



余振強紀念中學

推動五人足球運動

培養自信與潛能

（本報專題）近年在香港愈來愈多中小學推動五人足球，余振強紀念中學於七年前著力發展五人足球，透過足球運動培養學生建立足球技術與戰術，應變及決策能力。近年，該校更有學生成為了香港五人足球代表隊男子17歲以下代表隊成員，繼續發揮所長，也推動更多朋輩對足球產生熱愛。

現役香港足球運動員黃威就是余振強紀念中學的舊生，而該校的體育科教師鄒嘉華現為香港男子五人足球代表隊隊長及助教，亦是香港男子五人足球13歲以下球隊的教練。鄒嘉華（鄒Sir）自2015學年任教該校後，便在校內引入五人足球運動，「余振強（紀念中學）的足球水平不俗，唯過去多以個別校友擁有高水準的足球技術，我希望透過五人足球帶入常規足球訓練，並鼓勵球隊成員多參賽，以提升學生在足球上的整體水平。」

根據國際足協的五人場國際賽標準，一個標準的五人足球場，面積為長38至42米、闊20至25米，一般在學校只要有籃球場，已可以培訓學生學習五人足球。

過去數年在鄒Sir培訓下，好些學生在畢業後，繼續足球方面的發展，舊生陳樂謙也是香港男子五人足球代表隊成員。

盼望回饋母校傳承足球

該校中六學生彭傑泓及呂溢朗均是香港五人足球代表隊（17歲以下代表隊成員），訪問當天正是中六學生最後一天上學，學校的足球隊隊員也留校與他倆拍照及簽名留念，他倆均表示，刻下正努力應付中學文憑試，考試完結後便會重返母校與隊員

一起繼續踢足球，自中二開始便擔任學校足球隊隊長的呂溢朗說，足球團結同學的鬥心與上進心，剛在去年7月，足球隊在2021-22年度賽馬會五人足球盃（學校組）贏得季軍。

彭傑泓三年前入選五人足球代表隊成員，他說中一加入足球隊才接觸五人足球，他形容五人足球的運動節奏快，一隊只有五個人，人數少、場地比傳統足球場細得多，卻有更多合作空間，「由於只有五人，每人也按需要上前補位，與隊友合作機會高。」

隊長呂溢朗去年8月成為香港五人足球代表隊U17成員，然而，他成為港隊代表之路並不容易：他先後在兩次選拔中落選，但未有放棄，反而繼續向鄒Sir了解自己的弱項，加緊練習，直至一次參與五人足球比賽時，得到現時香港五人足球代表隊的教練賞識，獲邀到港隊跟操，大約兩個月後正式入選港隊，「教練看到我在比賽上具備控場能力，也留意我時常提點及輔助隊友，因團結隊伍而讓我有此機會，感到難得。」（下接第15版）



02



03

04

中學專題

01 足球隊成員在2019-2020年的外展五人足球比賽上贏得冠軍 02 左起：彭傑泓同學、楊學海校長、鄒嘉華老師及呂溢朗同學。

03及04 呂溢朗（紅衣）彭傑泓（白衣）於1月底跟隨香港五人足球代表隊到泰國集訓。

學習堅毅 對抗逆境

(上接第16版)鄒Sir表示，該校的中一體育課設有足球課程，以發掘對足球感興趣的學生，鼓勵他們加入球隊，「自小參與，鍛練足球技術外，也可以在團隊中建立自信心，增強對學校的歸屬感。」

余振強紀念中學校長楊學海指出，足球運動可以訓練學生紀律，從中學習堅忍、拼搏、紀律、毅力、鬥志等精神，「練好足球基本功，也要放下自我，與隊員合作；球隊需要有信任、溝通與責任。」他喜見在球場上見到學生的成長，藉著鼓勵學生參賽中更有得益，「勝負不重要，勝出固然使人欣喜，若面對落敗，更是學習面對逆境與挑戰的時候。」

去年11月，余振強紀念中學足球隊在香港學界第二組男子組B組賽事中，於小組分組賽出局。彭傑泓表示，當時因正選隊友負傷未能出賽等不利因素，令球隊整體水平下降，最終提早出局。呂溢朗稱，在首場分組賽

落敗時，隊員已知道出線機會渺茫，過半數隊員也難掩失落，他認為自己身為隊長需要團結士氣，「即使自己也感到失望，但我要鼓勵隊友盡力完成餘下比賽。」開賽前，他帶領隊友高喊口號，「簡單一個擊拳、拍手已足夠。」

這次是呂溢朗和彭傑泓在中學生涯中最後一次的學界比賽，縱然表現欠佳，但這經歷讓他們學習面對失敗，「我不會放棄，中學畢業後我會返回足球隊與師弟一起練習球技。」

在學生眼中，鄒嘉華既是該校的老師、教練、港隊成員及隊長，鄒Sir表示，大學畢業後便加入港隊，至今已12年，他經常以自身經歷勉勵學生，以生命影響生命。楊學海校長也認同，老師有如學生的代父母，把自信是最好的給予學生，他深信陪伴學生，使他們在成長中建立信心，「憑著鬥志與毅力，即使辛苦也願意努力練習，自然也會認真讀書。」(高)

