



## 以過程築青春，以韌性育生命 —— 從冠軍榮光到《男兒當入樽》的青春啟示

黃建豪校長

金風送爽，秋意漸濃。每當我巡視校園，看見各類學生團隊與興趣小組如火如荼、有條不紊地開展訓練和活動，更看見老師們傾心指導的身影，心中總是充滿欣慰與感動。無論是教室裡專心聽講的模樣、運動場上揮灑熱情的瞬間，還是周末「陳呂之星」專科班的篤學、平日「精補班」的專注，亦或課後自習時共同追尋的晚霞，都是青春最動人的註腳。

尤其令人振奮的是，我們默默耕耘的「陳中」園地，如今已如秋日般豐盈，迎來碩果累累——乒乓球隊在學界比賽中勇奪冠軍、中一級白浩溟年紀輕輕，已在「全國青少年信息學奧林匹克競賽」中獲等級認證、中一級莊曉旋代表香港參加韓國的藝術體操比賽，於同齡賽中取得金獎、中四級陳曉琪同學在香港代表隊拉丁舞選拔賽中奪冠、中五級陳奕杭代表香港遠赴約旦參加U17亞洲男子手球錦標賽等等。這些優良成果，不僅是同學們日夜堅持訓練的成果，更是老師們傾心引導的功勞，更是對學校「全人教育」理念的有力印證。

而這些成就的背後，既蘊含著我們對學生身心靈健康的深切關懷，也與教育局倡議的「4Rs精神健康約章」高度契合。我們鼓勵同學們積極參與體育與興趣活動，也感謝老師們全力支持與指導，正是希望師生攜手，讓同學們在實踐中深刻體會並涵養這四個珍貴的精神健康元素：

### 休息 (Rest)

動靜皆宜，平衡身心

我們深明，「休息」從非單純停止行動，而是一種有質量、能真正放鬆的狀態——運動本身就是一種積極的「休息」，能讓大腦暫時脫離學術壓力，實現身心的真正平衡。

### 放鬆 (Relaxation)

專注當下，享受過程

無論是揮動球拍馳騁球場、沉浸樂器演繹旋律，還是投入興趣小組探索創作，這些活動都需要同學們心無旁騖、專注當下——而這種專注，正是「放鬆」的最高境界。做自己真正熱愛的事，全心投入、堅持走自己的路，本就是值得追求的生活態度。

## 人際關係 (Relationship)

### 團隊協作，互助成長

學生會、四社幹事、運動隊伍、興趣小組及各類服務團隊，都是培養良好人際關係的絕佳平台。在共同追求目標的過程中，大家結下深厚的友誼，養成強烈的團隊精神，也逐漸明白自己在不同關係中的角色與價值，願意主動承擔責任、為集體作出貢獻。更讓人欣喜的是，不少同學告訴老師，自己的粵語、英語、普通話能力，在球隊訓練、比賽的交流中得到了大幅提升，甚至笑言「比上課時練習的機會更多」。

## 抗逆力 (Resilience)

### 面對挫折，從容不迫

在訓練與比賽中，挫折與失敗從來難以避免，但正是這些挑戰，磨煉了同學們的抗逆力。從一場比賽的失利，到一個困難技巧的反覆練習，大家慢慢學會了不輕言放棄——從錯誤中總結經驗，憑著更堅韌的意志重新站起來，繼續前行。而老師們在一旁的耐心鼓勵與及時引導，也讓同學們更有勇氣面對困境、突破自我。

**學校對大家的期望從來不是「必須奪冠」，  
而是希望你們在每一段過程中收穫成長、鍛煉韌性。**

親愛的老師、同學們，我始終深信，透過這些有系統、有目標的課外活動，在師生的共同努力下，我們的學子一定能健康、全面地成長——你們不僅會在學術上追求卓越，更會在品格、情意與精神健康上不斷超越自我。學校也將繼續為大家提供優質的學習環境與多元的發展機會，感謝老師們的傾力付出，更期待每一位「陳中」學子，活出屬於自己的精彩與豐盛。

我一直很喜歡《男兒當入樽（灌籃少年）》這部漫畫，裡面湘北隊的故事總能讓我想起青春的真正意義：他們不懼強手、拼盡全力闖進全國大賽，最終卻未能站上冠軍領獎台，可櫻木花道那句「我最光榮的時刻，就是現在啊」，還有隊員們在賽場上並肩揮汗、互相信任的樣子，比任何獎盃都更能打動人心。這恰如我們的校園生活與青春：獲獎是閃耀的結果，但青春的重量，永遠藏在為目標堅持的每一個清晨與黃昏裡，藏在和同伴互相鼓勵、攻克難關的點滴中，藏在面對挫折時不退縮、重新出發的執著裡。學校對大家的期望從來不是「必須奪冠」，而是希望你們在每一段過程中收穫成長、鍛煉韌性——願你們以熱情與堅持書寫獨一無二的青春，讓學校因你們的努力而驕傲，讓同學因你的擔當而信賴，更讓自己永遠能以「陳中人」的身份為榮。

最後，十一月第一學期考試將至，祝各位同學考取理想成績！



明 內 寺 法 妙 院 學 院

陳呂重德紀念中學

The Y.Y. MFBM Net Ming Chan Lai Chung Tak Memorial College

2025 年 11 月