

# 幼師學以致用回饋社會

# 楊嘉希熱心推動匹克球發展

思想清晰、熱愛挑戰，是對楊嘉希最好的形容詞。她喜歡學習新事物，更樂於傳授技藝。匹克球這項新興運動在港發展時間不長，正職是幼稚園老師的楊嘉希藉閒餘參與成為健將，她希望憑藉自己的教育專業，擔任匹克球教練，好好培育新晉，並藉授徒提升自己的球技和教學水平。

大公報記者 梁潤森（文） 受訪者（圖）

楊嘉希與普通的上班族一樣工作繁忙，以往她希望能好好利用閒暇時間運動一下，尋找緩減壓力和促進身體健康的方法。後來，她在同事的邀請下接觸匹克球這項新興運動，她覺得這項運動很易上手，從中獲得很大的成就感，而且能夠和志同道合的朋友打波，當中更不乏長者和小朋友，令她覺得這項運動的氛圍很好，故此她不辭勞苦，每逢周三下班後，都會乘車超過一小時參與訓練。

楊嘉希的球技進步得很快，令她欣喜的是，她參加了兩次活動，便獲邀參加由仁愛堂及中國香港匹克球總會舉辦的比賽。當時她與隊友們以學習的心態比賽，從中建立默契和友誼。現在即使在疫情期間，大家都會爭取在條件許可下練波。這些隊友後來更成為了楊嘉希的行山夥伴，大家的感情漸見深厚。

至於一邊教學，同時又要練習會否很辛苦？楊嘉希表示，她會率先完成工作才顧及其他事情，或發展其他興趣，而將打匹克球視作提升工作效率的動力，雖然練習匹克球可能要晚上十時後才能回家，到家已近深夜，但其實只要編配時間得宜，是不會影響翌日早上的工作。

楊嘉希說，匹克球讓她獲得到日本、韓國等地參加大型賽事的寶貴經驗，有機會直接請教最頂級的教練，從中獲益良多。她亦慶幸能見識世界級選手實力，明白天外有天，人外有人，她很珍惜藉這些機會認識到新朋友，也有邀請頂級名將在球拍上簽名留念。

談到學習匹克球對幼稚園工作的幫助，楊嘉希表示，她所任職的學校很鼓勵老師進修，她認為進修其實並非必然等如是要讀書，故她不僅只學習有關幼兒教育的理論，她也會學習其他事物，在吸收之後亦可運用來教導小朋友。特別是近年幼兒教育出現不少特殊需要，幼兒須培養專注力及學習規矩，故她選擇以運動作切入點，學習匹克球是增值自己及教導幼兒的理想活動。

## 楊嘉希小檔案

身 高：152cm	運動專業資歷：
出生日期：6月15日	匹克球二級教練
職 業：幼稚園教師	三葉球二級教練
項 目：匹克球	其他資歷：非洲手鼓導師
持 拍 手：右手	曾奪得獎項：
學 歷：幼兒教育學士學位	敬師運動委員會表揚教師計劃
特殊幼兒工作專業文憑	(2015、2018年)



►楊嘉希積極推動匹克球運動。  
大公報記者梁潤森攝

▼楊嘉希喜歡匹克球的活動氛圍。



▲楊嘉希（右）到亞洲各國參賽，認識不少新朋友。

►疫情下運動員都戴上口罩訓練。  
大公報記者梁潤森攝



## 楊嘉希最Like

- 興 趣：彈琴、打鼓、羽毛球、行山
- 食 物：蔬菜、水果、麵食
- 歌 曲：Pink 《Try》
- 悠閒活動：煲劇、入廚
- 顏 色：藍色

## 學習新事物時間

- 匹克球 2019年
- 行 山 2020年
- 非洲手鼓 2020年
- 爵士套鼓 2021年

## 「爆林」與打波相輔相成

楊嘉希喜歡尋找挑戰，從中學學習新事物。例如行山嘗試有挑戰性的路段，甚至開始當起朋友之間的領隊；學習音樂方面，在精通非洲鼓後，她又想學習爵士鼓，只要對她人生有幫助，她都會積極學習。

楊嘉希閒暇時喜歡行山，但有別於一般人常行的麥理浩徑及衛奕信徑，她更喜歡行要攀石或需要「爆林」的路段。楊嘉希藉匹克球增強體魄，而且結識不少好友，更難得是大家都有能力挑戰難度更高的路段，於是大家又成為了行山的夥伴。更有趣的是，她本來是個「路痴」，因為行山的興趣令她學習看地圖。好友見她行山經驗豐富，更讓她擔任

領隊，這樣更增強了她的責任心，早前她就嘗試舉辦親子行山團。

談到行山及匹克球的共同特性，她認為兩者都需要耐力及體能，也需要準確性，行山亦可好好鍛煉自己的體能，令她在打匹克球時更快入局，也有更持久的體能作賽，她甚至試過連續打四小時也不覺得疲倦。提到其他興趣，她也喜歡音樂並會彈琴，也懂得非洲鼓，目前她仍有很多想學習的新事物，如學習打整套爵士鼓及音樂治療。



▲楊嘉希（前）正職是幼稚園教師。



▲楊嘉希名副其實能文能武。

## 共融運動 老中青皆宜

楊嘉希愛上匹克球並且成為教練，既可以回饋這項運動，同時也能在工作中教導幼兒。目前已經是匹克球二級教練的她，同時希望專注於推廣及教授不同類型人士，以個人教學專業應用在匹克球壇上。

楊嘉希當時欲當教練的想法，獲得幼稚園校長等高層的支持，令她能夠安心兩者兼顧，相得益彰。她認為匹克球經過改良後很適合幼兒學習，而且中國香港匹克球總會為推廣這項運動，把球拍重量減輕，相信更有利推廣這項運動。至於低年級的幼兒或許可從學習拋接匹克球入手，甚至把球換成三葉球，就更適合幼兒去控制，將來學習匹克球便事半功倍。為了使兒童更樂於接觸匹克球，楊嘉希讓她的學生參加有關匹克球的填色比賽，就算對填色興趣不大的小朋友，也會獲得由總會精心設計的球拍參加比賽，藉以提升對匹克球的興趣。

楊嘉希認為，要成為匹克球的一級教練並不困難，由於課程時間不長，只要耐心學習應可通過考試。若想更進一步成為二級教練，便需要一些實習，並協助做一些推廣活動等，當然對球技也有一定要求。

楊嘉希對匹克球充滿熱情，加上她從事幼兒教育，向兒童推廣匹克球固然是理想人選，而她更希望教導老人家、有需要的特殊人士及展能人士，讓自己發揮所長盡展潛能。她認為更重要的是教學相長，在教導他人的同時，自己的球技自然也會提升，她更希望能力不斷在這樣的教學過程中學習。

## 香港風特色球拍加強推廣

### 話你知

匹克球是用球拍擊球的運動，於美國西雅圖的班布里奇島興起，它被譽為網球、羽毛球、乒乓球的混合運動。

匹克球比賽場地與羽毛球場地相同（44呎×20呎），而它的球網是座地布置（14呎×3呎），在網前設置了非截擊區。賽事用球如網球大小，為硬塑料製成的薄殼中空球，有26個直徑約1厘米的小孔。球員使用實心木拍（較乒乓球拍稍大）比賽，而球拍也有由玻璃纖維或碳纖維等物料製造，令拍身更輕便，讓

球員更便利於運用旋轉擊球。賽事設單打、雙打、混雙等賽制。球員以下手發球，球兒在雙方場區各彈地一次後，大家可以自由對擊（彈地一次回擊或直接抽擊）。

賽事通常採取3局兩勝11分制，若在雙打賽事，會採取雙發球權賽制，各隊需在取得發球權下才能取分。中國香港匹克球總會致力推動香港以及大灣區的匹克球運動發展，設有不同年齡及傷健組別的賽事和推廣活動。總會亦加入了很多香港元素，與本地年輕設計師及漫畫師合作，在球拍加入代表香港的風景事物圖案加強推廣。



►卡通匹克球拍。  
中國香港匹克球總會圖片



◀小學生練習匹克球。  
中國香港匹克球總會圖片



◀加入香港特色設計的匹克球拍。  
大公報記者梁潤森攝