

<https://www.upower.com.hk/article/154687->【港九 d3 第 3 區田徑】苦練交接棒-中華基金中學女子

【港九 D3 第 3 區田徑】苦練交接棒 中華基金中學女子隊跑入女子丙組 4×100 米決賽

2018 年 02 月 01 日 09:15 am



[中銀香港學界體育記者訓練計劃](#) 中銀香港學界體育記者訓練計劃，鼓勵學生探索體育範疇及培養其為終生志趣，致力培養負責、體諒和多元的未來社會領袖，今年會由 Upower 指導學生採訪學界游泳及田徑比賽。

ka ki ng @ UPower

【中銀香港學界體育記者訓練計劃/李文博(中華基金中學)】失敗並不可怕，吸取教訓改善技術，就是累積邁向成功的本錢。



吳雨薇(左起)、戴晴兒、楊恩祈、曾筱曦是中華基金接力隊成員 影片截圖：李文博

周二(1月30日)在灣仔運動場舉行的港島及九龍地域中學學界田徑錦標賽 D3 第3區賽事，中華基金中學的女子隊成員吳雨薇、戴晴兒、楊恩祈、曾筱曦，四人合力參加女子丙組 4x100 米接力跑。她們克服了從前的失敗，以 59 秒 09 成績在小組中排名第 1、總排名第 4，成功進入決賽。戴晴兒說，今次成功是因為練習量充足：「主要練習的內容是交接棒的時間點，因為之前試過在接棒時不慎把棒跌下，除了影響時間外亦被取消資格。經過上次教訓之後，我們勤加練習接棒和跑速。」



中華基金女子隊經過上次跌棒教訓，苦練之後有所進步 李文博攝



四人打入決賽，有機會爭取獎牌 李文博攝

被問到對於即將參加接力比賽的選手有何忠告，她們建議參加者一定要保持冷靜的心境。戴晴兒表示：「心境煩亂的話，定必對賽事結果有所影響。在練習方面，必需花時間練習交接棒，避免『跌棒』，同時每次練習亦應該出盡全力去跑。練習接力時，不應該只著重於自身的速度，需要配合隊友的步伐。」此外，她們提到要多點相約全隊人一起練習，這樣才能培養默契有所進步。領隊老師陳國樑表示對於她們的表現很滿意，希望她們勤加努力，日後再創佳績。