

# OURS

mama & baby

## 媽媽寶寶

www.eugenebaby.com

f 荷花OURS《媽媽寶寶》

35<sup>th</sup>  
1988-2023

no. **430** | Jul 2024  
HK\$50

Cover Story 幼兒專題

# 教育孩子走入 AI 世界

星級湊仔 順產突變開刀  
楊梓菁生到嘔



全港唯一  
暢銷育兒  
親子月刊

### School Feature

元朗三育幼稚園 注重體驗式學習

神召會德萃書院 (小學部)  
開拓科創 AI 學習領域

最新資訊

### 幼兒專題

嬰兒打針全攻略  
新手父母懶人包

### 懷孕專題

中西醫教路  
遠離乳腺炎惡夢

### BB Growth 成長

「勤有功，戲無益？」  
兒童親子遊戲有價

### BB Health 醫療

幼兒流感攻防戰  
不容忽視的腕關節脫臼

### Pregnancy Pick

孕媽媽  
孕婦補鈣指南  
孕婦中暑防護大作戰

### Fun 玩樂

下雨天也要放電



火熱登場

## 圖解漫畫 揭盡湊B苦與樂





# 邁向無盡挑戰

黃立衡今年11歲，除了彈琴、打羽毛球之外，最喜歡玩競技疊杯。接觸競技疊杯不到2年，立衡已經在本地賽事中得獎無數。去年11月更成為港隊一員，挑戰亞洲各國勁旅，在首次參加的國際賽中取得1面銀牌，並於9-10M組別，個人3-6-3項目，以2.416秒刷新香港9-10M組別最佳成績。

## 黃立衡 Profile

就讀學校：光明英來學校  
年級：P.5  
年齡：11歲



疊杯時要保持冷靜，不要一味死衝。

### 曾奪獎項及威水史：

- 亞洲競技疊杯運動錦標賽2023： 第二屆競技疊杯運動挑戰賽——精英組：
- 個人9-10M 3-6-3 第2名；
  - 團體10U HTH 3-6-3：第3名；
  - 團體10U HTH cycle：第3名。
  - D2精英組別第1名；
  - D2 個人3-6-3項目第1名；
  - D2個人3-3-3項目第1名
  - D2個人CYCLE項目第4名



## 第一次的國際賽

「有很多聲音，幾乎所有人都是只想你塌杯。」立衡形容比賽中雙方位置。「其實很近。那張桌子、這個位置中間的距離，已經有很多人圍著拍照、叫囂。要專注在自己的桌面，集中在疊杯的步驟很困難。」去年11月在韓國光州舉行的亞洲運動錦標賽，是立衡第一次參加的國際賽事。立衡觀察其他選手，發現除了手速比自己快很多，最大的分別是感覺到抗壓能力的不同。他們基本上是沒甚麼想法、很穩定，就可以很順利的做到自己標準時間的成績，讓立衡擴闊了眼界。「最記得的畫面就是很多不同的選手都看着我們，就是想我們塌杯，不禁想到自己可不可以做得到。」立衡笑道。

## 立在眼前的強敵

國際賽和本地賽氣氛完全不同，連技術水平也比本地賽高上一個水平。立衡道：「最厲害就是馬來西亞，基本上333都有1.6秒，最快的那一組還可以1.4秒。香港平均速度是1.8秒比較快。」在競技疊杯的世界1千分之一秒已經是很大的距離，結果冠軍就是給馬來西亞取得。初次站上世界比賽，立衡卻沒有

理會其他選手。只是專注自己疊杯上，心裏想着自己怎樣可以做得更好。疊杯有2次熱身、3次試疊，而比賽會計算3次試疊中最快的成績。立衡第一次嘗試有失手，但是第二個試疊上已經逼到決賽最快的時間，基本上贏了前面的所有參加者。這是教練關Sir最難忘的畫面：「那時候立衡和我一起叫了出來，有種抓住立衡雙手慶祝的感覺。那一刻突然覺得，小朋友在很短的時間裏就成長了。」



韓國光州比賽參加個人和團體項目。

## 和自己比賽

「競技疊杯是一個不斷的挑戰，因為真的很容易會塌杯，而且一定必須不斷訓練才能令自己進步。」立衡道，這是他喜歡競技疊杯的原因。立衡每天在放學完成功課後，就會開始練習疊杯，每天練習約1至1個半小時。練習完疊杯之後，星期二都會練習彈琴，而星期五會去打羽毛球，但立衡從不感到沉悶。競技疊杯最特別的地方，就是失敗比成功多。當其他運動穩步提高水平，競技疊杯可以在一個動作中手指尾勾到，疊起的杯就完全倒下。相信是立衡喜愛挑戰的心態，才能在亞錦賽中取得獎牌，關Sir描述當時情景：「立衡在那次比賽上面好像突然間進入了ZONE。整個世界靜止了，甚麼聲音都沒有。很神奇，正常應該是第一次比賽會有很大影響。但試疊中無論那個trial，是第1次、第2次、第3次都好，立衡都不會給上一次的trial影響，都是重新開始，重新出發。」

## 不忘初衷

把立衡帶進競技疊杯的世界，是香港競技疊杯總會的教練關Sir，也是立衡4年級的班主任。關Sir正在不同學校推廣競技疊杯運動，所以立衡最初認識競技疊杯，是關Sir在課堂中播放了競技疊杯比賽的片段給同學觀看。立衡還記得很清楚：「我看到選手很快把杯疊起，收回來，就覺得競技疊杯很有挑戰性和速度感。」第一次玩疊杯，本來想像很輕鬆，但馬上就發現完全不同。杯塔容易倒下，立衡十分好奇，為甚麼片段中的選手可以疊起，自己卻不能？便一直挑戰下去，即使失敗了也不會發脾氣，從而令自己更加冷靜。遇到不同的挫折，都不會輕易放棄。



10個國家及地區近400名選手參賽，港隊奪7銀11銅。

## 未來的目標

競技疊杯中，立衡現時的目標是做到香港第一，希望未來可以在國際的比賽上進入SOC (Stack Of Champion)。疊杯世界裏選手的生涯很短暫，成年人會因為年齡的增長，身手、反應會隨之慢慢下降。立衡期望可以玩到大學，轉型至教練，繼續疊杯的挑戰。立衡爸爸表示，長遠沒有給框架定下立衡方向，一定要從事某種職業，但很高興立衡現在找到一個值得去投入的事情。平時在家練習的時候，突然間可以做到一個PB (Personal best record)，會開心得跟家人分享喜悅。樽頸位有如開閃燈光，不知道去到哪個時刻可以突破到。所以立衡期望未來可以不斷突破自己的樽頸位，衝出香港，達到自己夢想的目標。☑



2人合作取得冠軍！



關Sir是立衡的教練，分享疊杯樂趣。



馮校長很支持學校的競技疊杯運動。