

# 中學生組場地單車隊

## 全港首支 為夢想奮勇爭先 視李慧詩為偶像 堅持到底

每一個夢想均由不知天高地厚開始，幾位喜愛單車運動的中學生於兩年前，知悉學校設有「成夢傳奇計劃」，遂撰寫計劃書，冀望成立單車隊伍；不過，校方初時審閱後認為計劃書不可行，面對計劃「胎死腹中」之際，幸得老師的協助，後來更獲得保良局及學校何玉清基金資助，短短兩年間，保良局甲子何玉清中學已成立了場地單車隊，是學界中首支隊伍。單車隊成員視奧運金牌得主李慧詩為偶像，認為她的成功是建基於努力，早前更有機會與李慧詩合拍微電影，甚至一起騎單車，為同學帶來莫大的激勵。

本報港聞部報道

2015年1月，當時仍是中學二年級學生的謝朗峰與幾位志同道合的同學知悉學校設有「成夢傳奇計劃」，遂撰寫計劃書，呈交校方閱覽後，認為籌備單車隊需要大量人力及資金，指出計劃書內容不太可行。該校的學生發展部主任東濟良有感幾位同學一腔熱誠，於是到處尋找援助，最後幸得保良局支持10餘萬元，再加上學校的何玉清基金以及各方資源配合，成功在同年6月成立單車隊。東濟良指出當時幾位同學為了計劃，幾乎耗費了所有的零用錢，後來剩下一位學生手頭較充裕，於是所有人都用他的錢來拍攝宣傳片、買裝備等。

### 翻車受傷家人勸放棄

渾身大傷之風的謝朗峰接受訪問時表示，成立之初曾參加過公路比賽，當時因被主車群超過一圈而被淘汰，更被路人稱「廢物！」回想當初更顯得今日的成果得來不易。「炒車」是每一個單車手的夢魘，隊員之一的古栢軒外殼舉止冷靜從容，經常被一眾隊友笑指他「皮笑肉不笑」，有「Cool Sir」之稱的他亦曾經歷過一次車禍。他憶起當時在沙田進行訓練，跌至最後一圈準備離開時，不慎「炒車」，導致半邊身體擦傷，佩戴的頭盔亦裂開，更需要入院接受治療。

古栢軒補充，當時受傷後，整整一個月無法騎單車，家人見他傷痕累累，紛紛勸他放棄此運動，但熱愛單車運動的他卻堅持繼續，由康復到慢慢恢復狀態，終成功考取場地單車資格。他今日想到當時車禍，早已是雲淡風輕之態，甚至說：「當時我斷了片，現在才慢慢想起發生起一些情況……」對單車抱有夢想的古栢軒坦言，即使面臨文憑試壓力，仍會繼續前進，現在會在課餘時間溫習，更會在深夜到附近單車徑訓練。現時已成功入選「體壇明日之星計劃」的他，希望成功通過計劃，躋身港隊，向體壇進發。

### 天天都要騎單車上學

中學二年級「小師弟」謝曉復比起兩位「師兄」顯得較活潑好動，參加單車隊後，他說：「多了一份責任，做事會想後果，單車隊間的協作，更令我學會主動溝通。」他每天都會騎單車上學，純真的他笑言：「所有強者都是我偶像！」

甲子單車隊的教練賴錫欣讚揚第一批隊員已有充分的心理準備，表示單車隊會很支持中學生單車運動，提出的意見及申請都會盡量配合，希望能幫助學生發展夢想。



■隊員完成訓練後合影。(何瑞芬攝)

## 幸得破例圓單車館賽道馳騁夢

【本報港聞部報道】想在香港單車館場道上「馳騁」，首先要取得場地單車賽道使用證。若要取得此證必須過「三關」，由於每一關亦要有指定學員才會開班，甲子單車隊至第二階段只有5人通過第二關，初期未能達至10人開班的人數目標，經過與單車聯會溝通與周旋，對方終破例讓5位隊員參加課程，更不負眾望，一舉通過測試，取得賽道使用證。

保良局甲子何玉清中學學校發展部主任東濟良表示，單車隊員需要通過由香港單車聯會舉辦的全港場地單車訓練計劃，並成功通過第三階段測試才能獲發單車賽道使用證。甲子單車隊當時有30餘人參加單車聯會開設的第一階段課程，只有15人過關，第二階段降至5人過關，無法達到第三階段課程要求的10人開班人數目標。親見隊員或將夢碎，老師東濟良及教練賴錫欣透過與單車聯會溝通與周旋，對方終破例讓5位隊員參加課程，更不負眾望，一舉通過測試，取得賽道使用證。

### 「取證」之路險阻重重

5位隊員「取證」之路險阻重重，隊員古栢軒表示去年10月初準備考試時，竟不幸遇上八號風球，那天過後香港單車館又需要封館，為本年4月份的場地單車世錦賽作準備，輾轉之下，5人終在今年2月成功通過測試。另一名隊員蕭曉復補充：「因打風取消真的很失望，由於要隔四個月後才能考，期間又不能到館內練習，很怕不能通過考試。」眾人順利通過後，終於鬆了一口氣。

現時隊中包括謝朗峰、古栢軒及蕭曉復在內的5位成員已通過第三階段考核，能在「牛下女車神」李慧詩與「德國女警」禾高大戰的香港單車館訓練。「大師兄」謝朗峰回想考獲使用證後第一次「轆上」館內場道時的感受，笑稱：「當時很興奮，覺得場地設備好，有冷氣，很舒服！」



■考獲牌照的五位隊員在場館內「馳騁」。(何瑞芬攝)



■甲子單車隊奪得2016-2017年度校際單車賽全年總冠軍。(受訪者提供)



■李慧詩(後排黃衫)到學校子解甲子單車隊平日訓練。(受訪者提供)

## 女小將克服心魔有信心為港增光

【本報港聞部報道】擁有20名隊員的甲子單車隊，其中有兩位女將，不畏跌跌撞撞的過程，向場地單車發起挑戰。女隊員李靈從零基礎，畏懼騎單車開始，到克服心理障礙，更入選青苗訓練計劃。她表示當時受指導老師東濟良贈送隊服鼓勵，因而加入單車隊，後來憑自身努力，短時間內技術突飛猛進。李靈的偶像李慧詩更曾教她如何上單車訓練台，令她信心大增，希望日後也能加入港隊，為港增光。

### 膽怯卻敢於嘗試

中學二年級學生李靈年僅14歲，憶起初入校園時，因學校單車風氣盛行，體育課上亦教授單車，對單車運動一竅不通的她，坦言：「當時因害怕炒車，試過走堂逃避這節課。」後來因看到學校不少同學對單車的熱愛，以及同學們在體育課上也玩得很開心，故鼓起

勇氣，克服心魔，騎上那輛對她而言十分陌生的單車。

即使接受了單車這項運動，李靈仍然缺乏自信能做好，因此對加入單車隊一事頗為猶豫。負責老師東濟良見李靈膽怯卻敢於嘗試，更從零開始在短時間內爬上爬山單車，實屬不易，於是把隊服贈予仍在作思想掙扎的李靈，李靈對此表示：「受到東Sir很大的鼓勵，立定決心加入。」

加入單車隊後，李靈隨隊備戰考取場地單車牌照，期間曾見過有女考生失手「炒車」而受傷，她直言：「當時好驚！」李靈的父母恐其受傷也曾阻止她繼續，但經過教練及老師的鼓勵，她相信憑着訓練，增強體能肯定能克服「炒車」夢魘。

李靈談及李慧詩，她笑說：「李慧詩當時教我如何上訓練台，她說只要眼神聚焦一個目



■李靈(左)身穿當時單車隊所送的隊服，兩人笑談單車隊經歷。(何瑞芬攝)

標，就能平衡。」獲李慧詩鼓勵的李靈，表示愈來愈喜歡單車運動，希望日後能加入港隊，為港增光。