為，既然站在賽場上，就要全力以赴，不留遺憾。這份堅定的信念，讓她在比賽中充滿自信，用實力證明自己。



了解更多

學校地址
香港新界葵涌葵葉街2-4號

學校網站
www.lwlc.edu.hk

學校電話
(+852) 2427 9121



學校助力：夢想起航的港灣

樂施的體育發展，離不開學校的全力支持。李惠利中學積極為學生創造各種機會，如安排學生參加首個大灣區港澳中學生聯合參與的獨木舟遠征挑戰暨粵港澳文化體驗交流，拓寬視野。同時，學校還提供資金資助學生參加海外比賽，減輕學生家庭的經濟負擔。

樂施在訪問中，亦有特別感激校長和學校的支持，校長和老師甚至曾自掏腰包資助學生前往新加坡參賽。這些實實在在的幫助，讓她能夠全身心地投入到訓練和比賽中，毫無後顧之憂地追逐夢想。

「各盡所長」：開啓潛能之門

談及學校的「各盡所長」校訓，樂施感慨萬千。她認為，學校提供了豐富多彩的活動和嘗試機會，讓學生能夠探索不同興趣，找到自己的發展方向。正是得益於這樣的環境，她才有機會接觸獨木舟，並逐漸將其發展成為自己的專長。

當她決定投身獨木舟運動後，學校給予了充分的支持和資源，讓她在這條道路上越走越遠、越走越穩。這種鼓勵學生發展特長的校園文化，成為李惠利中學的一大特色亮點。

多元活動：全面發展的基石

除了獨木舟，樂施還積極參與啦啦隊、田徑隊和手球隊等多項活動。這些運動鍛鍊了她的耐力、協調性和意志力，為她日後專注發展獨木舟奠定了堅實基礎。

雖然由於訓練時間緊張，她無法同時兼顧所有活動，但過往的經歷讓她受益匪淺，使她在獨木舟運動中能夠更快地掌握技巧，提升表現。

學業與體育的平衡藝術

面對繁重的學業和高強度的訓練，樂施認為時間管理至關重要。她建議學弟學妹們要合理分配時間，根據事情的輕重緩急安排學習和訓練，並為自己設定明確的目標。

她強調，只要有計劃地安排時間，學業和體育並非不可兼得。關鍵在於自律和堅持，同時也要懂得在不同階段做出適當取捨。



學校地址
香港新界葵涌葵葉街2-4號

了解更多

學校網站
www.lwlc.edu.hk

學校電話
(+852) 2427 9121

寄語學弟妹：

要堅守熱愛，用努力書寫輝煌



對於有志投身體育的學弟學妹，樂施給出了真誠的建議。她認為，選擇體育道路的人本身就具備強大的意志力，但在長期訓練的疲憊和壓力下，更需要堅守初心。她堅信，只要持續努力，成果終會顯現，時間會證明一切。



「不要因為辛苦就放棄你喜歡的運動。」

——江樂施



A GIRL
TRY TO MAKE
HER DREAM
COME TRUE



未來展望：向著更高目標奮進

對於未來，樂施充滿信心和期待。她希望能夠參加更多大型國際賽事，並以打入亞洲青少年賽為目標。她深知前路充滿挑戰，但她會一步一個腳印，不斷提升自己，向著更高的舞台邁進。

校園文化：溫暖與激勵同行

樂施認為，李惠利中學擁有積極向上的校園文化。師生之間關係融洽，同學之間相互支持，形成了一個充滿鼓勵和關懷的學習環境。這種氛圍讓她在面對困難時不再感到孤單，更有動力勇往直前。

正如歌手陳蕾的歌曲《凡星》所提及到：「誰都可發光，只要找對地方。」循道衛理聯合教會李惠利中學就是一個讓學生發掘自我、實現夢想的搖籃。通過多元的課外活動、完善的支持系統和關愛的校園文化，學校助力學生在不同領域綻放光彩。江樂施的故事，正是李惠利學生勇於追夢、不懈奮鬥的生動寫照。