

# 鳳翎精神



## 黃鳳翎中學環島跑 鍛煉學生堅毅

特稿

跑步能夠有效健身和鍛煉意志。東華三院黃鳳翎中學為培養學生的自信心和毅力，上月舉行「環島Staycation Run」，帶領學生環繞港島長跑四十五公里。長跑小組隊長梁俊熹認為，長跑令他學會堅持，在「環港島計畫」中亦能培養自己的責任心。

東華三院黃鳳翎中學適逢校慶四十五周年，



■約二十名學生參加「環島Staycation Run」，克服路段狹窄與疲倦的挑戰，最終完成四十五公里的路程。  
受訪者提供

舉辦「環島Staycation Run」，環繞港島跑四十五公里，歷時三日，期間學生在青年旅舍和酒店留宿，共約二十人參與。小組隊長梁俊熹憶述，行程第二天，有兩位隊員已筋疲力盡而落後，他有感身為隊長，不能像平日練跑般只顧自己，故放慢腳步跟在兩位師妹後為她們打氣，希望她們不要中途放棄。

### 師兄殿後打氣

中三生李凱蕎亦有參加是次環島跑。她在中一加入長跑小組，當時只是跑步新手，到現在已經可以至少完成十公里路程。她指環島遊沿途部分路徑狹窄險要，旁邊又有汽車經過，幸得隊中師兄沿途照顧、互相照應，令她印象深刻。

### 沿途探訪老人院

一七年成立長跑小組，有別於田徑校隊，牽頭的助理校長兼訓導主任陳少偉表示，長跑小組並非培養精英運動員，而是透過跑步，讓學生建立自信心和培養毅力。小組在長跑以外，負責教師亦將服務學習元素加入行程，例如探訪老人院、清潔郊野公園等，一九九年更帶領小組前往高雄集訓，原定前年復活節更到日本沖繩「環島跑」，但因疫情被逼中止，最終改為「環島Staycation Run」。



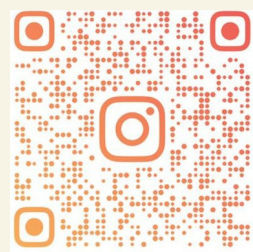
■東華三院黃鳳翎中學長跑小組早前舉辦「環島Staycation Run」，培養學生的自信心和毅力。

蔡健行攝

至於梁俊熹，重讀中二時偶然發現學校成立長跑小組，抱着一試無妨的心態加入，既是「不想放學就馬上回家」，亦希望藉此投入校園生活，四年至今未言放棄，皆因長跑帶來自信和堅持，亦支撐着他準備迎戰文憑試：「溫習到疲累時，會跟自己講，自己跑步時那麼辛苦也能捱過……只要堅持下去就會成功。」  
記者 蔡健行



了解我們



TWGHWFCLC

星島日報

2022年1月4日 星期二

MAY YOUR DAY BE FILLED WITH LOVE AND LAUGHTER