



聖貞德中學

越野跑傳統

近年來香港的跑步文化漸漸普及，越野跑更是校園的熱門項目。越野跑徑多分佈在九龍區，香港島的學校要進行一次大規模的長跑訓練並不容易。聖貞德中學地處寶馬山道，得天獨厚，從學校的旁邊小道可進入金督馳馬徑，這條山徑全程平坦，是訓練新人的理想基地。

聖貞德中學早在20多年前已經成立越野跑隊，並定期舉行越野跑賽事，初中至高中，都有全級性的越野跑賽事，由3公里至6公里不等，讓學生能一試身手，亦讓學生在課堂以外有交流機會，促進友誼；活動堅持多年，孕育出不少跑者，當日的學生甚至成為今日的體育老師，推廣跑步文化。

馮惠平老師



1 越野跑賽開始即跑上一節逾60級樓梯，甚具特色

2-3 金督馳馬徑大部分路段平坦易跑，亦有不少非石屎路段

4 跑賽在各check point有教職員以水筆劃線，以確認學生表現

5 聖貞德中學師生隊參加毅行者2015



因利成便成立越野跑隊

越野跑文化在聖貞德中學建校初期就開始萌芽，當時有不少學生自發到金督馳馬徑練跑。馮惠平老師熱愛運動，20年前任教聖貞德中學時，看到學生對越野跑充滿熱誠，為了讓他們更有組織性，就成立越野跑隊。馮Sir說：「既然學校佔天時地利，有一條越野跑訓練賽道在學校附近，不成立越野跑隊是一種浪費，所以我就成立越野跑隊。我不重視成績，只求隊員玩得開心，對越野跑隊有歸屬感，希望將越野跑成為聖貞德中學的傳統。越野跑隊多年來一直有參加學界比賽，而且取得很好的成績，在個人賽及團體賽都能獲獎。與其他運動不同，越野跑必定要有堅持，無論比賽或訓練，都要吃得苦，充滿鬥志和無比的毅力方可順利完成，久而久之隊員都能養成堅毅不屈的心態，而隊員更可通過越野跑過程中互相扶持，學會關心別人。」

每年舉辦越野跑賽事

聖貞德中學每年舉辦的越野跑賽，起點定在學校附近的小徑，全程4公里，賽後舉辦頒獎儀式，鼓勵越野跑步的初心者。馮Sir

說：「這是本校的優良傳統之一，已經舉辦了20多年，比賽規定一、二年級全部都要參加，通過比賽讓低年級同學體驗越野跑的樂趣，我亦可以藉此機會，發掘一些有潛質的越野跑手，比賽辦得很正式，有鳴槍起步，有check point等，而且得獎的同學更可以接受由校長親自頒發的獎杯、獎牌以作獎勵。」那天比賽進行得很順利，120名中一、二的學生都能完成賽事，在頒獎禮上回味賽事，仍感覺興奮及意猶未盡，部分得獎者，從校長手上接過獎杯，接受其他同學的熱烈掌聲祝福。

「越野跑隊員都很積極，除每星期一日的集訓外，每天早上上課前，隊員都很主動地到訓練場練習，學生們對越野跑的堅持態度令我很感動。越野賽事坊間愈辦愈多，部分越野跑隊員，除了學界的比賽外，也有參加一些其他的越野賽。去年11月舉行的毅行者，我和另外兩名老師加上一名舊生，組成師生隊參賽，另外有兩名現役的越野跑隊員作為陪跑支援隊伍，全程28小時跟隨我們，我對他們那份熱誠很是感動。」



◀ 聖貞德中學校長鄭惠兒頒獎給越野跑賽事優勝者

學生心聲

何洛圖 / 中一

「我小學就已經學跑步，但最長的距離只有1,500米，我從來都沒有跑過4公里咁長的路程，好擔心跑不完全程，跑到返終點成身散晒，但帶給我的感覺很好，我喜歡這種先苦後甜的感覺。以前只有一次上體育堂時，老師帶我們跑過一次越野跑，所以全無經驗，今次比

賽竟然獲得第四名，我感到很意外。越野跑帶給我很大的新鮮感，希望通過今次的比賽，能順利入選本校的越野跑隊，我很期待能和一班朋友一齊在山上奔馳，一切煩惱皆會消失於無形，是減壓的良方。」

馬榮謙 / 中一

「我自小喜歡運動，有一次上體育堂時，老師見我跑得很快，便邀請我加入田徑隊。但那時是短跑為主，未有試過長跑。升中後即被馮Sir召入越野跑隊。第一次參加越野跑比賽，有點患得患失，起步即盡力搶前，盡全力狂奔，沒有留力。跑過約一半路程，開始力不從心，只

好慢慢步行回復，用了半分鐘時間，終於回復狀態，繼續跑完其餘賽事，仲取得第三名。越野跑對我來說又很多樂趣，可以訓練出恆心和毅力，只要堅持，終會享受到到達終點一刻的喜悅。」

黃嘉希 / 中二

「我自小玩三項鐵人，對長跑有一定的鑽研，升中後得知學校有越野跑的傳統，便申請加入越野跑隊。從中一開始，每天早上我都特意提早半小時返學，到學校的後山跑步，早上的空氣清新，令我心曠神怡，我愛上跑步。通過跑

步，我認識更多的知心好友，大家一齊跑步我覺得很開心。我熱愛運動，每次進行訓練或比賽我都會專心一意，盡力將實力發揮，就好像馮Sir常常教導我們，不但越野跑要堅持，做任何事都要有堅持不放棄的心態。」

