

MORNING! RUN!



跨越晨曦

起

揮灑汗水

趕功課、趕溫書、趕匯報……「開夜車」追趕死線的生活，似乎是現今不少學生的寫照。即使是假日，不少人同樣為當上「夜貓」而睡到日上三竿，日夜癱倒，失去了生活的重心與動力。訪問當天寒風凜凜，天空才剛剛亮起來，這班來自香港青年協會李兆基書院越野長跑隊的學生，已在學校集合。圍繞著校園的翠綠小徑上奔跑，他們顯得格外神采飛揚，渾身是勁，天氣再冷也倍感熱血。

突破自己

重拾生活紀律

晨跑課是越野長跑隊的其中一項常規訓練，逢星期一、三、五，早上七時開跑，每次訓練距離由三至五公里不等，風雨不改。「晨跑對於學生而言是一個突破，能夠堅持早起晨跑，面對其他困難時，同樣能夠堅定跨過。」越野長跑隊負責老師賴炳森（賴sir），陪伴學生跑過了春夏秋冬的清晨時光。「我在中學時也參加過晨跑訓練，發現訓練能夠讓我突破自己，當中講求意志，更講求對自我的要求，生活亦因而變得更有紀律。」四年前，賴sir開始帶領學生進行晨跑課，希望這一代年輕人同樣能夠從中成長，「晨跑課最重要的，不是追求跑步成績，而是找回對自我成長的覺醒——一份意志與韌性。」

就說中二的Thompson，是其中一位被晨跑啟發的學生。他笑言當初不諳英語，看到「cross country」似乎是一項有趣的課外活動，於是便報名參加了。最初的訓練讓他感到十分吃力，即使只是幾公里的路程也追趕不上其他同學，於是他便努力不懈地練習，結果不但能完成操練要求，更在學界越野比賽中取得好成績。晨跑為他帶來的不只是個人成就，在品格上的改變與突破，更是讓人意想不到，「從屋企回校需要一個小時車程，以前總愛賴床，上學也曾遲到。如果要準時出席晨跑課，早上五時多便要起床，的確很大挑戰。」但每次練習，Thompson必定準時，亦從不缺席，更主動向賴sir提出加操等額外訓練。

一個愛賴床的小孩也能棄掉多年來的壞習慣，自動自覺起床，為的就是不錯過訓練的每一個細節。賴sir也喜見Thompson的蛻變。「大部分初中學生，在學術或其他範疇上，或許尚未找到明確方向，晨跑卻讓Thompson認清自己的興趣，更找到跑步上的目標，自我要求亦有所提高。」確立目標後，Thompson無畏無懼地前進，報名參加不同類型的長跑比賽，希望能夠尋求突破，不斷進步，今年更即將與家人一同前往冰島參加馬拉松大賽。

“ 晨跑對於學生而言是一個突破，
能夠堅持早起晨跑，
面對其他困難時，
同樣能夠堅定跨過。 ”

—— 香港青年協會李兆基書院
越野長跑隊



堅毅與爭勝心

「每個同學都需要比上學更早起床，要堅持在繁重的學業中持續訓練，絕對不是一件容易的事。」堅毅，是個人發展的重要元素，若然做任何事都輕易放棄，決不能闖一番成就。在越野長跑隊裡，Bryan最能體會當中的辛酸。在剛過去的學界越野比賽，Bryan在近200名選手中取得第一名。過程中，他身後有位選手一直緊貼著他，二人爭持不下。「還好他一直堅持，我相信若他稍有鬆懈，後面的選手便會追趕上來。」而令Bryan支持下去的，除了是堅毅，還有一顆明確的爭勝心。



**RUN!
FORREST!RUN!**



「當訂立了目標，就要朝著目標一直跑。當有機會突破極限時，我便不顧一切，咬緊牙關，靠意志力去拼。」不管恆常訓練有多疲累，不管那斜坡有多難捱，不管比賽有多少變數，最終他成功了，勇奪全場個人第一名的桂冠，老師和隊友亦為他感到自豪。

「超越自己，這是一課又一課晨跑訓練教會我的。」



習慣成自然
精神奕奕
展開一天學習

越野長跑隊除了有男生參加外，當然也有女同學；Ella便是其中一位。當初她是個抗拒跑步、連一個運動場也跑不完的文靜女生，「以前自己一個人不會有動力跑步，覺得要踏出門口也是一大障礙。」兩年來，慶幸遇到一班隊友互相支持，使大家不斷從挑戰中成長，去年更一起到台灣參與長跑集訓營，「平日我們會打電話喚醒對方起床晨跑。而在台灣四日三夜的訓練當然辛苦，每天能夠堅持晨跑訓練，靠的同樣是隊友間的互相鼓勵。」一星期三天的晨跑課已經成為了他們的日常，且成為習慣，自發地練習。與朋友一起培養好習慣，為晨跑賦予更深一層的意義。

「其他運動訓練多在放學後舉行，但其實完成一整天課堂後，再投入訓練是十分疲憊與費神的事。相反早上跑步，出一身汗，讓我頭腦更精神及集中，學習效率亦有所提升。」Derek分享道。跑步似乎是很個人、安靜的運動，然而整隊越野隊展現的默契與活力，團隊的士氣份外非凡。

「早上綠色植物放氧，空氣清新，運動後的確格外精神爽利。即使是假日，我也很享受早上的時間，所以除了晨跑，我也會早起與家人行山，親親大自然，身心靈都得以放鬆。」晨跑讓他們收穫不少，重新為清晨寫下定義，感受晨光之美。除了晨跑，游泳、單車、行山……任何一項運動也好，相信只要堅持，在早上嘗試動動筋骨，定會帶來裨益。早起的鳥兒，的確有蟲吃。

