

中學生闖難關成立場地單車隊 盼入港隊接棒成新李慧詩



社會新聞

撰文：陳籽穎 2017-07-24 07:00 最後更新日期：2017-07-24 07:00

五人隊服胸前印著「甲子」二字，在「鑊場」上騎著單車飛馳。

他們來自保良局甲子何玉清中學，為香港首支學界場地單車校隊「甲子單車隊」的成員。就讀中四的古栢軒，曾於訓練擦傷半邊身體，甚至一度「斷片」，需要休養一個月才得以康復，但仍無阻他堅持至今，立志成為港隊成員。亦有成員直言：「單車不只係興趣，更可以改變我。」



李慧詩（後排黃衫）曾到學校了解單車隊的訓練狀況。成員李靈表示，李慧詩曾教授她如何改善平衡技巧，她一直活用至今。（受訪者提供）

為成立單車隊花光零用錢

保良局甲子何玉清中學推行「成夢傳奇」計劃，負責老師束濟良表示，同學升讀中一時考試壓力較低，容易迷失，故此盼藉計劃鼓勵同學尋夢，沒想到現已發展成20人的單車隊。

2015年1月，當時就讀中二的謝朗峰熱愛單車，剛好遇上兩位志同道合的朋友，於是花了3個月撰寫計劃書，向學校申請成立場地單車隊，惟未能成功。其後束sir與他們參加坊間的比賽，嘗試贏取獎金開展單車隊，惟依然落選。

束sir笑言，當時謝朗峰為最多零用錢的人，因此不時會為其他成員補貼租單車的費用，結果花光了數百元的零用錢。3個月後，保良局剛好打算於校園推廣公路單車，於是校方撥款成立單車隊，並將單車訓練納入初中課程，期望培訓出下一個李慧詩。謝朗峰的夢想看似成真，惟之後仍要克服重重難關。

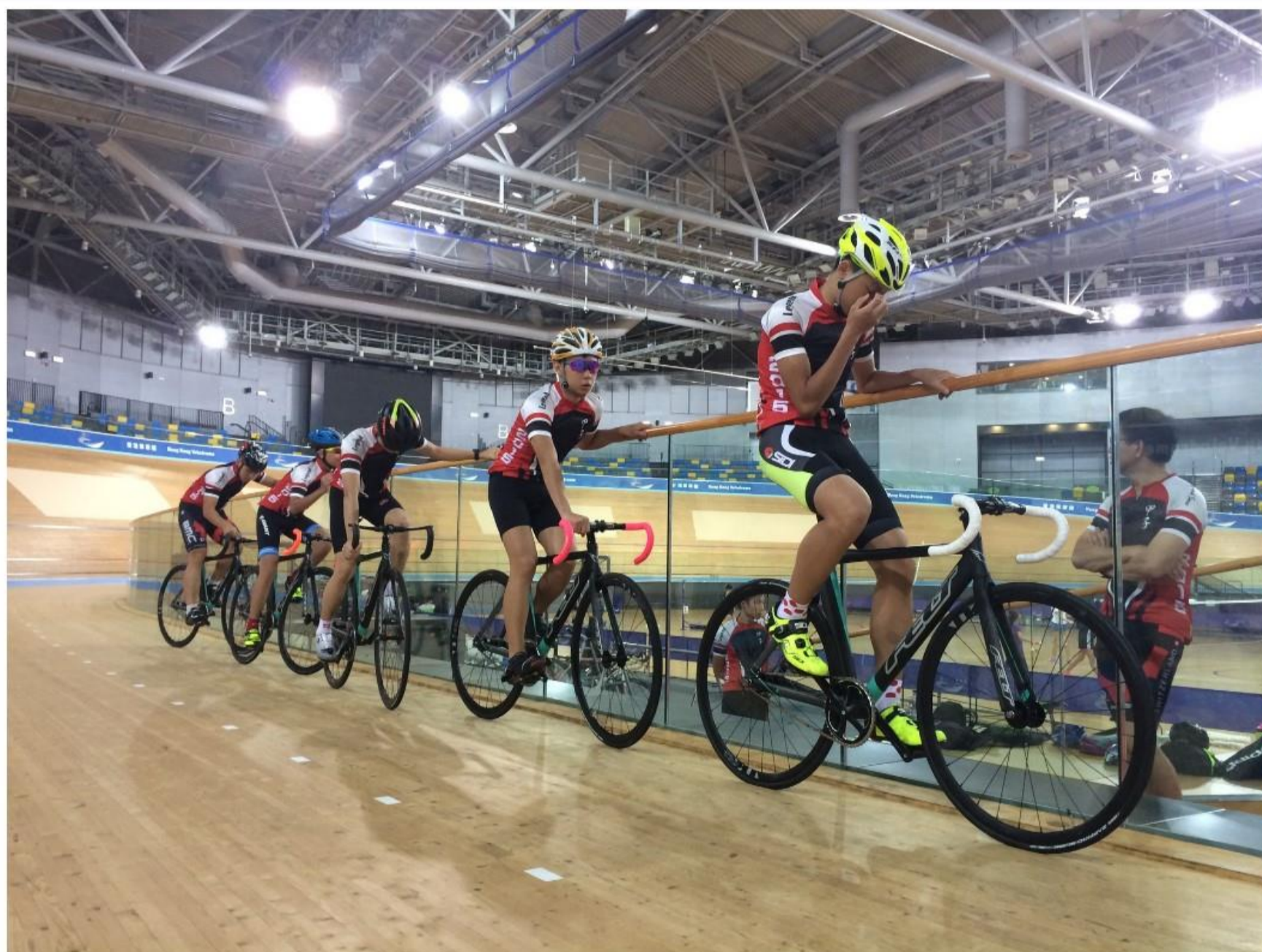


教練賴藹欣（右）15歲加入香港單車代表隊，退役後自2008年起成為香港單車隊教練，現集中於學校推廣計劃等，她大讚「呢班仔都好認真。」（陳籽穎攝）

毋忘慘痛經歷 單車隊漸成形

單車隊於同年11月，初次參與單車比賽，謝朗峰坦言當時的經歷非常慘痛，他們被人超前一圈，沒人完成整場賽事，更有成員被觀賽人士指罵「垃圾」。

他們事後檢討，認為自己輸在裝備及體能，於是主動向束sir表示「想操好體能贏返人」，要求由原本兩日的訓練加操至三日。束sir坦言，當時非常感動，於是向在健身公司工作的朋友，以低價購入6輛二手單車機，放在學校供單車隊練習，訓練亦逐漸成形。



成員們踏上「鑊場」，於練習開始前做好準備。（陳籽穎攝）

單車隊成員必須「過三關」，考獲場地單車牌才可進入「鑊場」練習。專用的場地單車與日常看到的單車不同，沒有配備制動系統，因此成員只能靠單車機模擬場地單車練習。成員一週訓練三日，內容分別有單車徑、單車機及科學園的公路。最初選出了35名隊員考試，只有5人能順利考過第二關，未達開班最低要求的10人。

後來教練、校方與單車聯會商討近兩個月，特別批准該5人考第三關，最終他們在今年2月才成功考牌。



古栢軒曾因受傷而遭父母反對繼續練習單車，但他堅持說服父母，並表示單車是他第一樣如此熱衷的事。（陳籽穎攝）

明日之星盼入港隊

古栢軒現與另外5名成員入選體院的「明日之星」計劃。他憶述，自己曾於公路練習時不慎發生意外，擦傷整個右邊身，頭盔與衣服都跌得破爛，束sir更形容栢軒曾一度「斷片」，記不起意外的情況，最後花一個月才得以康復。

栢軒坦言，原本父母支持自己騎單車，但發生意外後不免有反對聲音，只好游說他們自己訓練時會加倍小心。他現時的目標是加入港隊，除了固定訓練，他不時會自行加操，放學回家做完功課後，於晚上10時便會出外騎單車練習，直至凌晨1時才回家睡覺。



李靈（左）笑言，全賴老師一直對自己說「一定得」，才能堅持至今。為了兼顧學業，她更主動請求束sir（右）讓她加入校內的補習班。（陳籽穎攝）

女生一度走堂逃避

14歲的李靈亦與另一名女隊員，一同入選體院的「青苗訓練計劃」，但她坦言一年前對單車仍一竅不通，甚至曾非常恐懼體育堂的單車課，因而一度走堂，後來獲束sir贈送單車衣，鼓勵她「一定得」，才下定決心學好單車。束sir笑言當時看到她學習速度快，認定她非常有天份，於是期望藉單車衣勉勵她繼續努力。

她形容「由驚變鍾意係一個好大嘅過程」，期望未來能加入港隊。現時她已通過場地單車牌第一關考試，教練亦對她有信心，認為她可考過本月底的第二關。