

田徑訓練的確很辛苦，但有目標就會堅持。

沙西區戰報

陳楷田徑 用汗水衝破時間



看著博愛醫院陳楷紀念中學在「沙西區中學校際田徑比賽」的成績，很難想像這是一支僅僅成立一年半的田徑隊。成功非僥倖，雖比別人遲起步，背後卻付出多一倍汗水追回時間，誓要貫徹陳楷永不放棄的精神，並回報老師兼教練邱鴻海的一片苦心。

坐落在大圍的陳楷，學校周圍是一棟又一棟的屋邨。每天放學，邱Sir及一眾田徑隊員都要「遠征」到4公里外的沙田運動場訓練，一練就是3小時。「田徑是一項純辛苦的運動，目標要很清晰，作為老師唯有鼓勵他們。」幕後功臣邱Sir兩年前加入學校成立田徑隊，一手一腳處理隊務兼訓練。除了犧牲午飯時間為學生訓練，更不時因處理隊務而加班至晚上。

奮發苦練報答老師

雖然起步較別人遲，但陳楷田徑上下一心專注練習，未有因高密度的訓練課而退縮，反而更投入，希望用勤奮回報邱Sir的苦心。「我只喜歡田徑！田徑訓練的確很辛苦，但有目標就會堅持。有一個對待我們如此好的阿Sir，實在不想辜負他。」隊長梁新樂說。

辛苦的訓練為陳楷田徑隊員紮下穩健根基，亦確切反映在成績上。去年陳楷男子田徑隊以128分位列第5，僅士別一年，總分大增至285分，排名亦升到第2位，即使仍無法撼動賽馬會體藝中學的王者地位，但考慮到陳楷因學業理由未有派出中六生參賽，此成績已難能可貴。

今年中五的梁新樂結束了人生最後一個學界比賽，他說：「正因這是最後一次學界比賽，才更加努力訓練，其實都沒有遺憾了。『陳楷人，陳楷心』，各位師弟妹一定要貫徹陳楷精神不可放棄，下年再衝過！」



「2016-2017沙西區中學校際田徑比賽」團體總成績

男子組

冠軍：賽馬會體藝中學
亞軍：博愛醫院陳楷紀念中學
季軍：培僑書院

女子組

冠軍：賽馬會體藝中學
亞軍：培僑書院
季軍：博愛醫院陳楷紀念中學



全港學界精英田徑比賽

首屆「全港學界精英田徑比賽」將於4月假灣仔運動場舉行。賽事不分年齡組別，參賽名單按各分區田徑比賽成績及公開邀請而定。比賽各項個人項目限定32人參賽，接力項目則有24隊參賽。

賽事詳情：

日期：2017年4月1至2日（六、日）
時間：8am - 6pm
地點：灣仔運動場

