

排球女將 教出精彩人生

曾詩雅分享身兼二職的挑戰



去片

曾詩雅，香港女子排球代表隊隊長，效力港隊接近12年，曾出戰多項國際比賽。然而，她另一個身份是文理書院（九龍）體育科教師。

曾詩雅中二才接觸排球，當時參加校隊，純屬「戰腳」，從來沒有想過會成為排球運動員。由加入校隊、參戰學界比賽，再到區隊、港隊青年軍，一直到18歲成為香港代表隊，全盛時期的她同時效力4支球隊。面對無盡的訓練和比賽，再加上應付公開試，身心都面對極大挑戰，但亦由此訓練出過人的意志力，並學懂時間管理，加上多年比賽經驗，這些都成為了很好的教材。

本報記者麥家羲



曾詩雅效力港隊接近12年，香港代表隊的身分既是榮譽，同時亦伴隨責任，「身為港隊成員，一言一行都代表香港，比賽以外，在禮儀、待人接物方面都要兼顧，這是一份承擔，亦是心理壓力。」除了出外比賽，港隊成員不時要參與社會服務如捐血、探訪老人，以及學校分享等活動。



榮譽，同時亦伴隨責任。
香港代表隊的身份是

港隊生涯 深刻難忘

曾詩雅多年港隊生涯，最深刻的經歷，莫過於2013年於俄羅斯喀山舉行的「世界大學生運動會」。「世大運令人著迷之處，不單是其規模僅次於奧運，而是在比賽場外，能夠認識世界各地的朋友。各國運動員同於選手村內生活，每天都會將自己隊伍的物品如墟市一樣攤放出來，實行『以物易物』交朋結友。這種氣氛在其他比賽都不會有，因此十分難忘。」她說。



曾詩雅體育生涯中的最大遺憾，是因傷缺席2009年由香港主辦的東亞運動會。

曾詩雅體育生涯中的最大遺憾，是因傷缺席2009年由香港主辦的東亞運動會。令我的身心都低沉了好一段時間，即使後來有幸參與2013年的最後一屆東亞運*，但錯過了主場比賽，始終是我體育生涯中的最大遺憾。」

從運動員到教師

香港一直以來都沒有全職的排球運動員，所以曾詩雅在中學時期已需為前途籌謀。「會考選科時，老師建議我修讀體育；高考放榜後，老師又鼓勵我投考體育系；加上港隊裏面，不少隊員和教練都是教育界同工，很自然就對『教育』有一種情義結。」高考後，家人希望她選讀社工系，雙方更因此而爭執，但曾詩雅最後仍然選擇了體育系，經過

副學士、教育大學，漸漸發現教學最適合自己，最後成為了中學教師。

曾詩雅現於文理書院（九龍）教授體育科，她笑言踏上教師之路，絕對是因果使然。中學時期的她並不算是「乖學生」，更常常欺負老師，現在則身份對調。「以前如何對待老師，現在學生就如何對待自己」，不過亦由於她過往的經歷，反而更能了解學生的想法，也就不易被欺負。

關於課堂管理，她認為首先是要讓學生習慣老師的上課模式，務求令課堂更流暢，「第一堂便要約法三章，讓學生知道你的要求、規矩為何，即使同學最期待『放羊』（自由活動）時間，亦要有秩序地進行，並將所學內容應用出來。隨後，再於課堂中加插有趣的內容，例如是比賽或遊戲，這樣學習效果就能提升。」



矩章，讓學生知道要求和規

師恩弗望 作育英才

既是運動員，又是中學教師，要兼顧兩個身分絕不容易，「平日在校工作12小時，球隊練習3小時，交通時間又花去3小時，真是分身不暇。幸好我在中學時候也是這樣，多年來已經習慣。」問到當教師還是做運動員比較辛苦？曾詩雅表示兩者其實一樣，只是教師的工時長，加上無盡的行政工作，精神壓力十分巨大；而當運動員的最大挑戰，則在於體能。

作為中學教師，曾詩雅期望自身經歷能成為學生的教材，並以作育英才為使命，報答多年來遇到的各位恩師。而身為港隊隊長，則希望協助教練分擔球隊的工作。香港女排的下一個目標，就是今年在菲律賓舉行的亞洲排球錦標賽：「亞錦賽是球隊上下期待以的久的比賽，我們定必全力以赴，爭取佳績！」



今年在菲律賓舉行的亞洲排球錦標賽。



亮點校園：

學校或同工如欲與《教聯報》讀者分享自己的故事，發揮教師和教育界的正能量，歡迎將姓名、任職學校、聯絡電話，以及簡述校園有何亮點，電郵至mywoo@hkfew.org.hk。如果題材合適，我們將有專人聯絡閣下，進行採訪及拍攝工作。

*2013於天津舉行的東亞運動會是最後一屆，及後改為「東亞青年運動會」。