

免費贈閱

# 情 意 結

輸比賽

贏經驗

18-19年度  
第3季





香港乒乓球網（HKITF.COM）創辦人。成立超過11年，逾萬會員聚集逾億點擊的人氣，全港規模最大的乒乓球網上平台。Ray Chan，一個與貓無關的大男孩，大家都稱他為「貓哥」。

11年前，網上寫了個簡單的小程式，只是為了方便自己幾個朋友「約腳」打波。久而久之，人數越來越多，把心一橫，將概念轉移到推出一個乒乓球網上平台，讓她自由放飛，利己利人。當年「溝通得更好」的理念，成為了現今香港乒乓球網上平台的龍頭。通過平台而產生的球局，11年來接近一萬場，大概平均每年有一千球局順應而生。平台是一個理念和一份情誼，通過平台的資訊，大家可以認識新朋友，還可以鍛鍊球技。Ray的原祖理念，就是「More ball games; more friends」！

### 建立由鍵盤打到球檯上的友誼

Ray也統籌及舉辦大大小小不同的比賽，整個網絡就緊扣著許多的乒乓球友，2018年，他義務舉辦了超過100日的比賽，就是一年有三份之一的日子有他舉辦的比賽。琳瑯滿目比賽包括大灣盃、本土聯賽、到學界分齡賽，跨區、跨境、跨年齡，絕不誇張。這些數字，已經沒有包括球友們自己組成或舉辦的比賽。如此，本來素未謀面的大小朋友，會因此在乒乓球上互相切磋球技，以乒乓球會友。在沒有政府資助及任何贊助下，許許多多的賽事，就有賴於志同道合的球會或重點人物支援。所有的參與者互相緊密合作，扮演不同角色，除了參賽者，平常的比賽中，家長的幫助更是重要，包括聯絡，招募球員及做實時裁判等，總之就是大家共同參與。Ray道出在這平台與家長及小朋友所建立的深厚友誼和信任。

### 球場上的學習

在乒乓球場與小朋友相處，有逾10年經驗，Ray也有不同難度及體會。在比賽中大人相對容易處理，因為成年人都十分熟悉乒乓球比賽的運作和球例；相反小朋友比賽難度較大，特別容易因為輸波而發脾氣或甚至嚎哭芸芸。Ray也透過此機會讓家長了解小朋友需學習成長，日積月累，在比賽中，在生活中，都需要好好學習管理情緒。Ray說人生就必須學會正確的比賽觀念。比賽定必有勝負，要學會欣賞比自己更強的對手，因為對手強，比賽才顯得更有價值，當然不是一朝一夕可以學會。但比賽如此，人生如是。

另外，有小朋友在比賽中途忽然嚎哭，原來是害怕受到爸爸的責罵。經Ray了解後就邀請小朋友的爸爸離開賽場視線範圍，一下子，小朋友反而更有自信；可能是沒有壓力，反而發揮得更好，雖然最後小朋友仍是輸了，但一直也帶著滿足的笑容，之後他爸爸也不敢相信，原來孩子可以這樣輕鬆駕馭輸掉比賽的情緒。其實，家長給予的無形壓力，很多時會影響小朋友的思維，把負面情緒放大。

### 心理質素更勝賽事

曾經有一位小朋友因輸波得不到想要的獎品而哭，基本上不會特別加以安慰，有時越安慰小朋友，反而會哭得越厲害。Ray深信要讓小朋友從比賽中明白，比賽猶如人生不可能一帆風順，事事順景，遇到挫折和失敗仍要自己面對，老生常談：在那裡跌倒，就在那裡站起來吧。小朋友透過不斷輸波，努力付出再鍛鍊，就可以學習逆境自強，就會不斷贏得寶貴的經驗。Ray建議家長在比賽時切勿干擾太多，讓小朋友獨自思考和打比賽，鍛鍊集中力和應變，學習獨立；在這信念中可以培養小朋友的成長，為日後做人處事建立根基。

### 壓力是成長的開始

Ray說比賽為球員帶來快樂，比賽後家長的鼓勵說話，也成為他的動力，帶來成功感和滿足感。另一方面，舉辦比賽也有一定的壓力，來自整體的管理，包括時間、人數評估，以及很多預計不到的問題；比賽中少不免會有投訴，但面對投訴不感到是壓力，反而更需要面對，溝通及解決。

Ray深信：「問題一定有，但解決辦法一定比問題多。所以，不要為明天而憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」

Ray說，壓力是成長的開始！適量的壓力往往是進步和創造成功的原動力，給予力量，令人奮勇向前。如果承受不了壓力，就乾脆放棄吧。不放棄才有機會逆轉，機會永遠是留給有準備的人。

### Ray、仔和乒乓球的關係

Ray也是乒乓球乙組運動員，但教導兒子的，不是與動作步法有關的技術，而是比賽的策略。技術需要教練指導，鍛鍊心裡素質及如何面對壓力，Ray堅持由自己主導。Ray覺得兒子的心理質素，部份是與生俱來，亦有透過球場上得到訓練。他也相信兒子喜歡圍棋也可以鍛鍊冷靜的思考。Ray謙稱兒子主要是由太太教導，但小記覺得父母的身教也是教導孩子的重要一環。

### Ray的情緒健康小貼士



1. 輸比賽，贏經驗，賽後檢討，期待進步。
2. 問題一定有，解決辦法比問題多，面對、溝通和解決。
3. 通過比賽，學習承受及轉化壓力。
4. 不放棄才有機會逆轉，機會永遠是留給有準備的人。

## 利民會 服務多面睇 住宿訓練服務 - 將軍澳 尚德之家

利民會各宿舍為了讓服務使用者融入社區，都積極鼓勵他們參與不同的社區教育及義工服務，藉此讓他們建立社區支援網絡，達至社區共融。

將軍澳的尚德之家成立已踏入二十週年。二十年來，隨服務使用者充權和倡議外，更配合整個復元運動的發展，尚德之家已由一個單純的住宿訓練服務，成功轉化成一個以復元為本的服務單位。而事實上，這種重視服務使用者主觀經驗，和強調他們主導的服務模式，已經隨著近年推行的「優勢為本」個案管理模式和朋輩支援服務的推展得以進一步確立。本年，尚德之家以「一路向尚」為題，除了慶祝多年的服務成果之外，也是個機會讓單位團隊再檢視服務的核心價值和經驗，重新起步再創另一個豐盛的十年。

### 服務範圍

- 以「社群式治療法」為模式，提供一個由職員24小時輪值的生活環境
- 小組及團體活動
- 個別輔導
- 生活技能訓練
- 培養服務使用者按時服藥的習慣

地址 新界將軍澳尚德邨尚真樓B翼地下  
電話 (852) 2178 0965  
電郵 rfsth@richmond.org.hk



申請者必須經社工轉介  
往社會福利署「康復服務中央轉介系統」中處理  
有關詳情 可直接與宿舍聯絡



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務超過34年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店  
使用條碼以現金捐款。

VnGO Circle K



999935000252913236

7-ELEVEN.

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



## 情意結

人生的結，百味紛陳，百感交集。  
讓我們一起分享生活，參悟快樂。

 利民會  
Richmond Fellowship  
of Hong Kong

地址：香港北角百福道21號18樓1801室  
電話：(852) 2529 1323  
傳真：(852) 2527 6855  
電郵：rfho@richmond.org.hk  
網址：www.richmond.org.hk