

NOT FOR SALE

JAN 2020

SPECIAL EDITION

跑步
專輯

運動版圖

Spot 1 SoHo

RUNNING.

SUB3!

專題人訪

植浩星

字如其跑

馬拉松看世界

柏林圍牆

100里

超級馬拉松

2:41:19

陳永鴻

2:36:40

何海濤

3:04:43

江麗明

2:35:11

黎可基



跑步先生!

鐵打的跑師 流水的挑戰

優

秀的跑者，必需具備勇於接受挑戰的心態。2年

前，黎可基毅然放棄體育發展如日方中的舊校，轉到體育文化較不盛行的油麻地天主教新民書院，希望幫助推動學校的體育，甚至長跑風氣。黎可基和何海濤於中學的學界比賽結緣，到大學分別代表學校出外比賽時更結為莫逆之交，因此黎Sir亦自然參考這位二十年好友的晨跑計畫，嘗試為自己及新民書院闢出一片天。抱著對跑的熱忱和對栽培下一代的熱誠，黎Sir跳出舒適圈，打算挑戰自己的能耐。「做老師其實有一種使命感，我想用自己的經歷去鼓勵學生也運動，讓他們感受到我的生活中充斥著運動，帶給他們正面的影響。」



小天地大挑戰

新民書院是全港數一數二的蚊型校舍，活動範圍只有一個小禮堂，學生小息、午膳甚至放學都難以活動身體，但黎sir卻正是因此而選擇轉到這裏工作。「以前舊校體育課系統很完善，體育科亦已上軌道，慢慢地我失去教學的目標。我不想教學生涯就這樣一成不變，同時也想專注在體育科範疇，因此我就跳出舒適圈，來到這個對沒有操場、校舍細小，對運動發展極具挑戰性的學校作新嘗試。」以前要兼顧中文、歷史和體育科固然辛苦，但現在成了體育科和活動科主任，卻又要兼顧很多行政工作及報告，責任反而更重，倒是比舊校更忙碌。

+

黎可基

跑步年資24年
前渣打馬拉松全馬香港華人第一
2小時35分 (個人最佳紀錄)

台灣第九屆開廣飛跑盃
超級馬拉松亞軍
3小時36分03秒

現職天主教新民書院體育老師

「當老師忙是一定，但我還在慢慢建立學校的運動文化。我參考何Sir在長天的晨跑計畫，雖然我校沒有操場，但學校附近的京士柏上那配水庫就有一條跑道，大約200多米，我們早上就從學校跑上去，然後就跑大概20到30分鐘後回學校，因此校隊氣氛慢慢凝聚得更好。」

全民長跑三部曲

為彌補小校園的不足，同時讓改善運動氣氛，黎Sir使出渾身解數宣揚長跑，推出長跑三部曲計畫。「首先是晨跑計畫，要在10次晨跑活動中出席7次；第二是自主訓練，讓學生自動自覺去做我給出的體能訓練，並錄像告知；最後則是環校跑，同學兩人一組圍繞學校接力，這類型團隊合作的活動會令學生參加意欲提升。每個項目完成後均能獲得優惠券等獎勵，而完成三部曲的同學則會獲得跑鞋一雙。」

因為該校學生對運動的動力偏低，黎Sir認為要提高興趣的最快方法就是先用獎賞的形式鼓勵他們參與。而且為了協助黎Sir推動跑步，學校今年再聘請了一位競步港隊的女老師，實行雙劍合璧去推動長跑。「校長也非常支持我們的計畫，更斥資購置了4部划艇機以鼓勵學生做運動，來年會增設更多單車機，令我們更有動力去推廣全校運動。」

黎Sir花了很多時間和精力鼓勵學生踏出第一步嘗試運動，雖然不少學生依然抱著玩的心態到來，但他仍然會因應學生的潛質、興趣、意向等給予不同幫助，希望能令學生留下來接受訓練。「我會於體育課上教不同種類的運動，最重要是有趣。而且來到這裏後我就成立6組（男、女子的甲、乙、丙組）越野跑校隊，開始給他們有更多機會去參加不同比賽，學生有機會表現自己就有動力繼續練習。」

現在學校的體育科仍然於改善階段，一方面會推出更多活動讓學生參與，享受運動的樂趣；另一方面亦希望校隊能慢慢做出成績，特別是長跑及田徑上。「其實剛開始教校隊時也蠻受挫折，要知道中學生有自己的想法，畢竟跑步始終是辛苦的個人運動，學生很容易會放棄，想要遊說他們也很困難。即使今年跑步氣氛變好，但還是很容易打回原形，因此最重要是要團結田徑隊，及後才會想要做出成績。」

黎Sir帶率中學生來長天友誼跑(14/09/2012)





行之以躬，不言而信

無論是42公里的征途，還是50公里的挑戰，跑手除了要超越對手，更是對自己的一大挑戰。作為中學老師，他需要兼顧訓練與教學，今年更進修有關課外活動的知識，而報讀中大課外活動文憑課程，可謂「百足咁多爪」，幸運的是，黎sir仍能在跑手、老師、學生還有家庭之間取得平衡。

「其實我很喜歡現在的生活，能兼顧到家庭、工作、興趣，甚至還能騰出進修時間，而且個人比賽成績也盡量能保持，其實到了我這個年紀也很難得。當然我現在沒有把個人目標看得那麼重，反而著重培養學生的運動興趣，也會把自己經歷和他們分享，希望能影響到他們對跑步的看法，不要只抱著很辛苦很累的感覺。」

黎可基跑齡24年，經歷過不少賽場上的風風雨雨，他也經常把自己的跑步故事與學生分享。2015年，黎可基於香港馬拉松一跑成名，成為當時華人第一，看似風光背後，卻在黎可基心頭留下疙瘩。「當年我狀態很好，但跑著跑著就知道自己是華人第一名，於尾段就有點『hea』跑，不想要自己辛苦到爆偈，就沒有追趕身邊外國選手，結果跑回終點後才發現跟那位選手只差一分鐘，事後就遭到當時的日本教練村尾慎悅嚴厲責罵。」

村尾教練不單對成績不滿，更認為黎sir對比賽沒熱誠，未有拼命完成賽事。「事後檢討時，我覺得我把自己侷限在一個水平，信心和決心方面都不夠盡力。雖說是華人第一，但其實還是可以做得更好，這種態度若不改善會成為我日後的阻力。自此以後，我認真看待每一場比賽，更常常以此告誡我的學生，凡事都要拼盡無悔，將正確的處事態度傳遞給他們。」

迎接新挑戰

雖然黎Sir已踏入40歲之齡，也不再把個人目標看得很重，但受喜歡挑戰自我的性格驅使，因而轉項超馬，月前更在台灣超馬比賽中取得第二名凱旋而歸。「一開始我是跑短途起家，我的跑步距離卻隨著時間日漸增加。短途賽對身體質素要求更高，也著重爆發力及天份。不過現在踏入一定年齡就適合長途賽，因它純粹需要耐力，和對手鬥『磨』時間。自前年參加扶輪馬拉松後，我就對超馬產生興趣，雖然第一年於20公里就爆偈，但次年我做出調整，也漸漸掌握好節奏就拿下全場第二名（3小時28分42秒）。」

雖然超馬和全馬一樣著重耐力，但超馬在補給方面則需要做得更充足，黎可基認為試過

超馬後感覺自己的耐力有所提升，變長的距離更是對自己的新挑戰，正是這種不甘平凡敢於嘗試的性格令黎Sir毅然放棄舊校舒適的教學生涯。

「跑步始終是一個興趣，我不能強迫學生突然愛上它，這樣會違反開心運動宗旨。但跑步對我來說一定是我生活的一部分，因此我很想讓我的學生能從我身上感受到跑步的好處。雖然現在要由零開始建立一個團隊，我想大概也要5到10年的時間，但我也怕經歷這樣長的時間，因為這是我從舊校轉過來的原因，是我的新開始及挑戰。」黎Sir的短期目標是在跑步田徑方面做出成績，也會和何Sir多作交流，參考他們學校的跑步計畫。「校隊沒有出過什麼成績，只曾在上年拿過幾個離島區比賽獎牌，因此就想要在校際、學界各方面比賽爭取獎項，同時會善用外面的資源去推行游泳等不同運動，這些都是在之前學校沒有嘗試過，希望為學校帶來新元素，這也是給自己的一個挑戰。」

24年的跑步生涯，黎可基從沒鬆懈，從短途到超馬，他一直在改變也一直在努力，「近兩年我因為工作減少跑步，所以就想趁著這個年紀在馬拉松上做好一點時間，因為以前全馬都是在2：35左右，但這兩年都不能保持這個水平，但我有信心可以把這個時間做好，因為我的鬥心還在。」



THE
END

「做老師有一種使命感，當你建立到一種文化之後就會想把它完善，所以只要我的熱誠還在，我就會繼續教下去。」

「以前每逢暑假我就教人跑步、游泳。後來發現自己不論跑步及教人也頗有耐性，而教出好學生又有成就感，直到大學被教育學院的體育系錄取，就堅定我做老師的決心。」



「我的教學目標從來不是想培養或強迫學生去比賽、拿獎，我只想學生能培養到良好的運動習慣。因為深受學生愛戴，又曾獲得最受歡迎老師獎項，就更堅定我的老師之路。」

「本來我大學主修 business，但我不想將來從事有關工作，也因為我的生活離不開運動，所以就去當時的教育學院讀了體育科的教育文憑，我覺得體育老師很適合我！」

「教學生是一種共同經驗，看著他們成長，有些更回來幫忙，甚至當教練，能夠令長天長跑隊傳承下去，是相當寶貴的事。」

「讀 Earth Science 時都沒有想過當老師，一般都是會繼續做研究生或進入土木工程署，但後來開始教學校及跑隊等，慢慢就發現自己也適合教學生，因此一畢業就決定當老師！」

Work
Hard
Play
Hard

Q

A

為何會成為教師？

「大學是讀物理，其實我從小到大都覺得當老師能教出好學生，很有意義。」

「學生成績好或很乖都會令我很有成就感，這種感覺和我破口也差不多！」

教師是終生職業？

