

快樂足球 伴成長



參與計劃的幼稚園獲贈訓練器材作持續性足球訓練。（相片由受訪者提供）



「親子足球同樂日」讓家長與小孩留下難忘回憶。（相片由受訪者提供）

潘詠思 「賽馬會學界足球發展計劃」學員家長、參與學校校長

我從事幼兒教育工作已經 25 年，今年初成為基督教香港信義會南昌幼稚園的校長。個人其實不是足球迷，只會觀看世界盃等大型賽事。然而，我上任後在幼稚園推行的首個運動計劃，卻是「賽馬會學界足球發展計劃」。之所以如此，完全是因為我兒子的一次難忘體驗。

去年，我兒子還在唸 K2，他所讀的幼稚園參加了「賽馬會學界足球發展計劃」。一天放學後，他異常興奮地跟我分享：「媽媽，今天有個外國人來教我踢波，好好玩！」這讓我十分驚訝，因為他從小對球類運動不太感興趣。但自從那次活動後，竟產生濃厚興趣，甚至會把家中的籃球當成足球來踢。看到他發自內心的笑容，我第一次深刻感受到，原來足球的魔力可以這麼大。

兒子啓發 促成幼稚園加入計劃

自此，發展足球運動的念頭在我心中萌芽。上任後，我從一些調查結果了解到，我們幼稚園所在的深水埗區，學童的體重和肌肉活動量，在全港 18 區中表現相對較弱。再者，進行家訪時，我親身了解到不少學生居住環境狹窄，日常根本沒有足夠空間玩耍及做運動。足球正好解決了這些難題，它成本低，只需要一個球，學懂基本技巧就可以在公園裡與朋友一起玩。持續性方面，因得悉賽馬會的青少年足球發展分階段在幼稚園、小學、中學及大專院校，提供有系統性的訓練、持續進步，所以我決定為所屬的幼稚園報名參與這個足球計劃。



計劃的活動，首先是「足球教練入門工作坊」，由曼聯足球學校香港總教練奧拜恩（Christopher O'Brien）親自教授我和三位教師一些引導幼童控球的基本知識和技巧。接著是「學校足球訓練探訪」，奧拜恩帶領我們的老師，一同教導 K2 近 36 位學生，將理論化為實踐。壓軸的「親子足球同樂日」，讓家長與子女一同參與，共創美好回憶，真正享受「快樂足球」。

計劃帶來的轉變，遠超我想像。最讓我感動的，是一位平時非常害羞的非華語學生，在參加活動後，竟主動跑向初次認識的教練，中英文夾雜地大聲說：「我鍾意你啊！」足球，打開了他的心窗，正是計劃想達致「啟發」的本意。

家長的反應同樣熱烈，有家庭為了參加同樂日，特意取消原本的外遊計劃；更有六、七位爸爸特意請假出席，這在平日的親子活動中十分少見。活動結束後，老師們不約而同地向我反映：「只有幾天的活動太少了！」可見大家是多麼投入和欣賞這計劃。

籲家長放下手機 多帶孩子到戶外

足球的價值，對於孩子們而言，遠不止於體能鍛鍊。更重要是，作為一項團隊運動，幼童能在過程中培養溝通、協調和解難的能力，這些社交技巧和團隊精神，對他們的全人發展至關重要。回顧多年幼教生涯，我觀察到現今的孩子普遍活動量不足，而且過度依賴電子產品，導致社交能

馬會透過不同足球項目，走進社區，目標提升本地青少年的體能、心智及社交能力，長遠貢獻社會。馬會與英國足球會「曼聯」於 2012 年成為社區足球合作夥伴，推出「賽馬會青少年足球發展計劃」，旗下包括多個不同項目，現時更透過馬會慈善信託基金捐款予東華三院，協助籌辦活動。

其中一個項目「賽馬會學界足球發展計劃」在 2013 年推出，並於 2022 年開始擴展至幼稚園，目前涵蓋幼稚園、小學、中學及大專院校，讓參與計劃的教師和校隊教練獲得專業教練培訓，表現優異的中、小學教師和教練，更有機會到訪英國曼徹斯特，跟曼聯團隊及當地社區足球教練進行交流。計劃至今已有超過 230 間學校參與，為超過 8,000 名教師、教練、學生及家長提供足球培訓及指導。



力相對減弱。我常鼓勵家長，假日多帶孩子到戶外「放電」，放下手機，享受有意義的親子互動。

在新學年，我把從工作坊中學到的技巧，正式納入 K1 至 K3 的校本課程之中，作為不同體能的目標。我衷心希望這個足球發展計劃能夠持續進行，讓更多學校和學童受惠。足球，不僅為孩子們帶來健康的體魄，更能在孩子的心中播下自信、合作和快樂的種子，讓他們「足」動潛能，踢出更精彩的未來。