

# 現實版熱血動漫！「正向教育」成就單車尋夢傳奇

2020年7月21日 GRWTH社區, 保良局甲子何玉清中學, 單車, 成夢傳奇計劃, 正向教育, 運動

由被嘲「垃圾」到成為學界冠軍，保良局甲子何玉清中學單車隊的故事，就如一齣熱血動漫，但他們不是校內的唯一，因為這間「夢工場」盛產傳奇，而幕後的推手之一，就是以「正向教育」導航的資深教師東Sir（東濟良老師）。

採訪：《GRWTH日報》特約記者沈一怡

攝影：《GRWTH日報》特約攝影師吳鍾坤（部份相片由受訪者提供）

整理：《GRWTH日報》編輯組



讀中四的郭俊仁是香港單車青少年訓練隊成員，亦即準香港代表隊隊員。外表乖巧，皮膚黝黑，跟陌生人對答有點靦腆的郭同學，若不知他是青訓隊成員，著實就如校中佔大多數的「中層集團」學生，不是最叻，不是最差，並不突出。然而，當他戴上頭盔，踏著單車，再架起那反光的運動太陽鏡時，就像變成另一個人，身上發光，更帶點星味。



東Sir以「正向教育」導航，助校內學生夢想成真。

「以前學校單車隊一半係興趣，一半夢想。而家係一種職業。」郭同學說出加入青訓隊後的改變，夢想實現令人長大，心智也比同齡人成熟。然而，你很難想像四年前，這位小伙子原是一位普通的中一生，之前從未接觸過專業的單車運動。



中四的郭俊仁目前是香港青訓隊成員。

## 演一齣熱血動漫

郭同學是保良局甲子何玉清中學的學生，校內單車隊是他的夢想起點。當其他學校因資源因素，選擇跟第三方團體合辦單車隊，只有何玉清以學校名義成軍。更罕有的是，這隊單車隊的幕後推動者是三位中二學生。



郭同學是保良局甲子何玉清中學的學生，校內單車隊是他的夢想起點。當其他學校因資源因素，選擇跟第三方團體合辦單車隊，只有何玉清以學校名義成軍。更罕有的是，這隊單車隊的幕後推動者是三位中二學生。

2015年學校推行「成夢傳奇」計劃，邀請學生自發建議想成就的事情，寫上計劃書交給學校考慮。當年有三位中二生，花了一個農曆年假，更煩著三人中一位當行政的母親，共同編寫了一份「場地單車夢想計劃書」。負責接收計劃書的老師，就是學生發展部的東Sir。

「某天收到嗰位家長嘅電話，佢問學校係咪會認真看待學生嘅計劃書。」東Sir續道：「你會聽到家長背後嘅意思，因為呢位家長為咗幫寫計劃書，佢成個農曆年假都有曬。」

接著的發展，就如一齣熱血動漫，由不可能變可能。計劃書預算要港幣十八萬經費，對校方來說著實是一筆不少的費用，但東Sir同時又不能讓學生失望，所以自掏腰包，用二千元買下一部二手公路單車，先讓單車隊成立。然後，就是籌務經費。「我同學參加外邊一啲夢想比賽，希望贏得獎金作經費。」

可惜比賽一一落空，走到絕路。「原本我最後一步係寫計劃書，申請優質教育基金。」但一如熱血動漫，在最後關頭，奇蹟出現了。

## 被嘲「垃圾」嘗殘酷現實

「六月，校長收到一份嚟自保良局梁芷珊總理嘅通函，鼓勵保良局屬校中小學發展單車運動。」單車隊獲撥款資助，而單車訓練更納入中一、二的體育堂，全校投入單車活動，當初那份計劃書的影響力比預計的更大。

然而，追夢常被社會笑謔天真，單車隊的計劃令人不禁質疑會否太過離地？不過，第一次比賽的經歷，已讓學生們見識到何謂殘酷的現實。



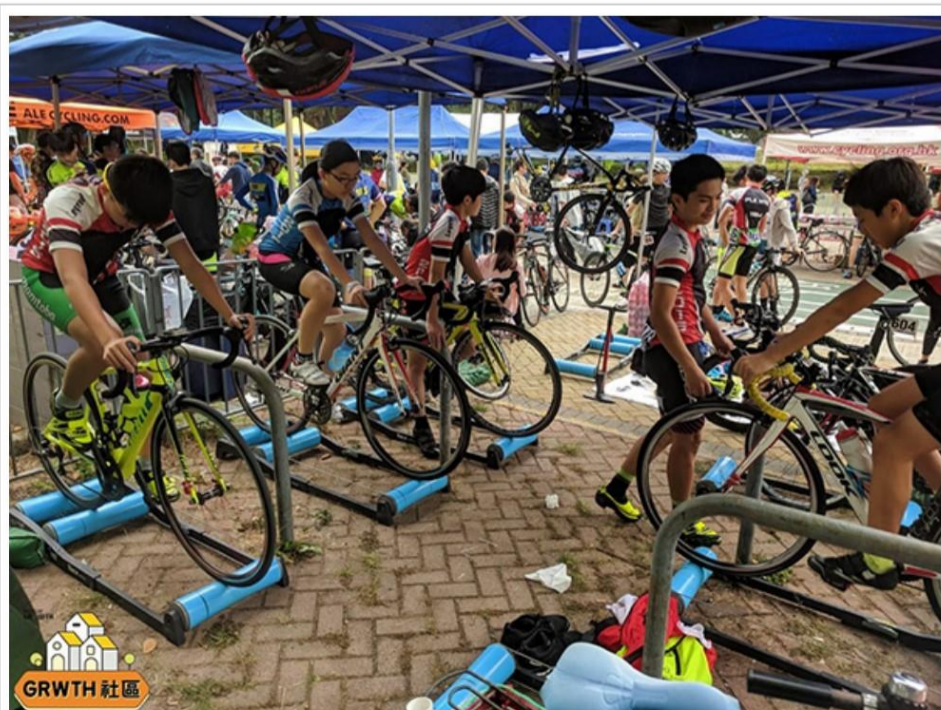
單車隊部分成員，左起：李晉希、謝朗峰、教練Joyce、東Sir、林Sir、教練Tony Sir、郭俊仁及鄭子石。

創隊成員李晉希五年前初次出賽，在元朗公路賽中經歷人生最難忘的現實洗禮。六個圈的比賽中，大部分隊員包括他在內，因太慢被取消資格，更被旁人嘲笑為「垃圾」。「我有諗過說話會咁重，所以當時好嬲。」他說。

更令人尷尬的場面是，人家的基地是一個個帳篷，他們只拿著兩個紅白藍膠袋；人家有專用私家車載單車，他們只能call GoGoVan；別人知道會封路，他們遇上封路不知所措，挽著兩個紅白藍膠袋慌忙地跑到集合現場，結果遲到。「人哋覺得奇怪，望住我哋。」東Sir說，想想再道：「好彩我哋仲有隊衣。」



初次參賽的「基地」，後方為其他隊伍的帳篷。（圖片來源：被訪者提供）



現在單車隊的參賽基地已設備完善。  
（圖片來源：被訪者提供）

## 不鬥器材鬥熱血

熱血遇上挫折，因為不夠熱血，出路就是要更熱血。初戰全軍覆沒，東Sir就跟隊員即場檢討，引導他們回想成軍的初心。「佢哋好感激學校嘅支持，所以冇人放棄，仲訂下下一次參賽目標，就係不被disqualify。佢哋想到唔鬥器材，就鬥體能，主動問可唔可以增加一星期一次訓練嘅次數？」



（圖上下）為了達成全隊過關的目標，單車隊自發把訓練由每星期一天加碼至三天。



加強體能訓練，便要添置健身單車，但一部健身單車動輒也要萬多元，價值不菲。東Sir便尋找其他門路，終於讓他找到某間健身中心平價出讓退役健身單車。他立即找上門，怎料：「職員帶我入倉，我見到成個倉都係拆開晒嘅健身單車零件，但中心話如果要，就要即日搬走。」

在這關節口，東Sir也燃燒起來。「我又call唔切其他人幫手，所以硬住頭皮自己砌返啲單車，砌咗七部，再call貨車運返學校。」

用了多少時間？「四個鐘。我當日仲著西裝，諗住只係上去傾嘢嘍咋。」



單車隊的訓練涵蓋場地單車、公路單車及山地單車。  
（圖片來源：被訪者提供）

## 正向教育尋幸福

師生同心，很快便看到成績。之後那場比賽，不但全隊過關，更有隊員奪得第三名。其後，單車隊獲獎連連，成軍至今五年，共贏得三屆學界冠軍，成績驕人。



單車隊成軍至今五年，共贏得三屆學界冠軍。（圖片來源：被訪者提供）

不過，成績只是其次。「更重要的是，陪佢地一齊尋夢，一齊accomplish。」東Sir說現今的年青人物資不缺，但難感受幸福，缺乏讓生命圓滿的五大元素，包括Positive Emotion正向情緒、Engagement全心投入、Relationship人際關係、Meaning意義及Accomplishment成就感。這五大元素就是「正向教育」的核心價值。



計劃讓沉默少女變成自信的滾軸溜冰選手（圖片來源：被訪者提供）

「正向教育」源自美國心理學會前會長馬丁·沙利文博士（Dr. Martin Seligman）的「正向心理學」，以幸福作主題，再以上述五大元素測量生命的圓滿。近年，「正向教育」亦在本港教育界崛起。東Sir在2012年初次接觸，及後參與工作坊，再在校內推行「成夢傳奇」計劃，學以致用。「每個學生都有團火，都想成夢。我哋幫年青人找到自己，唔係做人哋想佢做嘅事情，而係做佢自己想做嘅事情。」

學生由心出發，成就自己的夢想，構成生命圓滿的五大元素便高分過關。「年青人帶俾我好驚喜，唔好睇少佢地把火，當佢地全情投入時，雙眼係發光。」計劃更鼓勵朋輩一同參與及互相支持，令尋夢之路得以持久。

除了單車隊外，計劃陸續成就了多個成夢故事。例如三位沉默少女變成自信滿滿的滾軸溜冰選手，七位叛逆少年變成花式滑板好手，當中有人其後更擔任學生會會長及四社幹事等。當中十二個成夢傳奇，更被東Sir收錄於《正向教育火伴師：青少年成夢12傳奇》書中。

成夢之外，連帶學生的個人操行和成績也跟著進步，亦令父母另眼相看。「家長平時見子女眼火爆，但睇佢哋比賽，冇想過可以咁專注，當刻覺得好自豪。」東Sir說。



東Sir把校內12個成夢傳奇收錄於書中。