成長故事 • 羽毛球

揮拍之間，慢慢成長

李卓蕎｜從家人的球拍開始，揮出自己的成長旅程



「每次練習都會流很多汗，不過打得比以前好一點，就會很開心。」李卓蕎笑着分享她的羽毛球故事。對她來說，打羽毛球不只是比賽，更是一段由幼稚園開始、一步一步累積的成長旅程。

卓蕎的爸爸、媽媽和哥哥都喜歡打羽毛球，哥哥更是澳門青少年代表隊成員。在家人的影響下，卓蕎很小便拿起球拍。來港讀書後，練習時間減少，她曾經覺得進步不太明顯。為了讓她繼續練習，媽媽開始在珠海和香港兩地奔波，陪伴她往返訓練；每逢長假，卓蕎也會回內地集訓。路程雖然不短，她仍珍惜每次練習的機會。

羽毛球訓練並不輕鬆。反覆練習步法、追球和控制力度，常常令她滿頭大汗；遇上打不好的時候，也難免感到沮喪。可是卓蕎沒有輕易放棄，而是一次又一次重新嘗試。她說：「有些球一直打不好，就再練習，不想因為失手一次就不練。」

她的羽毛球路

幼稚園	兩地練習	長假集訓
開始接觸羽毛球	珠海、香港往返訓練	持續打好基本功

堅持練習 • 收穫成長

汗水，化成前進的力量

一次練習、一場比賽，都是向前的一步。



球場上的里程碑

一年級	二年級	2026 年
大嶼山學界	大嶼山學界	李寧澳康盃
女子團體亞軍	**女子團體冠軍**	**U8 女子單打第三名**

由一年級起，卓蕎代表本校參加大嶼山學界比賽，首年與隊友奪得女子團體亞軍；升上二年級後，大家再接再厲，取得女子團體冠軍。2026 年，她在李寧澳康盃獲得 U8 女子單打第三名，迎來第一個個人獎項。談起得獎，她特別感謝家人的陪伴，也為自己和隊友的努力感到高興。

訓練以外，卓蕎也認真兼顧學業。她提醒自己做好功課、善用時間，練習時專心練球，學習時專心學習。平日老師的一句「最近練習辛不辛苦？」或一聲親切問候，也讓她感受到學校的關心與支持。

學校鼓勵同學發展多元興趣，讓大家在不同經歷中建立自信、學習面對壓力。對卓蕎而言，每一次揮拍、每一次重新出發，都是成長的一小步。未來，她希望繼續打好基本功，和隊友一起努力，在球場上享受每一場比賽。



和隊友一起努力，享受球場上的每一步



世界閱讀日：故事樂園派對



李寧澳康盃獲得 U8 女子單打第三名

每一次揮拍，都是向前多走一步。