

THE CHAIWAN PIONEER

振興田徑

張振興伉儷書院四十周年・田徑隊特刊



THE CHAIWAN PIONEER

振興田徑

張振興伉儷書院四十周年・田徑隊特刊



振興田徑，上下一心





不驕不餒，不亢不卑



Chernus



編者的話

周偉健校友

「編者的話」是縮寫，全寫是「編者沒有什麼要說的話」。四十個寒暑，說起來容易，編者活在世上也沒有四十個年頭，要逐一訴說振興田徑的故事，實在叫我為難，那就說明了我的話只是滄海一粟，也不應打擾閣下往後翻閱的雅興。

田徑是一條循環的跑道，周而復始，有人說四百米的跑道始終是四百米，往裡面跑只是不斷的重複，好不沉悶。振興田徑何嘗不是享受著沉悶的重複？九月開學招攬隊員；十月至一月密集式的訓練；二月喇沙聯校田徑賽；三月學界；四月調整後又回到九月。一切看似不變，卻是每年在變。每位振興運動員都有屬於自己的故事，不同的故事組合成就了不同的名次；但不論名次怎變，不變的是振興田徑不驕不餒的作風。

我只是從不變的改變中記錄、理順和修飾，不敢說太多話，只希望你能看到那份寫不出的感動——屬於振興田徑的感動。

田徑特刊編委會

顧問：李兆華校長、關祺老師、周樹偉副校長

編輯小組：關祺老師、何慧蓮老師、李金霞老師、鄭惠英老師

周偉健校友、廖恆照校友

馬浩然同學、李俊威同學、李浩祥同學、朱江北同學

周亮興先生(教學助理)、蔡恆愉小姐(教學助理)

封面設計及排版：朱永日校友



目錄

振興。鏗鏘

- 10。前校監 羅倫修士
- 12。校監 郭樹業
- 14。校長 李兆華
- 16。前校長 何江顯
- 20。前課外活動主任 關祺
- 26。前香港業餘田徑總會主席 高威林
- 28。前體育主任 黃煒基
- 29。課外活動主任 鄧仲明
- 30。體育主任 黎志亮

振興。田徑

極速傳說 — 「微不足道」的極速

- 38。余力教練 — 運動員伯樂的自述
- 40。陳基鋒 — 我不是天才
- 42。吳家鋒 — 靚仔飛人
- 44。何國樹 — 時勢下的英雄
- 46。廖恆照 — 我不是蘇樺偉
- 48。洪嘉隆 — 以努力勝天才

跳出彩虹

- 52。黎健文 — 不可能任務的挑戰者
- 54。許友曉 — 只有努力的天才
- 56。吳繼宗 — 感恩的跳躍人

擲項當自強

鐵餅達人

- 61。江德昌 — 零的突破
- 62。余成礎 — 感激... 珍惜... 努力... 延續

標槍的過去、現在與未來

- 66。周偉健 — 最沉實的浮誇
- 68。姚志鵬 — 張振興土產
- 70。鍾嘉邦 — 弱者堅持不了，堅持者弱不了

72 南華學屆田徑賽

74 喇沙聯校田徑賽

80 社際陸運會歷屆場刊封面

84 社際比賽最佳紀錄

85 本校歷年最佳紀錄





振興。長跑

- 96 專訪：教育局總課程發展主任(體育)
——黎耀強先生
100 1994年世界中學生越野賽

黃金一代 — 張振興長跑王國

- 104。李文偉 — 快樂教師
106。邱德民 — 黃金一代
108。黎志亮 — 「跑步當食飯」
110。張普華 — 給張振興長跑隊的信
111。謝華興 — 馬拉松癡人
112。陳健邦 — 享受一生的感覺

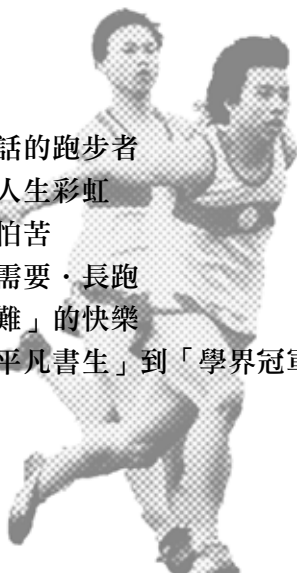
114 社際越野賽

歷屆學界越野賽比賽成績

- 124。甲組
125。乙組
126。丙組

振興。兄弟

- 128。吳子威 — 不說話的跑步者
130。吳子楓 — 跑出人生彩虹
132。徐志堅 — 我不怕苦
134。徐志文 — 我·需要·長跑
136。黎子樑 — 跨「難」的快樂
138。黎子聰 — 由「平凡書生」到「學界冠軍」



振興。香港最佳青年

- 142。鄧志聰 — 歷史猛人
144。黃志錦 — 黃金跑手
146。古橈傑 — 不是奇蹟

振興。裁判

「功成不必在我」— 田徑裁判隊

- 152。陳文孝 — 我們的大師兄
154。丁志恆 — 活的振興史
158。林信傑 — 因裁判而成長
160。蔡恆愉 — 莫道年少不能擔

振興。金校章

- 163 專訪：學界體育長青樹 — 蔣德祥先生
165。譚偉洋 — 細說當年
168。陳君俠 — 我和他、她、它的微妙四角關係
170。駱偉倫 — 革命嬉皮士
174。陳俊傑 — 源·長跑·學生會·人生
176。朱永日 — 「從不倒下」的學界欄王

178 假如我是田徑隊

179 假如我不是田徑隊

振興。路

- 180。李耀輝 — 人生賽

183 中學學界田徑錦標賽歷年成績



REV. BROTHER LAWRENCE BLAKE, PRINCIPAL (1979-1987)



Brother Lawrence, supporting our x-c Team at Shing Mun

Message from Our Former School Supervisor **REV. BROTHER LAWRENCE BLAKE**

This year (2011 AD) we celebrate the 40th Anniversary of the foundation of Chong Gene Hang College. Chong Gene Hang College is a La Salle school. It is well-known that La Salle schools recognize the importance of sports in the education of youth.

Bro. Brendan was the first principal of Chong Gene Hang College. He was well aware of the importance of sports in the education of youth. In the early years of the school he was very fortunate to recruit a young man, Mr. John Kwan Kee. Mr. Kwan was a most dedicated and charismatic teacher who could teach both academic and co-curricular subjects such as Scouting, Football, Athletics, and Long Distance Running. He spent endless hours outside school time training his athletes, etc. Under his guidance our co-curricular subjects thrived.

In the forty years of its existence the school has been champions many times in Division One in Interschool Cross-country competitions. In athletics, we haven't been so successful because of very limited facilities. But we have done well and never dropped down to Division Two. In fact we have been challenging hard for a top place nearly every year.

Mr. Kwan's achievements have been magnificent and to have had him on the staff for many years was a genuine privilege.

Mr. Kwan is now the chairman of Hong Kong Amateur Athletic Association, and Mr. Lai, a former pupil of Mr. Kwan, fills the place of Mr. Kwan and is doing very well.

We are very grateful to Mr. Kwan and Mr. Lai for all they have contributed and to all the athletes who did us proud.



Message from Our School Supervisor

FREDERICK KWOK

KING OF HONG KONG SECONDARY SCHOOLS IN SPRINT RUNNING

The year 2011 marks the 40th Anniversary of Chong Gene Hang College. On this auspicious occasion, I should like to congratulate on the great success of our school athletic teams. Yes, 42.55 SECONDS in the 4x100 metre relay is a NEW RECORD set by our Chong Gene Hang A-grade boys in the Hong Kong Interschool Athletic Competitions! The old record was set in 1996 and was kept for 14 years. Our boys Ng Ka Fung, Chan Kay Fung, Wong Wing Fai and Ho Ping Kwan jointly brought the great honour to our school.

Furthermore, Lee Yat Kam broke the DISCUS RECORD in the interschool field events, throwing the discus at a remarkable distance of 47 metres! Congratulations once again!

Besides spectacular performance in sprint racing, Chong Gene Hang College is prominent in long distance running. For years, Tang Chi Chung and Lai Chi Leung have been unrivalled and were sure Champions in the interschool cross-country competitions and long distance races. Numerous trophies were won and are on display in the trophy cabinets near the School Office!

Personally I think that Chong Gene Hang College is the KING of Hong Kong Secondary Schools in Athletics!

For sprint and long distance running, students have to employ different strategies. Sprinters must be physically powerful and explosive. Competitors have to strengthen their muscles. Circuit training in the school



(FRONT CENTER) MR. FREDERICK KWOK

gymnasium is beneficial. Long distance running demands endurance, perseverance and patience! Indefatigable but effective practice is of utmost importance. Credits must be given to our former Activity Master Mr Kwan Kee, our Sportsmaster Mr Lai Chi Leung, and our Teacher Advisor Mr Cheung Chi Hung! They coach the teams and provide them invaluable guidance regularly and consistently. Victory in competitions comes from their painstaking but rewarding drilling. However, the students really enjoy their hard earned triumph!

Sportsmen are often brilliant people. They not only excel physically in sports, but also perform marvellously in other aspects of life. Many of them are accountants, lawyers, doctors and eminent businessmen! In sports practice, they learn to be persevering while success in sports brings them confidence. They realize they have to use different strategies in different competitions and they wisely apply these good qualities acquired from sports to their studies and career!

I should like to take this opportunity to express my gratitude to the dedication of our Sportsmaster Mr. Lai Chi Leung and our Coach Mr Cheung Chi Hung, who frequently spend voluntarily their free time in the training and drilling of the athletes, our fitness-training Coach Mr Chung Ka Bong who helps build up the muscle tone of the students and Mr Kwan Kee who helps supervise the training programmes of our boys. Finally, I should like to extend my heartiest appreciation to our Principal, Mr Li Siu Wah as the success of the athletes is greatly indebted to his invaluable advice and endless support!



李兆華校長（2007-至今）



校長李兆華的話

四十周年田徑

張振興伉儷書院自一九七一年創校至今差不多四十年，學校的田徑及長跑隊亦已走過三十多年的艱辛旅程。多年來他們均在學界第一組別比賽，強手林立，不少學校近年還投放大量資源，加強訓練，所以競爭異常激烈。本校不單須面對缺乏訓練場地的問題，而且由於人口下降引致學生人數減少，所以挑選合適可接受訓練同學時倍感困難。

無論這路途如何艱辛，我們的隊伍多年來都在不同的比賽如南華會田徑賽、喇沙聯校運動會及學界比賽等發揮出色，獲獎無數，擁有不少輝煌成就。部份同學更有機會參加全港公開賽事，甚至代表香港參與國際比賽。

藉此機會謹向所有為田徑及長跑曾作出努力的各位致衷心謝意，特別是感謝關祺老師、黎志亮老師和張志雄老師的悉心指導及帶領。關祺先生在校時曾帶領田徑及長跑隊創出驕人成績，即使現任業餘田徑總會主席，事務繁忙，仍抽空回校為田徑隊作出貢獻，實屬難得。黎志亮老師本身已是長跑好手，在他的領導下，本校的隊伍亦屢創佳績。

這本精美及內容豐富的特刊能成功出版，實有賴編輯委員會、各位田徑顧問老師及同學的堅毅精神及努力，讓我們可以重溫接近四十年振興田徑的光輝歷史。最後在此祝願我們的田徑及長跑隊伍，在未來日子裡能承繼喇沙會及張振興伉儷書院在運動強項的成就，薪火相傳，繼續綻放閃耀的光芒。



何江顯校長（1995-2007）

前校長何江顯的話

我與振興田徑

緣起

與田徑結緣，轉眼間已有三十多年。最初對田徑可以說是一竅不通，因為當上了黃社的社監，開始接觸多姿多彩的田徑世界，對各項目也有了認識。短跑、長跑、跨欄、跳遠、跳高、三級跳、鉛球、鐵餅、標槍等再不是陌生的名詞。而當這些項目，再連結上何國樹、鄧志聰、朱永日、古欒傑、黃顯熹、許友曉、周偉健、譚偉洋、余成礎等一大串名字，更衍生了深層的意義，成為了張振興輝煌歷史中的章節。

繁華猶記來時路

出席過學界田徑第一組比賽的同學，一定不會忘記那幕幕令人血脈沸騰的場面。不論是在場上拼搏的健兒，還是在看台上的支持者，都進入了忘我的境界。今天，張振興的啦啦隊團，通常都被安排在六號看台。幾百人擠在一起，喊口號、唱校歌、玩人浪，好不熱鬧。但，在嘹亮的校歌聲中，在「振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑」的口號裏，我卻忘不掉另一些片段——是上世紀九十年代早期吧，也是六號看台，但張振興的同學只獲分配得看台頂的三四行位置。是辛苦一點，但卻毫不影響對同儕的支持。我們不敢奢望甚麼團體錦標，能得到標準分已很高興，如進一步有個別同學能闖入三甲，獲得獎牌，那更是喜出望外了。雖然只是在排名榜的中游位置，但我們的鬥志是激昂的，更表現了卓越的團隊精神。最有趣的是，比賽結束後，張振興的健兒們都不會急於離去，而是留在看台上聽老師、教練的指示和檢討，因此，我們很多時都是離開灣仔運動場的最後一支隊伍。

默默的，隨歲月流逝，在孤寂的六號看台上的我們，也緩緩地成長。感謝老師和同學們的努力，慢慢的，我們開始露頭角、顯鋒芒，而更多不能磨滅的記憶，也是這樣滋生……

永鑄心版的點滴

- 「肥洋，你輸了多少，我替你贏回來！」誰也不能忘記古欒傑的豪情壯語。那是一場4x400米的接力賽，仔細衡量形勢後，我校健兒們有的是必勝的信心，更鼓勵不太擅長這項目的譚偉洋參加比賽。傑仔跑的是最後一棒，從肥洋手上接過棒後，已落後二三十米的距離，但，仿如一匹脫韁的野馬，在全場觀眾的尖叫、吶喊聲中，他一一超越前面的對手，然後瀟灑地直奔終點。
- 2002年三月學界田徑第一組的比賽，我們僅負於兄弟校喇沙，戰勝了拔萃，攀上總分榜第二的位置，成為全場總亞軍。更難得的是，在甲組的比賽，我們歷史性地奪取了冠軍的錦標。這是不知多少年來，拔萃書院從未讓任何一間學校染指的一個獎項！
太興奮，太激動了。那天，印象中是振興孩子們淚水最多的一次頒獎禮。
- 比賽完結後，情緒已到沸點的同學們，常愛把教練、隊長，甚至老師拋上半空，然後接著。而不只一次，除關祺老師和黎志亮老師外，連我也被選上了。
「校長，你放心好了，我們一定會把你牢牢接住。」



「這才是真正的上下一心嘛！」

孩子們，願你們知道，對「老人家」來說，這玩意真是有點吃不消，但試細想一下，又有多少位校長能有這份福氣與光榮呢？所以，我還是要對你們說一聲懇切的「多謝」！

- 「校長，對不起，我想早一點回家溫習，不知是否可讓我早退？」

渾身仍是濕透，滿臉滿額都是汗珠，剛比賽完的你，靦腆的說。

其實，這樣的情景，是我常常面對的。算不清有多少中七同學，不以迫近眉睫的考試為藉口，堅持要代表學校最後一次比賽，他們對學校的那份歸屬感和行事的方寸，實在是師弟們的最佳典範。

- 嚴格的訓練加上激烈的比賽，運動員很多時都會碰上受傷的厄運。看見同學們拄著柺杖、紮著綑帶或貼著膠布，心中真的是非常難過。

「校長，不礙事，一定不會影響決賽時的表現。」

「不吃點苦又怎能有好成績？」

「小小苦楚等於激勵嘛，你不是常這樣教導我們嗎？」

「今年我會好好養傷，明年再替學校爭獎牌。」

很多時，是受傷的同學反過來安慰我呢！但，那一道道瘀黑的傷痕，那一個個已結痂或還在淌血的傷口，還有你們每一位的苦澀的笑容，我又怎能忘掉？

獎杯以外的得著

除獎杯與榮譽外，田徑場給我們的得著實在是太多了。

在這裏，滿溢著的是同學間的關顧、愛護與支持。在這裏，我們可體會同學們對學校最深的濃情。

在這裏，有更多的決心、毅力和鬥志的表現。

此外，不能忽略的是，我們田徑隊的口號就是在這個氛圍下誕生。

了解張振興田徑隊的成長歷程，便不難明白我們口號的意義。「不驕不餒，不亢不卑」是我對各健兒的期望，也是對張振興每位孩子的期望。因此，在擬定校歌的中文版本時，這也是我刻意要用上的八個字。與強敵對壘能不自卑、不怯懦，面對實力稍遜的對手能不傲慢、不輕敵；遭遇失敗挫折時不氣餒，獲取勝利時不驕傲。這些都是在田徑場上應有的表現，也是立身處世要堅持的態度吧！

也許，這些獎杯與榮譽以外的種種得著，都是我們要彌足珍惜的寶藏！



前瞻

在學界第一組別比賽，從來不是輕鬆的事，而且是一年比一年困難了。重視田徑、並願意投放大量資源的學校越來越多，所以，除了傳統的勁旅如喇沙、拔萃外，冒起的隊伍也與日俱增。當然，有競爭才會有進步，但，我們要保留在第一組角逐，還要保持在前列的位置，就一定不能只安於現狀，更不能自滿，而非加倍努力不可！

我們沒有敞闊的練習場地，也沒有豐厚的經濟支援，但我們擁有的卻是另一類更珍貴的資源——我們有著最優秀的老師和教練，而這些教練，幾乎全部是一些願意無條件回饋母校的舊生。

「師弟們很多都有潛質，缺少的是練習。」

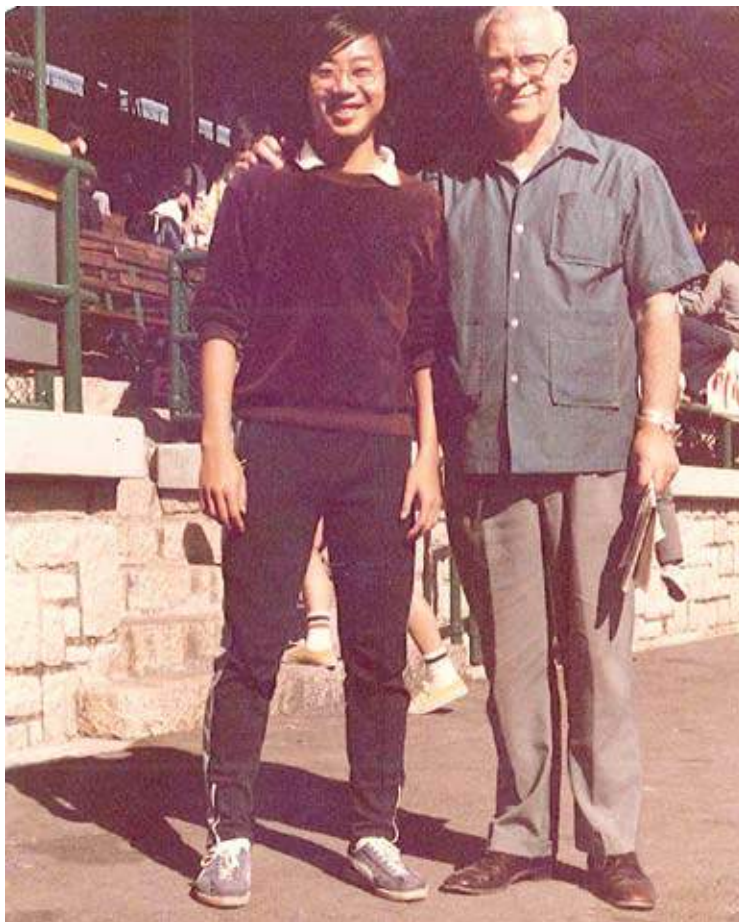
「請告訴師弟們，只要他們肯來練，我們一定會盡力教。」

不知多少次，這些舊生向我表達了他們的心聲。而難得的是，他們都曾經是叱咤於田徑場上的名將呢！成功不是必然的，它包含了無數先行者的汗水、眼淚甚至鮮血，也蘊藏了無數拓荒者的艱苦耕耘。願大家都好好珍惜我們擁有的一切。肯定的，憑大家的努力，「張振興」這我們永遠引以為榮的名字，一定會繼續在田徑場上閃爍著耀目的光芒！

二〇一〇年 五月

振興田徑
上下一心
不驕不餒
不亢不卑

振興。鏗鏘



白蘭登校長與關祺老師
於第一屆陸運會合照（1976）

前課外活動主任

張振興田徑史上的巨人

關祺老師

自四十年前張振興伉儷書院創校開始，田徑運動便一直與我校密不可分，田徑運動幾可說是我校的重要靈魂。多少年來，我校田徑興衰起落，難以細數，卻有一個人自始而終見證著振興田徑的成長，伴著振興田徑走過許多風風雨雨，培育出一個又一個極出色的運動員，他就是我校的老臣子——關祺老師。

關老師自我校田徑隊創立以來，一直帶領著田徑隊走過一個又一個，或艱苦，或風光的年頭，把大半生人的精力奉獻給振興田徑，無怨無悔，對培訓工作不遺餘力，事事親力親為。關老師除了統籌校內種種田徑事務外，更對香港、甚至國際田徑界貢獻良多，多年來關老師除了擔任過香港業餘田徑總會主席，更被國際田徑聯會委任為國際技術官員；另外亦主辦渣打馬拉松、東亞運動會、港鐵競步賽等，功績之豐偉實難以細數。然而，關老師卻從不曾遺忘過張振興這一束根。



(左上) 關祺老師擔任學界第一組越野賽主委
(左下) 本校長跑隊參加牛奶公司長跑賽

(右上) 關祺老師與田總最佳運動員古欒傑合照
(右下) 本校同學參加奧運歡樂跑，左後二為關祺老師，右前一為黎志亮老師

一切都始於振興

關老師雖然踏上了國際田徑舞台，卻從未忘記過自己的根本，訪問期間，筆者每次提到關老師在香港及國際田徑界的豐功偉業，關老師總強調：「之所以有機會對田徑界作出貢獻，一切都始於張振興，所以我在擔當校外各種田徑工作時，總希望盡量提供不同機會給學校的同學去接觸學界以外的田徑世界，除了想讓同學們的眼界更廣更闊，也希望藉此讓「張振興」的名字在田徑界中更廣為人知！」關老師稱他的努力為「榮譽的分享」，意指榮譽自學校而得，亦應把一切榮譽與學校分享。

這種田徑運動帶來的榮譽感亦正間接造就了這次這本田徑特刊的誕生，談及是次刊物的辦刊理念，關老師謂：「學校踏入四十週年，田徑隊亦將有四十年歷史，籌辦這本特刊，一方面是希望以四十年為一個階段，記載田徑隊創隊至今的種種榮譽及興盛，另一方面，亦希望帶出學校的辦學理念，亦即田徑運動如何作為我校在課堂教育之外一項重要的教育工作。」

意外的寶座—長跑

由理念方面談到實際的培訓工作，關老師笑言聲名顯

赫的振興田徑隊最初的成立純屬一場意外。當時學校才剛建立，在運動方面一直抱著「足球就是一切」的宗旨，根本沒有有組織的田徑隊，唯一與田徑有關的訓練便是足球隊隊員們每天早上沿大潭道練跑的體能訓練。最初，運動的重心一直放在足球之上，一直到了學校成立的第六年，卻意外地在參加的學界越野賽中取得首數名的佳績，次年更勇奪冠軍。關老師笑言：「當時的修士校長立刻認為長跑運動「有得做」，開始積極發展長跑。次年更開始舉辦社際越野賽，此後便開啟了張振興的長跑神話，接二連三地寫下大滿貫、三連冠、五連冠等傳奇故事。」

當問及長跑隊的成功之道，關老師指：「首先是選材容易，當時學校的同學都很重視學校的名聲，希望學校可以跑出好成績，因此參與的同學很多。第二是學校的同學都很團結，真正貫徹『振興田徑，上下一心，不驕不躁，不亢不卑』的精神。」關老師指，長跑訓練雖然不輕鬆，卻鮮有人中途退出，因為朋輩之間皆互相支持，有心的同學只要願意參與練習，不論成績如何大家都會支持，從不會取笑能力較弱的同學。



績，關老師笑言要感謝一眾已畢業的同學：「上下一心的口號並不只是一個口號，事實上張振興的學生真的非常團結，多年來，田徑隊的成功有賴很多已畢業的學生在各種資源上支持和回饋學校，更有不少同學回校擔任教練，如你們的朱永日、廖恆照師兄便是院校的義務教練。」

運動員以外－田徑裁判隊

「除了運動員外，張振興田徑隊尚有一群很重要的功臣」

關老師指的，是一群田徑裁判隊的隊員。

重重難關－田徑項目

除了長跑運動外，我校同學於其他田徑項目亦屢創佳績，提起我校田徑項目的興起，關老師便悠然神往：

「張振興第一屆的陸運會在一九七六年舉行，當時不似現在在灣仔田徑場舉行，而是在大球場舉辦，大球場本來便不是作田徑用途，亦沒有標準的四百米賽道，一直到後來我校於學界田徑錦標賽打入第一組別才有機會在灣仔田徑場舉行陸運會。」他又道：「最初陸運會亦不是社際形式，而是班與班之間的比賽，後來才引入社際制度。」

除了陸運會的場地問題外，田徑隊的訓練場地亦曾令關老師大為頭痛：「田徑隊創立初期最困難的是找尋適合的場地訓練，當時常常要千方百計絞盡腦汁借場地練習，不過這也豐富了隊員們在不同場地、不同情形下作賽的經驗。」為爭取練習機會，關老師不斷安排田徑隊隊員參加各種不同比賽：「不論是學界比賽如南華會田徑賽、喇沙聯校田徑賽抑或公開賽如田總田徑聯賽，總之一找到機會便會讓隊員參加，同時又以這些比賽提高同學的戰意，為學界田徑錦標賽作準備。」

雖然環境上有種種不利因素，但我校田徑隊卻屢獲佳

「張振興於一九八一年加入田總，現今全港只有張振興和拔萃男書院兩所中學在田總的會議中有投票權。而全港中學中有獨立裁判隊或計時隊的亦屈指可數。」關老師謂：「最初成立裁判隊有兩個原因，首先是當時田徑隊隊員眾多，一次賽事中未必所有人也能出賽，於是使希望藉裁判工作令其他同學也能在田徑場上參與和貢獻，也希望同學們能在不同崗位上發揮才能。另一個原因就是希望能藉此提升張振興在田徑界的知名度。」

關老師指，自裁判隊成立以來，隊員直接接受各種專業的裁判訓練，對裁判法精益求精，所接受的課程亦由地區性走向國際化：「自八十年代起，張振興裁判隊便開始打響名堂，屢受田總邀請擔任大小賽事的專業裁判。在最近的東亞運，我校裁判隊便已擔當重要的裁判崗位。同時，部份同學更受邀擔任接待組的工作，負責招待來自東亞各國的參賽運動員。」

關老師又笑指：「對裁判隊的隊員來說，這些比賽除了是工作，更是他們定期的聚會，每次工作時新生舊生聚首一堂，一起努力工作，深厚的情誼便由

此建立。如果說運動最大的動力是榮譽感，那麼裁判隊最大的動力來源便是隊員間的友誼、支持和一起為共同目標貢獻和努力的充實感。」

榮譽的意義－金校章

提到運動員的榮譽感便不得不提我校最著名的「金校章」，訪問期間，筆者問到獎項對運動員的意義到底何在？關老師便道：「老實說，獎項對運動員來說固然是一個努力的動機，但卻往往不是最終的目標。對很多同學來說，獎項是一種對他們努力的肯定，但努力的原因卻不一定只是獎項，有些同學是為同儕間的友情而一起奮鬥，有些同學是為父母爭光而努力，更多的是為了學校的榮譽名聲而艱苦訓練。獎項扮演的角色是一個引發點，引發同學投身田徑比賽，再從中引導同學探討自己對成功、努力等課題的定義。」

不過提到金校章，關老師倒分享了一則鮮為人知的趣聞：「每一年，學校都會在運動、學業、藝術、服務和領袖能力五方面各挑選一位最傑出的同學接受金校章的榮譽，掛上了金校章的同學可以不必在校服上掛上其他的學校徽號。不過這些在校長手上接過了金校章的同學並不一定可以永遠保有它，只要有其他同學在獲獎範疇上成功挑戰並勝過了受章的同學，受章同學便得讓出金校章。」筆者聽到後



（上圖）關祺老師主持社際陸運會

（下圖）田徑隊在珠海進行集訓

追問歷史上到底有沒有人被奪金章，關老師則笑言：「印象中倒是從未發生過這樣的情況，其實學校之所以訂立這樣的制度，目的是要提醒受章的同學要時刻進步，精益求精，不可以在得獎後就自滿自足，一定要堅持再求進步，意義實在十分深遠！」

後記

相信與關老師相處過的人都會認同關老師是一個有力有心、只要認清目標正確便會步步向前，不怕困難的人。訪問關老師期間，除了強烈地感受到這點，亦一次又一次地訝異於他對張振興田徑發展史的深厚認識，每一次建立、轉變的年份，關老師都能毫不猶豫地正確指出，一件又一件田徑隊的趣聞秘事更是如數家珍，鉅細無遺，本篇篇幅有限，不能一一細錄，如果大家讀完本刊意猶未盡的話，下次遇到關老師記緊好好把握了！



Road to character training

A coach's cross country training goes beyond the physical realm by encouraging positive values, reports CHARISSA CHAO

FOR the 40 members of the Chong Gene Hang College's cross country team, their training goes beyond just running, as their coach insists on making it a place for personality cultivation.

Veteran coach and physical education teacher Kwan Kee who established the school's cross country team 20 years ago, said character training was an imperative component of the team.

"We do not only stress distance running but how to become good youths," he told *Young Post*.

Mr Kwan said he used 10 to 15 minutes after the training to talk to members. "We share our values and talk about positive attitudes in life. I want them to expose more in this aspect."

Mr Kwan strikes a balance between mental stimulation and physical training of his students. The team claimed the overall championship in the year 1982-83, 1984-85, 1986-87, 1987-88, 1988-89 and most recently, in 1994-95's tournament.

However successful the team is, the experienced coach said what he was most concerned about was the family-like atmosphere of the team which enabled the happy growth of youngsters.

"The results are of secondary importance. That gives members the objective for training. But the most gratifying thing is here we are like a

family where we share, learn and grow together."

During the competition season starting from October, the team trains from Monday to Friday at Chinese Permanent Cemetery in Chai Wan - a 20-minute walk from the school with each session taking two hours while off season sees the training cut to twice a week.

The emphasis of each training session shifts from endurance to physical fitness and speed, according to Mr Kwan.

"At first we will aim at endurance. As they become fit enough we will focus on the speed."

Mr Kwan said students needed to have strong determination to take part in the sport which is one of the criteria for the team's recruitment.

He is supported by physical education teacher and team coach Lai Chi-leung, former member of the team and inter-school cross country individual champion who continued taking part in the sport even after graduation. He contributes his effort in training of the students, who are also his juniors.

A Grade team captain Brian Ng Sze-nang said the sport was "just like life in that the more effort you put in, the more you are able to get back".

Progress in Brian's academic performance was observed after he joined the team. "When I first joined the team during Form Two, I did not have confidence in my studies. But teachers kept encouraging me and acknowledging my ability.



Running strong . . . the team is put through its paces

Pictures by MARTIN CHAN

That boosted my confidence," said the Form Six student.

He admitted the desire to go back to training with the team had encouraged him to work harder for the HKCEE so that he could be admitted to his school again.

But unlike Mr Lai, the 18-year-old said he was not prepared to make distance running a profession. "I prefer to keep it as a hobby," he added.



Slow stretch . . . loosening up before running



Winners . . . the coach stresses that although results are important, the enjoyment and spirit of the sport comes first

The results are of secondary importance. That gives members the objective for training. But the most gratifying thing is here we are like a family where we share, learn and grow together



關祺老師對振興田徑甚至香港田徑發展的投入程度，實在非兩三版篇幅可以形容，也許憑著歌詞的寄意，才能訴說關老師對振興田徑的感情。

誰能明白我

歌手：林子祥

作曲：林子祥

填詞：鄭國江

昂然踏著前路去 追趕理想旅途上
前行步步懷自信 風吹雨打不退讓
無論我去到那方 心裡夢想不變樣
是新生 是醒覺 夢想永遠在世上

前路那怕遠 祇要自強 我繼續獨自尋路向
常為以往夢想發狂 耐心摸索路途上

懷自信我永不怕夜航 到暈倦我自彈自唱
掌聲我向夢想裡尋 儘管一切是狂想

途人路上回望我 祇因我的怪模樣
途人誰能明白我 今天眼睛多雪亮
人是各有各理想 奔向目標不退讓
用歌聲 用歡笑 來搏知音的讚賞

懷自信我永不怕夜航 到暈倦我自彈自唱
掌聲我向夢想裡尋 儘管一切是狂想

昂然踏著前路去 追趕理想旅途上
前行步步懷自信 依照心中那正確方向
懷著愛與恕的心 充滿夢想的笑匠
用歌聲 用歡笑 來搏知音的讚賞

前田徑總會主席 高威林眼中的 振興田徑



高威林先生曾為香港業餘田徑總會（田總）主席，期間致力在香港推廣田徑運動，不遺餘力。就如剛過去的第十二屆渣打馬拉松，正是高主席在十三年前一手策劃，經過十二年的苦心經營，至今已成為香港特區政府獲頒為香港品牌活動，令香港在世界的知名度大大提升，為田總走進國際田徑舞台打了穩固的根基。

高主席一手促成香港學界田徑賽的升降制度，在香港、九龍區分三組作賽，學校需在第三組作賽，奪得冠軍可升上第二組，如此類推，三組中水平最高為第一組，一般而言，能在第一組比賽是對學校的一種榮譽。這制度一來解決了太多學校參賽問題，二來可增加比賽的競爭性，學校通常是青年運動員的訓練基地，競爭帶來進步，這確實對田徑運動的基層訓練有莫大裨益。高主席不論對外對內，都對香港田徑貢獻良多，我們希望透過這次訪問，得知高主席眼中的張振興伉儷書院，這第一組的常客。

記：高主席，你好！

高：你好！

記：很高興你能接受我們的訪問。你之前作為香港業餘田徑總會的主席十三年，足見你對香港的田徑發展的熱心，那當初為何會選擇為香港的田徑服務？

高：其實我本身是田徑運動員，在中學時期我是學校的代表，而當時學校的校長也很熱愛田徑，是當時的田總主席，相信我也是受他的感染。記得校長當時要求我們要緊記日後為社會服務，回饋社會，所以我選擇了在自己有興趣的項目上發展，為香港的田徑盡一分力！

記：相信要對田徑很有熱誠才能服務這麼長的時間。

高：是的！當初我加入田總，我當過不少職位，由義務紀錄員、義務秘書，以至義務司庫，直至1977年獲選為田總主席，想不到一做就是三十年。上一屆的主

席正是我中學校長。

記：如此看來，這是薪火相傳吧！

高：哈哈！也算是吧！

記：在田總的投票機制中，現時只有張振興伉儷書院和男拔萃書院兩所學校是田總的投票會員，你對這兩所學校有何看法？

高：這兩所學校對田徑也很投入！學校要成立田徑會，也要得到學校的支持。男拔萃書院的校長喜愛田徑，而張振興也很著重這運動，得到校長支持，所以由關祺老師發展出現時的張振興田徑會。

記：你認為田徑都是這兩所學校的傳統嗎？

高：可以這樣說吧！其實一個傳統是能夠令全校更投入，而且是全情投入，試想想，上至校長、下至



前香港業餘田徑總會主席高威林先生

校工，甚至家長、校友都支持學校田徑隊，這便無形中形成了一種團結精神。我看張振興的老師同學也很投入田徑啊！

記：是的，他們對田徑隊都很支持。那你怎樣看現時學界第一組的田徑賽？

高：學界第一組的比賽是全東南亞最多人參加的田徑賽，因為參加的學校都很認真對待田徑，例如女拔萃、協恩等。學界比賽直接影響香港田徑發展，現時的學界水平很高，第一組的比賽可謂寸土必爭，競爭性很強。

記：對張振興田徑隊的看法呢？

高：張振興近年在田徑上的發展很快，有很大的進步。不讓男拔萃書院和喇沙書院專美。雖然張振興的田徑隊已有很好的成績，但成績仍然有持續的進步，實在難能可貴。另一方面就是張振興的裁判隊，無論對一個社團還是一個體育項目來說，這也是一個很大的貢獻。田徑不像球類運動，田徑比賽動輒也用上數十個裁判，如果是個別的邀請，在組織上會變得複雜，但如果是以團體形式去包辦某個部分的裁判，例如終點裁判由張振興負責等，這不單能加強裁判之間的默契，也令整個裁判架構更有組織。這也可以反映出張振興在田徑項目的另一種凝聚力。

記：那高主席可否給張振興田徑隊一些勉勵的說話？

高：其實張振興田徑隊以往以喇沙、拔萃為目標，但現在則要保持現有的成績，所謂「創業難，守業更難」。在學界比賽中，以丙組最為重要，丙組的隊員就是未來甲、乙組的主力，而且田徑是一項持續性的運動，從丙組開始培養他們的興趣會有更大的成效。你們的裁判隊也可幫幫忙呀！

記：裁判隊？怎樣幫忙？

高：其實有很多同學對田徑很有熱誠，但運動表現未如理想，不能代表學校以運動員身份出賽，你們可建議這些同學加入裁判隊，從另一方面接觸田徑運動，以裁判員的身份代表學校出席田徑比賽，讓他們得到另類的成功感。這不單可達到推廣田徑之效，也可以令這些同學更有歸屬感。其實張振興田徑裁判隊近幾年都幫了田總不少忙，你們很有組織，有團隊精神。

記：謝謝你接受我們的訪問，謝謝！

透過這個訪問，我感受到高主席對田徑的熱誠比我們這些年輕人有過之而無不及。他的眼光和經驗，提示了今後張振興田徑隊的路向，正如高主席所說，只要有正確的目標，就應全力以赴去完成任務。寄望張振興的田徑能有光明的前景。

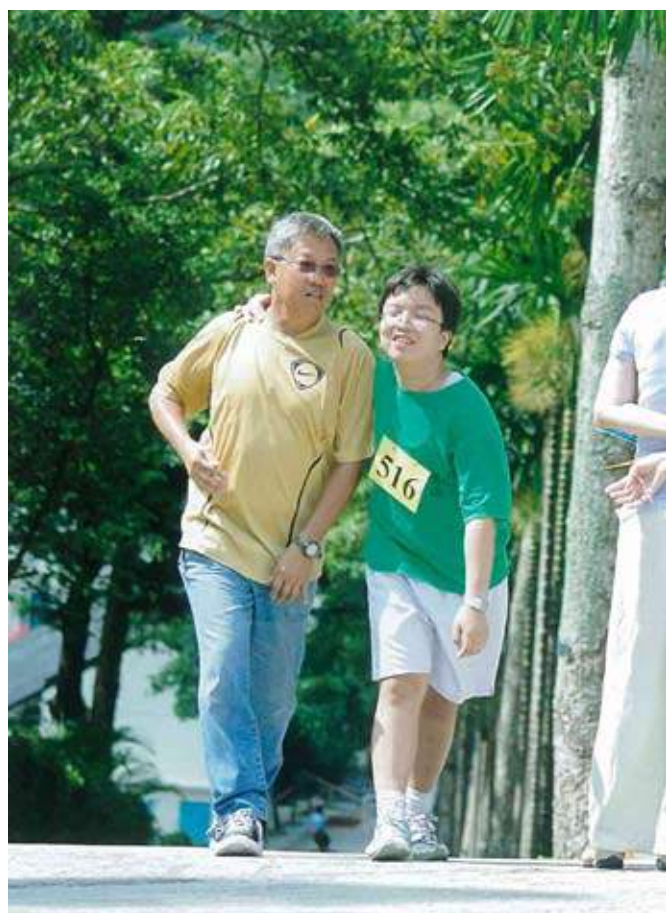


前體育主任 **黃煒基**老師的話

張振興伉儷書院自創校以來，有著五育均衡發展的自由及空間，故此，體育老師能在無障礙的環境下發揮所長，亦因而孕育出一班有天份，肯苦拼的精英運動員。而其中一定要推崇的是田徑和長跑項目。

雖然，本校只是偏隅在柴灣的一所小學校，但經過關祺老師的努力發展，田徑及長跑在學界，甚至全港都闖出名堂來。

本校已經創校40年了，本人在此感謝老師們，同學們的辛勤，血汗的拼搏成就了無數的功業。更希望在以後的歲月，張振興的運動員都能繼承傳統——全力拼搏，以穿上田徑隊及長跑隊隊衣為榮，繼往開來，更進一步。



課外活動主任 鄧仲明老師的話

若把張振興伉儷書院田徑隊的發展與關祺老師掛勾，相信亦不會有什麼反對聲音。在40年的歷史裏，由拓荒到建立，發展到收成，時間是漫長，當中付出了不少努力，經歷不少的甘甜。過程是那麼千絲萬縷，迂迴曲折，每次細味回想，是那麼令人動容，令人振奮。

是偶然或是命運「張振興」+「白蘭登修士」+「關祺老師」一開始便結下不解緣。作為田徑運動的基石，不能不提長跑的發展，張振興為柴灣第一所中學，為了吸引那些基層孩童，學校引入了一連串的課外活動，當中尤其重點發展體育活動，使孩童擁有強健的體魄和堅毅的意志，預備他們將來迎接社會的洗禮，因此長跑便成為當時的重點發展項目，由此看來，長跑運動發展，是有其深遠的意義。當然，關祺老師豐富的長跑訓練經驗，亦確實為長跑運動帶來輝煌成功的道路。而長跑顯赫成就又成為了田徑運動的基石，是命運？是偶然？一時摸不着頭腦。

田徑運動的發展亦是張振興歷史的重要部份。環顧當年張振興的環境非常獨特，充滿原始的自然美，屹立山腰，背山面海，背面的「長白山」，是山頂的發射站，往往是同學練習的終極目標，面對的「黑龍江」也是同學鍛煉靈活身手好地方，偶一失手，除了焦頭爛額外，更是「滋」味無窮；水上飄輕功實得來不易。山腳的祥民道還只是一條死胡同，除了張記同學和老師車輛，人車罕至，亦不知為何只有12號？然而這卻是同學練習短途肌力的好地方。明德山坡下掛滿「衫竹」，不為衫，卻是標槍、鐵餅和鉛球的練習場。至於速度耐力？我們校舍和工廠大廈旁皆有「百級天梯」，同學每每於早會鐘聲響起前作最後一課速度耐力訓練，全港學生的平均體能，張振興可謂數一數二！以上並非笑話，亦並非鬧劇，這兒便是張振興田徑隊的首個訓練基地！

學界田徑賽是每位同學夢寐以求的大賽。「紅白背心」，往往成為別人追趕的目標，但在「大環山」作充足訓練的同學，又豈是容易超越？在比賽中，除了長跑外，其他項目的成績仍是非常參差，有些項目的目標甚至只定於參與的標準分上。功欲善其事，必先利其器，若要得到整體優異的成績，非要進行全面有系統的訓練不可，張振興便進入了普及游擊鍛煉期，為了爭取練習機會，但凡是有場地可供練習的，我們亦逐一探訪，於是無論是灣仔運動場、巴富街運動場、喇沙書院、深水埗運動場或是大埔教育學院，也遍佈同學的足跡。這段期間，讓同學明白先天不足並非躲懶的藉口。相反，讓我們更珍惜每一個訓練機會，亦從而磨練出疾風勁草的特性。六十多人的田徑龐然大軍漸次形成。就是在甲、乙、丙組，各組運動員能在各十五個項目中皆取得標準的話，已可取得九十多分，足以令不少友校投入羨慕的目光。

成熟期眾志成城！若要更上一層樓，除了要各項發展外，更要集合更多的力量，關祺老師當然亦深明這個道理。於是於90年代引入鍾嘉邦教練，舊生黎志亮老師和鄧仲明老師，三位戰友，在彼此通力合作下，成就了學界田徑鼎足三立的局面。

從廣義上看，田徑隊並非單單的培訓運動成績，而是一個育人教育，通過刻苦的練習，讓學子不覺間培養堅毅的精神，憑努力達致目標，藉此充實人生！

你不難看到，各位田徑隊的隊員正在社會的醫學界、商界、紀律部隊和教育界繼續發光發熱嗎？

特此鳴謝關祺老師，在張振興40年的田徑發展中不辭勞苦的貢獻及前任校長白蘭登修士、羅倫修士、郭樹業先生，何江顯先生及李兆華校長的全力支持。





體育主任 黎志亮老師的話

在張振興邁向四十周年，進入另一新里程之際，正是最適當的時機，回顧過去，展望將來。在各師生的共同努力下，張振興伉儷書院的健兒不負眾望，在歷屆學界賽事及多項公開賽中均取得優異的成績。由於各同學或校友均可透過珍藏在校內圖書館的校刊，以及在學界體育聯會的網頁分享學校在體育上的輝煌成就，所以希望在此能與大家分享幾則隱藏在光輝背後，鮮為人知的故事。

長跑向來是張振興伉儷書院的強項，由七十年代至今，具天分的跑手相繼湧現。環顧新一代的跑手，最天才橫溢的必然是徐志堅及徐志文。徐氏兄弟在小學時已鋒芒畢露，其在田徑場上的優秀表現，早已引起多間名校的注意。雖然可憑天賦的才華到名校升學，但這對極有個性的小兄弟對此卻不為所動，最終選擇了張振興伉儷書院，他們竭盡所能，為校爭光，在田徑及足球場上作出重大貢獻。

近年，學校的短跑項目亦人才輩出，成績輝煌。當其他學校慨嘆良將難求之際，本校田徑隊在今屆學界賽卻出現人滿之患。在甲組的短跑項目，竟出現三個香港青年隊成員競逐兩個參賽席位的情況。正當各人為此事煩惱之際，就讀中七的田徑隊隊長一陳基鋒，卻自願地將最後一次參與學界賽個人項目的機會讓出，以便師弟們在校內及田徑界能有更美好的發展。結果，師弟們也沒有辜負他的期望，分別勇奪學界甲組一百米及二百米比賽的冠亞軍。其後，由他們組成的接力隊更以破大會紀錄的成績勇奪四乘一百米接力賽的冠軍。田徑隊隊員的出色表現固然令我們欣喜，但陳基鋒同學的無私精神，更令我們感到驕傲。

除了短跑運動員在今屆學界田徑賽中大放異彩外，擲項的李溢錦也不讓他們專美，分別勇奪甲組鐵餅及鉛球兩個項目的冠軍，並刷新保持了23年的學界鐵餅紀錄。在首日比賽的出色表現，使他成為其中一位備受矚目的運動員，但最值得讚許的是他在其後的比賽仍能發揮出最佳的水平，並保持著積極、謙虛和友善的態度，在運動場內外均展現出運動家的風範。

光陰似箭，不經不覺已在張振興伉儷書院度過了二十多個寒暑，見證著母校的發展及成就。輝煌的成就絕對得來不易，在此衷心感謝每一位曾為學校出力的同學。期望新一代的同學都能以你們為典範，積極發揮自己的潛能及培養良好的品德，在成長的路上不斷進步，並以運動家的精神邁向豐盛美滿的人生！



HKSCA

INTER-SCHOOL
ATHLETICS

DIV. III

BOYS

1972-1973

THIRD

HKSCA

INTER-SCHOOL
ATHLETICS

DIV. III

BOYS

1972-1973

CUP



田徑









極速傳說

「微不足道」的極速

光速，是現今人類認知中速度的極限，人類不斷在追求更快的速度，例如汽車、飛機和火箭等，藉着外力的協助挑戰速度極限。

縱使科技所能達到的速度已達秒速十多公里，但卻遠遠比不上人類用雙腳創出那分速僅僅600米來得實在。

在田徑場上那一百、二百和四百米的跑道上，運動員一次又一次起跑、衝刺、練習、比賽，用雙腳締造「極速傳說」！

振興。田徑

余力教練

運動員伯樂的自述

「他」，在過去近數十年曾縱橫各大小田徑場；
「他」，嘗為田徑界物色並培育了不少有潛力的新星；
「他」，同時是很多傑出運動員的伯樂；
「他」，至今仍是不少成名運動員的嚴師、慈父；
「他」，就是現任香港田徑隊總教練—余力教練。

子承父「職」

因為父親是一名運動員的關係，我在小五的時候已經開始接受正式的田徑訓練，雖因父親的緣故對田徑有點興趣，但是「哪個少年不愛玩」，當時我對練習並不太認真，對練習只抱玩樂的心態，直至我的田徑生涯響起了警號。

當一個又一個教練相繼決定放棄我的時候，我才醒覺過來，驚覺當時的吊兒郎當不但會斷送了我的田徑生涯，更會令很多對我抱有期望的教練失望，因此我毅然發奮練習，重新趕回落後的腳步，終成功於世界青年錦標賽中奪得110米跨欄亞軍，亦因而入選國家隊受訓，惜在還未有表現的機會便已移居到香港生活了，但仍在黃仲謙教練的指導下繼續我的運動員生涯。

一鳴驚人—運動員背後的人

對運動員而言，在田徑場上和他們關係最親密並不是家人或朋友，而是由啟蒙、教導、指導、訓練、鼓勵和支持都一手包辦，田徑場上的嚴師，也是慈父，把他們「養育」成材的教練。



何江顯校長與余力教練

傑出教練

直至1986年退役，我退下前線，改任教練，開始着力於培訓香港青年尤其學界田徑運動員。我認為學界田徑於香港田徑發展上擔任一個非常重要的角色，因為很多人才和新星都是在學界發掘出來的，因此我認為必須非常重視學界比賽。學界田徑乃是讓年青運動員成長的地方，大部份精英運動員都是在學界比賽中經過不斷磨練蛻變而成的，也可藉學校間的激烈競爭讓有潛力的選手鋒頭嶄露，從而吸納並訓練他們，因此我在任港隊教練前曾在不少中學擔田徑教練一職，當中包括聖士提反中學、拔萃女書院以及張振興伉儷書院。

緣結振興

老實說，當初決定在張振興執教是因為我認為張振興非常重視田徑，因此才被張振興書院的熱誠



所打動，但到我開始訓練的時候才發現一個很大的難題：張振興給我的第一印象是場地非常細小，僅有的場地也只是那細小的籃球場，要善用那非常有限的場地來進行所有練習實在非常困難，幸好張振興的同學非常聽話，而且非常有天份，反應、學習等亦很快，加上關sir對田徑隊非常重視，又極力配合我，我才能成功訓練出一支有實力的田徑隊。

其實我對張振興的同學非常有好感，也很享受訓練他們的過程，或者是由於他們發育得好吧！又高大身材又好，不但聽話而且對練習也很有熱誠和積極。

師耶？父耶？

有人認為我深得運動員愛戴，也有人問我和運動員相處有沒有甚麼秘訣，其實哪來甚麼秘訣，不就是要多方面了解運動員，也不外乎是要對他們一視同仁，不能令他們感到被忽視或教練偏心，但最重要的還是對他們亦父亦師，因為若不能如師般嚴厲，運動員便不能成才，但同時也要如慈父般疼愛他們，軟硬兼施，才能把運動員訓練成才和受他們愛戴。

「革命」尚未成功

執了教鞭二十多年，坦白說，「革命尚未成功」，我的最終目標是使我教出來的田徑運動員成為世界第一，現在雖未達成，但也先後擦新香港紀錄、繼而成為香港第一，爭取亞洲第一的程度了，而尚未達到目標也成為我一直堅持下去的原因，希望運用自己的名氣和技術，指導更多年青的運動員，培養更傑出的下一代。

得意門生

這些年來，我發掘了不少有潛力的運動員，包括

「男拔」的黎振浩，還有張振興的陳基鋒和吳家鋒，這個陳基鋒呢，最初發掘他的時候他的身材並不算太好，但我卻發現他的爆炸力非常好，所以才讓他跟隨我訓練，結果他也曾代表香港在全國運動會4x100米中奪得冠軍，亦在亞洲青年錦標賽的接力賽中得到第三，成績算是非常不俗，至於吳家鋒，他可算是現時香港短跑項目的最佳材料，最有天份，最近亦在全國青年錦標賽奪得第二佳績，非常不容易。

這些年來最令我興奮的是在長久的訓練下，運動員們的努力開始有成果，他們能按著我預計的目標和計劃不停地進步，還有就是短跑項目的突破，香港短跑項目一直處於中上游，並不算太突出，但後來田總主席高先生和關sir認為應在接力方面多加努力，以求突破，終成功在全運會4x100賽事中勇奪第二，其後亦接二連三參加接力比賽，更嘗在亞洲青年錦標賽的冠軍，因此使我畢生難忘，既感動也激動。

後記

對余教練來說，他所做的一切或許只是盡着自己的本份，但在他所訓練出來的運動員眼中，余教練無疑是他們在田徑場上的精神支柱和信心來源。相信張振興的學生亦會不斷努力，不斷進步，為香港田徑作出貢獻，不負余教練厚望。

「名師」，「高徒」

余力教練一生都在田徑場上打滾，見證過不少運動員的成功。作為運動員光芒背後的發電機，余力教練同時亦栽培過不少田徑場上的新星，在田徑場上展翅，當中包括了同是一百、二百米的選手陳基鋒和吳家鋒。

振興。田徑



陳基鋒

我不是天才

「台上一分鐘，台下十年功！」這句話用在100米選手陳基鋒身上可謂貼切不過。在張振興這訓練場上練習了整整八年時間，捱過了一次又一次身體、精神上的疲憊，衝擊過一個又一個校內、校外的紀錄，為的就是每次能在田徑場那舞台上盡情地揮灑那十秒不夠的汗水！

後天的「天才」

身材並不太好的陳基鋒，最初入讀張振興的時候，運動成績並不出眾，甚至連學校陸運會中一百米的決賽也進不了，在幾乎確定與田徑場無緣之際，希望在他的生命亮起曙光，他憶述：「當時，幸好關祺老師、黎志亮老師和鄧仲明老師不斷給予我們這些對田徑有興趣的同學機會和鼓勵，甚至贊助我們參加田徑訓練班的費用，啟發我們對田徑的熱誠。」

陳基鋒抓緊一切機會，不放過任何練習的機會，並不理會有沒有賞識他，只是爭取每一個跑步的機會，終皇天不負有心人，在一次機緣巧合之下，他過人的爆發力令他在眾多短跑選手中脫穎而出，得到田總教練余力先生的青睞，得以悉數發揮其天賦，憑其不斷的練習和豐富的比賽經驗，終爭取到全國和亞洲青年錦標賽4x100米的門票，更分別取得冠軍和第三的佳績，成為了努力的「天才」。

我不只是我！

每次穿上那件紅白背心，陳基鋒說他總有一個自覺，就是自己並不是陳基鋒，而是「張振興田徑隊」，掛在身上的不只是那張小小的號碼布，而是張振興田徑隊的榮譽，他堅定地說：「要延續張振興田徑隊的光輝，得有一個繼一個擁有這自覺的人，付出他人意想不到的辛勞和極多的練習量，最後靠雙手雙腳在田徑場上跑、跳、投、擲，把一面一面的獎牌奪回母校！」

獲益良多！

提到張振興田徑隊，陳基鋒感觸地說：「『振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑！』這十六個字的口號我在張振興叫了八年，但對這口號真正的明白卻是在田徑場上一次又一次經驗中累積的！」想到每年校長、副校長、老師，甚至前任校長和舊生都會到灣仔運動場為田徑隊打氣，他不禁笑着說：「這才是『振興田徑，上下一心』的精神！」



陳基鋒(右一)在亞青4x100接力賽榮獲銅牌

麼？陳基鋒坦言：「那可多了，不光是我生命中首面學界金牌及紀錄，還有在我遇上挫折時，校長和老師們給予我無可比擬的支持、鼓勵和體諒，更重要的是我最後一次穿上那件紅白背心比賽的那天。那天不但是學界田徑的決賽日，且是我的生日，得到的禮物是在場同學送給我的生日歌和無數的祝賀，吳家鋒等人更和我一同打破了學界保持了十多年的4x100米的紀錄，那是我畢生難忘、最珍貴的一日！」

這些「禮物」在旁人眼中或者算不得甚麼，但在陳基鋒看來，卻是一件又一件不能被取替的無價之寶。

值得嗎？我不悔！

值得嗎？陳基鋒毫不猶疑地回答：「值得，我永不後悔這八年的青春投放在田徑練習和比賽上，也永遠不能忘記這些年來我是如何一次又一次自信地穿上張振興田徑的制服和光榮地代表學校出賽！」

後記

完成最後一年的中七課程後，我們將再不能在學界田徑場上找到陳基鋒的身影，但相信在每年學界比賽的日子，灣仔運動場的看台上一定會聽到從陳基鋒口中發出的「振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑」這句口號，即使是以一個觀眾及支持者的身份去為田徑隊打氣，但他仍屬於最投入的一群！

辛勞後的驚喜！

陳基鋒說：「張振興田徑隊對我來說並不單純代表一個運動團體，他代表着一份榮譽和自信！回想自己披上田徑隊那件紅白背心比賽這些年間，見證過不少師兄師弟在失敗中並不感到意志消沉，反倒更努力練習，這不但表現出田徑隊『不驕不餒，不亢不卑』的精神，更使我從中得到鼓勵，使我在一次又一次失敗後，得以付出更多的努力，才能獲得如斯令人羨慕的收成。」

得到甚麼？

八年，整整八年不間斷的練習，給了陳基鋒甚





吳家鋒

靚仔飛人

「家鋒豈是池中物，一遇振興便化龍。」在張振興書院的培育下，吳家鋒不斷進步，再上高峰，亦助他在田徑史上寫下新的一頁！

無名小子？

吳家鋒，在五年前的今日，認識這名字的人並不多；但今天，這名字在田徑場上卻幾乎無人不曉，更被冠上「靚仔飛人」的稱號，吳家鋒先在08年全國青少年田徑賽4x100米中以40秒51打破香港青年紀錄並奪得冠軍，其後愈戰愈勇，於2010年學界比賽中分別以10秒61和21秒68的佳績囊括了100米和200米冠軍，更與陳基鋒等人以42秒55打破了4x100米保持了14年的學界紀錄，成為全場焦點！

飛龍在天！

08年，吳家鋒在教練的轉介下入讀張振興書院，當時，對學習沒有甚麼興趣的他，一心只望能在張振興中改善技術、提升速度。被余力教練評為「現時香港短跑項目的最佳材料、最有天份的短跑選手」的吳家鋒，在張振興就讀的兩年間，不斷刷新自己過往的紀錄，在和陳基鋒、何秉銳等短跑好手的相互切磋下，成長得極快，使他得以成為田徑場上的一條龍，在一、二百米這片天上翱翔。

從振興出發

面對中五會考的大關口，他坦言對放榜並不擔

心，而是希望能夠心無旁騖、專心一意的把全副心神放在田徑上，在運動方面努力，向亞運，甚至奧運出發。





創下歷史，振興新一代

眾所周知，張振興書院多年來一直是聞名學界的「長跑王國」，同時亦在田徑場上爭取到一個席位，但曾幾何時，張振興田徑隊亦只是在學界田徑第二組中打滾而已，那麼是從何時開始在田徑第一組穩佔一個席位呢？不得不回溯到三十年前的振興田徑隊，不得不提及開創歷史的師兄一何國樹。

何國樹

時勢下的英雄

三十年前，何國樹入讀張振興書院，在以長跑揚名的張振興書院中，憑着自身過人的速度，他成為田徑隊的一員，為當時在短跑項目中並不優異的張振興田徑隊帶來一番新氣象！



何國樹於學界田徑賽終點前遙遙領先

時勢造英雄

適逢時勢，在短跑上有着無比才能的何國樹，對當時無力稱霸田徑場的張振興書院來說可說是求之不得的人才，正因為此，何國樹得以發揮其所長，開始代表學校參加學界田徑比賽。

英雄造時勢

當何國樹開始踏足田徑場的時候，其過人的速度令人眼前為之一亮，在短跑項目上稱王，更幫助學校從第二組升上第一組，使張振興田徑隊開始踏足更高層次的田徑比賽，在強敵的壓力下，何國樹和一眾張振興田徑隊隊員不斷練習，企圖打破由少數強校壟斷學校獎牌的局面，寫下振興田徑的新一頁。

延續

自何國樹在100米和200米兩個項目上壓倒各間名校，奪得冠軍以來，張振興田徑隊因而受到鼓舞，在各運動員的努力下一直保持良好的成績，在很多田徑項目已能與一些名校相互抗衡、競爭，甚至勝過它們，使張振興書院一直成為有潛力爭奪冠軍的「黑馬」。

再接再厲，衝出振興

何國樹除了曾在學界田徑第一組比賽中打破短跑

紀錄和贏得冠軍外，更獲選為很多公開比賽4x100米的當然選手，曾於1986年先後代表香港學界田徑隊到肇慶比賽和在全港田徑公開賽中代表YMCA隊，皆得到季軍佳績。

欣慰！期待！

何國樹於畢業後雖沒有再於田徑方面發展，但卻日常從報章和其他途徑上留意母校在運動上的動向和消息，一方面為了母校在田徑、長跑方面的成績優異依舊而感到欣慰；另一方面卻又認為當年雖然因學校資源不足而使田徑發展受到限制，但仍取得不俗成績，因此期待各位學弟們能好好珍惜學校給予田徑隊的配合和資源，不但承繼張振興田徑隊的光輝榮耀，更能將之發揚光大，更上一層樓。

後記

雖然新一代的「振興仔」並沒有見識過何國樹師兄在田徑場上的風采，但因着他對田徑的信念和振興田徑「不驕不餒，不亢不卑」的連繫下，像有一條無形的線把上一代和新一代間的關係聯繫着，相信新一代的「振興仔」必定會不負師兄所望，再接再厲，背負着師兄們的期望，發揮振興田徑的精神，愈戰愈勇。

廖恒照

我不是蘇樺偉





同樣的優越，同樣的期望

振興田徑隊的舊生們均有一些共通點，除了對田徑的熱愛外，還有在田徑場上皆有着不俗的成績外，不得不提的是對後輩不約而同地抱着一個信念，就是不會計較後輩的成績比自己更好，反而渴望「長江後浪推前浪」，師弟們一個接一個超越自己，使張振興田徑隊能站在更高的階梯上。振興蘇樺偉——廖恒照，同樣抱着這個信念！

要數張振興的短跑猛將，不得不數廖恒照。阿照當年令人留下深刻印象的，並不是他俊朗的外表，也不是他運動場上卓越的表現，而是他古怪的跑姿。阿照以古怪的跑姿在田徑場上打滾了十個年頭，奪取過大大小小獎項百多個，獎牌獎杯放滿了整個書櫃。阿照對著獎項只報以一個微笑，從他身上未有感到一分自豪，他解釋說：「田徑是不斷重複的運動，我只是享受這些重複，獎項只是重複的印記，沒有什麼值得自豪。」面對自己的成就，能以淡淡然的態度面對，看來田徑的確給阿照一個超脫的價值觀。

我不是蘇樺偉

說到阿照奇怪的跑姿，除了帶給別人一個深刻的印象外，還帶給阿照一個渾號。阿照天生力氣大，屬於力量型跑手，但在初中接觸田徑的初期，他雖然渾身是勁，卻像一塊未開發的寶石，有勁不懂使，由於他跑步時身體過於繃直，看上去像痙攣一樣，別人都叫他「蘇樺偉」。對於別人的取笑，他倒不太在意，他說：「做任何事都有過程，這是我在田徑場上學習的一個過程；再說蘇樺偉是香港的傳奇，擁有兩個世界紀錄，我也希望有他的成就。」阿照說畢，臉上卻流露出一點難色，他續說：「可惜我的運動高峰期已過，期望我的學弟們會有更高的成就。」

我不練跑

雖然阿照曾多次代表香港田徑隊出戰世界各地，但原來他起初並不太熱衷，經常缺席訓練。他說：「我比一般人跑得快，這是我的天賦。運動就是需要天賦，所以我當時恃著這點而缺席訓練，回想也覺得自己幼稚。」阿照認為他那時的想法蹉跎了不

少時間，他唯一能補救的就是以他的故事告誡學弟們：「天分加上努力，才是成功的不二法門。」

我不會離開

阿照修畢中五課程後，就到專業教育學院修讀高級文憑，現已學士畢業的他，回想當時離開母校，猶有餘悸，他說：「當時無法升讀中六，不能再穿上紅白色背心為母校出力，的確很失落。」事實上，阿照並沒有離開，他只是換了角色，留在振興田徑的懷抱中。阿照考上了田徑教練，回到熟悉的場地指導師弟們，將他在田徑場上的心得，以一切可以表達的語言，一一傾囊相授，毫無保留，只願振興田徑的精神能薪火相傳。

後記

阿照曾是香港精英運動員，是一位出色的運動員；從他教授的師弟們在跑道上不俗的表現，可見阿照也是一位好教練。雖然阿照並沒有蘇樺偉的卓越成就，但他對田徑、對張振興的精神，一樣值得我們敬重。



洪嘉隆

以努力勝天才

一個寂寂無名的小伙子轉眼間變成一個校內無人不曉的風雲人物，只因他在「張記」田徑隊中憑自己的努力闖出一個名堂來，「張記」成就的傳奇人物—洪嘉隆！

振興。田徑



信念

洪嘉隆憶述：「當初入伍時，人才濟濟，大家都想佔一學界正選席位，刻苦的練習從不間斷。自問不打「天才波」，我要證明給所有人看，我的努力能夠戰勝天賦的才能！」

堅持

他透露除了每星期出席練習的教練及隊友外，伴隨著的還有不似預期的天氣、疲勞、汗水及急速的呼吸聲。不過，每個成功故事的背後都是帶著心酸，比賽成績曾經令他決定退出田徑隊，但是經過一番苦思，他記起當初加入田徑隊的目的——「不打『天才波』，我要證明給所有人看，我的努力能夠戰勝天賦的才能！」於是，他又振作起來，秉持這信念繼續奮鬥，終於在400米拼出一片天來。

洪嘉隆同時是一個田徑裁判，這對他個人的成長產生微妙的變化。他說：「不但學到一門專業的技術，亦使我面對日後的工作產生責任感、熱誠及與人相處之道。」在裁判的工作中，他由被教導漸漸成為指導人的一群，他說：「我清楚知道自己成長了！」

生於斯，「長」於斯！

雖然在張振興只佔了洪嘉隆生命中的一小部份時間，但他明白自己在張振興田徑隊中不但得到一

份共同的榮耀和跨進的成長，更難得的是教練、隊友間那沒有血緣關係卻又斬不斷切不開的感情。

心繫振興

洪嘉隆深信，縱使自己現在身在校外，但仍牽掛着張振興田徑隊。他看見師弟們不斷蛻變，亦心感安慰。同時他希望師弟當遇到挫折時，不要放棄，越過山峰將有一番新景象。同時，希望他們藉著參加公開比賽來增強自信心，延續「振興」精神。裁判亦應時常保持認真的心態做事，以同理心理解運動員的需要，方能和諧共處。

後記

洪嘉隆的一句「不打「天才波」，我要證明給所有人看，我的努力能夠戰勝天賦的才能！」使他在田徑壇中跑出一片屬於自己的天地，同時也為張振興的師弟們留下一個鼓勵：「就算沒有才能，我們仍能憑後天的努力去爭取、去打拼。」希望「張記」的同學們別要忘了這位「不打『天才波』」的師兄！





跳出彩虹

跳類項目是距離的競賽。無論是跳遠，抑或是跳高，都是一躍而上，拚力向更遠處、更高點邁進。不同於長、短跑類項目，跳高、跳遠並沒有一個固定的終點，運動員每每為自己設下一個目標，然後透過嘗試、挑戰，為實踐目標而努力進發。繼而又再為下一個新目標再嘗試、再挑戰，一直永無止境的突破自我。乍看運動員參與跳類項目都是大步跨過，飛快自如，看似一步登天，但其實默默耕耘的他們，所跨過的又豈止一枝竹桿、一個沙池？

振興。田徑

黎健文

不可能任務的挑戰者

「我是個喜歡幻想的男孩，在夜深人靜的時候，思想讓我任意翱翔；當我在田徑場上，最大的夢想就是成為世界冠軍！」這些說話好像是天馬行空，沒有可能發生，別人認為這些只是無聊的空想，對於黎健文而言，這是他奮鬥的目標，他就是這樣「知其不可而為之」。

不可能的任務

阿文在初中仍是個小胖子，他說：「我小時候很饞嘴，又沒有運動的習慣，身體當然會帶點負擔。」直到中三，阿文的同學邀請他到長跑隊跟練，當時帶點自負的阿文竟然一口答應。當天的訓練是環繞哥連臣山跑一圈，當中包括高低起伏的山路，最具挑戰性的是上樓梯的那一段，阿文仍言猶未盡說：「上樓梯的那段真是要了我的小命，為了避免在山中迷路，只好跟著他衝上去。」訓練後，阿文的雙腿已經不能動彈，他才知道天高地厚。阿文就是因為喜歡和隊友打拼的感覺，才加入長跑隊，他說：「長跑隊送給我一群很好的戰友，每當跑到疲倦乏力時，戰友們總會互相打氣，讓我們堅持到終點。」阿文在同年參加學界越野賽，更得到丙組團體冠軍及全場總冠軍！很多人都認為，阿文衝激冠軍是「知其不可而為之」，但阿文確實把這個不可能的任務完成。

結緣持杆跳





長跑訓練把阿文引誘到運動的園地，除長跑隊外，他先後參加過排球隊、足球隊和田徑隊。到底阿文是怎樣與持杆跳結緣呢？原來緣自一個美麗的誤會。阿文說：「當時南華學界田徑賽設有持杆跳項目，關祺老師問我有沒有興趣參加，我二話不說的答應了。」可惜那次比賽因人數不足取消了。阿文喜歡想像天空翱翔的感覺，不斷的訓練讓他越過更高，更享受自由落體的快感。經過多次的失敗和嘗試，阿文在二零零六年終於登上了香港年終排名榜，排名第四。

終身學習

阿文先後考取了一級田徑教練，以及國際一級裁判資格，只因為他希望能為田徑出更多力。現為全職田徑教練的阿文，有教無類，教授的對象一般來自中、小學，也有智障學童，他說：「任何人都有享受田徑的權利，有些人已經有先天的不公平，我們更加要保障他們。」阿文主動接觸不同層面的學員，是因為他深信教學相長，他補

充：「教他們的同時，我也在學習。」在二零零九年，阿文的努力獲得了肯定，香港舉辦的東亞運動，他獲委派為持杆跳裁判長，他興奮地說：「可以近距離見識外國運動員的技術，使我獲益不少。」

後記

最喜歡阿文的一句：「勝利就是屬於愛競爭的人。」他的推論是：「沒有天生的做得到，也沒有注定的做不到。」阿文是一個很有想法的教練，雖然想法較一般人奇特，但就是這些想法，推動自己、推動團體去逐一完成各個不可能的任務。

許友曉

只有努力的天才

或許有不少人都認為跳遠是那些天生彈跳力強、腿長、腳筋好的專利，的確天賦的良好體格無疑能為運動員在訓練上事半功倍。然而，非跳遠出身的許友曉卻是另一個例子。他轉折參加過短跑、標槍等運動，才被發掘出跳遠的才能。而空有一身彈跳力的他在初嘗跳遠時，並非一鳴驚人，倒是在屢敗屢試的過程中，不斷提升自己，最終取得了自己也意想不到的成就。

不會再穿上的衣服

畢業已屆兩年的許友曉是學校田徑隊跳遠及三級跳的代表，他一直為這個身分而自豪，除了是因為田徑隊屢次在外為學校奪得了不少榮譽外，張振興田徑隊得到外界不少人的肯定也令他十分欣慰。因此雖則已離開兩年了，他仍然很享受穿起張振興田徑隊的戰衣的時刻，那件紅白戰衣不單是他的伙伴，更記載了一段段在張振興美好的回憶，現在仍好好保存著，待他朝有日能夠再次穿起。

從短跑到標槍、再到跳遠

「曾經有很多師弟問我為什麼會跳得這麼遠？通常我都會答說是天生的。」很多人都認為運動比賽或多或少都要靠仗天賦，許友曉起初也是這樣想。「但如果認識我的話，特別是關sir及鍾sir最清楚，我是否天生就跳得這麼遠的？我中三才正式加入田徑隊的。起初，我是參加短跑的，後來轉了參加標槍，但都一事無成，練習只是抱著玩的心態。直至有一次練習時，標槍教練周sir發現我有良好的彈力，鼓勵我嘗試玩三級跳及跳遠，就在這樣的情況

下，我開始玩跳遠了。」許友曉並不是天生的「跳遠人」，他的跳遠才能是後天發掘，所以說運動比賽上沒有天生的天才，只有努力的天才。

四點五米的距離

即使有良好的彈跳力，也不一定能在跳遠鍛鍊中一帆風順。許友曉剛開始訓練時，所跳出的成績並不太理想，只有4.5m。這個成績他直言連丙組女子也能輕易跳出，而當時若要參與學界的話，就必須有六米的成績。在這樣的情況下，對很多人來說，或者都會有選擇放棄的念頭，包括他自己在內。然而，當時未能代表學校出賽的他，仍堅持練習，因為4.5m的成績對他來說，實在不能接受。經過半年時間，艱辛的訓練和無數的傷痛下，許友曉堅持了一個星期最少三次的練習，加上關sir的鼓勵及鍾sir悉心的教導下，他的成績日漸進步。之後他參加了田徑總會舉辦的一場分齡賽中，終於跳出了6.23m的佳績，破了大會紀錄，順利勝出！賽後，受到了一名港隊的教練的賞識，讓他得以進行校外特訓。而鍾sir亦是一位



非常開明的教練，眼見自己親手教導出來的學生，現在正是收成期，但卻什麼也不計較，讓他加入了屈臣氏田徑會。而許友曉亦沒有令他失望，很快地便成為香港前十選手之一，更代表學界體育聯會及香港出賽。不過訓練辛苦程度比起以往不能同日而語，每次練習完，筋疲力盡及嘔吐已是家常便飯。

加入田徑隊，為將來鋪路

「很多人，包括我的家人都會問我，為何這樣辛苦，但仍堅持去練習呢？」許友曉的答案是：「因為田徑隊是學校的代表之一，加入了學校的每個人，我都覺得他們都有責任來維繫學校的傳統的；其次是，我希望將來去投考警察，而眾所皆知警察對於體能的要求及紀律是非常高的，張振興田徑隊的每位老師及教練對於學生的要求是十分高的，除了要有成績外，紀律亦非常嚴格，因此加入田徑隊其實亦有助我將來的工作。」

對後進的寄語

有言本校田徑隊現正是青黃不接的時期，學界成績

已跌出以往的全港首四名。在分齡賽及學界這些日子，許友曉也一直有留意張振興師弟的表現。『每個人的天份未必比我差，我能夠做到的，我相信你們也能做到，所以成績不應該如此低劣的，希望未來的新一年，師弟們能夠努力練習，在來年的學界比賽，能夠收復失地，最低限度保持全港第四。』這就是大師兄對大家的期望。



吳繼宗

感恩的跳躍人

在田徑場上，和處理校內事務上的吳繼宗，都充滿著領袖的風範。身為在田徑隊出身的學生會會長，他嚐盡了集訓的艱辛、競選的挫折的同時，也體驗了奮鬥過後的勝利和努力過後的認同。在張振興土生土長的吳繼宗，對母校猶如牽上難以解繫的情義結。他滿載希冀的踏入張振興，受到老師的賞識，屢次在田徑場上發熱發亮，以至參選學生會，對他而言，是最不可多得的成長經歷。直至今日已名成利就的他，仍毫不忘本，對孕育他成材的母校依然充滿感恩。



感言

「2000年，是我人生的轉捩點，除了踏入新紀元，更重要的是進入一所我夢寐以求的中學——「張振興伉儷書院」，它是一所著名的體育學校，在學界體育運動數一數二，培養了不少體育精英，我能成為其中的一份子，自感驕傲。

個子矮小的我，以為自己不是那麼容易踏入運動界的這個門檻，但在當時已叱咤風雲，聲名顯赫的關祺老師並沒有嫌棄我，因為他一貫宗旨是刻苦鍛練回來的才是持久性的，光靠天份只能享受短暫的一瞬間，所以他不介意我的身材，而是取長補短，發掘我的潛能，不斷支持與鼓勵我由基本功做起，及嘗試多方面發展。

原本只善於短跑項目的我，從關祺老師的教導中，知道要有強健的體魄就必須先要有良好的心肺功能，所以在他的建議下，我就加入了長跑隊伍。除了想增強體魄之外，最重要的是當時「張振興」的長跑隊伍連續幾屆當霸主，年年上報紙，自己能說得上與長跑隊掛個勾，心裏可甜得像塗上了蜜糖，倍感光榮！不過光榮背後，往往都有辛酸的故事，逢一，三，五放學後就得跑墳場，有時甚至連周六也得練習，當中的辛苦，外人是無法感受到，當然，從中得到的樂趣，外人也無法體會到。慢慢地，這些成為我們長跑隊生活的一部分，形成了一種習慣、紀律、毅力！

老實說，練習長跑真的非常辛苦，剛開始接觸長跑

時，就不時掙扎想要放棄，但當時帶領長跑隊的黎志亮老師常鼓勵我們勇往直前，全力以赴，因他的冠軍也是這樣捱回來的。所以我便視黎老師為自己的榜樣和奮鬥的目標，既然選擇了就不能言退。果然，那年的學界長跑比賽，自己獲得了第十名，雖然不能躋身前三名，但對於以往完全沒有鍛練過長跑項目的我來說，這成績就是我的目標了，能達標所得到的滿足感是無法用筆墨來形容的。

接著，依照著關祺老師的計劃，漸轉訓練自己擅長的短跑和跳遠項目，因為之前經過了艱辛的長跑訓練，心肺功能和體能上都增強了許多，對田徑項目的訓練越來越感輕鬆起來，原來自己在不斷進步。在學界田徑賽上取得不俗的成績，除了因為自己的努力外，最重要的是有一盞明燈，為自己確定方向，並引導著自己不斷向前進。關祺老師和黎志亮老師就是我的明燈，也是我學習和訓練的指導者，更是學生健康運動的推廣者。當我遇到挫折，他倆都會耐心地開解和幫助我，為我撐起前進的風帆，當我取得一些成績而沾沾自喜的時候，他倆總會及時地讓我清醒起來，邁向下一個目標。張振興長跑隊和田徑隊在兩位師長的帶領下，越來越壯大，聲名遠播。當時能與喇沙，拔萃兩所名校較量和火拼的，也只有張振興伉儷書院了，其他學校無一不聞名色變的，當時三校的運動比賽猶如三國鼎立時代，學生們為自己擁有如此執著敬業的老師而感到驕傲和自豪。

振興。田徑

兩位師長都是我學習的榜樣，因為他們都具有不斷挑戰，天天向上的精神，所以自己默默學習勇往直前，挑戰自我。在中學時代快要結束的階段內，大膽嘗試競選學生會會長，在競選過程中遇到了不少挫折和障礙，批評與指責聲音接踵而來，自己並不覺氣餒，反而覺得是學習的好機會。那一年擔任學生會主席的生活當中，自己領悟了不少人生哲理，也學會了接納與承受壓力，人際關係和自信方面也增添了不少，所以自己在踏入社會的第一步並不彷徨，也不膽怯，感覺學校就是社會的縮影，以往在學校學習的一切一切都能運用到社會上，因為要面對的都好像在學校裏經歷過了，所以應付起來也就比較從容。

現在的我，已在社會中打拼兩三年了，雖然還沒有什麼成就，但兩位師長積極的精神一直驅使着自己繼續奮鬥下去，在奮鬥中享受快樂，在快樂中尋找滿足，在滿足中迸發激情，在激情中成就輝煌。關祺老師，黎志亮老師，是您倆把我帶進了運動的領域，教我做人的道理，教我上進的知識，說到這，我眼前又浮現了您倆和藹的臉龐和溫和的目光，一種說不出的感激之情湧上心頭。

俗話說，一日為師，終身為父，人們都說，您們是紅燭，人們還說，您們是園丁。而我卻說，您們就像是我的父母，永遠激勵着我成長，您們就像我的明燈，永遠在為我導航。有一種藝術，淨化靈魂；有一種付出，潤物無聲。這種藝術將辛勞灑在三尺講臺，滋潤了萬千學子的心，這種付出，將深情注入了成長的歷程，伴隨我們度過金色年華。謝謝所有張振興伉儷書院的老師們，在您們的教導下，一批批莘莘學子從校園走到了社會，從不諳世事的少年變成了社會的棟樑。



擲項當自強

在田徑比賽中，能抓住所有人目光的，必定是一百米賽跑。運動員在線道上整齊地排列，踏上起跑器的一刻，整個賽場進入了靜止狀態，空氣也像凝固了一樣，直到槍聲響起將寧靜打破……當觀眾看得入神之際，在場的中央也有身型魁梧的運動員在默默努力，他們動用身體所有能量，匯聚到手臂，將器械往遠處投，一鬆一緊的肌肉，展示了力量與人體結合的美。為了追求完美的出手速度，運動員必會發出粗獷的咆哮聲，務求將潛藏在體內的力量，在剎那間釋放；再看器械在空中旋轉、震動，畫出完美的拋物線，他們就是擲項運動員。

鐵餅達人

鐵餅給人最深印象的，必定是收藏在大英博物館的《擲鐵餅者》大理石雕像，雕塑記錄了運動員把鐵餅預擺到最高點，展示了蓄勢待發的完美體態；在張振興的歷史上，給人最深印象的鐵餅運動員，定必是江德昌和余成礎。

江德昌是田徑隊成立初期的中堅分子，那時的田徑隊有如在迷霧中，一切仍在摸索階段，但江德昌能在迷霧中探出頭來，勇奪田徑隊的首面獎牌，喚醒所有人對勝利的追求和渴望；余成礎則是張振興最偉大的擲項運動員，能以一己之力，囊括鐵餅及鉛球學界金牌，更在二零零六年入選香港田徑隊。江德昌和余成礎的脖子上繫過不少鐵餅獎牌，是名副其實的「鐵餅達人」。





零的突破

江德昌

零乘任何數字，結果都是零。假若要從零變成一，便需要一個無限大的數值，這無論在數式或是實際上，都不大可能。然而，我們張振興就有這個能耐，將不可能幻化成可能；以無限的能力，帶著振興精神，締造零的突破。

我們的開始 在這裡

張振興田徑隊在歷史上的第一塊獎牌，不是耀眼光芒的金，也不是閃閃生輝的銀，而是實實在在的一面銅牌。這面銅牌並不是一小步，而是張振興田徑隊向前踏出的一大步，有了這個「第一面獎牌」的數值，我們才能以倍數乘法，每年遞增獎牌數目。從此，我們將零化為無限，努力爭取獎牌的光榮。

是誰為我們突破這個零點呢？說出來，可是你我都感到陌生的名字——江德昌。

實力非凡 絕非僥倖

江師兄的事蹟，已經散佚已久，沒有人能清楚憶述他在校的任何事。然而，他的名字仍牢記在關祺老師的腦海中，關老師憶述：江德昌就是為我們獲得第一面獎牌的學生，那是我們第一次參與校外比賽，他參加了鐵餅，結果勇奪銅牌。細問下去，原來那場比賽，是一九七五年的喇沙聯校

田徑賽，比賽對手當然是我們的兄弟學校——喇沙書院和聖若瑟書院，能在這些強勁的對手中奪一獎牌，可見我們這位師兄實力非凡，絕非僥倖。

由於年代久遠，加上當年攝影設備不完善，要尋找一張有江師兄英姿的相片十分困難。不過，我們要記著的不是他的面孔，而是為我們打開得到獎牌先河的歷史。在零的突破後，我們不斷創新成績，不論從前、現在，還是將來。



余成礎

感激…珍惜…努力…延續…

當我收到邀請以舊生身份為母校四十周年寫這篇稿時，一執起筆，在母校生活一點一滴的回憶就在腦海不斷浮現出來，一時間不知從何說起。踏入社會工作後，更珍惜母校生活時那無憂無慮與樸實的生活。

「張記」製造

我與母校不經不覺已相識十四年，真真正正是「張記」製造，一九九六年入讀中一至二零零三年中七畢業共七年，時間不算長，但在我人生中也不算短，我相信很多舊生都會認同母校給予我們很多機會，發揮自己的才能，母校花了很多的心力來培育我們。

我不懂運動

母校改變了我的人生。我很多要好的朋友，都是在母校裡認識的。之後自己能夠繼續升學，也是因為得到老師的悉心指導。當中最意外的，是我從一個本來對任何運動都一竅不通的人，被培養出對運動的興趣，並被提拔加入田徑隊代表母校比賽，更能在比賽中獲獎，這一切是自己從未曾想過會發生的

事情，都是因為母校給予我機會而一一達成，成為我回憶中美好的片段。

亦師亦友 創下佳績

母校並不算歷史悠久，也不算資源充足，但就讀母校卻令我感到自豪。我最珍惜的地方是在先天條件不足的情況下，老師在教學及課外活動上所花的心思，這使我們得以全面發展，建立亦師亦友的融洽師生關係。以校際比賽為例，大家都抱同一信念，每位隊員都盡全力朝往一致的目標奮鬥，我們比其他學校的學生更有毅力、決心及凝聚力，還有同學與舊生在比賽時為我們吶喊助威的，這種共同努力的精神，使我們能創下佳績。

薪火相傳

最後一提，大家知不知道學校山坡上埋了一個時間囊？還記起十年前的校慶，我是當時田徑隊的成員，田徑隊選擇把一支接力棒放入時間囊裡，寄寓我們薪火相傳，能夠把「振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑」的精神一代一代延續下來，我希望各位師弟千萬不要看輕自己的能力，每個人都有其獨特之處，一定要相信自己的能力，謙虛學習，發揮自己所長。

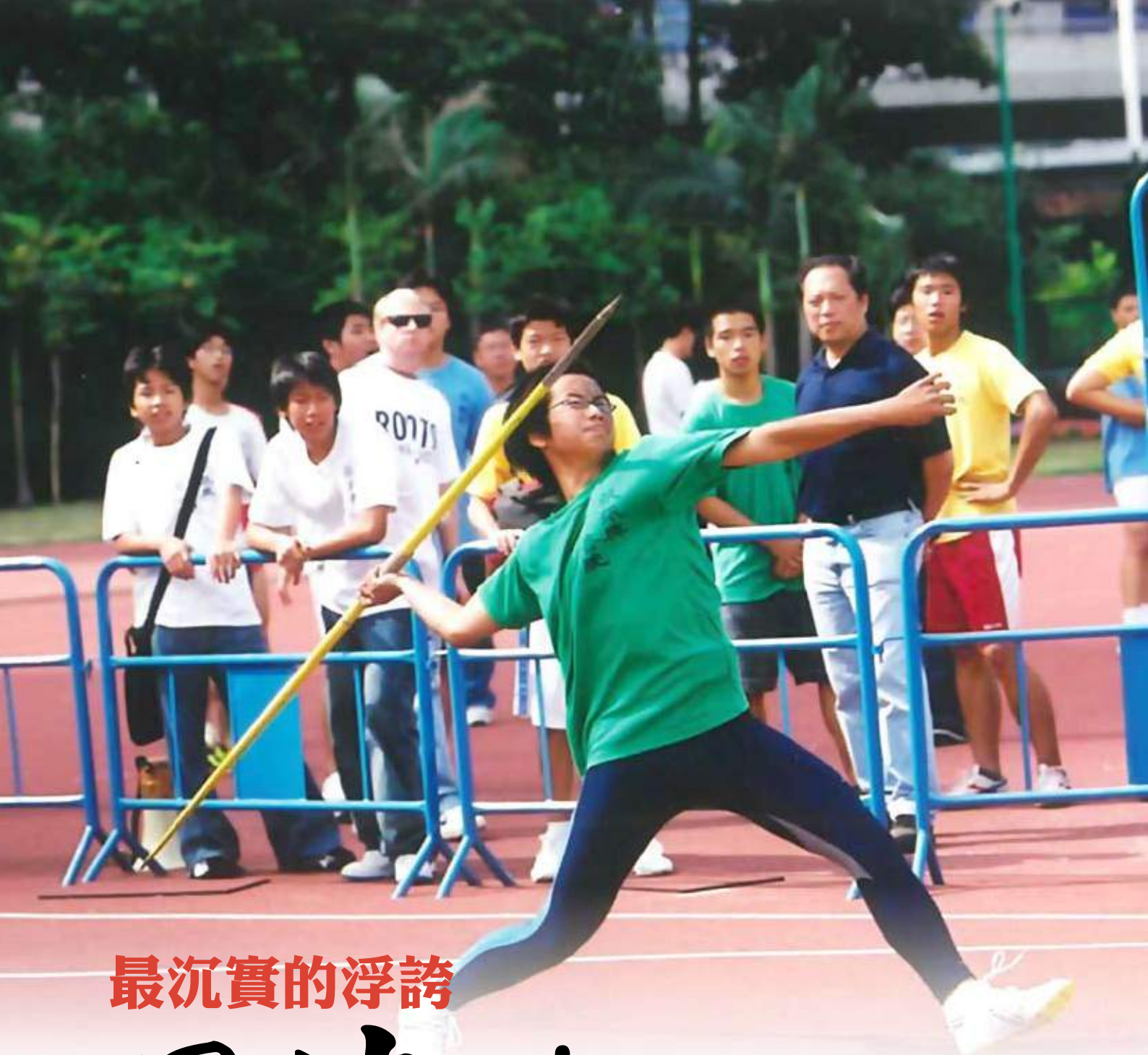
標槍的 過去、現在

在徑項比賽中，一百米往往是田徑場的焦點；能令觀賞者嘩然的田項比賽，就非標槍莫屬。標槍投擲者助跑步的韻律，肌肉一收緊一放鬆，優美線條表露無遺；最後出手的那一種爆炸般的力量，再看標槍在空中飛行，它的旋轉、它的震動，盡顯力量的美。試想想八十年代德國的霍恩，將標槍投到104米，是何等的刺激。這不單迷倒不少女性，連中國標槍紀錄保持者李榮祥十七歲時，看到標槍在空中飛行，都被它深深吸引，由中長跑轉到擲標槍，這全因標槍飛行的美。

標槍原為人的求生本能，自古已用類似標槍的工具狩獵。早在西元前708年第十八屆古代奧林匹克運動會，標槍已列為五項運動之一。古代希臘的擲標槍比賽，分為擲遠及擲準兩種。標槍運動發展至今，只剩下擲遠比賽，而標槍是投擲項目中投擲得最遠的項目，有人覺得擲標槍「好型」。的確，仰望擲到天上的標槍，掠過太陽的邊緣，擲破長空，真的「好型」。就是這個「型」，令周偉健和姚志鵬對標槍著了迷，兩位代表過去和現在的「張振興標槍王」，他們又如何看這個項目呢？



與未來



最沉實的浮誇

周偉健

初中的周偉健，是學校的滋事分子，總是給老師看扁。介意別人看法的他，愈多的批評，態度就愈反叛，行為就愈浮誇，直到加入田徑隊，才能讓他沉實起來。阿健本是排球健將，到中四才接受田徑訓練，相對一般的隊員來說，他是超齡初學者，他憶述：「當時加入田徑隊的原因，是想成為所有人的焦點。」就是這個浮誇的原因，他毅然加入了田徑隊。



慧眼 結緣

「記得當時是排球隊訓練，關祺老師走過，覺得排球扣球動作跟標槍有相似的地方，就叫我去試試。」阿健接觸標槍的因緣，除了老師的慧眼，還有他健碩的教練。阿健憶述：「第一課田徑訓練，就遇上大隻教練鍾sir。」在初學者阿健的概念中，投擲運動員應擁有充滿力量的身軀，就是因為教練魁梧的身型，使阿健對教練深信不疑，從此展開田徑生涯。

田徑 故我在

阿健在校時期，曾多次在學界、甚至公開比賽獲取獎項，他的成就當然吸引到全校的目光，似乎一切都能如他所願。阿健說：「投入田徑愈多，就發覺我真正渴求的，並不是別人的目光，也不是任何獎項，而是參與。」浮誇的阿健突然沉實起來，他續說：「為一個團隊付出，是一件奇妙的事，過程比結果來得重要，得到的光芒都應該照耀到張振興的校徽上。」阿健從團隊中成長，也讓田徑進入他的生活中，讓他一生與田徑結下不解緣。

回饋母校 春風化雨

中六時的阿健，已取得田徑的教練資格，一邊訓練、一邊指導學弟。阿健說：「考取教練資格後，就一邊讀書、一邊當兼職教練，當學弟在比賽中發揮理想，那份成功感比自己得獎還要大。」有時候，自己的成就不是了不起，成就他人才是大智慧，阿健就憑著這另類的成功感，在學位課程畢業後，決心攻讀學位教師文憑，投身教育界。修讀中文及體育的阿健，決意透過田徑，



用自己的生命燃亮別人，他說：「我喜歡看到學生在課堂中成長，若課後能跟我走到田徑場上，他們將得到更多。」阿健正準備投身特殊教育，本著所有生命都應該受到尊重的信念，帶著春風化雨的決心，昂然走進課室，為特殊需要學童服務。相信偶爾在街上遇到阿健，該改稱周老師了。

後記

要形容阿健，相信該用「浪子回頭」。阿健提及：「我印象最深刻的，就是在畢業時，何江顯校長拍拍我肩膀，對著全校師生說：『阿健是張振興的驕傲。』校長的話使我面紅。」在振興田徑的日子，是阿健一生的轉捩點，從田徑中領略運動家的風度，也將這價值觀帶到他生命的剩餘部分，最難得的，是阿健決心要將振興田徑的精神，無私地傳揚出去，讓更多人感受到振興的芬芳。



張振興土產

姚志鵬

姚志鵬是另一個張振興「土生土長」的標槍運動員，正就讀本校中七文科班。阿鵬代表香港參加多項國際比賽。田徑不只帶給阿鵬榮譽，也為他的人生帶來一些想法。來吧！一同看看這小伙子的標槍故事。



感言

不經不覺，在張振興已經度過了六個年頭，由最初天真幼稚的小伙子變成現在成熟穩重的大塊兒，在心理和生理上得到健全的發展，這與田徑隊不無關係。在振興校園生活裏，同學們都會踴躍參與不同的課外活動，加入各項運動隊伍，代表學校出外比賽，為校爭光。要數實力最強、團隊精神最好、戰績最彪炳的莫過於田徑隊。十分慶幸，能夠成為校隊的一份子，除了感到萬分光榮和自豪外，在田徑隊得到和學會的一切也是難能可貴的。

榮譽與痛苦

在多年的田徑生涯中，得過很多獎牌，我認為這些只是一種鼓勵、成功的肯定。獎牌可貴之處不在於此，而是在於獎牌的背後所領略到的人生道理：練習辛苦是理所當然，只要不放棄，堅持到底，朝著目標邁進，將會苦盡甘來，獲得理想的回報。失敗雖然帶來痛苦，但正好趁這機會看清自己不足之處，勤加改善，勝利就會隨之而來。受傷的纏繞確實非常悽慘、可憐，狀態直插谷底，但人生不如意事十常八九，何必讓心情繼續低落下去呢？就當讓勞碌的身體停下來休息一頓吧，人到谷底總會反彈的。

有朋自遠方來

除此以外，在這幾年間讓我認識到一班好朋友、好隊友、好兄弟亦是最難能可貴之處。田徑隊仿如一個大家庭，大家情同手足，一方有難，百方扶持，無分你我，感情十分深厚牢固。在比賽場上，隊友們並肩作戰，目標一致，凝聚力和團結精神由此而生。為了目標，拼盡全力，見一個追

一個，秉承「振興田徑、上下一心、不驕不餒、不亢不卑」的精神，奮力向前。

感謝伯樂

最後，衷心感激多年來教導我、伴隨我成長的老師，特別是關祺老師、黎志亮老師、鍾嘉邦教練和鄧仲明老師。關老師使我對田徑運動充滿熱誠，並且在我受傷期間給予我極大的支持，令我的腳患能夠盡早痊癒；黎老師每每在我失落挫敗的時候安撫、平伏我的心靈，同時以其豐富的人生經驗指導我，為我提供寶貴的意見；鍾教練無時無刻都督促著我、提醒我，逼使我奪得更佳成績，他也在我狀態不佳的時候，耐心地教導我；鄧老師經常與我打成一片，玩樂甚歡，亦師亦友，在他的鼓勵和支持下，我的成績才能夠穩步上揚。多謝你們！



振興。田徑



弱者堅持不了
堅持者弱不了

鍾嘉邦

教練

鍾嘉邦教練於一九九八年加入張振興田徑隊，主要教授擲項。在這十一個寒暑，鍾教練曾教授余成礎、周偉健、張宜賢、譚偉洋、王瑋珩、姚志鵬等金牌運動員，他以魁梧的身型在田徑場打滾，是香港有名的「大隻教練」。鍾教練一直默默地為張振興田徑隊付出，成就了不少獎項。問及他對田徑隊的未來有什麼看法，他只徐徐的說了一句：「弱者堅持不了，堅持者弱不了。」



感言

「只要有夢想，凡事可成真。」此廣告語句，我由始至終並不認同。因為夢想人人有，但堅持努力追尋夢想的又有幾人？我認為堅持和努力，才可夢想成真。

猶記得當年我教過一位學生，他當時是丙組運動員。他跟我訓練了一段時間，投擲鐵餅的成績已達學界奪獎水平。可是就在學界比賽那天，三度失手出局，連一個成績也沒有。當時從他眼神流露出來的是放棄再練鐵餅的念頭。於是我跟他說：「你記著從哪裏倒下，你便要從哪裏站起來。」他聽後就立志將來一定要摘下學界鐵餅與鉛球的金牌，並堅持每次訓練課也徒手練習鐵餅旋轉技術五十次。經過多年不斷努力堅持訓練，他在畢業那年就為張振興拿下了甲組雙料冠軍，

亦為自己的夢想劃下完美句號。

這事道出了「弱者堅持不了，堅持者弱不了」這道理，而今天失敗的經驗，就是用來成就明天的基石。故此，希望張振興的同學們能與我一起堅持努力，成就學界冠軍的夢想。

總結

事情未發生時，總會給人不可能發生的想法。也正如當時沒有人想過江德昌能夠奪得張振興的第一面田徑獎牌，也沒有人想過多年後，在張振興的歷史上，記載了那麼多出色的擲項運動員。這些不單是擲項運動員自強的故事，還是讓張振興成為田徑強國的故事。祝願張振興田徑隊繼續強盛下去。

振興。田徑



南華體育會

全港學界田徑運動大會

南華體育會是香港歷史最悠久的社區體育組織，於1910年6月1日成立，2010年剛剛為100週年紀念。南華體育會所組織的運動隊伍，包括籃、足、手、排，游泳及田徑等等，都是香港體壇的精英隊伍，在無數的公開運動大賽中，屢獲殊榮，成績令人讚嘆！

在推動青少年運動方面，南華會亦不遺餘力，經年來舉辦全港學界田徑運動大會。於2010年已舉辦了63屆。在過往的比賽中，不少田徑新星都透過比賽冒出頭來。響噹噹的名字包括較早期的威林希路、陳家超、伍嘉儀及郭漢桂等。而近期的有黎振浩、溫健儀、梁祺浩及馮惠儀等。

張振興伉儷書院於1976年開始參加比賽，最初兩年都因成績欠佳，而未能獲取獎項。1978年獲取南華學界的第一面金牌，當時由江德昌同

學於乙組鐵餅項目以38.10米獲得。在其後的比賽，本校同學水平上升，奪金次數不斷增加，金牌選手包括：

短跑

梁偉文、何國樹、古鏡傑、吳繼宗、洪嘉隆；

跳項

龍毅、許友曉、黃顯熹、葉樹全；

擲項

阮子衡、周偉健、譚偉洋、林鵬偉、曾慶智、黃瑋珩、梁愷傑；

長跑

鄧志聰、吳少鵬、賴昌耀、徐志堅、徐志文；

跨欄

顏子華、林冠禮、朱永日。

最令我們驕傲的，是至2010年南華田徑學界的個人紀錄，有三個項目仍為本校同學保持，



張振興書院榮獲南華體育會90週年學界田徑賽總冠軍



包括朱永日於甲組400米欄（54.92”），黃顯熹於乙組100米欄（14.10”）及梁愷傑於乙組鐵餅（42.12米）。

在團體成績方面，本校於2000年開始，便不斷獲取佳績。特別是在南華體育會90週年會慶的田徑大會中，本校奪獲全場總冠軍，成為學界運動的佳話。其後數年，成績依然保持名列前茅。

2010年為南華會成立100週年，欣逢本校40週年紀念，希望本校同學能夠再接再厲，於南華會100週年學界田徑大會中，奪取佳績。



喇沙聯校田徑賽

文：張肇峰

田徑場上的另一種精神——喇沙精神

每每討論到「精神」，都好像些不著邊際的哲學理念，讓人頓感鬱悶。但是在喇沙大家庭庇護下成長的我們，卻清楚不過這精神是種「值得發揚的精神」。因為此精神在我們人生中，有著積極意義：它教我們信德熱誠，也教我們團結互愛，這些都是群體社會裡不可或缺的元素，也是田徑場上體育精神的變相；運動員不餒不棄的原因。因此，喇沙精神長久以來都站於可敬的高度，在田徑場上以另一種高姿態演活過來。

什麼是喇沙精神？

「喇沙精神」貴於它的演化多變，處處亦可見它實現於世的足跡。它既可在人民教育方面顯露光芒，又可在基督教育層面上彰露大義。早期的喇沙精神就是在這兩個層面上紮根發展的。喇沙會的修士秉承著信德、熱誠之精神去教導年青人，培育這班社會的未來棟樑，讓他們發展潛能。特別是些家境清貧的青年，為他們提供免費教育，不放棄每一位充滿希望的青年人。

時至今天，「喇沙精神」得已開枝散葉，那份崇高的精神終於枝葉繁茂，遍佈世界各地。在喇沙會學

校讀書的我，感受最深刻的喇沙精神就是當中積極十足的群體精神。喇沙會一直提倡「大家庭」的理念，透過一心一德發揮群體精神，為同達到一個理想目標而不懈地奮鬥。

「喇沙精神」和「振興精神」

喇沙會中一所中學——張振興伉儷書院，其田徑隊的口號——「振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑」十六字真言長久地深深刻印在許多振興人的心，其背後意義就是凝聚一個具組織且同心協力的團體，向內為團體注入「喇沙精神」，又向外憑著團體內每一個個體的齊心演化，及由每代相沿的校園文化所孕育而成的「振興精神」，內外一致邁向一個目標，躋身學界田徑賽三甲之列。

有血有肉的振興精神

儘管近年未能如願進入三甲之內，亦有不少人曾質疑張振興田徑隊能否秉承本校的「振興精神」，甚至是其始祖之「喇沙精神」。但在我看來，有此懷疑的只是些不明精神真諦的局外人而已吧。



看著「振興精神」在歲月留跡，有笑過，也有哭過，但卻不曾消逝過、變質過。振興精神如田勁隊的口號般從一而終——「勝不驕，敗不餒」，即使未能打進三甲之內，也不曾有過氣餒之心。我們並不糾結於數字上和名次上的造就，而是透過各人的努力、鏖而不捨之意志，去把一團一心的凝聚力展示外人的那種精神。這才是從最初「喇沙精神」秉承下來的獨特「振興精神」啊！簡言之，目標實現與否並不重要，真正教我們的精神繼續發熱發亮的，是上下一心向目標前進的過程啊！

比賽場上的振興精神

在運動場上，運動員積極地向前跑、奮力跳、用力擲。為了達到共同目標，他們懷著永不放棄的信念。遇上強勁的對手，他們絕不怯懦。有著看台上師生的支持，他們鬥志更盛。倘若贏了，就抱擁全場一片掌聲，感恩過後，不帶傲氣繼續前進，望再下一城；即使輸了，也給予對手掌聲，顯示君子風度，跌倒過後，抖抖身上灰塵繼續前進，望挽回一城。

比賽場外的振興精神

這種「振興精神」或是「喇沙精神」絕不會因田



徑隊成績有所下滑而被磨滅，每年三月田徑賽就是最佳鐵証。且看每年鬥志最盛的那個時候，看台上站滿了數以百計的振興同學及老師，他們手持一式一樣的打氣工具，叫著相同的口號，胸懷共同目標，為運動健兒聲嘶力竭地打氣。儘管聲音早已沙啞，雙腳早已乏力，但在學生會的領導





喇沙書院、聖若瑟書院、陳瑞祺書院、上水喇沙中學及張振興書院運動員合照。
圖中座者為香港喇沙修士會會長百德修士。



下，他們仍然堅持站起來，互相鼓勵之餘，更為喝采聲注入力量，又投射到場內的振興健兒身上。

繼續傳承的振興精神

就是這份上下一心，這份「勝不驕，敗不餒」的鋼鐵意志，使場內的同學都願意奉獻他們的時間和精力，傾力為健兒歡呼吶喊，也使場外的運動員毫不保留地奮力比賽，亦因為這份精神，使大家感受到「大家庭」的感覺。

在此，冀望這份喇沙精神能繼續承傳下去，並加以擴展及宣揚，令更多人能感受之、珍視之。

喇沙聯校田徑賽

為了建立並聯繫喇沙會友校之間的友誼，喇沙聯校田徑比賽就應運而生。參加的學校包括喇沙書院、張振興伉儷書院、陳瑞祺喇沙書院、新界喇沙書院及聖若瑟書院五間院校。

大家的實力委實旗鼓相當，所以競爭激烈至極，各校健兒聚首一堂，精英四方雲集，為校譽奮力一戰，各施渾身解數，謀求突破。五校互相較勁，場上揮灑著爭勝的汗，也是友誼的汗。可喜本校屢獲殊榮，戰績彪炳。在十六項田徑比賽中，甲組及乙組有八項的紀錄者，而丙組則有十個。

在眾多的紀錄當中，以甲組5000米的成績最為突出，是由鄧志聰在1982年以16分14秒70所創下的，至今仍然未有挑戰者可以破其紀錄。鄧志聰更在1981至1982年成為全年最佳田徑運動員，為我們寫下歷史光輝的一頁，實在是振興之榮！







1st Annual
Athletic meet.

CHONG GENE HANG
COLLEGE

2nd October-Hong Kong Stadium.



77

2nd annual athletic meet
Hong Kong Stadium

CHONG GENE HANG COLLEGE



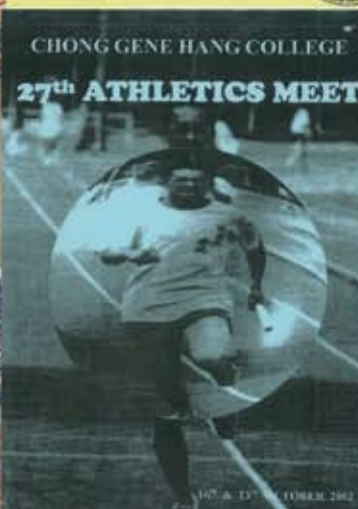
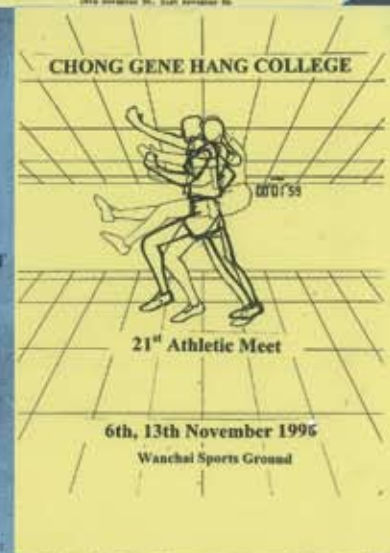
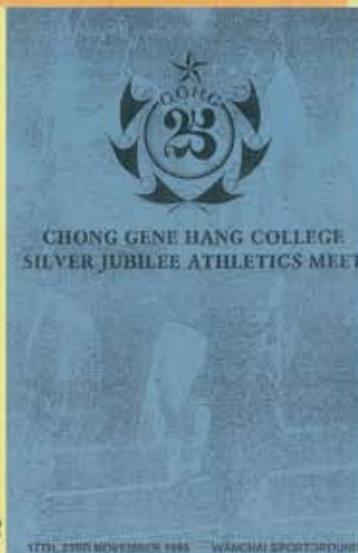
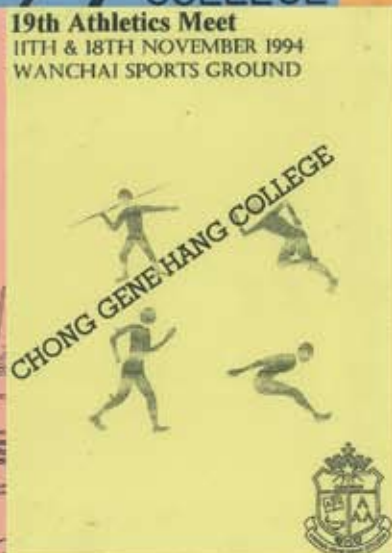
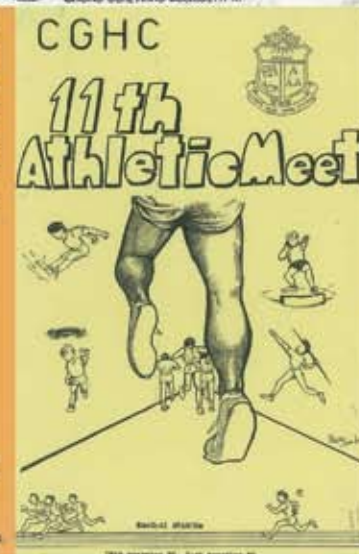
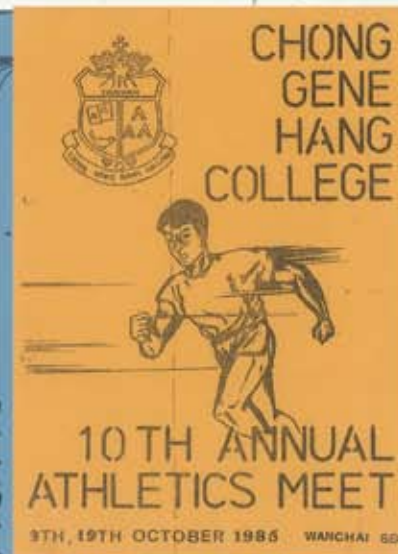
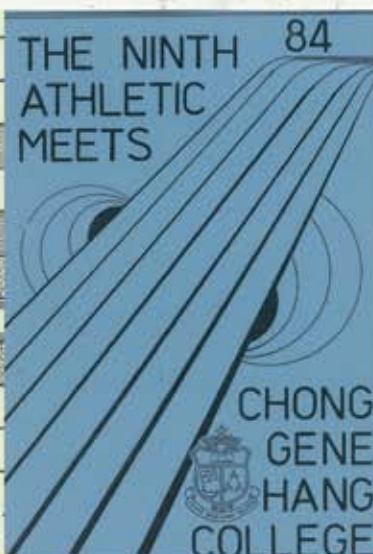
ATHLETIC MEET

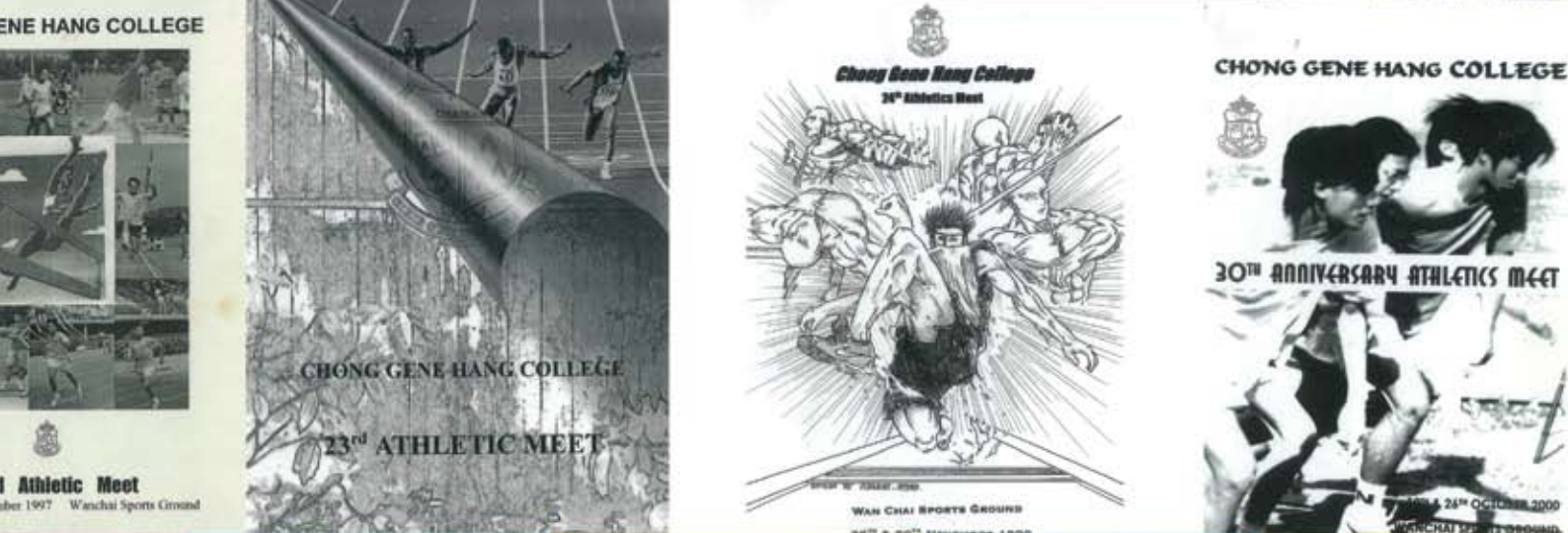
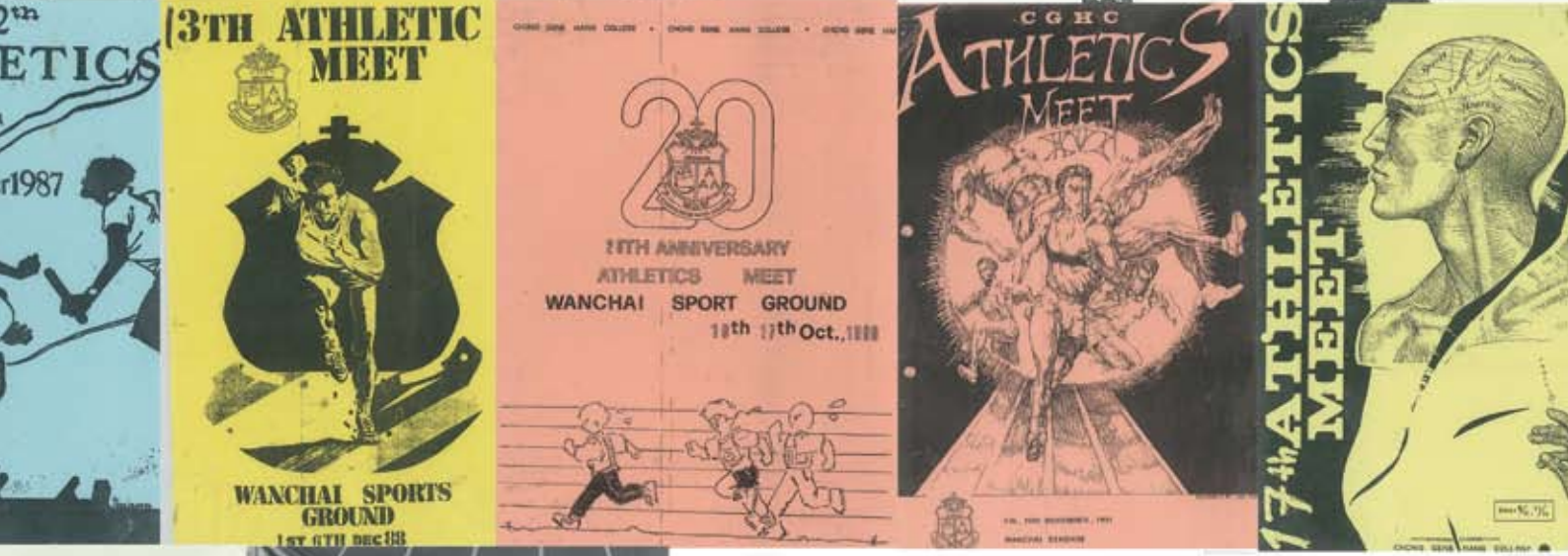
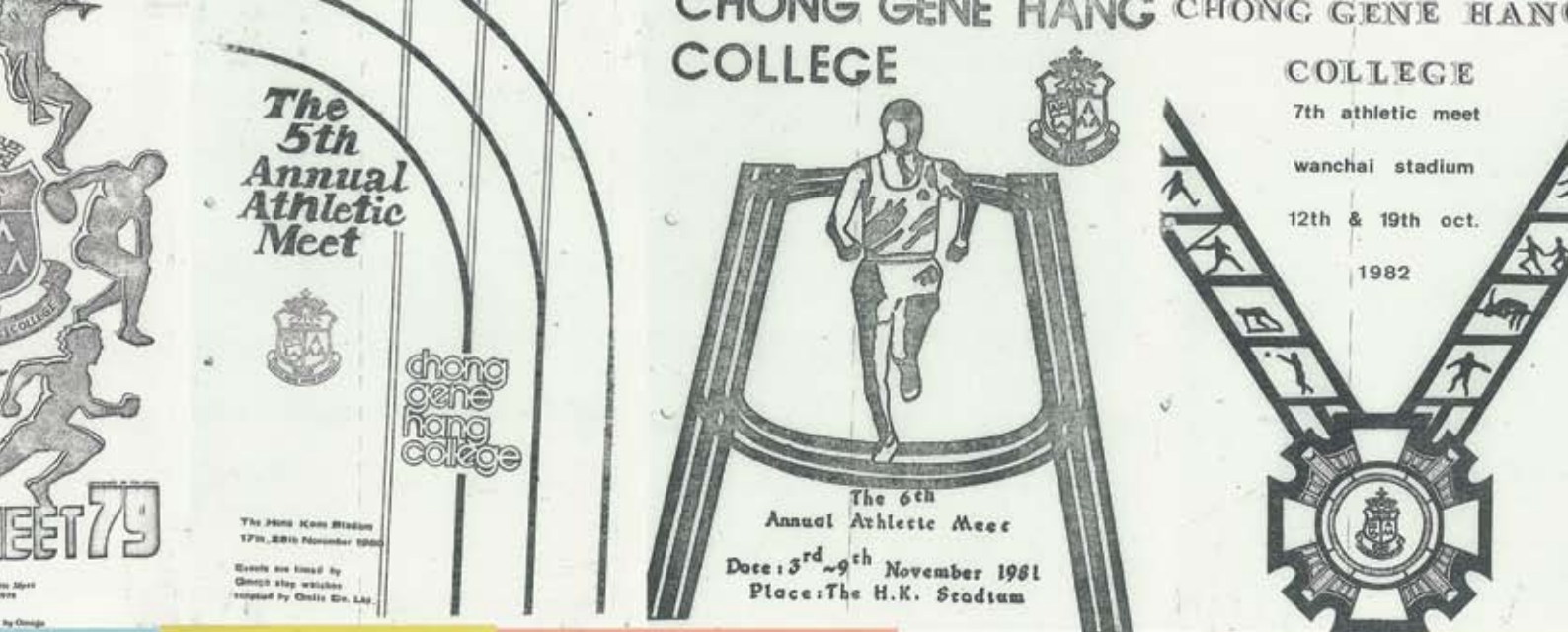
THE THIRD ANNUAL
ATHLETIC MEET 1978
20.30 OF OCTOBER 1978
FROM 8:30 TO 4:00 PM
HONG KONG STADIUM
CHONG GENE HANG COLLEGE, H. K.



ATHLETIC MEET

The 4th Annual Athletic Meet
1979, 19th November
Hong Kong Stadium
Entrances are closed





社會體育聯誼會

歷屆場刊封面

張振興伉儷書院 社際陸運會





社際比賽最佳紀錄

(截至2010年8月)

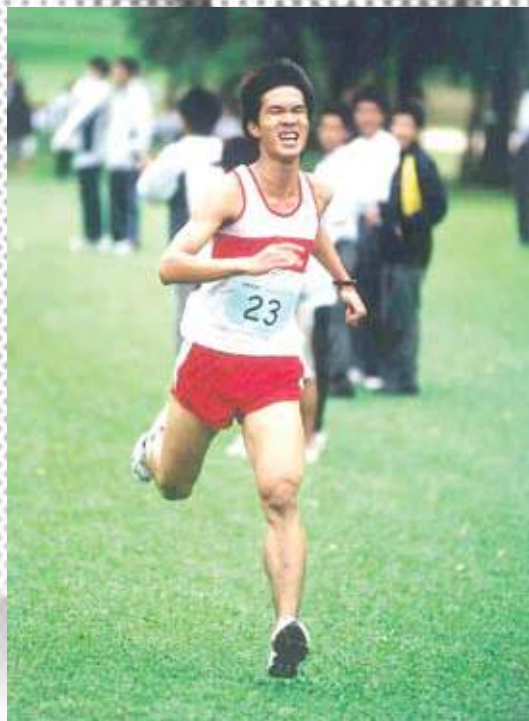
	甲組	乙組	丙組	女子組
100m	吳家鋒(紅社) 10.89 2009	何秉鋸(黃社) 11.29 2008	呂俊人(白社) 11.82 2006	梁稜恩(藍社) 13.77 1996
200m	吳家鋒(紅社) 22.52 2008	何秉鋸(黃社) 23.37 2008	何秉鋸(黃社) 24.98 2006	林淑婷(白社) 34.54 2008
400m	古欖傑(白社) 50.70 2001	張頌平(黃社) 54.71 1994	王偉富(紅社) 57.97 1992	蘇淑怡(黃社) 1:10.87 2007
800m	麥維麟(藍社) 2:08.15 1997	張頌平(黃社) 2:06.93 1994	王偉富(紅社) 2:18.15 1992	巫慧敏(綠社) 4:02.54 2008
1500m	鄧志聰(白社) 4:29.20 1981	鄧志聰(白社) 4:20.00 1980	徐志堅(綠社) 4:51.38 2003	
3000m/5000m	鄧志聰(白社) 16:52.20 1981	徐志堅(綠社) 10:08.69 2005		
110mH/100mH	黎子聰(綠社) 14.72 2008	黃顯嘉(白社) 14.11 2005	呂俊人(白社) 14.83 2006	
400mH	朱永日(白社) 57.37 2003			
跳遠	許友曉(紅社) 6.71m 2006	羅繼堆(藍社) 6.50m 2002	黎子峰(綠社) 5.61m 2004	梁稜恩(藍社) 4.45m 1996
跳高	張金南(黃社) 1.83m 2009	廖國鈞(白社) 1.72m 2009	廖國鈞(白社) 1.57m 2008	
三級跳	許友曉(紅社) 13.55m 2007	呂俊人(白社) 12.78m 2008		
鉛球	梁愷傑(綠社) 14.50m 2005	梁愷傑(綠社) 14.76m 2003	李耀輝(紅社) 12.06m 1982	巫慧敏(綠社) 8.40m 2007
鐵餅	李溢錦(紅社) 43.03m 2009	鄭澤銘(綠社) 43.49m 2008	林鵬偉(白社) 35.25m 2001	巫慧敏(綠社) 21.55m 2008
標槍	周偉健(綠社) 54.21m 2003	張宜賢(紅社) 42.53m 2000	陶良(綠社) 27.23m 1987	鄭穎殷(紅社) 16.64m 2009
4x100m接力	白社 44.63 2001	綠社 47.56 2005	藍社 52.44 1994	
4x400m接力	紅社 3:42.42 1994	綠社 3:54.00 1984	紅社 4:16.10 1991	

本校歷年最佳紀錄

(截至2010年8月)
(包括校際賽及公開賽)

	甲組	乙組	丙組
100m	吳家鋒(紅社) 10.61 2010	何秉鋸(黃社) 11.08 2009	何國樹(黃社) 11.69 1984
200m	吳家鋒(紅社) 21.68 2010	何秉鋸(黃社) 22.65 2009	何秉鋸(黃社) 24.04 2007
400m	古欖傑(白社) 48.47 2002	洪嘉隆(綠社) 54.18 2002	王偉富(紅社) 56.18 1992
800m	麥維麟(藍社) 2:05.60 1998	張頌平(黃社) 2:06.93 1994	王偉富(紅社) 2:12.84 1992
1500m	鄧志聰(白社) 4:17.40 1981	鄧志聰(白社) 4:17.48 1980	莊東光(白社) 4:42.90 1980
3000m/5000m	鄧志聰(白社) 16:14.70 1982	張頌平(黃社) 9:23.19 1994	
110mH/100mH	黃顯熹(白社) 14.47 2007	呂俊人(白社) 13.54 2008	呂俊人(白社) 14.08 2007
400mH	朱永日(白社) 54.92 2003		
跳遠	許友曉(紅社) 6.71m 2006	羅繼堆(藍社) 6.50m 2002	呂俊人(白社) 5.81m 2006
跳高	何鴻發(綠社) 1.89m 1987	何鴻發(綠社) 1.81m 1986	郭文俊(白社) 1.69m 1998
三級跳	許友曉(紅社) 13.82m 2007	呂俊人(白社) 13.14m 2008	
鉛球	曾慶智(白社) 14.71m 2002	梁愷傑(綠社) 15.21m 2004	黃偉珩(紅社) 12.38m 2005
鐵餅	李溢錦(紅社) 47.86m 2010	梁愷傑(綠社) 47.12m 2004	林鵬偉(白社) 36.10m 2002
標槍	姚志鵬(藍社) 55.72m 2009	張宜賢(紅社) 47.18m 2001	
4x100m接力	張振興書院田徑隊(2010) 42.55 2010	張振興書院田徑隊(2008) 45.03 2008	張振興書院田徑隊(2007) 46.63 2007
4x400m接力	張振興書院田徑隊(2007) 3:35.64 2007	張振興書院田徑隊(1993) 3:41.22 1993	張振興書院田徑隊(1992) 3:49.86 1992

昔日新聞



■男子丙組剛起步，健兒們便爭取跑出有利位置的機會。



■男子A組大熱，並順利奪得冠軍蘇凱楊。



■女子組一大熱門李儀，在賽後，覺有疲憊。

■吳子楓在丙組個人賽奪魁。

■擅長籃球的譚偉洋代表張振興並取得男子乙組冠軍。

■黃國強原來是埠際賽代表。



男子組越野賽五連霸

張振興伉儷書院



■女子甲、乙組中亦有外國人參與，但結果顯示並不是長腿跑步便有着數。

肩負衛冕重任的男、女子組總冠軍的天主教喇沙會張振興伉儷書院和德望中學，雙雙於日前的港島及九龍區越野賽（第一組），成功蟬聯男、女子組總冠軍。張振興書院更創下「五連霸」的基業，全體師生皆歡喜若狂。

涼風贈健兒

近五百名「野男」、「野女」精神奕奕，齊集粉嶺高爾夫球場，競逐一年一度的越野賽。在綠油油的草地上，送來陣陣清風，各參賽健兒都跑得特別起勁。女子A、B組，由大熱門李燕儀（德望中學）以二十二分零五秒，完成五公里賽段，成為首名選手衝過終點。就讀瑪利諾修院學校的連君婷，以二十二分十九秒緊隨其後，得第二名。

賽事，成為首名抵達終點的健兒，其同賓左栢豪以二十四分三十八秒得第二名。

撰文：廣末榮子

輕鬆贏冠軍

男子A組賽事，熱門蘇凱瑪力壓群雄，以二十三分五十六秒輕易完成六點五公里



■五連霸的張振興伉儷書院，不單止參賽選手高興，就連老師亦顯得歡喜若狂。

港島及九龍區越野賽（第一組）成績

男子A組	學校
冠軍	喇沙書院
亞軍	張振興書院
季軍	長沙灣天主教英文中學
男子B組	
冠軍	張振興書院
亞軍	拔萃男書院
季軍	香港中華廠商聯合會中學
男子C組	
冠軍	長沙灣天主教英文中學

亞軍	喇沙書院
季軍	張振興書院
女子A、B組	
冠軍	德望中學
亞軍	協恩中學
季軍	瑪利諾修院學校
女子C組	
冠軍	拔萃女書院
亞軍	德望中學
季軍	協恩中學

男子組	
冠軍	張振興書院
亞軍	長沙灣天主教英文中學
季軍	喇沙書院
季軍	拔萃男書院
女子組	
冠軍	德望中學
亞軍	協恩中學
季軍	拔萃女書院

高麗總成績

活力校園

誓奪 6連冠

張振興書院

張振興書院二十四屆越野賽成績

甲組	冠軍：譚偉洋	15分37秒89
	亞軍：吳子威	16分37秒47
	季軍：張嘉豪	16分47秒89
乙組	冠軍：吳子威	16分41秒92
	亞軍：李鴻欣	17分0秒80
	季軍：潘家明	17分35秒35
丙組	冠軍：張皓鈞	17分58秒83
	亞軍：王浩昌	18分29秒50
	季軍：王樂衡	19分06秒00
女子組	冠軍：李萬儀	24分15秒55
	亞軍：李琪霞	25分27秒31
	季軍：鍾慧珊	25分44秒71

中學校際越野錦標賽

七八年天主教喇沙會張振興書院，在學界越野賽中首次奪得男子組甲、丙組別冠軍。自此該校便積極培訓同學參與這項極考驗毅力的運動。現在他們深信世上有最強的足球國家——巴西，本地有學界越野最強的雄獅——張振興。

張振興書院，自從在九四年港、九區第一組中學校際越野賽上包辦全場總冠軍後，便連續五年未嘗敗績。今年便是他們踏入衛冕第六年總冠軍的新里程。

舉辦校內越野賽揀蜂

港、九區中學校際越野錦標賽第一組賽事，將會在十二月才展開。這支越野雄獅便動員全參與自己學校的二十四屆校內越野賽。據該學校老師表示，這是每年一次選兵揀將的好地方。張振興的越野賽於特別多斜路、石梯級的鯉魚門公園內進行。校方將參賽同學分為紅、黃、白、綠、藍五個組進行四公里競賽，參賽人數多達七百人。他們以年齡分成男子甲、乙、丙及其中一組女子組角逐獎項。

張振興書院越野隊幕後「黑手」關祺老師表示：「今年隊員在身材方面較弱，要奪六連冠會較吃力。但我依然希望同學努力為校爭光。」原來這位幕後「黑手」關Sir是在無心插柳下，發掘到同學有潛力參與越野賽的天分。他說：「七五年我訓練學校足球隊時，每晨早八時在山上跑。只希望有助他們身心發展，不知不覺間發掘了一些優秀運動員，從此展開學界賽征途。」

乙組冠軍吳子威跑完四公里喘氣後稍作休息。

比賽小插曲，賽事當日廣達路郊野賽後「黑手」關Sir(右)「牛一」同學們送上生日蛋糕作慶祝。

黃社崇崇隊為最佳啦啦隊。

Chong Gene Hang's big leap to glory

Chong Gene Hang College scored a sweeping victory at the Division One Inter-school Cross Country Championships, taking the Grade A, B and C titles and the boys' overall championship.

The SAK's top runners competed at the Hong Kong Golf Club in Fanning. Chong Gene Hang College clinched their second consecutive title.

"Our boys underwent hard training. They practised three times a week in Choi Wan," said coach Kwan Kin.

The scores of the first six runners were calculated and all the Chong Gene Hang College

went to La Salle's Choi Lap-sin, who completed the 4.5-kilometer run in 24 minutes, 49 seconds. Last year's winner Chun Si-mui, of Chong Shu Wan Catholic Secondary School, came second in 25 min, 17 sec. His teammate Lau Teng-wa won the Grade C title, covering 5km in 20 min, 14 sec.

In the girls' section, defending champions All Li and Jennifer Chei guided Good Hope School to another victory in the team events and overall championship. Li retained her Grade A and B titles after winning the 5-km run in 22 min, 49 seconds. Chei won the Grade C title in

2. Chong Shu Wan Catholic Secondary School
3. La Salle College
Girls' overall:
1. Good Hope School
2. Diocesan Girls' School
3. Heep Yuen School
Division Two Boys' overall:
1. Diocesan Boys' School
2. Island School
3. Choi Hong Estans Catholic Secondary School
Girls' overall:
1. Maryknoll Convent School
2. St Stephen's College
3. Marymount Secondary School

振興書院 張南分男總冠軍

九龍新法司司徒淑儀創百米新績

第一組今舉行決賽競爭晉高潮

校際田徑第二組賽完竣

張興書院 張南分男總冠軍

九龍新法司司徒淑儀創百米新績

第一組今舉行決賽競爭晉高潮

YAT PO 報日僑華 五期星 日五廿月三年三八九一曆公年二十七國民華中 育體健華

時光掠影









長跑





A portrait of Mr. Le Yik-keung, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark suit, a light blue and white striped shirt, and a blue patterned tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a light-colored wall with two posters. The poster on the left has the text '多元活動設計，鼓勵學生實踐健康及積極的生活模式，達至全人發展的目的。' and a website address 'www.edb.gov.hk/134/pe'. The poster on the right has the text 'Cross' and a website address 'www.edb.gov.hk/134/pe'.

專訪： 教育局總課程發展主任（體育）

黎耀強先生

張：張振興同學 黎：黎耀強先生

張：首先十分多謝黎先生接受我們的訪問。

黎：不用客氣。

張：我們知道在1994年，黎Sir曾經帶領由本校長跑運動員組成的香港代表隊，參加在北京舉行的世界中學生越野賽，請問黎Sir當時對本校同學的印象如何？現在又有沒有改變？

黎：印象十分正面，因為當時是香港第一次參加世界級中學生比賽，全名是「世界中學生越野賽」，張振興的同學表現得非常守紀律和鬥心，當時的比賽是很高水平的賽事，主要是讓在田徑方面有成

就的國家參與。張振興的學生對比賽非常認真，非常投入，雖然最後獲得的名次不高，卻能贏得尊重。對於其後那場不計名次的友誼賽，張振興的同學也非常投入，不論是比賽前的訓練、比賽期間，甚或其後的觀光活動，都顯得非常投入、友善和團結，同學們並不只是擔任着運動員的角色，更充份顯示出作為香港大使的風範。

這印象至今仍沒有改變，張振興一向重視體育文化，在長跑、田徑和球類活動方面均有出色表現；其精神面貌亦十分積極，最難得之處在於極有體育精神、全力以赴，參與運動不着重輸贏，旨在多參與和不斷超越自己、追求進步，張振興的同學在這方面十分出色。



張：黎Sir在學生體育科發展工作上，一直擔當重要職責，請問你認為體育及運動在教育的層面上，有何位置及重要性？

黎：學校教育主要是培養學生一個健康的生活模式，健康是指在身體、心理和社交三方面都處於良好狀態，要達到以上三點必須多參與體育活動、擁有良好的生活習慣和社交生活，而體育活動正是最好的社交活動。現今社會的人總有很多藉口去推搪參與體育活動，例如要工作、學習，以致沒有閒餘時間等，其實時間真的那麼緊絀嗎？我認為只是他們不重視體育的價值而已，因此，對於運動有正確的認識和正面的價值觀非常重要。另一方面，做運動亦可以預防一些慢性疾病，即是一些現今醫學無法根治的疾病，因此必須從小參與體育活動。其實所有運動都是由遊戲演變過來的，只是在其中加一些規範，以訓練參與者的團結性，便可以變得有成效。因此我鼓勵學生應就自己的興趣參與體育活動，作為終生運動。

張：新高中課程中，體育在「其他學習領域」中佔有一定位置，你認為學校應該如何推行校內體育課程？

黎：「其他學習領域」是新高中課程三大板塊之一，佔總課時15%，其中三分一是體育方面的學習經歷，即是以往的「一般體育科」，另外有體育選修科，就是加強理論學習部份，主要有三大主題：關心社群、提升自我和強身健體，而推行校內體育我認為則需要先建基於現有的優勢，例

如像張振興般體育風氣好的中學，應繼續推廣體育。推廣活動可分兩部份，首先一些尖子運動員應讓其繼續發揮所長，其他一般水平的同學亦讓他們保持參與；其次是要在課堂上培養其對體育的興趣，如果他們沒有興趣便會放棄體育，所以培養興趣在推廣體育上非常重要，所以我建議學校應在選修科方面提供更多選擇，讓同學可以根據自己的興趣選擇。

張：你對本港學生參加運動的能力評價如何？他/她們對香港體壇發展有沒有貢獻？

黎：運動能力要分不同水平來評論。首先，尖子方面來說，即使是張振興代表香港出戰世界賽的同學，在學界的層面來說只屬中上級水平，最頂尖的有香港體育學院，其實香港有很多精英運動員都是學生，水準也不俗，在國際賽中也常取得不錯的成績，能力相對很高。至於一般運動員能力差異則較大，主要是因為各學生的興趣、投入程度不同，我認為本港同學普遍擁有運動能力，缺乏的是持之以恆的運動和對運動的興趣。

至於本港的學生對體壇發展的貢獻，首先在對外比賽的成績上，顯然易見，他們為香港爭取了不少榮耀，從中也表現出體育精神，並發揚香港積極投入的精神。他們對香港的貢獻並不只是代表香港出賽，而是營造一個具良好體育風氣的環境。在求學階段，同輩的影響是最大的，所以運動員，尤其是中學生最能引導同年紀的學生參與體育活動，而出色的運動員在不同體育活動上超卓的表現，亦能鼓勵更多同學參與。







振興。長跑

1994年 世界中學生越野賽

談及張振興伉儷書院這名字，常給予人第一印象是「運動非常出色」，其二是「長跑也十分厲害」。毫無疑問，「張振興」、「運動」和「長跑」往往連繫在一起。在各類運動所獲得的獎項多不勝數，而長跑冠軍錦標的旗幟更掛滿了禮堂，成績驕人。而教人最感自豪的，相信是1994年的長跑隊隊員。

前無古人

經過一場激烈的比賽後，張振興長跑隊終從一眾強敵中脫穎而出，囊括了男子組全部六個名額，由黎耀強領隊、關祺老師、黎志亮老師聯手帶領，代表香港，出戰世界中學生越野賽。

該屆比賽首次移師亞洲地區舉行，比賽地點是中國的首都北京。由於地理因素和各種其他原因，以往香港一直未有派隊參賽，本屆賽事，香港歷史性地派隊參賽。十分榮幸地張振興長跑隊隊員能成為代表，有機會與世界各地的優秀的年青跑手同場較技。

比賽的推動力

面對著一場國際性比賽，對只有學界比賽及校內比賽經驗的他們來說，又怎會不怯場，沒有壓力呢！也許就是他們懼怕自己與對手實力差距太大的壓力，反而令他們日以繼夜、反覆地練習，並互相鼓

勵、提點。加上在關祺老師和黎志亮老師細心指導下，他們的技術和耐力都比以前大大的提升。無疑，是次比賽的壓力成為他們的推動力，在短期內有效提升了技術和體能等比賽元素至最高水平，以最佳的狀態迎接一大「挑戰」。

抵步及比賽

經過一連串的練習後，期待已久的一天終於來臨。四月九日，黎耀強領隊、關祺老師、黎志亮老師和六名隊員到達了北京。安頓及收拾行李後，便到飯廳去。晚飯後，大家都顯得有點倦意，於是便各自回房睡覺。

四月十日，他們到北京植物園視察比賽場地。那是一條狹窄的跑道、路面混雜著草、泥濘及石頭，且彎路特多，極考驗跑手的體力。雖然看似難跑，但對一直「依山靠山」的張振興長跑隊隊員來說，可謂見怪不怪，但緊張的心情仍是少不



免的。正好，開幕典禮的精采節目舒緩了他們緊張的情緒，使他們較易入睡，迎接明天的比賽。

比賽當天，他們很早便乘車到比賽場地，預備比賽，關祺老師和黎志亮老師再一次提點要注意的事項，務求使他們能發揮出最佳的水準。

當發令員鳴笛後，比賽瞬即展開，來自十六個不同國家及地區的運動員各不相讓，紛紛搶先起步。而關老師和黎老師更充當啦啦隊，大喊「張振興！張振興！」隊員更顯示出無比的鬥志、堅定的決心，希望能超越前面對手；同時，當眼見隊友的力氣有點回落時，更會打打其屁股以示鼓勵，發揮著不驕不餒、上下一心的精神。

最後，由於對手實力太強，隊員未能取得優異成績，但正如黎耀強領隊所說：「張振興的同學表現得非常紀律和鬥心，對比賽非常認真，非常投入，雖然最後獲得的名次不高，卻能贏得尊重。」可見隊員們已傾盡全力，發揮了體育精神，雖敗猶榮。

比賽後的比賽

四月十三日，隊員又應付另一個比賽—友誼接力賽，隊員經大會以抽籤形式被編排到不同隊伍作賽，藉此，隊員們能有一個好的機會，與世界各

國運動員互相合作和溝通，令大家有進一步的交流，分享運動心得，最後比賽在一個和諧歡樂的環境下結束。

豐富之旅

賽事完結後，緊接下來的是精彩絕倫的行程，包括：萬里長城、故宮博物館、天安門廣場等，擴闊了隊員們眼界，增加了對祖國的認識，可謂獲益良多。除此以外，在大街小巷斬獲回來的「戰利品」更多不勝數。最難能可貴的當然是跟世界好手激烈競技中所得的寶貴經驗和友誼啊！

後記

張振興長跑隊之所以有如此輝煌的成就，全因隊員極具體育精神，不斷追求進步，超越自己，全力以赴。期望此精神能延續下去，為長跑隊開拓更美好，更光輝的將來。



黃金

張振興長跑隊的實力是無容置疑的，一眾前人以汗水和成績寫下歷史，打造了張振興長跑王國。長跑隊的訓練是刻苦的，難得的是隊員總能在「苦」中跑出樂趣來，或可說他們能享受「苦」，重申「苦」的定義，他們也將感受帶到他們的生命。就讓我們來看他們的心路歷程吧！



一代





(前排正中) 李文偉



快樂教師

李文偉

李文偉是本校第一位學界越野賽甲組冠軍。1978年，他參加了學界體育協會於赤柱聖士提反書院所舉行的學界越野比賽，以張振興書院越野隊隊長身份，帶領全隊勇奪隊際冠軍，亦同時奪得個人冠軍。他現職體育老師。

各位同學，我是1979年中六畢業的李文偉，真名你可能記不起，花名xx偉想大家都會記得！離開母校已經三十多年了，一切都是那麼遙遠，又是那麼近！

我在「張記」過了開心又難忘的六年，為了寫這篇稿，讓我回想起自認為光輝燦爛的年青時代！

自小已是一個野孩子，整天在山上走，不學壞也算是走運的了。還記得初中，因爸媽都要上班，家中沒人看管，每天放學後，在學校附近的足球場流連，不到七時都不肯回家！一身的力氣，想必是在那時操練得來！直到中三，得到同學向體育老師的推薦，說我有用不完的力氣，是長跑的人才。老師在半信半疑下，讓我參與長跑訓練，自此，就開始了我的體育事業，直到現在仍是不停的做運動，並做了三十多年體育老師。

在長跑隊，並不是想像中順利，因為我在中三才入隊，已是乙組的年齡，再加上是新丁一名，為免一直落後於人，我默默練習，除學校長跑隊練習外，我更借柴灣墳場“最多”之利，每星期至少跑一次樓梯，終於跑出了成績！到中六時，學校向我頒發了金校章(GOLDEN CREST)作為鼓勵。

我能夠當上老師，甚至可以說，我的一切都是母校賜給我的！現在每當我看見學生跑步，我都會回想起數十年前的自己，想起張振興伉儷書院，想起成長路上的種種美好回憶！





邱德民

黃金一代

能夠在張振興長跑「黃金一代」中成長，我感到十分榮幸。

我在一九七六至一九八二年就讀於張振興伉儷書院，由丙組至甲組都是長跑隊的成員之一。在上述年間，長跑隊的核心成員以「癲聰」為首，並有「崩牙狗」、「何棠」、「奸王子」、「華興」、「阿輝」、「作動」、「志錦」、「坦克車」和「馬騮袁」等等。在關祺老師的帶領下，我們差不多橫掃學界及全港精英賽的所有團體錦標，和我們一起成長的那一代學界中外長跑精英，只好嘆一句：「既生瑜，何生亮」。

在未分享「長跑與人生」這課題前，我覺得有必要回答以下問題：「究竟張振興長跑傳統是怎樣形成的？」在母校四十周年誌慶的前夕，我大膽地說：「是張振興伉儷精神的感召。」

究竟張振興伉儷和張振興書院的長跑傳統有何關係？

“We sing Chong Gene Hang, We sing, Chong

Gene Hang”，記得每次唱到校歌中這兩句時，腦海中便浮現出張振興先生在美國波士頓洗衣店內辛勤工作的片段。他的生活雖然艱苦，但仍然簡單而開心地過活，因為他有太太的支持，張振興伉儷有共同理想——為窮苦孩子提供教育機會。正是這個共同目標，他們便節儉地把所賺的每一分、每一毫累積起來，最後更將他們畢生積蓄用於教育，建成柴灣第一間中學——張振興伉儷書院。

長跑這項運動的特性是要持之以恆，將簡單的跑步動作，每天不斷地重覆，有時會孤獨地一個人在荒野中練習，最好當然是一大群志同道合的跑手你追我趕地訓練。長期的刻苦練習一點一滴地累積，最後在比賽中發揮團隊的高水平表現，勇奪冠軍。張振興書院的長跑傳統，誰說不就是張振興伉儷精神的延續？





黎志亮「跑步當食飯」

黎志亮這個名字在八十年代，已在香港學界越野賽中享負盛名。黎志亮在中學時，連午飯時間也要匆忙的換上跑鞋，跑到街上，趕在上課鐘聲之前完成訓練，可謂「跑步當食飯」。他如此落力練習長跑，原因是他覺得長跑很有挑戰性，就算是一條相同的賽道，不同的練習時間、天氣等，對他來說都是一種刺激、一種挑戰；而正因為這種挑戰自我的精神，令他的跑步能力不斷提升，使他在比賽中具備問鼎冠軍的能力。在當時的學界越野賽中，他穿上紅白色的戰衣，背負著學校的名譽，向著終點拔足狂奔，結果摘下桂冠。曾在無數大小長跑賽中勇奪獎項的黎志亮，比賽穿的是張振興田徑隊的紅白背心，就讀的是我們的張振興伉儷書院！

重新回到母校

身為張振興的學生，恐怕不能再直呼他的名字，應改口稱他為黎志亮老師。黎老師在中七畢業，出外工作一年後，決意重返校園，到羅富國教育學院攻讀體育。畢業後，他回到母校張振興，請求當時的校長讓他回到張振興的懷抱。黎老師對母校的歸屬感如此強烈，連郭校長也不得不給他一個教師職位，於是在張振興執起教鞭。

推己及人 行健自強

黎老師致力在校內推廣長跑運動，因為長跑可訓練人的意志，有堅強的意志才可以在面對困難的時候臨危不亂，他在自己的長跑訓練中領悟到這運動的崇高意義，也想將這寶藏帶給其他學生。

黎老師帶領學生練習的時候也身體力行，他堅持每次練習都換上跑鞋，和學生一同往山裡跑，他並不是要向學生證明他寶刀未老，而是他的確喜歡跑步，享受跑步的樂趣。黎老師認為長跑是張

振興的文化，這文化令學生學懂堅持，就如人生路上遇到挫折，也應再接再厲，堅持下去直到完成目標。這種文化傳統，和張振興的校訓「行健自強」不謀而合，他希望這種長跑精神能薪火相傳，讓長跑隊的火焰繼續燃燒下去。

文化傳承 締造大滿貫

在這傳統文化的影響下，黎老師訓練出一班優秀的跑手，更在一九九四年開始，連續五年拿下學界第一組越野賽的冠軍，更在一九九六年及一九九七年奪得大滿貫（即甲、乙、丙三組同時奪得冠軍）的輝煌成績，前無古人。在黎老師眼中，他認為長跑隊隊員的進步和成長，往往比這些榮譽來得重要，因為天分也是影響運動員成績的其中一個因素，而冠軍只有一個，黎老師令他們進步，令他們成長，讓頒獎台下的張振興代表成為比賽中的最大勝利者。



張普華 給張振興長跑隊的信

「華仔」給我們很平凡的感覺。但是在八十年代，張普華卻是張振興長跑隊的靈魂人物。他不但跑得出色，同時是本校食物部的太子爺，因此深受同學愛戴。小息和午膳期間，他總是同學尋找的對象。他和「黎Sir」同期，在多次學界越野賽中，他和黎Sir往往包辦冠亞軍，可算是「牡丹綠葉，相得益彰」。

校長、各位老師及同學：

大家好！首先我真的很感謝田徑特刊給我這個寶貴的機會，他們真的沒選錯，因為一直以來……在我心目中，對於我的母校一天主教喇沙會張振興伉儷書院，既有代表性又有淵源，可以用「一時無倆」及「唯一」去形容，希望大家記住我的名字——張普華。有些同學稱呼我為「華哥」，老師們及學長會叫我「華仔」，是不是很親切呢！？

各位同學，我出生於柴灣，自出世已領受了洗禮，在天主教信仰下生活，心靈充實和平安；並見證著這所輝煌的校舍朝氣勃勃地聳立在柴灣。我還記得在我十歲那年，父親應校長 Brother Brendan 的安排承接了學校的食物部及飯堂工作，自此我家總動員投入「張記」的生活，為學校服務。我知道這就是我第二個家。自小跟隨著父親在學校出入，聽父親說：張振興伉儷是美國回流的華僑，他們一心想幫助窮苦的人，於是捐了一筆錢給喇沙會，創建了這所以他們的名字命名的校舍；創校第一年，只由兩男三女共五位老師、一位

校工及一位男秘書，校舍還未建成，需借用灣仔聖若瑟小學的校舍上課。我感受到這一切逝去的歲月及點滴是多麼有意義呢！

曾在張振興伉儷書院就讀是一件令我一生感到自豪的事，我由中一開始已代表學校參加五個校隊——足球、排球、羽毛球、乒乓球及長跑隊，說起來的確有點瘋狂；事實上，我真的很喜歡運動，我很榮幸代表全港學界到挪威參加世界越野錦標賽，那時全港成績最高分的兩位代表，就是學長黎志亮(即現任體育老師)和我。

我的人生差不多走了一半，我時常都感到我跟「張記」之緣還未完，如果可以，我願意為「他」再繼續努力奮鬥下去……感謝各位！

祝

各同學前程無限、身體健康！

張普華 敬上



圖中外籍人仕，為當年的校長 Rev. Brother Brendan Dunne。
左起：郭偉生、謝華興、李耀輝、鄧志聰。

謝華興

馬拉松癡人

馬拉松跑是長跑好手心中最崇高的項目。一個長跑好手一生最少要參加一次馬拉松比賽。對於謝華興來說，他並不滿足於僅僅一次的馬拉松比賽，在他求學的階段中，他多次參加；他不只參加，還是比賽冠軍的常客，更刷新香港青年馬拉松的紀錄。在1982年，他還是青少年，竟勇奪在沙田舉行的香港馬拉松大賽公開組第九名，令全港長跑界人士對他刮目相看。

沒有過去，那有現在。

槍聲響起，跑出學校斜路，出洗衣場，落柴灣道斜路，走過行人天橋，穿過環翠道及連城道，跑上歌連臣角道，經思親亭，右轉大潭道，折返洗衣場，在洗衣場捱上最後一口氣，衝回學校。轉彎前學校校舍漸近，同學喝彩之聲震耳欲聾，全身毛髮豎起，以三十一分四十二秒衝過終點，奪得張振興伉儷書院第一屆丙組越野賽冠軍。當時我1B班班主任關祺及同班同學趨前道賀，興奮之情，無以名狀，即使之後我南征北戰，例如84年代表香港參加世界越野錦標賽，或是2007年在悉尼奪得100公里毅行者亞軍，也未曾經歷過如此的興奮。

長跑的確為我帶來榮譽，這方面，我十分多謝母校，也多謝當年具遠見把長跑運動引入學校的關祺老師。當然，長跑豈止於為我帶來個人榮譽？隨著歲月的沉澱，它更重要的意義在我後來才知道。

比賽經常使我品嚐勝敗的滋味，特別是在比賽中挫敗所得的經驗，其實十分寶貴。我至今仍記得當年教我中國語文的潘老師曾經在教授《運動家的風度》時勉勵我要以「勝固欣然，敗亦可喜」的心理面對比賽，至今仍感謝黃煒基老師曾對我說：「沒有挫敗，那能體會勝利的可貴」，現在我訓練少年跑手，也把這種

運動精神，一併傳授給他們。

另外，長跑可以培養個人堅毅的精神。具體來說是擇善固執，即是選擇有意思的事情，堅持下去。我從沒有聽過任何有長跑習慣的人，會同時有吸煙、吸毒等壞習慣。我只聽過有人因穿上跑鞋，因愛上長跑運動而放棄不少不良嗜好，所以家長其實應該讓子女多參加長跑運動。至於我自己，近年年齡漸大，已放棄參加具競爭性的項目，最近參加馬拉松賽事已是十年前的事，但我仍然堅持參與長跑運動，如樂施會的毅行者或是綠色力量的環島行，讓我既可保持身體健康，又可籌款助人。

此外，長跑可以給予人一個解難機會，這是十分實在的歷鍊。其實，對年青人而言，面對比賽，經常困擾跑手的問題是怎樣準備比賽，這涉及不少有待解決的問題，例如應該練習多少總里數？一星期要有多少次練習？多少課速度課？多少課長途課？速度課如何跑？長途課跑多長？如何避免受傷等；至今，我仍對人體物理學及營養學甚有興趣，這份知識探究之旅，一切源於中一在母校展開的長跑人生。

適逢母校四十周年校慶，希望學弟能秉承母校一貫的運動精神，為未來再創高峰。



陳健邦

享受一生的感覺

陳健邦，同學都稱他為「卡邦」。但他當然和三十年代美國黑社會的大哥「卡邦」並無關係，他實際上是本校長跑隊的大阿哥。他從1987年起，一共在學界越野賽中四次獲得個人冠軍，在張振興的長跑陣容中，不愧被稱為「大阿哥」。

回想起當年在學校跟一大班田徑隊及長跑隊的師兄弟一起練跑，相隔現在已有二十多年。心裡真是十分懷念……還記得在中二社際越野賽前，我的一雙白鞋的鞋底破了一個大洞，於是媽媽便幫我放了幾張厚厚的咭紙在鞋內，而我便是穿著它參加比賽！因為在中一時，我只跑得第五十二名，所以在比賽前，我只是抱著跑畢全程就當贏的心態參賽。但在比賽時，我竟超越了一個又一個的同學。當回到終點時，我竟幸運地得到第九名，還贏得一個獎牌呢！回家後，我還拿著獎牌在家人面前炫耀一番，因為這是我人生中的第一個獎牌！

這次比賽之後，我便加入了長跑隊，認識一班長跑隊的師兄弟。每星期大家都一起跟關Sir到柴灣哥連臣角道練跑……為校際越野賽備戰！而在每一次練習，我的成績均有進步，最終更在第一個校際比賽中，取得第一組別丙組的第三名！在往後幾年的校際比賽，我都能取得個人的前三甲及隊際前三甲的優異成績。每當回想起這些光景時，還有點沾沾

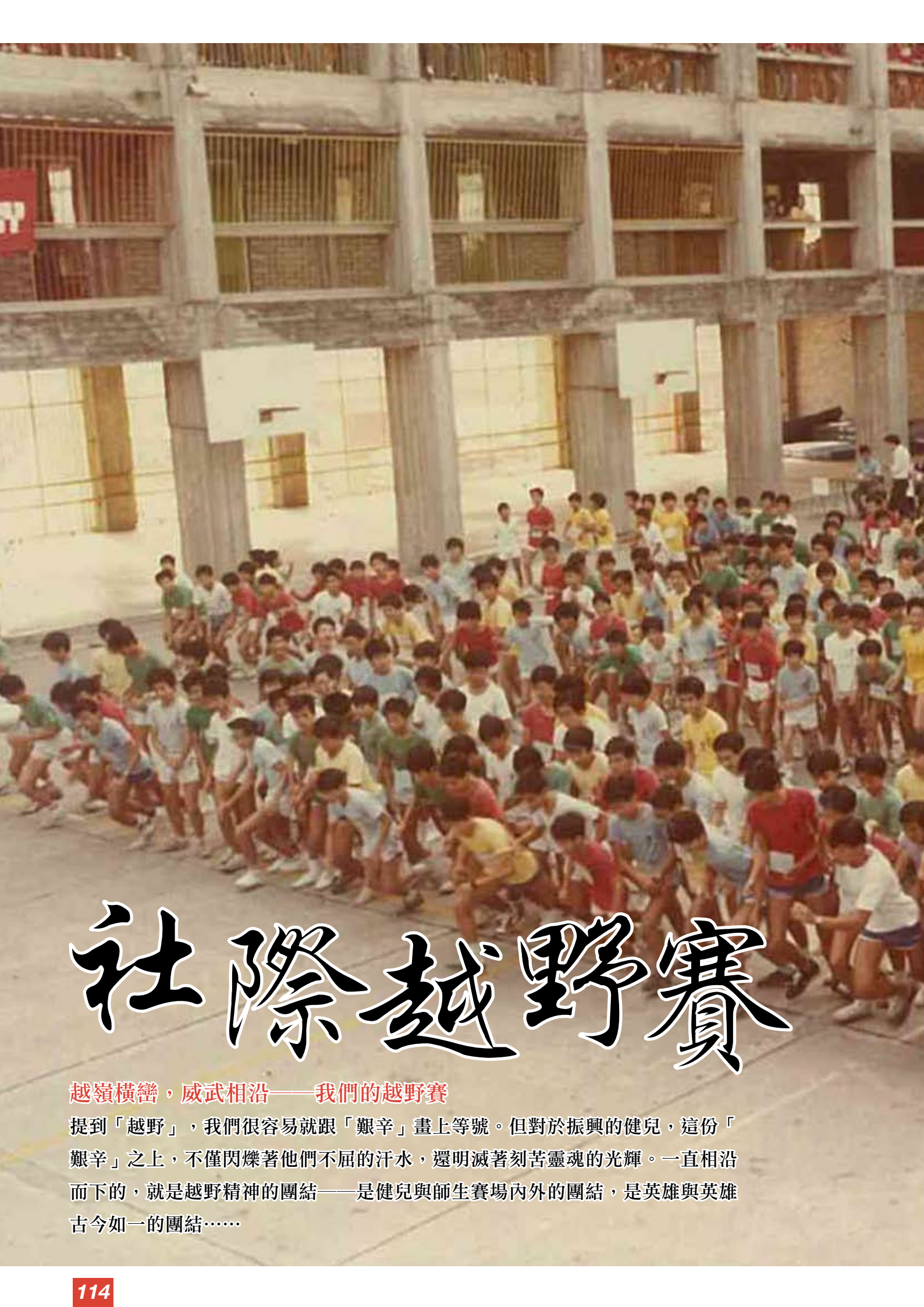




自喜呢！在眾多校際及公開比賽中，最重要的要算是全港學界精英賽及省港澳學界埠際越野賽了！我曾參加三屆全港學界精英賽，更在每次比賽奪得冠軍！只可惜我在省港澳學界越野賽的成績就未如理想，這亦算是長跑生涯中唯一的遺憾！

此外，大家對母校的歸屬感，同樣亦使我感到十分自豪！每當與其他朋友寒暄時，大部份朋友均表示已很久沒有和以前的同學聯絡了。但在張振興畢業的師兄弟，直到多年後的今天，依然跟母校或同學保持聯絡！大家還可透過參與每年的舊生盃足球賽及舊生會周年晚會聚首暢談，真是值得令人羨慕呢！

光陰似箭，轉眼二十多年，回想起以往在母校的開心日子，真令人回味！希望各位同學做人處事都能夠如參與長跑訓練一樣，先訂立目標，然後以恆心、鬥志、耐力、堅持，越過難關，到達終點，取得理想的成績！



社際越野賽

越嶺橫巒，威武相沿——我們的越野賽

提到「越野」，我們很容易就跟「艱辛」畫上等號。但對於振興的健兒，這份「艱辛」之上，不僅閃爍著他們不屈的汗水，還明滅著刻苦靈魂的光輝。一直相沿而下的，就是越野精神的團結——是健兒與師生賽場內外的團結，是英雄與英雄古今如一的團結……

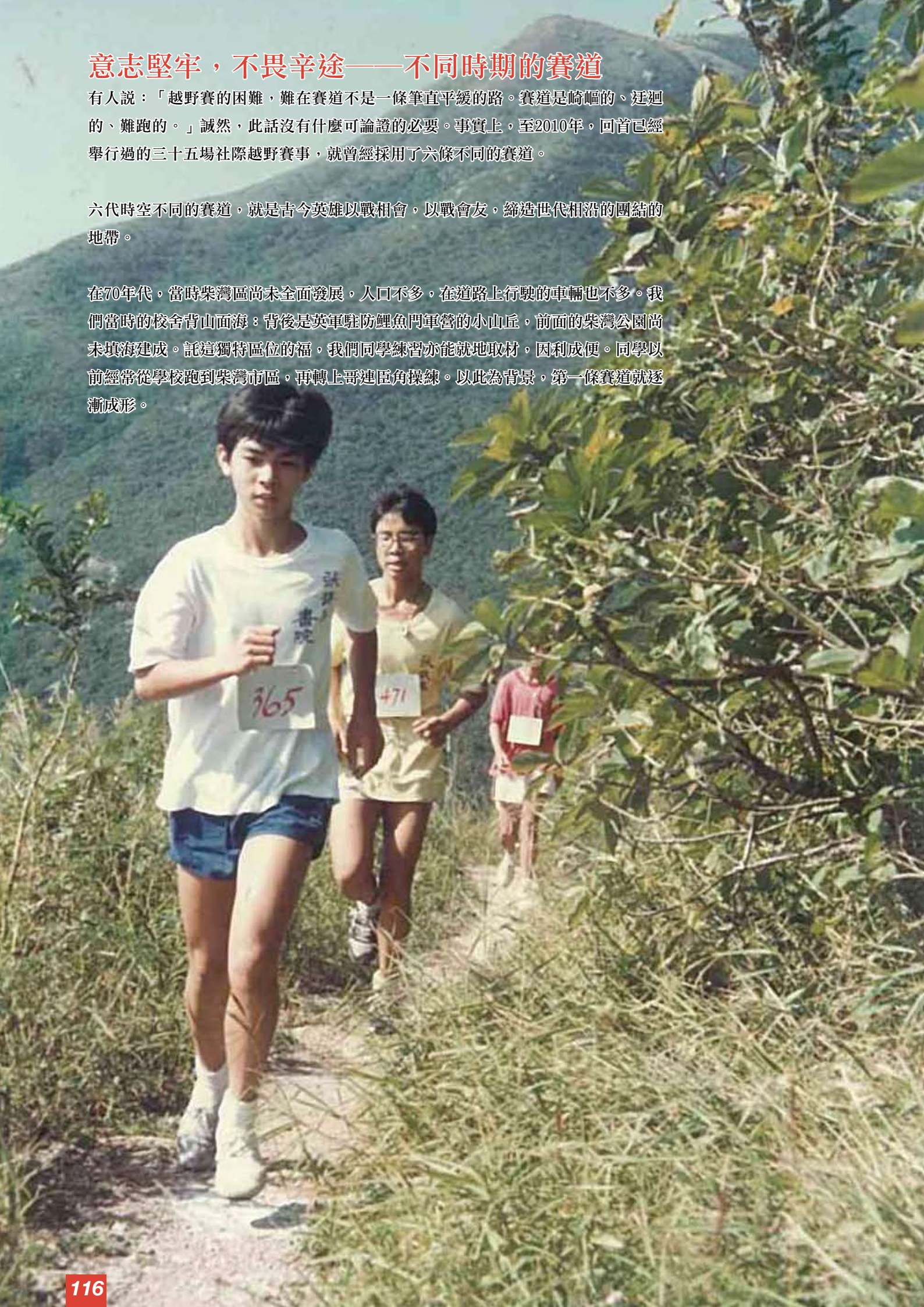


意志堅牢，不畏辛途——不同時期的賽道

有人說：「越野賽的困難，難在賽道不是一條筆直平緩的路。賽道是崎嶇的、迂迴的、難跑的。」誠然，此話沒有什麼可論證的必要。事實上，至2010年，回首已經舉行過的三十五場社際越野賽事，就曾經採用了六條不同的賽道。

六代時空不同的賽道，就是古今英雄以戰相會，以戰會友，締造世代相沿的團結的地帶。

在70年代，當時柴灣區尚未全面發展，人口不多，在道路上行駛的車輛也不多。我們當時的校舍背山面海：背後是英軍駐防鯉魚門軍營的小山丘，前面的柴灣公園尚未填海建成。託這獨特區位的福，我們同學練習亦能就地取材，因利成便。同學以前經常從學校跑到柴灣市區，再轉上哥連臣角操練。以此為背景，第一條賽道就逐漸成形。



第一條賽道(1976-78)・全長6.2公里

賽事的起點和終點俱為張振興書院，途經洗衣場、文理書院、柴灣墳場、火葬場，然後經大潭道折返回校。

在熱鬧聲中開拓道路

當時因為人和車都不多，故此參賽者尚可安全地在馬路旁進行比賽。其時，參加人數往往超過600人，連同擔任工作人員的師生達200多人，全民參與，把「獨樂不如眾樂」的共慶精神徹底演活。賽道上，健兒固然全力以赴，為社爭光；賽道前後，師生們亦上下一心，聚焦賽事，普天同慶，奪魁健兒就在喝采聲之中誕生；場內外各有角色：觀眾們被運動員的努力感動，再放聲吶喊助威；健兒們被觀眾們的熱情所渲染，再舉步昂首向前。這種無形的互動，正是團結精神之所在。



第二條賽道(1979-80)・全長7公里



因為大潭道欠缺行人道，而且隨區內日益發展日甚，車輛不斷增加，故此當時警務署建議本校採用另一條賽道，避免人車爭路，以保障同學的安全。所以，第二條賽道主要是避開行車流量較多的大潭道，改為跑進火葬場東面的小徑。

在困難中發掘希望

當然，正如越野賽的賽道永不會平坦筆直一樣，校方在申辦的時候亦遇上困難。因為這條賽道必須經過由漁農處和懲教署所管制的禁區，所以令我們懊惱不已，但藉著積極的交涉，幾經努力下，賽道終於獲得批准。當年，為了得到有關方面的支持，頒獎嘉賓通常是警務處的代表。

不論是越野的，還是辦越野的，阻礙是必然遇到，也是必須克服的。只要不屈，只要變通，就發覺「轉角」跟「轉機」，原來是可以畫上等號的。

第三條賽道(1981-82)・全長7.9公里



在豐富的經驗指導下，同學的練習亦愈見果效，成績亦見青出於藍。隨著本校同學的長跑成績冒升，練習的路線亦轉往哥連臣角晨運谷。故此，於1981及1982年，學校把路線改為跑砵甸乍山腰的引水道。

在艱辛中喚醒堅毅

這條賽道雖然為歷屆最長，但本校甲、乙、丙組的同學堅持不分組別，全部完成比賽。想起在當年沿途風景優美的賽道上，就揮灑著同學們不撓的汗水，與驕陽相映射的，正正是每個可敬的靈魂閃耀出的堅毅；與鯉魚門海峽對峙的，亦是一位位咬著牙關，目標一致的健兒們征服困難後留下的足跡。世人常云：「青春應如是。」大概也是如此光景。



第四條賽道(1983-91)・全長4.8公里

這條賽道可說是歷屆比賽最具越野氣息的賽道，每位參加者都要攀跑一條小山徑，高度約離海拔200公尺，挑戰性十足。當時又因鯉魚門兵營改為鯉魚門公園，校方更要周旋於政府部門間，請求批准使用部份賽道。再一次交涉成功，賽事終於能在熱鬧之中順利揭幕，亦再一次可見籌辦賽事的校方，有著如越野運動員克服困難的堅持，上下團結一致，終於其志能成。

在吶喊中燃起鬥志

要數當屆特色，不得不提觀眾視點的驚喜。因為當時東區醫院尚未竣工，於前無阻之下，校內未有參加比賽的師生，都能從操場一睹同學攀跑後山197等高柱點的英姿。由於過程得以被目睹，氣氛當然更形高漲，師生投入度不僅更高，而有感自己成為聚師生焦點於一身的健兒們，鬥志自然更為旺盛。場裡場外，有所牽引，眾志一心，更顯團結。



第五條賽道

(1992-2005及2007-2009)・全程約3公里

歲月如歌，歌中所載亦變化萬千。昔日簡樸純情的翠山綠林，如今多了些樓房的粉飾，少一分自然姿趣，卻多一分繁華鉅麗。隔代異情，卻各有各的精采。然而，卻不減我們舉辦越野賽的熱情，及參賽者志在奪魁的雄心。比賽如故出色地舉辦著。

在異代裡覓得幹勁

隨著柴灣人口增多，東區醫院的建成，警務署建議本校避免在馬路及行人道上進行比賽。與早期的市政局及後期的康樂及文化事務署商議後，本校社際越野賽移師到鯉魚門公園內進行。賽道的距離大大縮短：從鯉魚門公園的足球場作為起點及終點，途中經過公園各區，同時亦要跑到公園的炮台休憩區。路程雖然短了，但五社較勁的雄心卻沒有因而消減。



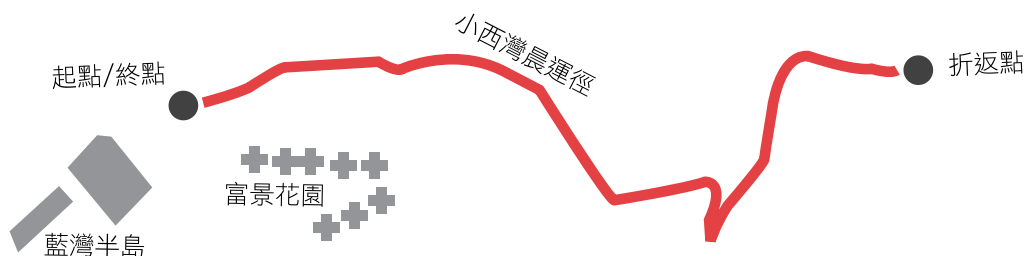
第六條賽道

(2006年)・約3公里

惜鯉魚門公園於2006進行內部維修，未能租借場地給本校舉辦比賽。經考慮後，該年的賽事改往小西灣區的山邊晨運徑進行。翌年，再次回歸鯉魚門公園進行。

在時艱中覓得轉機

許多時候，猛然一個意外，就讓手上計劃全盤失算。這些措手不及也沒有擊破師生間長久以來對越野賽的凝聚力，遇風轉舵，改道而進，這種因時制宜的變通，正正是越野精神的體驗。亦可見何時何地，振興越野賽都沒有辦不成的理由，振興健兒亦沒有踏不平的賽道！



張振興越野長跑隊

1977-2010





張振興越野長跑隊

1977-2010





歷屆學界越野賽比賽成績(1982-2010)

· 甲組 ·

年份	出賽名單 / 得分運動員(括號內為個人名次)						團體名次	團體總分
1982-83	鄧志聰(1)	黃志錦(3)	梁瑞勤(6)	邱德民(9)	郭偉生(15)	李偉勳(18)	1st	52
1983-84	黃志錦(1)	梁瑞勤(7)	李偉勳(15)	李耀輝(16)	余高勇(31)	連文華(33)	2nd	103
1984-85	黃志錦(2)	梁瑞章(14)	張錦棠(28)	金明輝(39)	余高勇(46)	張志南(49)	3rd	178
1985-86	盧文盛(9)	姜正(20)	劉健強(29)	張錦堂(30)	李家榮(37)	卓少權(42)	5th	167
1986-87	黎志亮(2)	黎耀漢(10)	李子良(16)	梁瑞章(17)	盧文盛(19)	劉健強(23)	1st	87
1987-88	黎志亮(1)	張普華(3)	岑志堅(6)	莫偉源(10)	伍家輝(13)	李家明(15)	1st	48
1988-89	黎志亮(1)	張普華(3)	李家明(4)	黃偉良(10)	莫偉源(12)	林心清(21)	1st	51
1989-90	賴恩明(11)	余錦良(12)	莫偉源(13)	黃偉良(15)	李家明(19)	方志賢(24)	1st	94
1990-91	陳建邦(3)	黃文新(16)	賴恩明(18)	林心清(20)	鍾保倫(36)	蔣玉光(39)	3rd	132
1991-92	賴恩明(8)	陳建邦(9)	羅奕斌(17)	黃志忠(27)	黃文新(39)	趙善德(43)	2nd	143
1992-93	張志明(1)	陳維達(9)	何智傑(22)	冼志康(25)	鄧顯峯(26)	黃志忠(38)	2nd	121
1993-94	陳維達(4)	李柏豪(14)	鄧顯鋒(20)	黃志忠(26)	何智傑(28)	王學賢(29)	2nd	121
1994-95	張仲平(3)	關錦明(20)	吳思能(21)	黃志忠(22)	何智傑(28)	沈俊傑(31)	3rd	125
1995-96	梁肇偉(8)	吳思能(9)	歐陽俊雄(15)	關錦明(28)	莫煥良(31)	沈俊傑(32)	3rd	123
1996-97	梁肇偉(6)	麥維麟(7)	歐陽俊雄(8)	王福亮(13)	吳思能(16)	鍾成輝(27)	1st	77
1997-98	黃國強(4)	歐陽俊雄(5)	麥維麟(8)	梁肇偉(15)	簡瑞明(17)	梁智賢(18)	1st	67
1998-99	黃國強(4)	黃杜生(10)	陳俊傑(15)	陳永良(20)	簡瑞明(39)	蔡寶強(40)	2nd	126
1999-00	李可力(6)	戴鴻榮(7)	譚偉洋(12)	吳子威(15)	張嘉豪(17)	徐允毅(29)	2nd	86
2000-01	吳子威(5)	戴鴻榮(9)	吳子威(10)	譚偉洋(15)	徐允毅(19)	張嘉豪(26)	2nd	84
2001-02	吳子威(4)	吳子威(5)	陳永川(13)	徐允毅(14)	林信傑(17)	黎建文(41)	1st	94
2002-03	吳子威(9)	王浩昌(11)	吳子威(12)	林信傑(15)	張浩鈞(20)	蔡煥華	2nd	107
2003-04	王浩昌(7)	林信傑(30)	劉智深(31)	洪嘉隆(39)	蔡煥華(55)	吳繼宗(56)	6th	218
2004-05	張灝軒(7)	劉智森(9)	賴昌耀(20)	徐秋立(28)	龍毅(42)	黃少聰(70)	5th	176
2005-06	許漢謀(5)	黃家威(24)	張浩軒(53)	黃家榮(69)	魏銘男(72)	謝志成(75)	10th	298
2006-07	徐志堅(1)	陳家俊(13)	徐志文(25)	葉梓傑(67)	吳顯豪(71)	黃國華(81)	7th	258
2007-08	徐志堅(14)	徐志文(35)	黃家俊(43)	張勉綱(69)	余子傑(70)	鄭基倡(83)	9th	314
2008-09	葉梓傑(28)	徐志堅(29)	張勉綱(30)	張浩維(33)	魏漢傑(37)	彭珣章(73)	5th	230
2009-10	羅啟為(14)	張浩維(24)	歐文傑(25)	徐志文(28)	魏漢傑(38)	葉啟鋒(44)	4th	173

歷屆學界越野賽比賽成績(1982-2010)

· 乙組 ·

年份	出賽名單 / 得分運動員 (括號內為個人名次)						團體名次	團體總分
1982-83	莊東光 (4)	余高勇 (15)	李炳成 (25)	廖文華 (32)	歐玉堅 (40)	葉永昌 (47)	2nd	163
1983-84	姜 正 (12)	張錦棠 (16)	朱明遠 (35)	吳祖斌 (38)	葉俊輝 (45)	鄭錦全 (47)	5th	193
1984-85	盧文盛 (7)	姜 正 (8)	黎志亮 (14)	李子良 (18)	文俊傑 (19)	朱明遠 (22)	2nd	88
1985-86	黎志亮 (4)	李子良 (8)	楊健威 (10)	黎耀漢 (13)	莫偉源 (14)	林繼民 (16)	1st	65
1986-87	張普華 (4)	莫偉源 (12)	李家明 (14)	劉偉雄 (19)	譚信堅 (30)	陳國威 (34)	2nd	113
1987-88	余錦良 (5)	陳耀偉 (11)	林心清 (15)	賴恩明 (16)	黃偉良 (17)	鍾子良 (20)	1st	84
1988-89	陳健邦 (2)	張文健 (8)	余錦良 (11)	梁協成 (12)	賴恩明 (14)	張錦銘 (16)	1st	63
1989-90	陳健邦 (1)	李志剛 (17)	呂德成 (20)	鄭錦棠 (20)	陳振聲 (38)	蔣玉光 (42)	3rd	147
1990-91	楊嘉輝 (1)	羅奕斌 (10)	陳維達 (16)	李志剛 (28)	黃志忠 (29)	黎家浩 (33)	2nd	117
1991-92	李栢豪 (3)	陳維達 (14)	黎家浩 (35)	鄧顯峯 (39)	鍾浩忠 (45)	張振賢 (46)	6th	184
1992-93	張仲平 (2)	李栢豪 (6)	黃偉富 (13)	關錦明 (19)	吳思能 (35)	蘇子頌 (32)	3rd	97
1993-94	張仲平 (1)	梁肇偉 (8)	關錦明 (21)	丁志恆 (37)	張俊民 (41)	吳思能 (43)	3rd	151
1994-95	麥維麟 (10)	梁肇偉 (12)	黃福亮 (27)	張俊民 (28)	劉家俊 (38)	鍾成輝 (39)	4th	154
1995-96	麥維麟 (5)	黃國強 (8)	梁智賢 (11)	黃福亮 (12)	黃健昌 (20)	鍾成輝 (28)	1st	84
1996-97	黃國強 (3)	梁智賢 (5)	陳奕榮 (14)	施俊雄 (15)	黃健昌 (24)	林禮勤 (25)	1st	86
1997-98	陳奕榮 (3)	黎詠健 (4)	李可力 (6)	陳永良 (7)	陳俊傑 (11)	陳世傑 (19)	1st	50
1998-99	李可力 (4)	黎詠健 (6)	吳子威 (10)	林冠禮 (13)	徐允毅 (14)	譚偉洋 (16)	1st	63
1999-00	潘家明 (14)	洪穎棟 (15)	吳子楓 (17)	李鴻欣 (19)	梁穎奇 (21)	黎兆榮 (29)	3rd	116
2000-01	黃浩昌 (4)	張皓鈞 (9)	吳繼宗 (10)	陳永川 (19)	黎兆榮 (38)	蔡煥華 (45)	3rd	125
2001-02	黃浩昌 (2)	蔡煥華 (18)	劉偉雄 (19)	吳繼宗 (24)	張雅興 (33)	洪嘉隆 (38)	3rd	134
2002-03	張灝軒 (17)	楊炳昭 (30)	熊偉昌 (38)	徐秋立 (43)	洪嘉隆 (56)	顏志昇 (58)	7th	242
2003-04	賴昌耀 (10)	張灝軒 (15)	陳廣輝 (18)	徐秋立 (19)	龍 毅 (29)	尹健新 (66)	3rd	157
2004-05	徐志堅 (4)	許滿謀 (5)	徐志文 (15)	卓金龍 (16)	杜琪峰 (29)	陳家俊 (33)	2nd	100
2005-06	徐志堅 (1)	陳家俊 (15)	杜琪峰 (25)	徐志文 (26)	葉梓傑 (31)	卓金龍 (50)	2nd	148
2006-07	李健威 (15)	鄭基倡 (46)	陳裕昌 (48)	張浩維 (51)	司徒伯明 (60)	葉俊榮 (69)	8th	289
2007-08	羅啟為 (5)	葉啟鋒 (23)	張浩維 (30)	李健威 (74)	黎浩達 (82)	錢晉業 (90)	9th	304
2008-09	歐文傑 (26)	李迪朗 (52)	葉啟鋒 (53)	謝曉路 (63)	徐成樺 (74)	林敬倫 (75)	11th	343
2009-10	伍俊敏 (35)	李力安 (53)	李迪朗 (74)	廖國鈞 (100)	周展健 (105)	劉鍾良 (108)	13th	475

歷屆學界越野賽比賽成績(1982-2010)

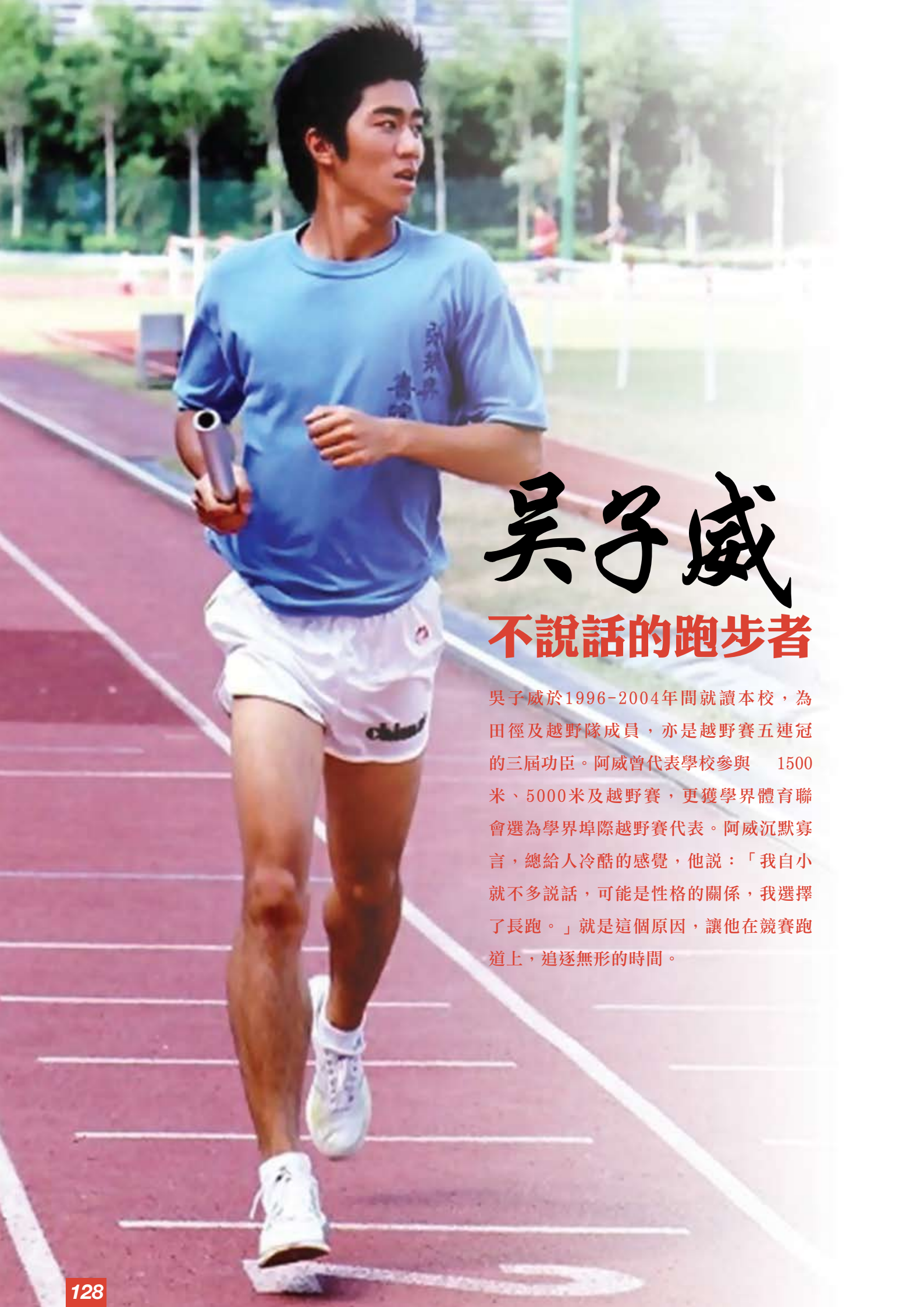
· 丙組 ·

年份	出賽名單 / 得分運動員(括號內為個人名次)						團體名次	團體總分
1982-83	梁瑞章(10)	張錦成(11)	吳祖斌(20)	朱明遠(36)	張錦棠(41)	廖文達(45)	3rd	163
1983-84	梁瑞章(8)	文俊傑(14)	黎偉健(17)	何鴻發(18)	黎耀漢(23)	張錦成(26)	2nd	106
1984-85	陳竟成(9)	張普華(10)	楊健成(11)	林繼文(20)	李家明(21)	莫偉源(22)	1st	93
1985-86	黎迪球(13)	張漢光(27)	龔浩然(38)	莫偉倫(39)	余錦良(40)	陳國威(41)	6th	198
1986-87	陳健邦(3)	余錦良(10)	黃偉良(15)	司徒國昌(17)	賴恩明(18)	鍾子良(30)	1st	93
1987-88	張錦銘(5)	陳健邦(9)	梁協成(19)	司徒國昌(22)	黎家浩(25)	李子剛(37)	3rd	117
1988-89	李子剛(9)	楊家鏞(12)	黎家浩(16)	黃志忠(23)	何智傑(45)	鄧國鋒(52)	4th	157
1989-90	楊家鏞(5)	黃志忠(7)	蘇子頌(12)	李栢豪(14)	陳維達(25)	黎家浩(27)	2nd	90
1990-91	李栢豪(4)	張仲平(6)	黃偉富(8)	蘇子頌(20)	冼志康(22)	霍嘉輝(25)	2nd	84
1991-92	張仲平(3)	黃偉富(4)	梁肇偉(17)	岑俊傑(34)	高俊明(35)	霍嘉輝(61)	4th	154
1992-93	梁肇偉(4)	姚澤祺(25)	張俊文(28)	劉家俊(35)	梁志賢(38)	麥維麟(42)	5th	172
1993-94	鄧永威(3)	麥維麟(8)	劉偉鈞(10)	劉家俊(14)	黃健昌(22)	羅世傑(26)	2nd	83
1994-95	黃國強(2)	梁智賢(6)	劉偉鈞(8)	黃健昌(9)	陳俊業(26)	顏天偉(29)	1st	80
1995-96	陳俊業(5)	陳奕榮(8)	陳永良(10)	林禮勤(20)	陳卓麒(30)	黎詠健(43)	1st	116
1996-97	黎詠健(3)	陳世杰(11)	吳子俊(12)	吳子威(18)	陳俊傑(20)	黃杜生(22)	1st	86
1997-98	黃杜生(4)	吳子威(10)	戴鴻榮(13)	吳子俊(15)	陳建峰(16)	黎建文(19)	1st	77
1998-99	吳子楓(1)	洪穎棟(2)	黃家禮(11)	顏慶東(34)	張浩鈞(54)	楊家禮(70)	3rd	172
1999-00	張浩鈞(14)	梁偉奇(15)	王浩昌(17)	蔡煥華(21)	黃樂衡(25)	張雍興(28)	2nd	121
2000-01	龍毅(4)	洪嘉隆(11)	張雍興(12)	吳少聰(25)	熊少聰(37)	熊偉昌(53)	2nd	142
2001-02	龍毅(11)	徐秋立(13)	彭仲恒(23)	吳少聰(29)	楊炳昭(33)	賴昌耀(36)	3rd	145
2002-03	徐志堅(4)	徐志文(7)	黃家威(24)	關永羊(39)	尹健新(41)	黃展輝(51)	4th	166
2003-04	徐志文(2)	徐志堅(4)	卓金龍(7)	蔡梓豐(10)	關永羊(37)	黃駿雄(40)	2nd	100
2004-05	魏銘男(10)	葛家祺(12)	黃杜賢(14)	黃佳樵(15)	林佑杰(22)	張勉綱(34)	2nd	107
2005-06	鄧環樂(14)	李健威(25)	張浩雄(27)	黃杜賢(41)	葉駿榮(46)	徐嘉熙(72)	5th	225
2006-07	錢晉棠(31)	葉敬鋒(58)	王凱祥(61)	李迪朗(71)	陳俊樺(73)	陳志揚(78)	11th	372
2007-08	李迪朗(28)	林卓希(40)	林敬倫(55)	劉鋒良(64)	李熊偉(65)	徐茂華(68)	11th	320
2008-09	謝朗軒(18)	劉鋒良(25)	符以達(61)	陳晉華(87)	柯卓宏(96)	廖國鈞(97)	11th	384
2009-10	鄧諾曦(10)	張文樂(41)	趙祉健(49)	譚嘉豪(66)	趙志鑫(76)	李卓男(77)	8th	319



兄弟

爾雅・釋親：「男子先生為兄，後生為弟。」兄弟一詞也可泛指意氣相投的人。用兄弟表示張振興田徑隊隊員的關係就最貼切不過，隊員都有著相同的目標，一同走到田徑場上打拼，他們的情誼可能比親兄弟還要深。張振興的田徑史上記錄了三對名字，吳子威、吳子楓；徐志堅、徐志文；黎子樑、黎子聰。單看名字，就知道他們是振興田徑的兄弟。

A full-page background image of a male athlete, Wu Zhiwei, running on a red track. He is wearing a light blue t-shirt with Chinese characters, white shorts, and white sneakers. He is holding a baton in his right hand, suggesting he is a relay runner. The background shows a green field and trees.

吳子威

不說話的跑步者

吳子威於1996-2004年間就讀本校，為田徑及越野隊成員，亦是越野賽五連冠的三屆功臣。阿威曾代表學校參與 1500米、5000米及越野賽，更獲學界體育聯會選為學界埠際越野賽代表。阿威沉默寡言，總給人冷酷的感覺，他說：「我自小就不多說話，可能是性格的關係，我選擇了長跑。」就是這個原因，讓他在競賽跑道上，追逐無形的時間。



緣起

阿威起初接觸長跑，只是抱着玩樂心態，阿威說：「那時不少同學都參加了長跑訓練，我只是陪他們跑而已。」阿威雖然只是陪跑，但他慢慢發現自己較其他同學輕鬆，故決定在校內越野賽中小試牛刀。結果喜出望外，得獎之餘，更入選了長跑隊。阿威領獎時汗流浹背，看着脖子上反射着陽光的獎牌，接受着全校師生的掌聲，這些感官的刺激，帶給他莫名的快感。阿威說：「我很享受領獎的感覺，但若再享受，就要在往後的日子付出更多。」

收成

阿威直言：「我渴望在比賽中奪獎，亦想透過艱苦的練習去鍛煉自己、挑戰自己。」在校數年間，阿威的運動水平提升了不少，無論在校內、校外，都獲得了不少獎項，甚至有代表香港到國外參賽的機會。在他的長跑路上，阿威覺得自己很幸運，能遇上兩名位恩師——關sir及黎sir。阿威說：「關sir對每一位隊員的要求都十分嚴格；黎sir則平易近人，對隊員關懷備至。他們一軟一硬，訓練出不少冠軍運動員。能夠受教於他們，是我的榮幸。」

長跑讓我學懂了堅持

「長跑讓我學懂了堅持。」阿威認為長跑是個人運動，每次訓練都用上一段頗長的時間去不停重

複相同的跑姿，難免會感到乏味。就是如此，長跑培養了阿威的耐性和決心，讓阿威在處事上，懂得堅持。阿威還把這種精神帶到工作上；他畢業後投考消防員，在受訓期間憑藉過人的體能及冷靜的頭腦，勇奪「金斧頭」名銜。阿威憶述：「消防員的訓練雖然辛苦，但接受了長跑訓練，面對人生各種的辛苦時，自然駕輕就熟了。」

長期的同伴

除了教練外，阿威原來還有一位對他不離不棄的同伴，就是他的弟弟阿楓。阿威說：「阿楓比我低一級，在中二時，我邀請他參與訓練。」從此，兩兄弟就一同在運動場上打拼。阿威、阿楓都不太喜歡說話，阿威憶述：「在校訓練時，阿楓已表現出極高的運動天分，我這個大哥總要費盡力氣，才能在終點前趕過他，這是我不得不進步的原因。」每次訓練後，兩兄弟只會簡單地問候對方，因此很多人會覺得他們的關係並不好。但在阿威的言談中，他表現出對弟弟的愛護。他說：「我看到他的成長，覺得很安慰，希望他在事業上也有一番作為，有一番成就。」

A full-page photograph of a male athlete, Wu Zifeng, running on a grassy field. He is wearing a white tank top with a red horizontal stripe and red shorts. His race bib number is 26. He is looking forward with a determined expression. In the background, other runners and spectators are visible, though out of focus.

吳子楓

跑出人生彩虹

人生，是不能重來的，希望大家把握現在，迎接未來。

時間匆匆而逝，離開母校已六年了，至今我仍然很懷念中學生涯，尤其是在長跑隊的日子，永遠都不會忘記。



哥哥的引領

首次接觸長跑，是由於我哥哥引領我。我們兄弟兩人都對這種運動產生興趣。哥哥是我的榜樣，無論在訓練或在比賽中，我都會視他為追趕目標。哥哥總是在練習中展示出堅毅不屈、永不言敗的精神，他以行動告訴我什麼是「張振興」的長跑精神，也激發了我的鬥志。這種精神延續到我們的工作上，令我們不怕艱辛、不怕困難……

酸溜溜的路

回想中學時期，我也曾有過反叛的時候，終日只顧和朋友吃喝玩樂，不想再花時間練習。記得那一次我偷懶不去練習，回家途中剛巧遇上練習中的長跑隊，他們在我身邊跑過，看著紅白紅白的隊衣在我前面舞動著，酸溜溜的感覺湧上心頭。我放棄了隊友，放棄了長跑，更明白放棄的才是我最喜愛的。我重新振作，重拾對跑步的興趣，投入練習。每次比賽時，最重要是「全力以赴」，能否得獎，其實已不計較了。

如果你是母校的長跑會會員，或曾經跟隨黎老師練習長跑，你定會認識我所講的路段名稱，例如：三叉口、茶水亭、小環山、大環山、骨灰龕等，這些路段現在我有空時仍會跑，有機會碰碰面，打個招呼。這些路段留下我很多美好的回憶。記得有一次在骨灰龕路段練習，完成後我們整隊穿著紅白校隊衫的隊員在墳場上高唱校歌，跑回學校，這個場面令我印象最為深刻。

投身消防

哥哥在畢業後任職消防員，他那份救急扶危的使命感，我徹底受到感染。在中七畢業後，我也投考了消防員，這才發現消防員的工作與長跑有莫大關係。長跑運動需要的堅持、恆心及信念，這正正是作為消防員所需要的素質，雖然困難，但仍堅持下去，勇往直前，救火救人。

人生如長跑一樣，長路漫漫，曲曲折折，有起有跌，前面的路是需要自己一步步跑出來的。有時候我們像螞蟻一般營營役役，只是為了追趕著社會潮流毫無意義；生活感到壓力時，我們可以嘗試放下手上的工作去慢跑一下，慢跑的過程中你會得到寧靜，寧靜是一種生命的智慧，幫助我們面對種種挑戰。你人生長跑道是沒有人可以替你代勞，是苦是樂，總得自個兒面對，跌倒的時候，不要因此而氣餒，吸一口氣，勇敢地站起來，拍拍屁股的灰塵繼續跑下去。

鑽石的琢磨

成功之路必定是艱苦的，就像鑽石經過無數次的琢磨才能發亮一樣。當我們看見成功人士的光彩時，難免激起一股莫名的嫉妒，甚至埋怨上天的不公，但我們真的了解他們所付出的努力和犧牲嗎？他們的背後，有的是我們想像不到的付出。

來吧，穿上你的跑步鞋，跑出你的人生彩虹，盡享你的豐盛人生。



徐志堅

我不怕苦

長跑運動比其他運動容易，只要你不怕辛苦。



我不懶惰

長跑可在不同的地方進行，其他運動則受到場地和器材的局限，如習泳需要走進游泳池；籃球訓練需要在籃球場進行，並最少要有一個籃球；跳遠則要找一個沙池作為落腳點。張振興長跑隊的訓練不局限運動場上，我們大部份時間會跑到街道上，我們曾跑上柴灣墳場，曾在大浪灣的沙灘練跑，曾在學校正門旁的長石級練習，也曾是多條山路穿梭。長跑訓練場地的彈性較其他運動大，缺席訓練並沒有其他藉口，只有懶惰。

對勝利的渴望

每年的九月和十月，學校的長跑隊都會進行密集式訓練。這段時間正當是香港的雨季，經常下著傾盆大雨，要長跑隊跑到街上確實是強人所難，但我們並不會因此而暫停。我們在學校「洗樓」，由操場奔上六樓，跑過每個樓層的長廊，再回到操場；或走進禮堂進行循環訓練，只要等雨勢稍弱，便會再次跑到山上。天氣不是影響訓練的因素，影響訓練的只有我們對勝利的渴望、對長跑的決心。

長跑訓練的根本

不論人數多少，長跑訓練都可能進行。在校七年，比賽季節時的訓練少則十數人，多則三十多人；在賽季後的適應性訓練課中，可能只有寥寥數人；甚至在額外的訓練，沒有同伴，獨自往山裡跑。長跑不是隊制運動，訓練不要求有對手、有同伴。堅毅的信念是長跑訓練的根本，長跑也是堅毅精神的訓練。

「白飯魚」與跑鞋

中一時，我的運動鞋就只有「白飯魚」，服裝只是學校社衫，校隊沒有要求隊員有貴價的跑鞋，光鮮的跑衣；要求我們的就只是持之以恆的決心，這已足夠和隊友一同在道路上奮鬥。記得那次完成極辛苦的訓練後，老師把一雙簇新的跑鞋遞到我跟前，希望我日後能穿上這雙鞋，有更好的表現。當時跑得比我好的還有幾位學長，老師要獎勵我的，除了是我的運動表現外，相信還有我對運動的態度。那一刻，我更堅定了。我知道無論我穿的是「白飯魚」，還是功能性良好的跑鞋，只要決心跑到跑道上，就會盡力完成預定的旅程。

記憶

在中學畢業後，經常有些交際飯局，也會談到中學的生活點滴，好些朋友隨便的說說老師和同學的趣聞逸事，對中學只有依稀的回憶。我會驕傲的告訴他們，我曾參加長跑，接受過刻苦的練習，在長跑比賽中獲獎。長跑帶給我很多美好回憶，當中有辛酸，也有喜悅，全都深刻地留在我的記憶中。





徐志文

我・需要・長跑

長跑 — 大多數人一聽到，就大喊苦悶。即使身邊喜歡運動的朋友，對於長跑都抱著抗拒的態度。他們說來來去去都是同一動作，漫無目的向前跑，實在辛苦；哪似得游泳和足籃球那樣，前者舒舒服服浮在水面，後者則一群人到全港各街場挑戰，別有一番到處「增廣見聞」、「遇強愈強」的樂趣。而平時少做運動的呢？他們會說既然只為運動，健身，保持健康的身體，便已足夠。至於且運動種類很多，何必選擇長跑呢？

我是一名已投身長跑八年的長跑運動員，聽到別人「詆譏」長跑，心裏不服。但回想初時練習長跑，不也是處處逃避，常喊著學界長跑比賽結束後，下年便不再參與了！

累但興奮

長跑是一項先苦後甜的運動。記得第一次的訓練，我和一大群較年長我六、七年的運動健將，由火炭體育學院跑到大圍，再折返體院，全程為八公里。師兄師姐們訓練有素，自然駕輕就熟，可憐當時我和哥哥都只是六年級。當時我一心只想練短跑，心裏一直怪責教練出此策折磨我。意外地，在這八公里路程中，跑得特別舒服，一步一步的跨出去，感覺很自然；望望周圍景色，隨著腳步慢慢遠去，心暗感到興奮——原來自己一雙腳也可走得這麼遠，這麼快。縱使跑完後的疲憊難以想像，但這就是長跑魔力所在——累但興奮！

長跑可以跑到街上，跑到田徑場上，也可以跑到山中。長跑沒有太大的場地規限，只要帶著一雙鞋和長跑的心，到處也是練習場地。在中學時期，長跑練習跑到田徑場上，一圈一圈的跑，秒錶計著我的

圈速，快一點，慢一點也知道。在田徑場練的，就比較著重質量了。我還是較喜歡在山上跑，那風景比較美，而不同的路段要有不同的策略，可能要跳過石頭，就連上落斜都會用到不同力量、不同的跑法，為長跑訓練增添趣味。

全因為跑

論成效而言，總覺得田徑場上比較有效。那當然，若自己練，自問心力不逮。一直以來，幸好有一班志同道合的長跑師兄、師弟，以及一直用心用力的教練，將長跑訓練中的辛苦、氣餒和壓力轉化為鼓勵推動著我走。最後最大得益者卻是我……

在學校，因為長跑，有一些人懂得欣賞自己；
在學業，因為長跑，有一些工作懂得堅持；
朋友，因為長跑，認識得多了；
身體，因為長跑，也強壯得多了。



長跑，亦令我思考了做人處事的問題。長跑距離長，不可能一開始就八百米加鞭，不留力於後段；但有人卻說，跑步每人也有風格，先快後慢也無不壞；亦有人說，平平均均就可以了。這些跑步風格，很多事都涉及平時的處事態度。我見過有些人跑幾步便停下不跑，跑幾步又停下。而在其他方面，他們也是很快放棄，不願挺下去。而我呢？我的風格卻是常常改變，有時急進，有時慢慢來。認識我的朋友也知道，我是個善變的人，常會有拿不定主意的時候。所以，長跑其實有助發掘自己的特質。

長跑未必能助你改變性格，但有助你思考。其實做人多想想一些關於這方面的東西，實是有益。

長跑與足球

到了高中，哥哥仍在長跑界活躍；我卻轉戰足球場。跑到足球場上，才知道長跑是運動的根本。踢足球，要體能。一場比賽約跑八公里，以前

的訓練往往超過十公里，面對區區八公里自然應付自如。曾有一個韓國教練說過，香港的甲組球員的體能只是韓國的中學生的水準。別人聽後嘩然，我卻不以為然。我早覺得一個國家的長跑水平跟足球有關：韓國中學生能於十四分鐘跑完五千米，香港的卻至少跑十六分鐘。即使足球的跑法和長跑大相逕庭，但兩者都是要不斷的跑來跑去，跑不斷氣的，就是勝利者。不夠氣，射一球的水準自然下降五成功力，技術多好，沒有基本功，實力也無法發揮出來——這是我的體驗。

長跑伴我成長，從前我需要長跑，現在也需要，將來也需要。可能我已到達了不跑不舒服的境界吧。



黎子標

跨「難」的快樂

田徑是改變我一生的運動；跨欄是一項改變對人生看法的項目，引領我改變的正正是張振興田徑隊大家庭。

邂逅 態度

我本來是中長跑的運動員，因為身高的關係，由中二開始我已經接受師兄朱永日的跨欄練習，那時傻傻的我只認為跨欄是一種閒來玩意，隨便「跑跑、跨跨」完成一課又課的練習。結果，我當然爭不上跨欄席位，只能跑上四乘四百米。翌年，升到乙組，我的身分更由運動員變成啦啦隊，我開始懷疑自己：「我為甚麼還在練習呢？」我沒有短跑的速度，也沒有跳遠的彈跳，更沒有跨欄的節奏，根本沒有留戀田徑場的必要。那時鍾嘉邦教練隨意地對我說了一番話：「四百米跨欄是一種不包含天份的項目，付出與收穫是一個正比。」這話令我確認了對田徑的態度就是付出，於是我再一次踏上赤紅色的跑道，追尋四百米的夢。

快樂跨「難」

後來到了甲組比賽，我的努力使我穩佔了出賽的席位；同時我亦走到田徑人生的第二個轉捩點，一個與我毫不相關的項目—四百米跨欄。當年大隊長朱永日是四百米跨欄的健將，他畢業後這項目就懸空了，朱師兄看中我四百米的能力，有意要我繼承，他就成為我第二位的恩師。在朱師兄的指導下，

我由一個門外漢化身成張振興跨欄隊的隊長，更有趣的是他更把我和我的弟弟訓練成專門的跨欄選手。時至今日，我仍然深深記得他當年所說的「跨欄口訣」：「別認為欄很難『過』，只需一躍便能輕輕越過，而且記緊要快『落』，別感到難過，快樂、快落。」這兩句說話不是純粹的跨欄口訣，還隱含著人生的大智慧，每當我覺得迷失，便會想起這兩句讓我從容面對困難的銘言。

「師兄」弟弟

弟弟比我先接觸跨欄，加上我倆都是師承朱師兄，弟弟可說是我的「師兄」。可能常常一同練習的關係，我們時時刻刻討論種種「欄」題：如各種技術、練習的方式、舉重訓練的種種姿勢等，甚至於「跨欄」上的體壇大場，我們亦無所不談。討論時少不免會有所爭執，你爭一詞，我執一語；但我們從不為「欄」題而傷和氣，每次都能達到共識，在下次練習時努力展現上次討論的成果。

站在他的背後

在2008-2009年度的第一組學界田徑甲組一百一

A male athlete with glasses, wearing a white singlet with red trim and a red waistband, and dark shorts, is captured in mid-stride running over a hurdle on a red track. He is looking forward with a focused expression. The background shows a blurred green field and trees.

十米跨欄決賽，他站在屬於冠軍的第二線道，我對這場比賽是印象最為深刻。當時因為起跑器老化，未能牢牢抓住跑道，為免「脫腳」，各校都派出同學為比賽的健兒踏著起跑器，以防止起跑失誤。當時默默地站在他身後的，正是我，我除了感到他的緊張外，還感受到他那一份屬於王者的風範。他不僅未有被氣氛影響了比賽情緒，更不停呼籲啦啦隊作出聲援。最後，他成功為自己帶來第一面學界跨欄的金牌，而我亦在起點為他的勝利而振臂高呼！

作為張振興田徑隊的一份子，無論畢業或現任，親兄弟或師兄弟，都應該擁有一份兄弟情，一份兄弟情已足以為張振興於田徑賽事爭取更高的分數。



由「平凡書生」
到「學界冠軍」

黎子聰

「十四秒九七」這個時間，令我成為學界跨欄冠軍。很多人認為，冠軍這個詞是專為擁有天賦才能的人而創造的。我卻認為不是，因為我就是一個沒有天才，但有毅力的人。



敬佩哥哥 敬佩田徑

在小學時代的我，除了長得比別人高大之外就沒有甚麼特別，運動能力亦不出色，校隊永遠選不上我。因為這個原因，入讀張振興後對運動亦提不起大興趣，心裡只是想安守本分，努力讀書。直到中一時在看台觀看學界田徑比賽，一眾師兄的英姿令我留下深刻的印象，最令我刮目相看的是我的哥哥黎子樑。從小的我對哥哥沒多大的印象，唯獨他跑在田徑場上，就有一股懾人的魅力，自從那場比賽以後，我從心中敬佩他，也觸動了加入田徑隊的念頭。

出師未捷

中二的時候，一次偶然的機會，我代表學校參加學界田徑比賽。入選田徑隊之後，雖然一直跟著田徑隊操練，但就是跟不上外校運動員的實力。最後，我只能為當年的田徑隊爭取到一分的標準分。第二年，我更因為跨欄成績不及同校隊友而被「雪藏」，與學界無緣。

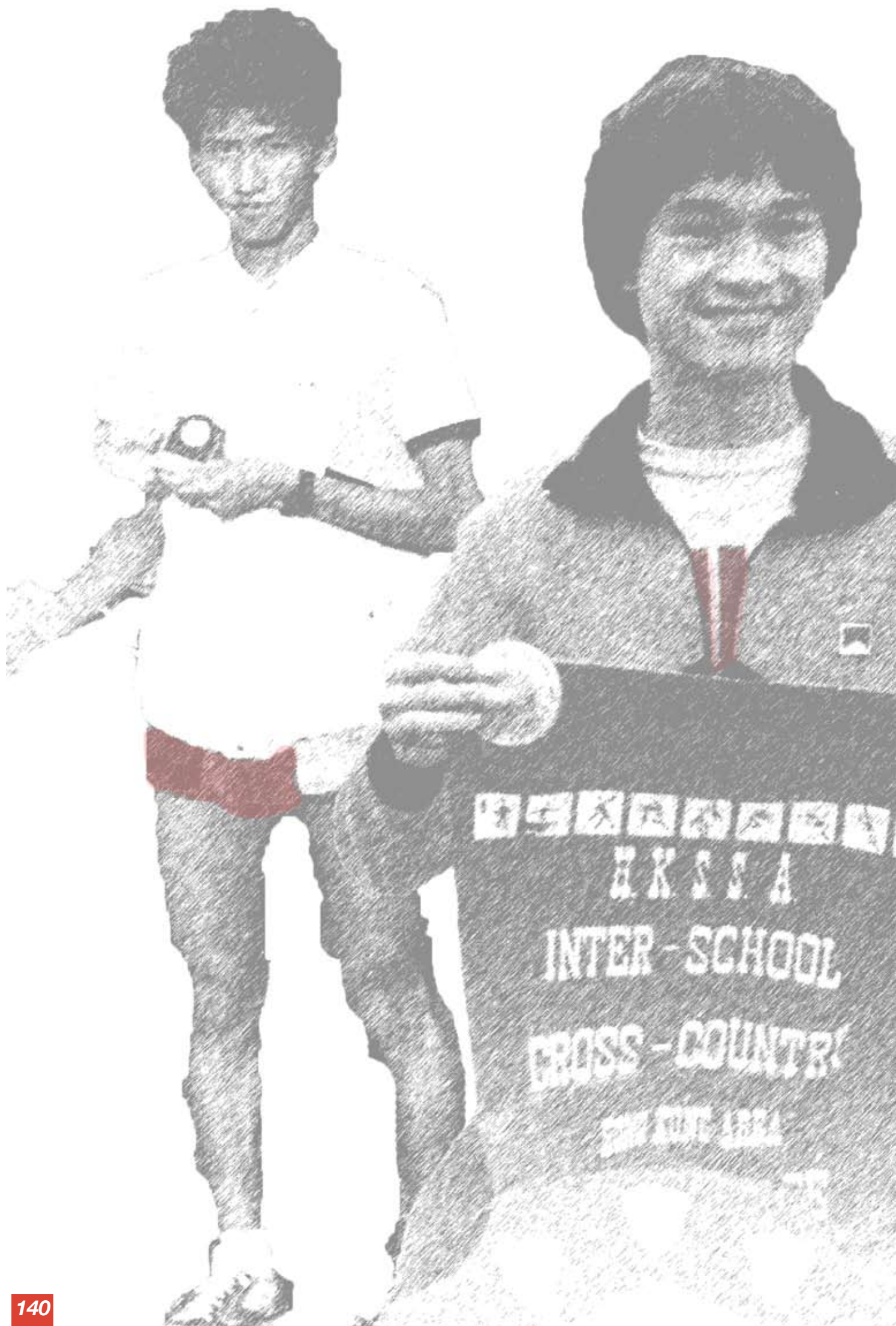
我並沒有因為雪藏事件而放棄田徑，相反我積極練習，除了固定的訓練外，亦在中三暑期參加各類訓練班。可能因為這種努力，這種堅持令我在中四時重新入選田徑隊，當年更在學界取得我的首面獎牌，為學校爭光。自此之後，我一直代表學校參加田徑比賽，直到中七畢業前的最後一場

學界比賽，取得一面金牌，為我中學的跨欄生涯畫上完美的句號。

當下

在我撰寫這篇文章的時候，亦是學界田徑比賽舉行的時候，我知道張振興的田徑成績正在一點一點的下滑，我希望田徑隊的學弟們不要因為小小挫折而放棄田徑，或因自己一直取不到理想成績而灰心。即使田徑成績比不上別人，只要你們還抱著努力不懈，永不放棄的精神，始終都會成功。我不敢說我是你們的榜樣，我只希望能將這種令我成功的態度留給你們，我相信你們一定可以做得更好。

我很榮幸可以為母校撰寫一篇勉勵師弟們的文章，在這裡感謝關祺老師、黎志亮老師、鍾嘉邦教練及朱永日師兄一直的指導，最後感謝哥哥，他是我田徑生涯中的指導者！沒有你們，沒有今日的學界冠軍。





香港最佳青年

張振興田徑隊是一支有實力的隊伍，成績有目共睹，隊伍中有不少出色的運動員，當中更有隊員有能力問鼎青年運動員的最高殊榮。香港業餘田徑總會每年都會就運動員的運動成績、對田徑的態度、個人的品格，在全港的青年運動員中選出一男一女的最佳田徑運動員，這個獎項的得獎者是香港最高水平的運動員。在張振興田徑隊的歷史上，有三人曾經獲頒這獎項，他們是田徑場上的「香港最佳青年」。



歷史猛人

鄧志聰

他的長跑成就超越一般中學同學所能夠做到的。他於1981-82年度被香港業餘田徑總會選為全香港最佳青少年運動員。

張振興貴為田徑和長跑王國，英雄人物多如星數，只稍稍仰天觀望，他們就排列在北斗與銀河之間，任你指點，細訴著他們的英雄故事。星空以北斗為首，而具備能力勝任，能代表振興英雄的那顆北斗，非鄧志聰莫屬。



長跑北斗

鄧志聰是張振興書院長跑史上的傳奇人物。早於1978至1980年間，已獲得十六個冠軍，並破了三項紀錄，在學界越野賽中，往往令對手聞風喪膽。校內的同學都因為和他太親切的關係，往往親暱地稱他做「癲聰」。他所以被形容為癲，並非是指精神上有甚麼問題，而是形容他在長跑比賽中的驚人速度及耐力，取勝過程如摧枯拉朽。

鰲頭獨佔

鄧志聰每一項的冠軍都來自當年數一數二的大型賽事，如Victoria Peak Race, Reservoir Race, Mt Butler Race 及 Macau-HK Interport Race等。他在1979年打破了半馬拉松的青年紀錄，而最為人津津樂道的是他在1982年的公開賽長跑比賽——畢拉山15公里賽，他不只擊敗其他同組的青少年對手，還以54分10秒的成績把當時的全港冠軍擊敗，獨佔鰲頭。

田徑場之友

成功的人縱然有三分天份，亦需要後天七分的努力，才能夠達到理想的目標。我們的歷史猛人鄧

志聰一樣，他雖然有超卓的運動表現、時機和運氣，但最重要的是他不斷努力練習。還記得他的練習是不分晝夜晴雨，你每天都可以在田徑場的跑道上看見他的身影。

潛能盡顯 成就最佳

鄧志聰的佚事現在已很難尋找，只能從一些資深的老師口中略知一二。他們都說鄧在低年級時已較一般同齡的同學更有運動潛質，而他對運動的熱誠尤其突出，所以很快便在當年同樣年輕的關祺老師的帶領及教導下，將潛質發揮極致，更獲香港業餘田徑總會選為全年最佳青年運動員。

事實上，鄧志聰對運動的決心及堅定的精神，以及那無比的熱誠，絕對是振興師弟們的學習榜樣，是振興精神的寫照。

振興。香港最佳青年



黃金跑手 黃志錦

在張振興書院長跑的黃金時代，另一位為人津津樂道的選手是黃志錦。他是繼鄧志聰後，另一位獲香港業餘田徑總會選為全年最佳青年運動員的張振興書院學生。

黃志錦在校內的社際越野賽已顯出他的長跑潛質，多次獲得校內獎項。他不只是學界越野賽的個人冠軍，同時亦於不少公開的越野及長跑賽獲取冠軍。他曾入選學界越野隊，並參加1983年的埠際越野賽，領隊見他有超卓的運動能力及過人的領導才能，便委任他為隊長，結果他帶領隊員，勇奪埠際學界冠軍。這些榮譽及成就，不單讓他站到頒獎台上獲得所有人的掌聲，也讓學校的名聲得以顯揚，是學校的典範。



振興。香港最佳青年



不是奇蹟

古橈傑

要在長跑王國張振興書院中找出一個能攀山涉水的「長氣袋」，相信比比皆是，因為張振興伉儷書院素以長跑見稱，要找尋一個「長氣袋」絕對不難；然而，若要數算張振興是否有出色的短跑好手，卻有一個大家都忘不了的傳說——古橈傑。

極速傳說

古橈傑並沒有三頭六臂或是四條腿，但他的一舉一動卻總令人為之而震驚。他曾在校內陸運會中打破了一百、二百和四百米的紀錄，使他接二連三地包辦了數屆陸運會中的甲組最佳運動員，漸漸地成為校內田徑比賽的焦點之一。

但他並沒有滿足於校內的成就，更決心衝出學校，在校外為張振興書院爭取更多的榮譽。他曾代表香港田徑隊參加世界青年田徑賽，又曾多次打破香港4X400米接力紀錄，同時，他亦連續兩屆榮獲香港業餘田徑總會頒發最佳青少年運動員的殊榮，與名震一時的前輩鄧志聰齊名。

創下奇蹟

令人難忘的是在2000年的一場學界4x400米的接力賽中，古橈傑跑出奇蹟般的一場比賽。當時擔任第四棒的古橈傑把比賽的氣氛推上了最高點：當接力棒交到古橈傑手上的時候，已被對手遠遠拋離了超過五十米的距離，但當所有觀眾，甚至在場所有運動員皆以為賽果已塵埃落定的時候，古橈傑在最後一百五十米彎角處舉起充滿信心的手臂，重新燃點在場所有人心中的希望火把，結果觀眾見證了奇蹟，他超越了前面的對手，並以首名衝線，如雷的掌聲此起彼落，即使是參賽的運動員也不得不心服。

不是奇蹟

古橈傑從不認為這是奇蹟，在他看來這是理所當然的事，不是因為他自負，而是因為他背負着張振興書院的榮譽、期望。在舊生、教職員和同學的支持下，他認為自己不能辜負了他們的期望，這是支持他一直跑，直至超越對手，奪得冠軍的動力。

後記

近年，雖然叱吒一時的古橈傑已淡出田徑場，但在每位曾觀看過他比賽的人心中，仍能記出他在田徑場上的身影，尤其是他在2000年那場4X400米接力賽最後150米的表現，更牢牢烙在觀眾的腦海中。相信古橈傑心中，絕不希望張振興書院只締造一、兩個奇蹟和極速傳說，他渴望的是繼他以後，張振興書院能繼續有一個又一個出色的運動員，繼續創下一個又一個的傳奇。





17

EAG
RECORD

1



裁判

6

15



「功成不必在我」

張振興田徑裁判隊

當一眾健兒在田徑場上風馳電掣，拋星擲月；
在頒獎台上懸金掛銀，盡領風騷時，忘形喝
采的觀眾們，你們可曾留意到場邊這群寂寂無
聲，默默耕耘的功臣？





我們的大師兄

陳文孝

由古至今，名叫「孝哥」的人多不勝數，「孝哥」、「孝哥」的亂喊，等閒人也分不清究竟這「孝哥」是張子孝還是江世孝。不過在「振興仔」的世界裡，提起「孝哥」，大家想起的必然只此一家，別無分號：陳文孝師兄。

機緣巧合

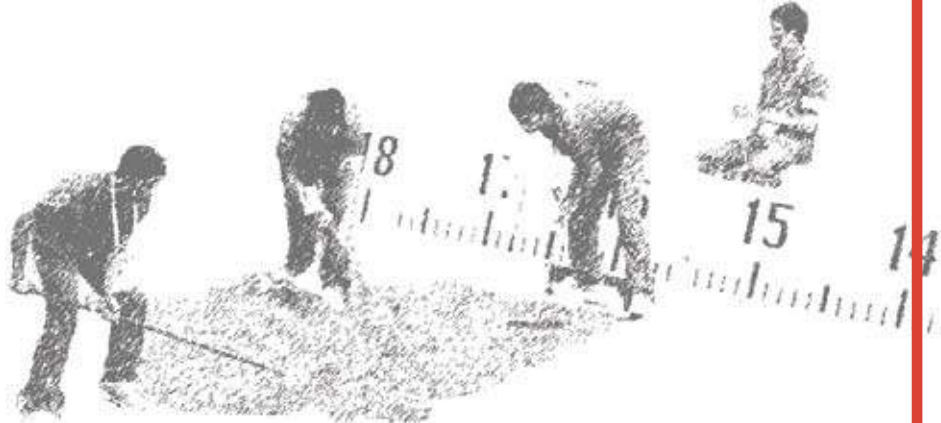
身任香港業餘田徑會裁判部主任，大家想必認定「孝哥」必定從小已投身田徑裁判工作，想不到訪問期間，「孝哥」卻直言接觸裁判工作純屬巧合。「孝哥」說：「我求學時，田徑運動並不普及，因此亦較少人投身田徑裁判工作，即我正式接觸此項目時已投身社會了，工作過一段時間。」追問之下才知道「孝哥」所以會與田徑裁判結下不解之緣，竟全因九七年一次巧合機緣而起。

「孝哥」謂：「九七那年，已畢業的我正替舊上司為業餘田徑總會接待海外運動員，工作期間竟剛巧

遇到關祺老師帶着張振興的學生在田徑場上擔任裁判和義工工作！」當時，「孝哥」應關老師之邀，幫忙照顧場上的眾師弟，亦因而首次接觸裁判工作，自此慢慢地培養出對田徑及裁判工作的興趣。此後，「孝哥」便開始定期進修各種相關的訓練課程，累積知識和經驗。「孝哥」謙稱：「在往後的日子中，全賴關祺老師和田徑總會的多番提攜，才可以擔上如今的職位。」

不計較付出多少

眾所周知，田徑裁判是一項無酬的義務工作，訪問期間，同學不禁好奇到底是甚麼原因驅使「



「孝哥」多年來不問回報，為裁判工作無償奉獻？

「孝哥」指出：「義務工作的特色就是不會計較付出多少，不過這卻不代表義務工作者並不期望得到任何回報。」他笑言，裁判工作的回報並非金錢或晉升機會，而是別人對你的認同、尊重，以及在工作中得到的滿足感。此外，他又道：「現時田徑總會裁判班提供了很多培訓和海外觀摩的機會，年青人能從中學到更多知識和擴闊眼界，又能與其他裁判建立深厚友誼，這些都是裁判工作的寶貴回報。」

成功絕非單靠一人

香港於零九年成功主辦東亞運動會，在田徑比賽技術支援工作方面，「孝哥」的表現十分出色。同學問及籌辦國際大型賽事的心得，「孝哥」則謙虛地說：「整個籌辦團體大約有二三百人，我只是在其中擔任一個稍重要的角色而已。」他又強調成功絕非一個人的努力可以達成，要成功籌辦一個大型比賽，最主要是靠凝聚團隊成員，大家要有共同明確的目標，透過培訓、訓練和互相提點，才能達至最後的成功。

回首母校

我校的同學向有參與各種校內外的田徑裁判工作，訪問結束前，同學問到「孝哥」對我校的同學有甚麼期望和訓勉，「孝哥」則認真地說：「我最希望的是每個到田徑場上幫忙的同學都明白自己身處的是一個認真、嚴謹的工作環境，表現要有紀律，也應明白所做的一切並不是只關乎自

身榮辱，而且影響「張振興」整間學校的名譽，因此十分希望每個同學均能提高自身對紀律的要求。」

「孝哥」又言，張振興同學一直有參與田徑裁判工作，因為裁判工作的環境與學校生活差距甚大，對紀律的要求亦較高，因此較年少的同學初接觸時可能較難適應。過了一段時間，同學都能掌握工作的要求，恰如其份地完成工作，可見張振興學生適應能力之高，而年資較長的同學因為已有數年經驗，除了能勝任一般工作外，亦能夠帶領和教導較年幼的同學。「孝哥」笑稱：「不單是我，整個裁判團體對「張振興」同學的評價都很高，尤其在工作態度和自律方面，表現更為理想。」

後記

我們常聽到一句說話：「張振興是一個大家庭。」

年幼的師弟妹們可能不明白為甚麼一所學校會成為一個家庭，一群跟自己毫無血緣的人會成為自己的家人。當大家中學畢業後，開始投身社會，便會發現學校原來是自己的根，是「振興仔」共同的根。對師兄，你會有尊重；對師弟，你會有寄望。彼此之間的關係，實在不言而喻。

大家讀這篇短文時，是不是也感受到大師兄「孝哥」對在學師弟們那份殷切期盼呢？

振興仔，當自強！



丁志恆

活的振興史

對於此篇的主角丁志恆師兄，相信參與童軍的同學們必定不會陌生。丁師兄自畢業至今一直肩負本校童軍領袖一職，貢獻良多，不過大家卻未必知道原來他在長跑和裁判兩方面都有著非凡的成績，尤其在裁判工作上的經驗更是豐富，今天就為大家帶來一篇他執筆所寫的文章，讓大家能一覽早年張振興長跑隊及裁判隊的故聞趣事。

由運動員至籌辦者… …與田徑結下不解之緣

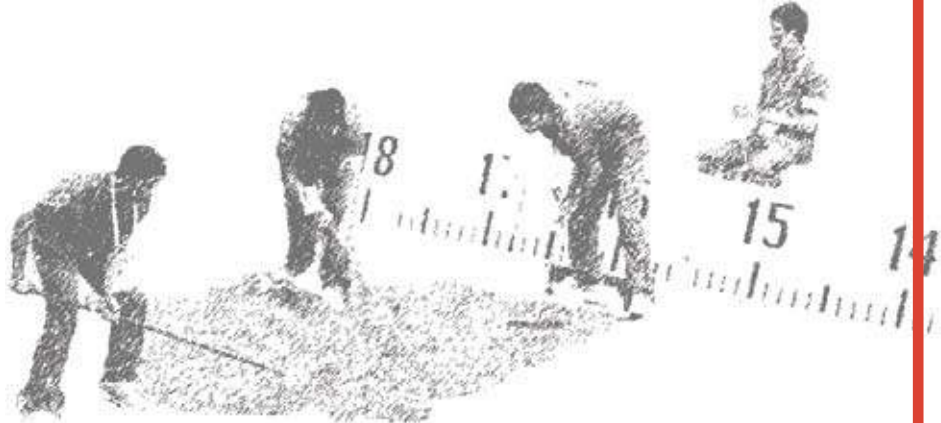
一轉眼，今年便是張振興伉儷書院40周年校慶，不經不覺已經離校十多年。回想差不多20年前，剛踏進張記校園的時間，回憶不斷在腦海內浮現。

精英中的精英

當年能夠入選長跑隊，再而獲委派代表學校出賽，可算是精英中的精英。每個組別(甲、乙及丙組)皆有十多名隊員，要在眾多隊員之中入選首八名，代表參加學界賽事，更不是易事，除了出席

放學及午膳時間的練習外，更要自行加操，才有機會出賽。練習路線中，以墳場出發，沿石澳道跑往大浪灣的路線最長（超過比賽的距離），到達目的地後取回書包，再背著書包沿大浪灣的山路，跑回柴灣市區，箇中滋味可想而知。就是這些艱苦的訓練，令我們張振興長跑隊於學界賽事中，造出輝煌的成績。

在「張記」的往事中，一句「We want holiday！」肯定是很多前校隊成員，甚至是很多舊生的集體回憶。當年每逢校隊於校際賽事中獲得優異的成績，總會在早會宣布，之後，全體同學便會齊



心的一句「We want holiday!」跟著校長宣布是日提早午膳或放學。那情那景，真是既有趣，又令人緬懷不已。

投身田總 成就大型比賽

得到關祺老師的介紹，在張振興畢業後，我便於香港業餘田徑總會（田總）工作了十多年，換轉另一個角色參與田徑活動；讀書時是個參加者，現在則是一個籌辦者。時至現在，無論在田徑場或長跑的賽道，會見到「紅白背心」的運動員（張振興的田徑/長跑隊的隊員），感覺總會份外親切，好像看到當年的自己；另外，張振興裁判隊派員協助田總舉行的賽事，同樣喚醒我心中親切的感覺。

每年一度的體育盛事——香港馬拉松，可算是工作上的最大挑戰，無論是賽前的籌備及賽事當日的運作，皆與日常的本地賽事有很大的分別。準備超過六萬名參加者的賽事，統籌橫跨香港、九龍及新界的賽道，需要協調的政府部門及機構更是不計其數；而當中有一隊的工作人員需於賽事舉行期間超過20小時通宵運作，負責整個賽道的佈置及支援，無論運作時間有多長，天氣有多惡劣，這隊人員仍堅守崗位，而這隊人員不少都曾

是張振興伉儷書院的長跑隊、田徑隊及童軍……每年的馬拉松賽事，便成為這群「張記」舊生另一個特別的活動。在此特別感謝各師弟們的參與及協助，使賽事得以成功舉行。很多參加者並不知道，量度馬拉松42公里多的賽道，須按國際田聯的規定，需要安裝一個裝置於單車上，並用單車沿賽道準確無誤地量度，但因香港交通繁忙，只可於深宵時份由警方護送下，才能於高速公路上進行量度工作，這個工作真是既特別又難忘。

2008年是香港及祖國重要的一年——北京奧運會及殘奧會舉行，香港除協辦馬術項目外，更是奧運火炬回歸祖國的首站，火炬經過世界各地傳送後，5月2日開始在中國境內傳送，傳送路線途經香港、九龍及新界，沿途數以萬計的市民打氣和支持。在120名火炬手中，其中一位是本校的舊生譚偉洋同學；而我亦有幸從另一角色參與這項難得的盛事，由一年多前開始策劃路線，通宵運行測試及實時演練等，至火炬傳送當日，箇中的經歷更是非筆墨所能形容。

去年年底，香港第一次舉行綜合性的大型運動會——東亞運動會，這項亦是籌備多年的賽事，能夠參與其中，我甚感榮幸。而當中本校的裁判隊



亦再派出隊員參與裁判工作及擔任工作人員，當中有現役的同學，亦有舊生，「張記」精神，又再次體現。

分享經歷 回饋母校

每年的社際越野賽都是張振興伉儷書院的其中一大盛事，校方會從中挑選同學代表學校參加校際越野賽等賽事。近十年的賽事大多於鯉魚門度假村舉行，但很多於「90後」的同學都不知道，以前的社際越野賽，由學校出發跑經柴灣長命斜，上山往鯉魚門炮台，再依原路折回，跑回學校衝線，這條路線比現在的路線辛苦得多。但由於興建東區醫院，舊有的路線已於1991年成為歷史。

06年接近暑假的時間，有一日接到黎志亮老師的來

電，因為鯉魚門度假村需要進行維修，10月舉行的越野賽需要另覓地點舉行。當時我亦一口答應黎志亮老師的邀請，協助尋找新的比賽路線。最後在數個方案中，選定在小西灣舉行賽事，而在過程中，我們運用了工作上的知識和經驗，協助各項準備工作，最後賽事亦順利舉行，身為師兄的我，高興程度不亞於一眾師生。

此時此刻，很高興能夠有機會和大家分享以往在「張振興」的往事和工作上的點點滴滴。在工作上，運用到很多以往在校時學到的知識和經驗，特別是作為長跑隊及童軍，有關的經驗引領著我的人生路。那份堅毅的精神、童軍的領導及組織技巧，最重要是拼勁和堅持，就好像跑馬拉松一樣，只要堅持到最後，一定成功；無論在工作上



丁志恆師兄為馬拉松工作人員講解工作安排，
工作人員中大多為「張記人」。

或生活上遇到高低起伏，皆能本著這份精神從容面對。在此特別多謝各位老師和149旅童軍領袖的教導和鼓勵，亦期望在未來能繼續回饋母校。

最後，祝願40周年校慶各項活動圓滿舉行，校隊再創佳績，張振興伉儷書院全體師生身體健康。

後記

有人說過：「一篇好的文章能反映出作者的人生。」

以這個標準看，丁師兄的這篇文章絕對當得上一個「好」字。此篇不但記錄了丁師兄怎樣從運動員蛻變至裁判，更分享了許多本校早年田徑運動的趣事軼聞。資深的師兄們在讀這篇妙文固然能找到許多

求學時期的回憶，連我們這些年幼的師弟妹也能遙想當年眾師兄的雄姿，仰讀一番！

願所有出身於「張振興」大家庭的同學都能學習文中那一份刻苦鍛煉、力爭上游的精神！



因裁判而成長

林信傑

相信細心的大家都會發現投身裁判界的師兄不少都是運動員出身，林信傑師兄亦不例外，林師兄參與長跑運動接近十二年，而在裁判工作方面亦已累積了十年經驗，到底長跑運動有何魔力，能讓他多年來不捨不棄呢？

羅馬不是一天建成的

萬丈高樓從地起，長跑經驗豐富的林師兄回憶起最初加入長跑隊時，亦直言曾遇過不少困難：「第一次參加長跑練習，目的只想與一群同學一起玩樂，沒有想過能成為長跑隊的隊員。起初我不能夠一口氣跑畢全程，因為我甚麼也沒有：肌耐力、肌力、心肺耐力，最重要的是沒有足夠的毅力。」

當年長跑隊的練習路段如大環山、小環山、炮台、墳墓平路、大浪灣等，都是難度甚高的挑戰。林師兄說：「經過不斷不斷的艱苦練習，體型和身體狀況也更理想了，於是對自己的要求也慢慢提高，目標由一開始的一口氣跑畢全程，提升至希望能爭取更佳的完成時間！」透過長期不斷的刻苦練習，林師兄終於入選了長跑隊，他笑言：「這是堅持練習的成果。人們對我的肯定，有如為我在長跑發展打

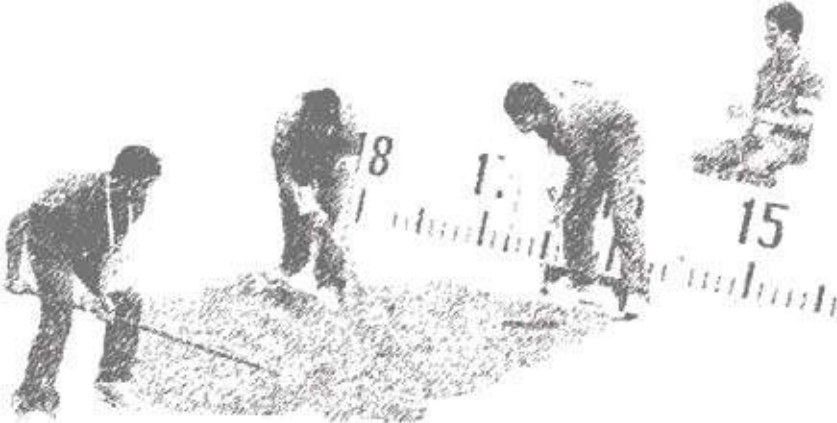
了一支強心針。不斷練習，長跑成績不斷進步，同時我也提高了對學業的要求。」

跑而優則判

在開始了長跑運動後不久，林師兄便毅然決定了將來的升學發展——田徑裁判。

「其實田徑場是社會的縮影，反映人生百態，而裁判擔當的角色是判決賽果及協助運動員完成比賽。」他回憶：「接觸田徑裁判工作十分偶然，那是中三的那年，地點在沙田運動場，當時還是黃毛小子的我甚麼都不懂，但在不斷的工作及實踐中，經驗便慢慢累積起來了。」

在學期間，林師兄不但完成了本地的田徑裁判課程，更成為了「張振興田徑裁判隊」的隊長，又



在數年後完成了國際一級裁判課程，他笑言：「在田徑裁判工作中獲得的裨益實在不少。」

獲益良多

說起十年裁判生涯帶來的收穫，林師兄直言學到的技能，都是不能以物質衡量的，多年來，這份工作令自己在很多方面都有所成長：

「首先是管理技巧，這些年來既要管理隊內的行政及財政，也要規管裁判隊員的紀律，對訓練管理技巧很有幫助。」

「其次是溝通技巧和合作精神，身為裁判一定要與運動員及其他裁判有充分及詳細的溝通，比賽才能順利進行。每一個比賽都需要大家的完美配合，一切才能順利進行。」

「此外，透過出外觀摩外地舉行的田徑比賽，除了可以吸收別國的長處，還可以感受當地文化，視線拓闊不少！加上習慣了要把每一件事做得圓圓滿滿，個人的責任感亦得以提升。」

「最後少不得的當然是成功感，每當比賽順利完結，運動員的致謝，對我來說是成功感的泉源，因為這是他們對我肯定，亦令我更有動力堅持裁判工作！」

後記

時常有人會問：「成功的秘訣是甚麼？」其實，成功唯一的秘訣就是刻苦。在林師兄的身上，我們看到實力和堅毅絕非天生而成，而是靠一點一滴的努力和苦練得來的。不管是長跑、裁判又或者是其他方面，成功都是建立在無數的汗水和經驗之上。從來只有不輕言放棄、不怕重重酸苦的人，才能一步步朝成功的方向邁步，直至到達終點！



蔡恆愉

莫道年少不能擔

說起「蔡恆愉校友」，大家可能想不起是哪位，可是一提起「阿魚」，近幾屆的同學想必不會陌生。蔡師姐自加入張振興大家庭起便開始投身田徑裁判工作，曾多次參與校內外各項田徑比賽，只要與她共事過，必定會認同「熱誠奉獻」四字實在是蔡師姐的最佳寫照。

從無到有

如「孝哥」一樣，「阿魚」最初亦非刻意接觸田徑裁判工作，她說：「由最初開始接觸田徑裁判，不知不覺已踏入第七個年頭了。我還記得當日初到張振興，人人都爭相參加田徑裁判隊，所以我也一起加入了。」

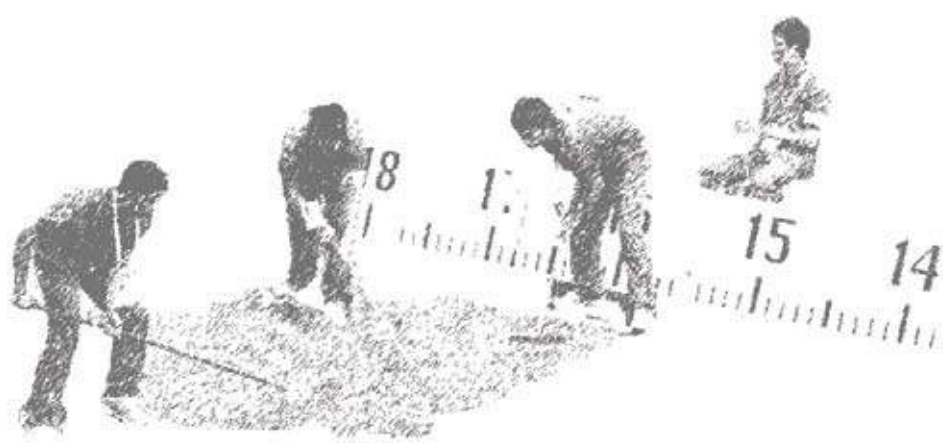
無心插柳柳成蔭，轉眼間，「阿魚」已經由當初那個對田徑一無所知的高中生蛻變成有經驗、有心得的「田徑人」，她謂：「經過多年的參與、學習和經驗，現在對田徑已有一定的認識！」

「裁判義工豐富了我的人生！」

從本地青少年項目如「港島及九龍中學校際田徑比

賽」、「香港青少年分齡田徑賽」到本地田徑比賽如「渣打馬拉松」、「香港田徑聯賽」、「香港城市田徑挑戰賽」、「香港田徑公開賽」，再到國際大型比賽如「2009東亞運田徑比賽」、「國際田聯世界田徑公開賽」、「亞洲格蘭披治田徑賽」等等，這些年來，「阿魚」投入過的比賽數量既多，層面亦廣，在每一項比賽中，她都為義務的田徑工作貢獻出大量私人的休息時間和心力精神，她，卻從未因此放棄。

誠然，學習和經歷的過程絕對不易，正因如此，從中得到的收穫也格外豐盛，「阿魚」提到這些年來的經驗時，字裡行間不乏欣喜：「這些年來，我感謝關祺老師及鄧仲明老師給予我們的機會和信任，讓我們能參與各大大小小、本地的和



國際性的田徑比賽。這些經驗擴闊了我們的視野、增強了我們的自信心，更豐富了我們的人生！」

常言道「捨得捨得」，有「捨」才会有「得」，「阿魚」的經歷，正親身見證當我們願意去貢獻自己的生命時，得到的回報必然更加豐盛！

「年輕人不比成年人遜色！」

整本特刊翻到這一頁，年紀較幼的同學或者會羨慕一眾師兄創下的豐功偉業，認為自己望塵莫及，可是，「阿魚」卻親身肯定年輕的同學亦可有一番作為，她說：「零九年間，我獲邀帶領張振興的同學擔任東亞運田徑比賽的裁判，只見一班年紀輕輕，平常嬉皮笑臉的同學，在這次國際性的盛事中，都能表現出一絲不苟，公平公正的專業態度，証明了年輕人也有一定的能力，絕對不比成年人遜色！」

「年輕不要留白」

成功與否，從來在乎態度，不在乎年齡，「阿魚」的鼓勵，實在值得我們深思。提及年紀的話題，她又說：「年輕不要留白，不同的經驗都能為我們的人生添上一筆動人的色彩。希望同學們能將這幾年來所學習到的經驗：不辭勞苦的服務態度、對田徑的熱誠和專業的精神，應用於未來的生活中！」

後記

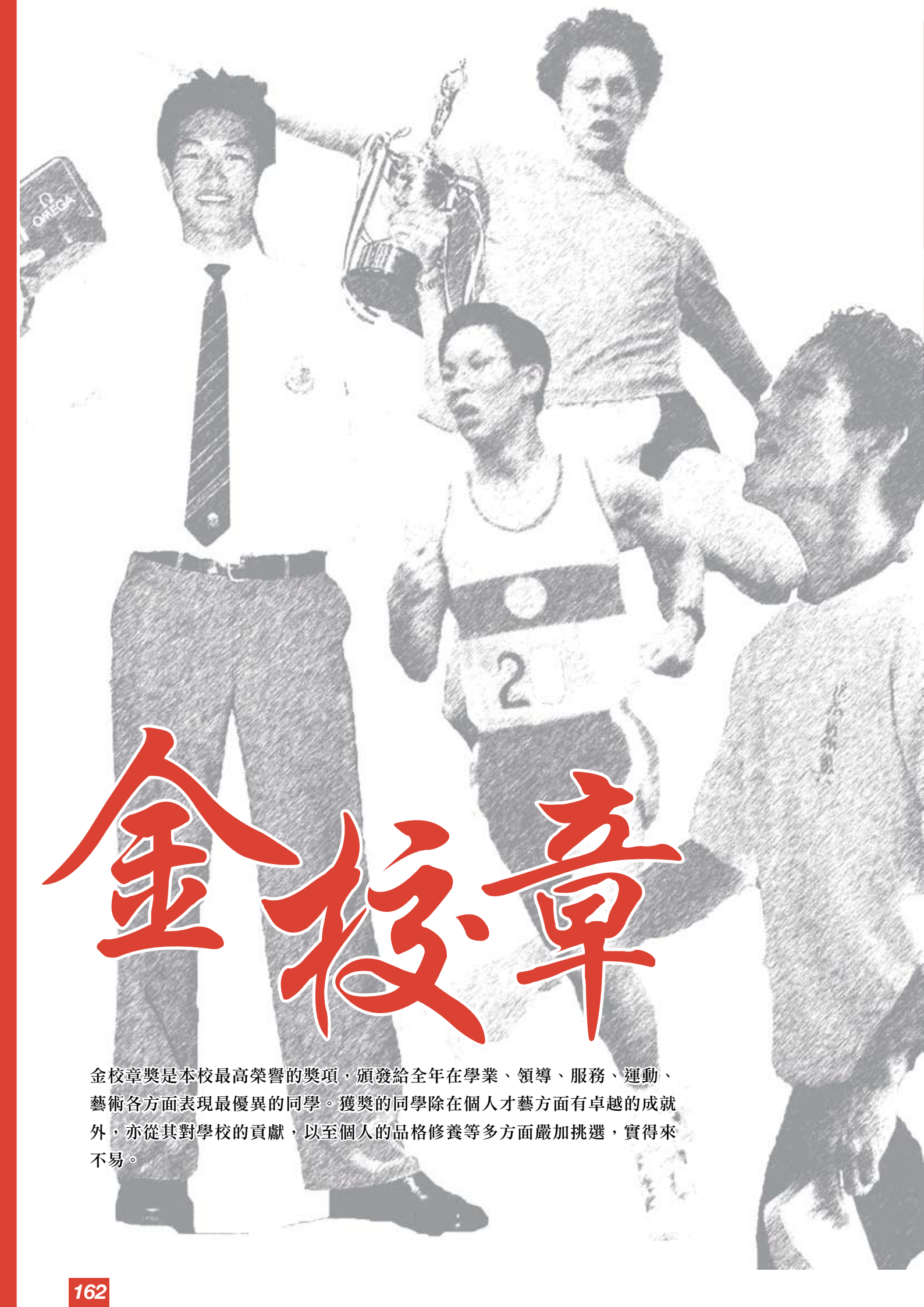
在大家的印象中，「阿魚」也許只是一個常常對



同學的紀律諸多要求的「麻煩人」，但讀過這篇文章後，你會否發現到這位年輕的師姐原來不只是一個大嗓門，更是一個有想法、有理念的志願者？

文章的結尾，「阿魚」說了一句說話：「在此，我再致萬分的感謝予一直幫助及支持裁判隊的老師、同學和舊生。」

這樣輕輕的一句話，告訴了我們甚麼是飲水思源，在「阿魚」的身上，我看到了許多值得我們學習、思考的特質，你呢？



金校章

金校章獎是本校最高榮譽的獎項，頒發給全年在學業、領導、服務、運動、藝術各方面表現最優異的同學。獲獎的同學除在個人才藝方面有卓越的成就外，亦從其對學校的貢獻，以至個人的品格修養等多方面嚴加挑選，實得來不易。

專訪：香港學界體育聯會秘書長

蔣德祥先生

本校同學有幸邀請香港學界體育聯會秘書長、香港奧運學院委員暨香港殘疾人奧委會及傷殘人士體育協會技術委員會主席——蔣德祥先生分享其致力推動學界運動背後的理念，當中不乏提到其對本校運動員的印象。

勝不驕，敗不餒

對於一直熱衷於各類學界比賽的張振興伉儷書院同學，蔣先生表示：「他們在體育活動上的表現，尤其在越野、田徑和足球特別出色。其次是張振興的同學在運動上非常投入和盡力，也確能做到「勝不驕，敗不餒」的可取精神，感受到張振興的同學目標清晰，積極進取，但同時不會令人感到他們很驕傲，在學界體育聯會這麼多年從來未收過有關張振興的投訴，他們在體壇的形象非常正面。」

可見振興運動員活躍於運動場上的同時，還貫徹了運動場上不驕不餒，努力進取的體育精神，他們的成就委實無庸置疑。

鍾愛譚偉洋

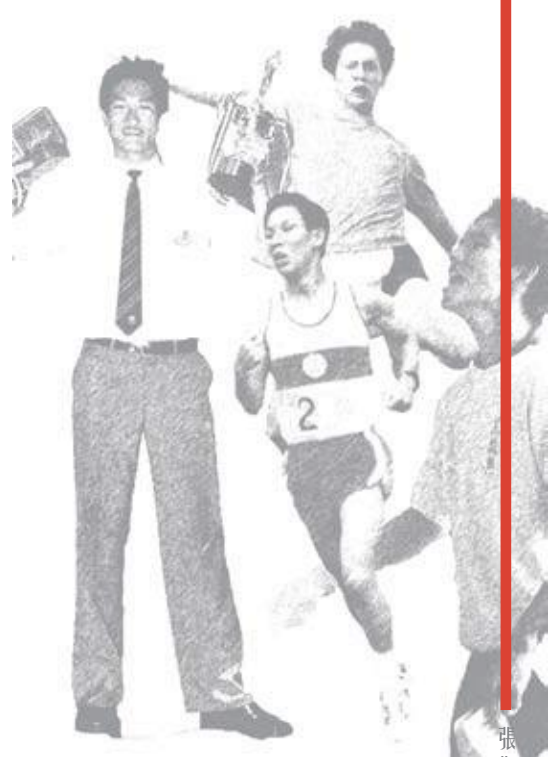
本校舊生譚偉洋同學，曾經於1998年起，連續四年獲得香港學界體育聯會頒發最佳男子運動員獎項。對於這位運動場上的風頭躉，蔣先生對他的評價亦相當正面：「我們頒發最佳運動員有三

個準則：一當然是運動成績要非常出色；二是對推動運動的貢獻；三則是運動員本身的品德和性格。譚偉洋同學本身在運動的成績十分驕人，尤其在籃球上的成績；而在貢獻方面，譚同學對推廣運動一事上不遺餘力，他常到不同的學校推廣籃球；最重要是他為人隨和、謙厚，待人接物有禮。四次獲得最佳運動員的殊榮實屬難能可貴，譚同學是唯一一個能連續四年奪下這殊榮的學生，非常出色。」

總結

香港學界體育聯會頒發最佳男子運動員獎項的準則與本校頒發運動類別的金校章獎的指標實在不謀而合。獲獎同學無論在運動成績、體育推廣、抑或在個人品格上都有傑出的成就，也就奠定了他們在運動場上的超凡地位。





細說當年

譚偉洋

若論在張振興歷來最備受矚目的籃球隊員，譚偉洋要是認了第二，這個世界恐怕再沒有第一了。高高的個子、健碩的身材，無論怎看都是一副籃球格，其實譚偉洋在校時是一名十項全能，多才多藝的運動猛將。只要是土生土長的振興人，對「譚偉洋」這個名字必定不會感到陌生。即使畢業多年，他的光芒，他在張振興留下的功績，依然無可取替。無論是數之不盡的比賽獎牌，抑或是耀目四射的金校章，都印證了譚偉洋在張振興所創下的一段傳奇。

感言

十多年了，張振興給我的回憶仍在腦海。

猶記得九四年入學，我還是一名「肥仔」，所以老師和同學都稱呼我「肥洋」，當年的我，體型和同級同學有顯著的分別，就是「高一個頭，大兩個碼」，外型給人恃強凌弱的感覺，當然老師和同學都知道我是善良的。

正因為體型的關係，從中一開始，我就十分喜愛運動，特別是籃球。身高上的優勢，使我打籃球時特別有滿足感，加上小學時是學校代表，我當然希望到中學後能夠繼續為學校出一分力。不過中一那年，學校丙組猛將如雲，試問當時技術粗

糙，而且還是胖小子的我，又怎配穿上張振興的球衣，代表學校出賽呢？不過因為我熱愛籃球運動，即使沒機會當上校隊成員，我也加倍投入鍛煉，參加了田徑隊作出新嘗試，選擇推鉛球和鐵餅等項目，目的是為了增強自己的體能。幸運地，我於中二的時候終於重投籃球隊的懷抱，能真正代表張振興出賽。回想起，如果我當時放棄了，必定沒有現在的我。

日子一天一天的過去，張振興給我的無價寶也一天一天的積累下來。籃球學界冠軍、田徑擲項兩金、足球隊衝擊銀牌，這些榮譽成為我求學時的寶貴回憶。九八年，我就讀中五，得到何校長、黃sir、鄧sir和關sir的提名，讓我有機會角逐「



歐米茄學界最佳運動員」，為了這個目標，我當然加倍努力。當時，我是六隊學校代表，分別是籃球、足球、排球、田徑、越野和游泳，若不是得到學校的提拔和鼓勵，我也不能全情投入各項訓練和比賽。結果，我也不負眾望，勇奪男校組最佳運動員之名。

不過，成功背後，我也要面對不少壓力。由於當時對時間管理掌握不太理想，學業和運動未能取得平衡，所以中五會考成績未達要求，徬徨之際得母校給我一個重讀的機會，加上老師們的支持，結果第二年會考能順利原校升讀中六，終能報答學校和老師們的深恩。踏入中學時期的最後兩年，也是我人生路上，成長最快，體會最多的時光。

「它」給予我接觸籃球的機會，從此與這運動結下不解緣，也成就我校成為學界籃壇三冠王的地方；「它」給我真摯的朋友，與同伴互相扶持，一起經歷愉快的校園生活，一起努力應付公開考試，至今與老師、同學依然保持聯絡；「它」造就我成為學

界最佳運動員，老師的支持，校隊的配合，使我一次、兩次、三次、四次得到此榮譽，我實在感激不已！「它」，就是我的母校——張振興伉儷書院。

雖然畢業至今已經十多年，但我相信，無論離開校園多久，張振興給我的回憶依然在腦海裏，永不磨滅。

總結

金校章，從來都是每位不驕不餒的振興同學努力奮鬥的目標。或許你會有點望塵莫及的感覺，認為這些機會總不會屬於自己，但閱畢以上數位師兄的故事後，不難會體會到一句老說話——「世上無難事，只怕有心人」。有誰又會猜想得到當初立坐不定，對書本提不起勁，總愛在操場上奔走的小伙子，如今已是「金校章」這個大家一直夢寐以求的最高榮譽的得主？師兄們實是值得大家引以借鏡的典範，說不定日後你也會成為「金校章之列」其中一位成員。

振興。金校章



這小小的金牌，記載著各位師兄的汗水和努力，得來不易。筆者相信，在各位榮膺金校章的師兄心中，金校章遠比他們在比賽上得到的各個獎盃、獎牌都來得有價值。它不但是驕人成就的象徵，更是無悔在張振興渡過辛酸歲月的一枚最耀眼的見證。





我和他、她、它的微妙四角關係

陳君俠

田徑隊及學生會從來都是張振興伉儷書院中，兩個最不可多得的重要支柱。田徑隊樞紐、學生會主席，一度身兼兩職、一肩負起這兩個組織的靈魂人物——陳君俠，屢在田徑場上為校建功立業，用汗水換取榮譽，帶領學校步上冠軍殿堂的同時，更不忘以過人的領導才能，致力為學校與學生之間鋪設緊密的橋樑，為同學謀福。集體育成就與服務精神於一身的陳君俠，作為金校章的得主，可謂實至名歸。

感言

那天，接到關Sir的電話，想我寫一篇關於自己與田徑會及學生會的文章，以刊登在校慶特刊內。好！好難！要細說我和此兩個組織的關係，可說要從考中一入學試開始。

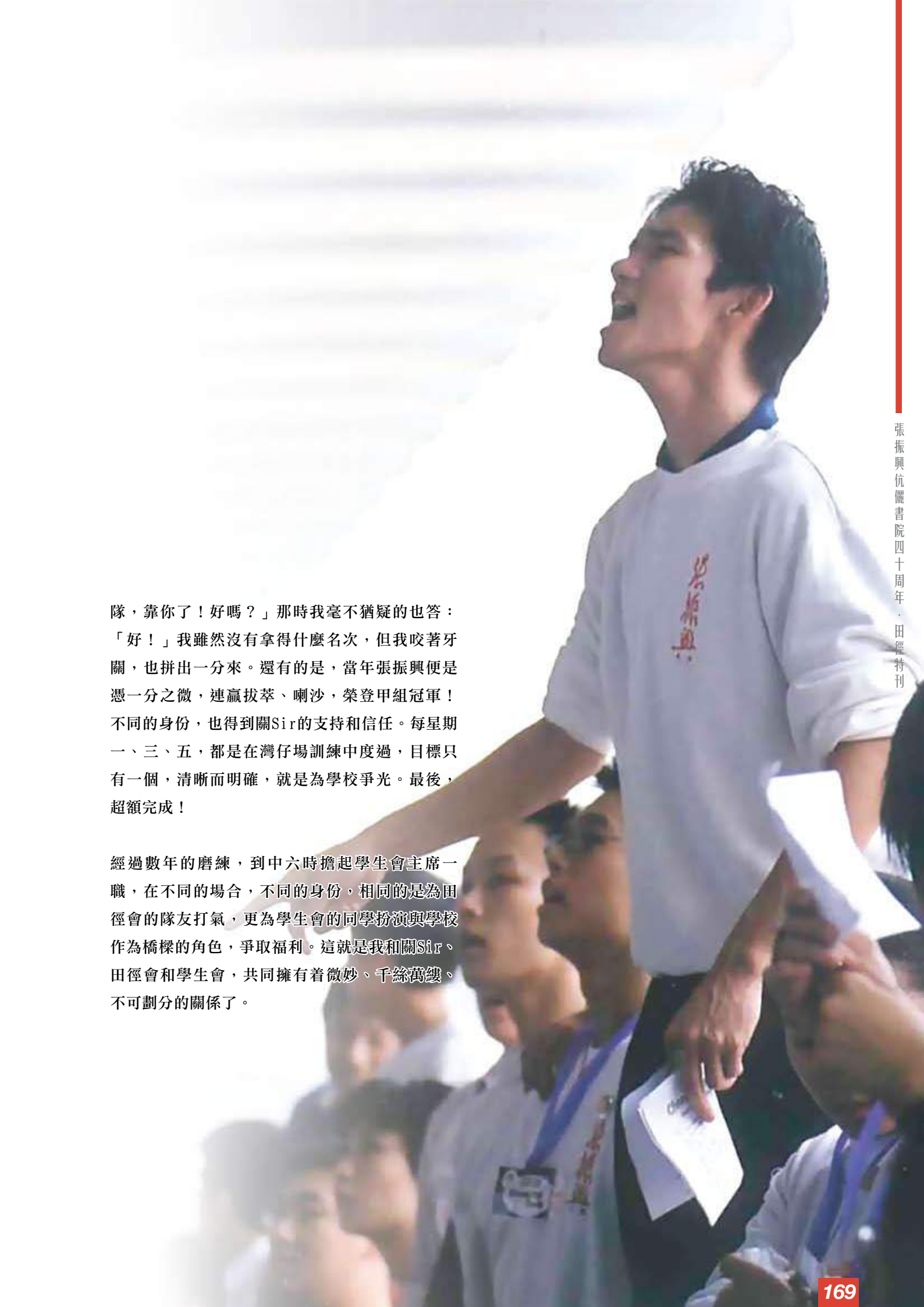
相信大部分同學都是中一統一派位入學的，但是我就不是了，過關斬將，最後的一關，就是關Sir的面試。還記得在307房面試時，關Sir問了我一條問題：「Derek，你懂得運動嗎？」當時在小學玩了幾節跳高課的我，膽粗粗答了：「懂。」入學後，才發現當天給我面試的原來是張振興的體育大統帥，也嚇了一跳。這七年時間，也得在大統帥麾下作了個小卒。

從中一起，每天不是打球，就是跑跑跳跳，可能是我太活躍，「陳君俠」這三個字也得在學校裡冒了出來，中三時給各位師兄選了當一個學生會幹事來（學生會亦是關Sir當年培育出來的另一個學生組織）。而在學生會的生涯中，得到關Sir的關愛和指導，他除了教我如何做一個出色的運動員外，更教我怎樣做一個好的領袖。

相信不少同學都會以每年「出去灣仔（學界田徑賽）」

為榮，不外乎兩大主要原因——1) 啦啦隊；2) 代表張振興作賽。那我呢？除了這兩項外，我亦以學生會幹事這身份，協調喇沙及陳瑞祺的同學，聯合一起為各喇沙人打氣。這麼大的規模，使坐在另一邊廂的學校也忌我校三分。

一連三天的賽事，看見關Sir總會在場上不停為同學打氣，但也會拿着手上場刊皺眉頭，計分數，算算還需幾多分才能拋離對手。那年，還記得是我在乙組最後一年，當時我們的目標是「超拔趕沙」，各同學也拼出一分一分來。到最後一天，上午我擔着學生會的旗號，與低年級同學一起為場上振興健兒打氣，關Sir則每隔一段時間便走到我們那邊，一時幫忙帶口號，振奮士氣，一時在場邊踱步，計算分數。那時，關Sir問了我一句：「啦啦隊靠你了！得嗎？」我沒有答他，我將他那條問題轉問同學們。他們激昂地回答：「Yes, Yes, We are the best, Best of the Best!」關Sir好像與我起了默契，上下一心，互相呼應。下午，我轉身披着張振興的戰衣，到跳高場上去。大家都知我不是跳高的好材料，當踏入田徑場上時，關Sir除了細心的跟我重複跳高的各姿勢外，還問了我一句：「田徑



隊，靠你了！好嗎？」那時我毫不猶疑的也答：「好！」我雖然沒有拿得什麼名次，但我咬著牙關，也拼出一分來。還有的是，當年張振興便是憑一分之微，連贏拔萃、喇沙，榮登甲組冠軍！不同的身份，也得到關Sir的支持和信任。每星期一、三、五，都是在灣仔場訓練中度過，目標只有一個，清晰而明確，就是為學校爭光。最後，超額完成！

經過數年的磨練，到中六時擔起學生會主席一職，在不同的場合，不同的身份，相同的是為田徑會的隊友打氣，更為學生會的同学扮演與學校作為橋樑的角色，爭取福利。這就是我和關Sir、田徑會和學生會，共同擁有着微妙、千絲萬縷、不可劃分的關係了。



革命嬉皮士

駱偉倫

駱偉倫給人豪邁不羈的感覺，他聲線響亮，用辭不避俚俗，高挑的身型、多變的形象和身上的疤痕為他增添了幾分江湖味。對於「臭B」這個名稱，他說：「我想是我從小就沒有洗過澡之故吧，你相信嗎？」臭B的說話，不單顯露了風趣幽默的性格，也看出了他有獨特的想法。臭B在振興田徑的發展路上付出了很多，加上他幽默的性格，是確實的「革命嬉皮士」。

初出茅廬

臭B就讀中一時，首次亮相學界比賽，那是92/93的學年，看到師兄Beyond仔勇奪400欄冠軍，再看看自己穿著相同的紅白背心，自豪感湧上心頭，堅信自己亦能有天站到頒獎台上。直到中三那年，他終於得償所願。由於當年甲組人腳不整，安排乙組年齡的臭B到甲組比賽，這次「越級挑戰」目標只想在2個單項各取1分標準分，但他竟然造出了「奇蹟」，以6.39米奪得跳遠季軍（此成績比同年乙組的冠軍更好），他興奮得說：「就連關Sir都錯愕得差點暈倒，大家都說這塊甲組銅牌的份量比乙組的金牌還重。」

振興田徑要強起來！

臭B是一個很有想法的人，用不同的方法去改革田徑隊，令張振興田徑隊走上軌道，是改革發展路上不可或缺的一員。在中五的寒假，當時的何校長和關sir召開了一個緊急會議，題目是「振興田

徑要強起來！」目的是將田徑隊系統化及訓練專業化，點子多多的臭B為此提出了不同的解決方法。

當年，臭B看出隊中最大的阻礙就是缺乏訓練場地，他不單協助想出了很多新的訓練方法，也保留了舊有的訓練。有一次跑樓梯的訓練卻令臭B洋相盡出，他憶述：「那次我忘記帶運動服，只好光著上身，穿著西褲皮鞋，硬著頭皮去跑。」訓練有嚴格的要求，在指定時間中不能完成，就要再跑一次，故臨近完成的一段，隊員必定拼命躍步而上，臭B天生腿長彈力驚人，成功以一步跨越五級梯級的能力震懾全隊，當他飄飄然之際，赫然想到：「我所穿的西褲裁剪獨特有型，非常近似某牛仔褲品牌的501型號，其活動幅度根本不能承受跨越五級的動作…」一看之下，發現褲襠出現了一道近尺長的裂口，隊員為此樂上半年。「振興田徑要強起來」的一點一滴不但帶





(上排)關祺老師、鄧仲明老師、麥維麟
(下排)陳俊傑、陳永良、陳奕華、駱偉倫

給隊員快樂，還為禮堂掛上一面97-98年度學界第一組甲組團體第三名的錦旗，振興田徑確實的強起來了。

忘不了的感覺

臭B也有失落的時候。在臭B中五那年，他患上了原發性自發氣胸（俗稱「爆肺」），足足在醫院臥床兩個月，身高六呎多的他體重剩下不足130磅，醫生對這個無明顯原因的病，也無實質的預防復發的對策，只好叮囑臭B不要再接受大強度訓練。遭逢巨變，臭B仍堅持自己的信念，他相信田徑是好的運動，放棄田徑的念頭從沒有萌芽，他說：「已不能成為精英運動員，能做多少就做多少吧！跳遠講求力量，但對技巧亦同樣重要，惟有專注地練技巧吧！」擁有六面學界獎牌的臭B，一銀五銅，手上並沒有半個金牌，但他一點也不覺得遺憾，全因他覺得投入比獎牌更重要，加上他從來都把那一面「銅牌」作金牌看，他認為：「練習換來成績，但成

績不是以獎牌來衡量的，在場上全情投入、公平競技、出心出力的都是健兒、都是好漢，學界田徑比賽是很特別的，只要親歷一次，感覺是不會忘記的。」臭B就是如此享受田徑。

尊重田徑

除了練得一身肌肉，田徑還令臭B學懂尊重。臭B曾遇到一些目中無人的運動員，他說：「這些運動員成績再好也不完整。」臭B強調在田徑場上就該竭盡所能往目標邁進，盡力訓練和比賽才是對田徑的尊重。臭B也將這份尊重帶到待人處事上，他認為：「明白這個尊重，做人就會懂得分寸，變得踏實。」踏實才可以讓前路更好走，路好走，就能讓自己的人生路走得更遠。

金校章

臭B的才華最終獲得學校認同，他就讀中七時獲學校頒發金校章。金校章是學校的最高榮譽，臭B獲頒的金校章竟然不是運動範疇，而是藝術範



嘯，臭B對此都感到摸不著頭腦，問及他領獎時的感想：「感覺有點兒怪！」原來臭B的才華不單展露在田徑場上，在話劇創作上也有很大成就，當時他為學校寫了一份《到底阿女攞乜戀》劇本，以同性戀這敏感話題作為題材，奪得學界話劇比賽的最佳劇本獎，由他帶領的《與我常在》更獲邀參與學界公開演出，並奪得優異演出獎，展示了他傑出的藝術天份，這個金校章的確是實至名歸。

後記

臭B對田徑隊的紅白背心有獨特的見解，他說：「身穿『張記』背心在田徑場上比賽是一件『很型』的事。」臭B為我校的田徑制服感到自豪，也寄望師弟們能繼承前人的成就，讓背心的自豪傳承下去。就是這份自豪感，臭B在每年的學界田徑賽，都會到運動場為師弟打氣。記得某年慶功宴上，臭B代表舊生發言，他突然脫下外衣，身上穿的正是田徑隊的紅白背心，他的舉動嚇呆了所有人，也感動了所有人，無一不報以熱烈的掌聲，這位嬉皮士對學校的歸屬感，該獲得所有師生的認同。



源 — 長跑 · 學生會 · 人生

陳俊傑

還記得十多年前中二那年的秋天，參加學校的長跑比賽，雖然沒有獲得任何獎項，但也有不俗的成績。就是這樣，便開始學校的長跑練習，也開始了我在中學的成長和發展。直到中三，開始代表學校參加校際比賽，所接觸的範疇，擴展到學校以外的運動，看到其他學校如何為自己的隊友打氣，教練如何鼓勵隊員；有的熱熱鬧鬧，有的冷冷清清。在長跑隊中，我不是出色的一員，並沒有得過任何個人獎牌，但當年十分幸運，學界比賽設有團體獎，在其他隊員的努力下（幸好也沒有「累街坊」），也得過學界金牌。回到學校，當年的校長，會邀請各長跑隊隊員到台上讚揚一番，然後全校（包括老師）會一起拍掌歡呼，並高呼放假一天！作為長跑隊的一份子，有機會代表學校，為老師及其他同學爭光，實在難得。

中四開始，除了運動外，開始參與課外活動學會的工作，例如話劇組。在老師的指導下，開始一些道具製作，宣傳及文書等事宜。到了中六，學生會招募幹事，再一次得到一個服務同學、代表學校、為老師及其他同學爭光的機會。在機緣巧合下，當

上了主席一職（當年是先招募，再選擇職位，不是內閣制）。學校各項事務均會向你招手。學校網頁、校刊、聯校活動、領袖訓練營，校園生活實在多姿多彩，同時亦獲得相關的工作經驗和訓練。

畢業後，開始修讀護士，並加入了聖約翰救傷隊，為市民服務。因為救傷隊的工作是義務的，所以亦提供了不少進修機會，一步一步開始成為課程導師；及後變成我現在的工作。

在我這個故事，長跑、學生會，甚至我現在的工作表面上風牛馬不相及，事實上卻是相輔相成。故事說明了兩件事：第一，能力不是一朝一夕便可建立，成功需要恆心和耐性；第二，機會只會向肯付出和有心的人招手。這正正是長跑所訓練出來的毅力，學生會所培養出來的品德，作為一個有用的人的要素。

若不是長跑，我不會有機會代表學校，未必會想到要為同學、老師及學校幹些甚麼，若不是學生

會，也沒有機會為大家辦事，得到相關的訓練和工作經驗；若沒有了長跑隊和學生會，開啟了幫助別人的心，現在，我未必是護士，更不會加入聖約翰救傷隊，接觸到急症科教學，從事我現在的工作。

萬物皆有源，你會否嘗試以長跑，作為你的發展源頭，開始你的人生長跑？在此感謝每位給我機會和鼓勵的人。

陳俊傑 共勉





朱永日

「從不倒下」的學界欄王

振興田徑，短跑出色，長跑出眾，但若要找一個跨欄的代表人物，朱永日可謂當之無愧。他曾摘下學界（第一組）的400米欄和110米欄的冠軍，同時為南華學界田徑賽和張振興歷年最佳的400米欄紀錄保持者，至今仍無人能破。如此出類拔萃的表現，難怪曾有報章對他冠以「學界欄王」的稱號。

無心插柳

「我最初接觸跨欄，只因當時我的短跑速度，比起隊友慢點兒，又因隊中欠缺跨欄選手，為能協助整隊田徑隊爭取分數，關Sir一手搭著我的肩膊，鼓勵著我試一試跨欄看。」於是，朱永日便帶著「試一試」的心態，出戰學界賽；雖開始時被關Sir評為一個「像機械人」的跑手，但結果那年首戰，朱永日卻出乎意料地奪得學界第二名。他沒有因此而驕傲，因為他深知自己不是天才，每一課在田徑場的訓練，他也反反覆覆地練習跨欄的節奏和技術，關Sir最初的鼓勵，加上日復日、年復年的練習，最終成就了朱永日這位學界冠軍。

「從不倒下」

若對田徑有所認識的，也會了解跨欄為徑賽中，技術要求最高的一個項目，稍一不慎或技術不穩，運動員都會被欄架絆倒而相繼滾在地上。「可能我怕跌倒吧，我從來沒有因跨欄而跌在跑道上，反而在一些比賽中，十個欄架一個不留，全應聲倒下。

哈哈！」不痛嗎？痛得很！不說不知，原來每一次腿部與欄架的碰撞，加上跑動時的速度，往往要承受每一下15牛頓力的力量；一場跨欄比賽運動員需翻越十個欄架，如果十個也絆到，他又怎樣承受呢？「只要穿起『紅白背心』，振興上下為我打氣歡呼，我便只懂全力以赴，向前衝往終點；老實說我真的感到痛楚，但我知道我的隊友和師兄弟會為我一同承受，便更要爭取勝利。」這種上下一心的威力，令朱永日跑得更前，贏得更漂亮，亦讓別人知道，振興田徑不會因退縮而倒下，是「打不死」的。

斷腳欄王

2001那年，朱永日已經有一定的成就，囊括學界賽事金牌，在公開賽亦站穩前三名的位置。當他正想跨進另一個小高峰時，卻因代表學校參加學界足球比賽，左腿足踝關節意外受傷斷裂。醫生診斷後為他打石膏，估計整個康復期為四個月，並告訴他不能進行高強度的運動，更遑論跨欄。

振興。金校章

「簡直是晴天霹靂，出事前一天還在社際陸運會，連同接力比賽共奪五金，怎會想到隔天便躺在病床上。醫生還說打石膏後，小腿會因欠缺活動而有所萎縮，我非常擔心能否趕及在學界賽前康復。」

為抓緊時間，朱永日沒有理會醫生的指示，進行物理治療療程，更走到田徑場的跑道慢跑，以便及早再感受田徑場的感覺，為學界賽事作出準備。問他為何置自己的健康不顧而那麼積極？他說除了有點不忿氣外，更是為著田徑隊的一眾兄弟。「怎可能因為我自己的受傷而白費了大家的努力，加上振興上下的關心和鼓勵，我更要快些回復狀態。」

是毅力、是意志，還是一個共同志向的力量，將朱永日從谷底帶走，而且跨上一個又一個的高峰？相信是振興田徑的精神，儘管一再遇上崎嶇的道途，他都能一一跨過。

三奪金校章

金校章是學校的最高殊榮，只頒給校內在各範疇有傑出表現的同學，朱永日的表現固之然能值得有此嘉許，然而他卻能三奪金校章的榮銜，不禁令人讚嘆。他分別於在一次「運動才」和兩次「領導才」方面獲頒金校章，可見他不單在運動場



上表現出色，還有帶領隊伍出戰學界的能力。在他當上田徑隊隊長的兩年間，張振興田徑隊揚威整個學界體壇，不但令振興田徑在學界田徑賽，與喇沙和拔萃「三國鼎立」，更打破拔萃男書院雄霸甲組的局面，讓張振興打破傳統，創造歷史，勇挫對手，榮登甲組冠軍的寶座。如此領軍能力，朱永日三奪金獎章，當之無愧。

「真正領軍的是關Sir才對，我只是從旁協助，凝聚各隊員和聯絡他們出席練習罷了。況且，振興田徑隊本身就上下一心，甚麼事也會總動員的一同出發，不存在誰領導誰，而是並肩而行。至於獲獎，只能說我是為大家代領而已；「運動才」在田徑隊中比比皆是，我所謂的領導也只是打打電話，聯誼大家罷了。」有如此成就卻能這樣不驕，面對逆境時又能那樣不餒；或者，「振興田徑，上下一心，不驕不餒，不亢不卑」這一句無形的口號，在朱永日這位學界欄王身上，卻能實實在在的展現。



假如 我是田徑隊

在時間的裡頭，在泡沫的世界，顛覆了這七年的洪流，一幕鏡花的蜃樓，一個逆轉的年華，突然，我是田徑隊。

集訓。同學們還未到午膳已經在談論放學後要去哪裡蹣跚，他們都知道這種熱身運動不適合我。正值是最傷腦筋的數學課，手機震來了約會的短訊，再看看書包內的跑鞋，傷腦筋。從來不怕艱辛、刻苦耐勞是田徑隊一貫的作風。每天放學的集訓，都是一種恆心的考驗、毅力的提昇，我珍惜這段時間，其他課餘活動根本擺不上心。一旦換上了體育裝束，勁便馬上提起來，哪管是一個球場、半個墳場、兩個山頭、三四十個圈，都不亦樂乎。從汗水的揮發中，我學到了更多。

集訓的目標是比賽，比賽的目標是勝利。由校內的越野賽、陸運會，以至學界比賽，大大小小的賽事都教我興奮莫名。我愛在田徑場上奔馳，以渾身解數，昂首闊步，咬牙切齒，衝過對手一個又一個的身位，享盡場內的一切喝采和歡呼，在衝破終點後成為焦點，以學有所成的姿態，捧著獎盃，咬著獎牌，回報一直對我器重有加的老師、教練。然後由校隊成為港隊，在體壇上建功立業，留下永垂不朽的功績，無悔一生。

最理想的田徑隊生活大抵不過於此。七年一夢，在張振興這地方，田徑是不少人的夢，是不少運動健將的歸宿。田徑也曾是我的夢，也曾是我理想的歸宿。我深信能夠在這裡植下自己的根，即使在開花結果的日後，無論我塵歸何處，落葉也總歸根，在尺寸荒土中，留下屬於張振興田徑隊最無尚光榮的足印。

在時間的盡頭，泡沫的世界爆破，七年的洪流淘盡東去不復返，鏡花的蜃樓如一圈漣漪泓泓淡出，逆轉的年華再逆轉，突然……



假如我不是田徑隊

迷迷糊糊是之後的事。

「今天開始你不再是田徑隊的一員了。」教練的一聲吆喝，不假顏色，語調的嚴肅，甚至找不到一絲跟我開玩笑的希望。突然的宣告，僵掉了空氣，無聲再是無聲；突然的剝奪，膠著了時間，沉默再是沉默。一下子失去人生的定位，存在於世的價值，自我縮小得不能再小，千思萬緒早就折斷我的理智，好幾秒，或是好幾十年，我糊塗了，哭了。

淚了，包裹著過往辛酸的淚。我不甘過往的努力被一下否定，我明明一直至今都如此努力著、拼命著、堅持著，怎麼會突然迎來末日一般的噩耗啊？老早就自覺不是讀書的材料，難得在田徑場上把人生重新定位，在賽事裡獲得自我肯定，能望著衝線處燃起鬥心，能朝著目標努力不懈，多艱辛的苦練歲月都能撐過來了，多少次的失敗都能重新站起來了，我不是已經塑造出真正屬於自己的人生嗎？我不是已經演活「天生我材必有用」的道理嗎？別人說志在醫生、志在警察，我不是已經能自信滿滿的道出「志在田徑」這樣的豪語嗎？我想把我的熱情付諸現實。但現在整個世界頓然失重。

痛了，高呼著失卻一切的痛。還是說到失去的時候，才驟感彌足珍貴。願望明明這麼簡單，這麼樸實。從不是生下來就會跑、會跳的田徑能手，但是卻無比嚮往著在跑道上與疾風同步而馳的快感，任史無前例的爭勝心凝聚成鋼鐵意志，再羽化成電光火石一樣的銳箭，直奔衝線處的一刻，擁抱全場一片掌聲如雷，得到大家嘉勉自己的努力，讓百忍迎來亮金，在頸項上鼓動著心腔的激昂，然後從心坎的深處喊來一把聲音，又昇華到嘴邊。那確是最真摯的願望、最動人的豪語、最透徹的吼叫——「我想跑！我想跑！我想跑！我想繼續跑！」我想繼續開拓我的人生，我想在自己擅長的領域上繼續留下光輝。首次，我對練習、比賽的渴求強到不可復加。偏偏，現在整個世界驟然黑暗。

……「喂！白日夢發夠了沒？」教練的一聲吆喝，不假顏色，語調依然嚴肅，卻令我找到夢一樣的真實和希望。

笑了，為又找回我的人生定位而笑了，為世界黑暗輒黎明而笑了。

原來迷迷糊糊是以前的事。

人生賽

李耀輝 Panda

生命有如多場比賽，這次贏了，並不代表下次會出線；這次跌倒，也不代表永遠再追不上。再有把握的事，穩操勝券的比賽，結果往往出人意表。人生不一定要平平坦坦才叫好，更重要的是珍惜現在所擁有的一切，努力面前，永不放棄，有如聖經其中一節經文：

「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」（腓立比書3：13-14）

發掘、發揮潛能

傻頭傻腦、根本不知天高地厚的我，小時候只知道吃與玩，家住柴灣，每天通山跑，沒有目的地向前跑呀跑的，出一身汗，自得其樂，這已是童年最快樂的事。

想不到兒時的玩樂會奠定了人生的方向。讀書不棒的我，上到中學，每天早上四點就會在柴灣山頭練跑，跑上兩個小時後，又會趕返學校打乒乓球、羽毛球……結果上課時老是睡覺，什麼都讀不進去，那時候我也很懷疑自己的能力，擔心自己的前途。感恩母校並未因此放棄我這個讀書不成的學生，不但沒有施加任何壓力，反而發掘我在體育方面的潛能，不斷鼓勵、支持我代表學校參加各項學界運動比賽。感激母校因材施教，讓我尋找到人生的第一個夢想，造就了一個又一個實現夢想的機會，令我的人生方向慢慢清晰起來。





永不放棄

正因為熱愛跑步，當時不懂得休息，不斷練，不斷練，一心一意要打破紀錄。有一次練習後雙腳很痛，到醫院照X光，發現膝蓋軟骨出現問題，醫生說不能再跑步，否則以後連路都走不了。聽到這樣的重判，對我打擊甚大，心都碎了。但我對自己說一定要堅持下去，不能放棄，既然陸上運動不行，就改為水上運動。本來泳術不佳的我，曾被嘲笑為「水龜」，之後不斷苦練泳術，蛙式、背式、蝶式、自由式通通學懂，半年後已經在游泳比賽獲取殊榮，更意外的是游泳把我的腳傷也治好了，更在800米賽跑中打破紀錄。當自己以為是窮途末路的時候，只要堅持下去，往往是一個機會，一個新的開始。

「台上一分鐘，台下十年功」，每個獎牌背後都是日復日的苦練，過程又怎會不辛苦？這卻讓我練就了一副好身手，更練成鐵一般的意志。我體會到一個人在運動方面的表現好不好，不是光看

技能，意志力(mindset)才是關鍵。要盡力、也要有耐力，這令我立下決心，將來不管遇上多大的困難，都要盡所有方法化解，朝著自己的夢想進發。

幹事要有毅力，是我們學校一直保存至今的精神和教誨。相比一些名校，我們學校的資源或許沒有那麼豐富，但憑著毅力、不放棄的精神，依然可以人才輩出，過往有學兄是拆彈專家、細菌專家，引入第一代衛星圖的專業人士……他們都承傳著張振興不屈不朽的精神。

今天我能闖過一個又一個生命的難關，就是抱著這信念：「人生的樂就在你手，未達理想，不可輕言放棄！」

中學學界田徑錦標賽歷年成績 (1976-2010)

· 張振興伉儷書院田徑隊 ·

	年份	分數/名次			
		甲組	乙組	丙組	總成績
學界第三組	76/77	41	23	32	96
		3rd	6th	4th	5th
↓	77/78 (Div. 3)	96	48	40	184
		1st	3rd	4th	1st
學界第二組	78/79	87	13	61	161
		3rd	12th	3rd	5th
	79/80	64	33	15	112
		5th	8th	9th	9th
	80/81	26	33	57	116
		13th	11th	4th	9th
↓	81/82	88	52	36	176
		1st	5th	7th	4th
	82/83 (Div. 2)	80	81	66	227
		2nd	3rd	3rd	1st
	83/84	61	9th	40	110
		5th	14th	5th	7th
學界第一組	84/85	89	34	39	162
		3rd	9th	8th	4th
	85/86	59	54	5	118
		6th	4th	15th	8th
	86/87	66	20	11	97
		4th	15th	15th	10th
↓	87/88	26	5	8	39
		11th	15th	15th	15th
第二組	88/89 (Div. 2)	115	80.5	75	270.5
		2nd	2nd	2nd	1st
↓	89/90	18	47	26	91
		13th	6th	8th	8th
	90/91	41	35	32	108
		8th	9th	7th	6th
	91/92	42	29	57	128
		8th	10th	5th	6th
學界第一組	92/93	76	72	60	208
		6th	4th	4th	5th
↓	93/94	69	45	33	147
		6th	7th	7th	6th

	年份	分數/名次			
		甲組	乙組	丙組	總成績
學界第一組	94/95	91	30	38	159
		3rd	12th	7th	5th
↓	95/96	48	47	21	116
		7th	6th	8th	8th
↓	96/97	66.5	49	54	169.5
		4th	7th	5th	5th
↓	97/98	84	72	60	216
		3rd	5th	3rd	4th
↓	98/99	64	106	52	222
		5th	2nd	4th	3rd
↓	99/00	120	126	42	288
		3rd	3rd	5th	3rd
↓	00/01	152	66	104	322
		2nd	5th	3rd	3rd
↓	01/02	168	86	135	389
		1st	5th	2nd	2nd
↓	02/03	166	93	71	330
		2nd	3rd	3rd	3rd
↓	03/04	97	85	108	290
		3rd	4th	2nd	3rd
↓	04/05	126	88.5	70	284.5
		3rd	3rd	4th	3rd
↓	05/06	134.6	113	62	309.6
		2nd	3rd	5th	3rd
↓	06/07	118	64	115	297
		3rd	6th	2nd	3rd
↓	07/08	102	89	15	206
		3rd	3rd	13th	4th
↓	08/09	115	89	27	231
		3rd	4th	8th	4th
↓	09/10	123	31	11	165
		3rd	12th	14th	6th



張振興伉儷書院

地址：香港柴灣祥民道12號 電話：2556 6081 傳真：2558 6419, 2556 0740

