

鳳翎精神

中學長跑小組 助學生改變人生



東華三院黃鳳翎中學在聖誕假期舉辦環島 Staycation Run，帶領 21 名學生遊覽港島各社區景點。
(梁偉榮攝)

特稿

港人熱愛跑步，東華三院黃鳳翎中學 3 位熱愛跑步的訓導、輔導主任和社工於校內創辦長跑小組，帶領學生「練跑」，相信「跑步可改變人生」，培養學生堅毅不屈精神，更帶領 21 名學生在聖誕假期 3 天內完成 45 公里路程，再一次完成人生挑戰。

就讀中六的梁俊熹是應屆文憑試考生，亦是長跑小組師弟妹背後的可靠隊長。但原來 4 年前要重讀中二的梁俊熹加入長跑小組，只是不想放學後立即回家，結果在長跑小組集訓、外出活動期間，他與師長的相處時間增加，才發現老師們並非想像中不苟言笑，令他更願意請教功課及訴說心事：「原來訓導主任都有不太拘謹的一面。」

膽小插班生 變得笑面迎人

從新手成長為獨當一面的長跑好手，梁俊熹一直熱愛這項運動，他形容：「這是一項簡單的運動，只要有一雙鞋就可以跑。跑多遠，無需與他人交代。」甚至備戰文憑試時，他亦以此鼓勵自己：「跑步辛苦我都能堅持，溫習我亦一定可以」。長跑需要堅持，梁俊熹更立志要在 23 歲前挑戰全馬：「在這項運動中，我找到自己的信心。」

輔導主任陳健偉憶述一名曾被舊校學生欺凌的插班生，剛轉入學校時較為膽小，亦害怕與同學溝通。在加入長跑小組 2 至 3 年後，陳健偉發現她愈加有自信，「由一個悲情、不開心的表情，變得笑面迎人」，而在 2019 青協背包跑中，她更奪得該年齡層的女子組季軍。陳健偉形容，她上台領獎時淚流滿面，「獎牌告訴她，過去已然過去，而跑步是改變了她的生命。」

21 學生 3 天內長征 45 公里

駐校社工壽振飛表示，成立長跑小組初心是希望學生可以放下手機，過往小組亦曾帶長跑隊學生跑出香港，如到高雄集訓，認識當地文化。惟疫情之下，原計劃的沖繩環島跑無法實現，而近年香港又興起 Staycation 熱潮，3 位導師嘗試把住酒店結合環島跑，利用聖誕假期舉辦「45 周年校慶環島 Staycation Run」，在 3 日 2 夜 45 公里長跑過程中帶領 21 名學生遊覽港島各社區景點，包括赤柱、香港大學、大潭等，同時住酒店度假。參與學生中，一半人更只跑過最多 10 公里，終在 3 天內完成 45 公里路程，又一次完成人生挑戰。 ■本報記者 黃穎津

香港經濟日報

2022年1月4日 星期二



了解我們



TWGHWFCLC

MAY YOUR DAY BE FILLED WITH LOVE AND LAUGHTER