

Life & Culture

為情而跑 青書田徑黃金一代 | 學界特輯



By [Leo Chan](#), 25 七月, 2025

f Share

Share

為情而跑
青書田徑黃金一代 | 學界特輯



位於馬鞍山的青年會書院（下稱：青書）雖然在全港學界體壇寂寂無名，甚至在體藝及林大輝等傳統運動名校林立的沙西區中，也說不上能夠憑運動成績為人稱道。然而在2024/25學季，青書男子越野隊力壓體藝成為A Grade冠軍，歷史性殺入越野跑精英賽，更一舉奪得全港隊際第五名，成績僅次男拔、西島、體藝和長天等勁旅。女子隊更於沙西A Grade 4x400米接力跑出4:29.16，以七秒多的領先擊敗體藝奪冠（憑這時間在今屆精英賽更能擠身第四位），以一支非傳統運動名校來說，成績斐然。究竟什麼因素成就青書田徑隊的突破？



青書越野：「吳睿峰朋友隊」

作為舊生的青書田徑及越野隊領隊黃榮生(下稱：Wilson)，猶記得三年前重返母校擔任體育老師時，舉辦陸運會仍需要為學生登記針卡紀錄，「當時不少學生剛渡過三年疫情的運動空白期，學生重拾運動的自主性很低，尤其是青書並非傳統運動名校。」Wilson回憶指初回青書，越野隊只有幾個成員，根本不成隊伍，自己則由接近零開始建立，「我遊說當時已離隊的劉睿峰歸隊，其後他不斷鼓勵和拉攏相熟的朋友加入，青書越野隊才真正成軍，而我則在這幾年間與這支『吳睿峰朋友隊』一起投入練習，陪伴他們成長。」



青書越野隊在剛過去學季，於沙西奪冠、歷史性殺入精英賽並得到第五名。

發一次越野精英賽夢

Wilson指青書越野隊成員原本是一班相熟好友的性質，有利維繫，「有時隊友一句：『你唔係唔跑呀？』，其他隊友即使疲累也會頂硬上。我們非運動名校，學生也非精英運動員，未必有很高的自發性，因此互相感染和推動所建立的動力特別重要。」Wilson指去年暑假，有感難得凝聚了一班有一定能力和堅持長時間訓練的成員，不如與隊員們一起發一次「精英夢」，

「開學後除了越野隊恆常的課表外，我們每星期另外找一天於運動場晨跑，建立感覺和培養感情。怎料兩個月後，得到沙西A Grade冠軍，歷史性殺入精英賽。」



教練陳嘉威(左)及領隊黃榮生(右)

名師嘉威sir加持

Wilson大讚隊長睿峰除了引領朋友加入青書越野隊外，其默默耕耘的個性，也感染其他隊友，「他自發性地每星期找一天於早上6時半，於馬鞍山海濱長廊晨跑，夏天12至14K，冬天16至20K。」睿峰比上一年快一分鐘有多的時間，得到2024/25的沙西區越野個人季軍，也得益於跟隨陳嘉威教練，與全港學界最高水平的跑手一同訓練而致，「副校長譚智聰特意邀請嘉威sir擔任青書的越野隊及長跑教練，為我們制訂更科學化和更高效率的訓練課表，令青書昇華到更高層次。」





青書敢死四姊妹

Wilson指譚副校大力支持學校發展運動，是青書運動的「根」，很多學生入讀青書後由零開始投身運動，「只要家長不反對，學校基本上不會規範學生投放時間於運動隊伍。」女子隊今屆於A Grade 4x400米接力封后，原因也與譚副校大力推動運動相關，「譚副校為前女子手球港青教練，現時青書女子手球隊陣中有四至五名港青球員，一直接受高強度的體能訓練，因此今屆派出四位手球隊成員出賽，都沒有長期參與田徑訓練，但單憑運動能力也跑出不俗成績。豐富的大賽經驗，也令她們有相當高的臨場心理質素，結果她們在決賽都各自跑出PB。」

Wilson指感情融洽的四女是「敢死隊」，主項為手球的她們，對任何不熟悉的運動都勇於嘗試，憑藉「四姊妹一起衝」的心態成就這面接力金牌，以及力壓林大輝於沙西區女籃封后，並闖進精英賽十二強，是可一不可再的「黃金一代」。「譚副校擔任理大手球隊教練，將陣中現為女籃甲組球員的李樂瑤帶到青書擔任女籃主教練。她將母校協恩的軍訓式訓練引入，令四女今年的運動能力更趨昇華，也是造就她們於接力奪金的原因。」Wilson指四女在主項的手球失利，沙西四強負於勁旅陳楷，來年當中三位尚未畢業，將會放下籃球並專注手球爭取冠軍，衝擊精英賽。



青書副校長譚智聰（右）積極發展運動。



吳睿峰

睿峰中二時曾加入田徑隊，但由於疫情而沒有比賽，加上隊中只有幾位成員，感到沒有方向和沉悶而於學期尾離隊。幸在中三開學時，睿峰得到其心目中猶如「哥哥」的Wilson鼓勵下歸隊，並輾轉建立了「睿峰朋友隊」，「我們的朋友圈中部份人都很迷失，因此我不斷拉攏朋友們入隊，希望大家能以同一個興趣，團結一致追求一個目標。」

「睿峰朋友隊」最終成就越野精英賽隊際第五位的青書歷史，「兩位主力因炒車受傷而缺席沙西區際賽，讓我們懷疑是否仍能闖入精英賽，結果這意外反而給予我們更大動力練習。」今年三月完成精英賽後，睿峰暫時先將跑步放下，專注來年DSE。



劉信義

中三升中四的暑假，睿峰將疫情後已完全放棄運動的「正宗肥仔」信義帶到青書越野隊，「始前中學生涯也完全沒有運動，我當時好肥、肚腩好大。」信義剛入隊只練了三個多月，於沙西越野以0:31.53跑第八十七位，及後經歷一年訓練後躍升超過七分鐘，於剛過去的沙西越野跑出0:24.04勇奪第八位！「成班friend團結一齊跑先捱得住，如果得一兩個朋友是隊友，真係未必想跑。」



譚念洋

這位「青書運動救生主」，除了是手球港青成員，亦以隊長身份帶領青書女籃得到沙西冠軍兼殺入精英十二強，4x400米奪得沙西冠軍時更是全隊最快，個人亦得到沙西1500米冠軍、5000米殿軍和越野第八名。她不單自己對運動相當上心，更會推動其他隊友激發潛能。不過，對自己興趣不大的事情就非常唔上心，亦是今年仍然能夠留在青書接受今次訪問的原因。

除此之外，謝依婷指她另一缺點竟然是「太可愛」，更指其口頭禪是：「我覺得自己太可愛啦！」似乎問題，其實可能係對自己太有信心。



謝依婷

沒有接受田徑訓練的謝依婷，當初受邀跑4x400接力時，直言自己唔識跑步、姿勢「好kam」，因此一開始也拒絕邀請，但因為全手球隊成員一齊跑才接受，「同佢哋一齊參加先有安全感。一開始都會驚連累其他隊友，好在大家比賽前都俾到好多安全感我。記得最後一百米，聽到佢哋打氣聲都特別有動力捱埋落去。」

被大讚以客串來說跑得很快，但平日卻以慢見稱，被隊友指經常遲到最少半個鐘，錢都花在坐的士上，缺點是「有啲任性」及「唔聽人講嘢」。對於外界批評，謝依婷的回應是：「我聽人講嘢嘅，但啲意見唔啱就唔用架啦。」



曾凱穎

這位23/24已於沙西A Grade 400米得到金牌的快馬，跑得快之餘，抄牌方面都似乎唔慢，被譚念津指為「社交大師」，特別喜歡聯校活動，謝依婷亦大爆：「佢特別積極問佢覺得有興趣、靚嘅人拎ig，俾佢問得拎ig嘅人都好高質！」



梁泳藍

現為手球港青成員的梁泳藍，被隊友們大讚有義氣，只要有請求，也義無反顧地幫手。更被隊友們指為「提點型」、「認真型」球員，會積極提點隊友熱身等，不過要改善的，是要「低調啲」同「謙虛啲」。

Text : Leo

Photo : Peyton Wong

Design : Yvonne

原文刊於《運動版圖》2025年8月號

更豐富內容請支持印刷版或電子版！