



筲箕灣崇真學校校友會會訊

May 2025, Issue 060



最新消息

本校將於 2025 年 7 月 6 日 (星期日)下午 2:30 及 4:30 兩場，演出英文音樂劇《Beauty and the Beast》，校友不容錯過。

索取免費門票二維碼：



本期會訊主題

60 期 專訪國際乒乓球壇「穿金戴銀」何嘉盛校友-----陳志凌、陸莉莉



下期會訊主題預告

61 期 畢業紀念磚設計

(歡迎提供資料,稿件,圖片,甚至參與編採部工作)



意見天地

- 歡迎各屆校友來郵 alumni@skwtts.edu.hk 或

WhatsApp 9858-9279, 提供寶貴意見

- 填寫[意見表](#)。



國際乒乓球壇「穿金戴銀」 的何嘉盛校友接受專訪



畢業於筲箕灣崇真學校的何嘉盛校友曾經在 2022 年奪得杭州亞洲殘疾人運動會（亞運會）乒乓球銅獎，為港人爭光！更在去年校友日前夕於法國國際乒乓球比賽中代表香港，勇奪雙打金牌、兼單打銀牌，被香港傳媒譽為「穿金戴銀」榮歸香港。校友會有幸，能於去年的校友日邀請了何嘉盛校友參與校友日，並接受校友會訪問。

現將何嘉盛校友當日接受校友會的專訪及他的分享輯錄於下：

Q：是誰影響你喜歡乒乓球？你的運動生涯是如何開始的？



崇真小學的乒乓波枱有份栽培我！

還記得年少時，我在校務處前的雨天操場打乒乓波。雖然那時小學並沒有乒乓波校隊，但我在小五小六時，贏了全港乒乓球比賽(11歲以下)單打冠軍。

小學畢業後，我到柴灣文理書院讀中學，當時校長為乒乓球校隊引入了國家級的教練。

自此我便加入香港青少年代表隊，地點是現在的香港體育學院(簡稱體院)。

18歲之後，我就代表香港贏得雙打冠軍以及單打乒乓波的前幾名。

Q：你在何時受傷的呢？

當時中學老師勸我要以乒乓波的堅毅精神放在讀書上，於是我自中三、中四起就追趕成績，取得了文科班的第二名。最後中五會考成績不俗，入讀了當時的理工學院(即現在的理工大學)，接着我繼續修讀了碩士及博士學位。

工作時，我曾在東亞銀行、渣打銀行及一些投資銀行上班。當中，李國寶安排我去日本開分行。

在日本工作週末時，我也會參加乒乓球比賽，由於熱身不夠受了傷。那時人生路不熟，在日本沒有及時醫治腳患，所以動手術後，我的腳仍然不能伸直，也彎不到。

之後隊友覺得我依然能夠打乒乓球，而我自己也覺得很有意義，於是我就繼續打。相比以前以健全人士身份打乒乓球，現在我以輕度傷殘身份去打，仍然覺得很有意義。

Q:有灰心失意的時候嗎？

在照顧小朋友時，看到孩子在公園跑，而自己卻因腳患不能跑。



最記得有一次，我想示範騎單車給孩子看，但因腳不能彎曲，故未能成功示範，令到自己和孩子都很失望。

現在我覺得非常不錯，儘管腳患，但我可以繼續追求夢想。例如最近的法國比賽是不分年齡組別的，我是年紀最大的一位，但是我依然能在單打中取得第二名。

Q: 實際上你是靠什麼可以克服困難？如何能夠堅持的？ 可否分享你的心路歷程，怎樣克服心裏傷痛和身體傷患的歷程？

我認為每一次的困難或失敗並不要緊，因為每一次的失敗其實是給自己一次機會去成長、去進步。

每一次失敗可以學到如何去改善、如何去進步，這個不只能夠應用在打球上，亦可以應用在工作上。

多謝崇真學校讓我能夠接觸天父、耶穌基督。雖然我在工作和學業上比較忙碌，沒有返教會，但是基督的金句和真理已深深植入我的腦海中。當時還記得教會舉辦的金句背誦比賽，贏了得到一本聖經。有句金句是：「依靠神所給的力量什麼都可以做。」(腓立比書)(原文：我靠着那加給我力量的，凡事都能做。)

Q:你最感激是誰？

我要感謝以前的老師和朋友、教練和隊友。特別是支持我的太太，因為我以前工作很忙，甚至不在香港，又或者現在要四圍去比賽，她都照顧着家庭。

Q: 你的座右銘是什麼？可以與師弟、師妹分享嗎？

遇到困難失敗時,要知道這是一個機會去讓自己進步、改善、成長。

- 未到最後一刻都未知結局（包括讀書、考試、工作）。
- 就拿乒乓波作比喻，波一來一回，波一旦未落地，永不放棄，就有機會贏的。



Q:如何分配時間:工作、運動、家庭、個人休息？

每個月都有計劃；每日都要做計劃，不做無聊事，如打機，做有進步的事。

Q:你未來有什麼計劃/展望？

希望繼續進步。如剛剛巴黎奧運會完結了，現在要為四年後的洛杉磯奧運會準備，我想爭取出賽機會。



訪問:陳志凌

記錄:陸莉莉

訪問日期:2024年11月3日