

【渣打香港馬拉松・專訪】樂善堂梁銻琚書院 「越野隊拓荒者」 盼渣馬激起校內長跑狂熱



【體路專訪】每年渣馬，除有舊人不斷挑戰更高目標外，還有不少新人投入長跑大家庭的懷抱。今屆其中三位新力軍，就是來自樂善堂梁銻琚書院的「越野隊拓荒者」袁迦強、梁澍銘和梁維樟，他們與聯袂出戰 10 公里賽事的校長羅文彪和體育老師徐俊南有着共同目標，就是借渣馬舞台帶起校內長跑風氣，讓學弟們的無窮潛能，未來成為越野隊中堅力量。



今學年的梁書（學校簡稱），有着一個「創業」故事：該校多年來未有成立越野隊，但隨着擁長跑比賽經驗的徐 Sir 九月加入該校，並牽頭舉辦選拔後，終相中來自中五的袁迦強和社長梁澍銘，以及中四生梁維樟擔當開荒牛。三人體驗過學界越野和其他賽事的激烈，經驗值不斷提升之際，還得渣打香港和「學校起動」計劃 Project WeCan 的支持下，周日將更進一步，首度亮相渣馬 10 公里賽事。

徐 Sir 透露，三人近日積極作計時跑訓練，加上梁書為處港島西半山，附近滿佈斜路，猶如絕佳的 10 公里模擬賽道，故相信他們的體能足以應付賽事。於是，徐 Sir 認為賽前備戰的重中之重，就是從心理和戰術兩方面着手，為三人加以輔導、建立信心，期望在高手林立的渣馬中遇強愈強。



袁迦強被徐 Sir 寄予厚望，劍指 45 分鐘內完賽。

三人之中，袁迦強被徐 Sir 寄予厚望，劍指 45 分鐘內完賽。現時躊躇滿志的他，卻笑說數年前自己還是 BMI 不合格的小胖子：「初中的我剛好碰上疫情，在家愈吃愈多，後來覺得不能再這樣，遂跟隨朋友練跑。記得首次在上環海濱跑 2.7 公里，中途卻要休息四次有多。」但日子有功，由休息四次、三次、兩次……到一口氣跑畢全程，此子也由起初視長跑為減重任務，變為人生興趣。「期待在 10 公里賽事中，觀察同場好手的戰術和小習慣，不斷追求進步。」他如是說。



梁維樟是跳繩隊成員，希望轉個跑道一展實力。



梁澍銘希望能在 50 分鐘內完賽。

至於梁澍銘和梁維樟，兩人則本來是體育愛好者，前者定期健身律己以嚴，後者則是跳繩隊成員，同樣希望轉個跑道，嘗試在長跑舞台一證實力。展望周日渣馬，梁澍銘磨刀霍霍道：「現時我的健身訓練，已由追求塑造身型美觀，改為訓練耐力，期望再配合良好飲食下，周日能在 50 分鐘內完賽，獲取努力付出後的成就感。」梁維樟也揚言：「跳繩助我鍛煉身體協調和心肺功能，目標 60 分鐘內終點見。」



徐俊南老師（左二）是梁書越野隊的牽頭人。

三人在週日渣馬各有目標，但作為校內越野隊先鋒，他們更與一起參賽的羅校長和徐 Sir 有着薪火相傳的共同盼望，異口同聲道：「今學年成立越野隊只是開始，期望我們出戰渣馬後，在校內帶起長跑風氣，激發起更多『梁書人』的運動潛能，並在新學年覓得更多新人投入越野隊的懷抱，一起訓練、一起出賽、一起熱血！」

渣打香港作為「學校起動」計劃（Project WeCan）的夥伴機構，自 2014 學年起成功配對樂善堂梁銜琚書院，為學習條件稍遜的中學生提供適切的校內外項目和機會。在渣打銀行的支持下，樂善堂梁銜琚書院的師生更有機會夥拍不同企業機構的專業人士出賽渣馬，代表著「學校起動」計劃是一個「大家庭」，讓學生親身參與本港盛事之餘，更可以擴闊視野。

圖、文：王嘉豪