

劉梅軒中學完成「不可能任務」

龍舟隊奪冠軍 7月遠征俄羅斯

一年一度的端午節龍舟競渡將至，各個龍舟隊伍已密鑼緊鼓備戰；五一勞動節當天，大埔區舉行了「中國香港特別行政區龍舟聯會2011龍舟邀請賽」，很多隊伍都將這個比賽視為前哨戰。當日的比賽中，其中一個組別為大埔中學組，靈糧堂劉梅軒中學今年初試啼聲，即成為學界冠軍，其最佳時速比部分公開組別更勝一籌。劉梅軒校長潘慶輝說，今次備賽只有35天，對老師及學生來說簡直是「Mission Impossible」，不過今次取得如此佳績，他認為與學生專心一致為比賽努力有很大關係，今次比賽亦讓學生親身體驗到努力達致成果的寶貴經驗。

文：郭美玲

▲身為教練的張孝誌老師，在比賽中擔任鼓手引領學生走向勝利之門。



▲雖然首次參加龍舟競渡，劉梅軒中學下一心終取得冠軍。

回家後，
晚上吃飯時差
點提不起筷子，手不



大埔區共有12間中學參加是次龍舟比賽，劉梅軒今年首次參賽，初賽、準決賽及決賽都取得第一名，其最佳時間為2分17秒42，成為今次學界冠軍，力壓去年奪魁的中華基督教會馮梁結紀念中學。劉梅軒中學首次作賽便取得勝利，師生都感到十分難得，所以全校師生都特別高興。

積極籌募遠征經費

今次中學組的冠軍及亞軍，都有機會到內地及俄羅斯參加邀請賽。由於內地賽事於6月舉行，與校內考試撞期，所以劉梅軒中學將不會參加內地賽事；一眾學生待考試完畢後，則會立即備戰，參加7月在俄羅斯舉行的龍舟比賽。校長潘慶輝現正忙於向地區人士籌募經費，希望可以資助同學們到俄羅斯作賽，豐富他們的人生經驗。有幸到俄羅斯作賽，潘校長認為，不只代表香港那麼簡單，而是代表大埔區，所以希望學生能為大埔爭光。

備戰時間促選員嚴格

由決定報名至參賽，劉梅軒中學的備戰時間只有短短35天，雖然看似「Mission impossible」，不過學校師生都積極為龍舟比賽努力。當學生知道學校今年會參加龍舟比賽後，都紛紛向

體育科老師張孝誌報名，不過學校規定只有中二至中四的學生可以參加，中五以上學生則要為新高中考試作好準備，因而令不少中五及中六的學生感到失望。

張老師認為，划龍舟講求合作性，所以團體性很重要，參加者必須目標一致，「因為訓練時間實在有限，所以招募學生時，我要他們有一個清晰的目標，就是要為勝利而戰！」由於參加學生的年紀較輕，身型以至體力都較其他隊伍為弱，所以學校安排6位老師助陣以作支援。

學生們通過面試後，隨即進入訓練階段，不過亦是惡夢的開始，中四級李勇毅說：「我們每周練習3至4課有關體能的運動，包括跑步、掌上壓、鴨仔跳等，復活節假期則要額外加練。」隊長梁玉陽亦是中四級學生，曾參與區內一些龍舟訓練，算是隊中有經驗的划手，他覺得今次學校的訓練亦蠻辛苦。

綁兩車軚蒙眼特訓

張老師說，大會安排學生們到沙田城門河進行訓練，「本來兩小時的練習，我們偷偷地練習3個小時；別人練習4次500米，我們就練了8次500米，因為我們要追回失去的時間。」除了練習時間加長外，曾是龍舟隊划手的張老師還要學生們進行地獄式訓練，就是在龍舟尾綁着兩條車軚。李勇毅說：「龍舟綁上兩條車軚後，重了很多，初時大家根本無法令龍舟前進，那次練習

斷震。」

除了拖車軚秘技外，張老師還有一個絕招，就是閉上眼睛划龍舟。「划龍舟必須專心一致，切忌偷看對手，若果很想偷望對手，倒不如閉上眼睛，只聽着鼓手的鼓聲去划。」上屆冠軍馮梁結中學一向訓練有素，張老師亦稱讚該校有紀律及有隊型，經過一輪初賽及準決賽後，劉梅軒與馮梁結旗鼓相當，潘校長認為，該校學生最終能勝出比賽，主要以心理素質取勝，「學生們專心一致，努力向着目標前進，大家只望着鼓手，沒有一刻望過對手。」

潘校長說，學生參加龍舟比賽後，學懂服從、守紀律的重要性，當然還吃了不少苦頭，學生們現在明白，專心做事可以獲得很多。「聖經裏有一個金句是『忘記背後，向着標杆直跑』，學生們今次能夠親身體會到這個道理，平日我們無論怎樣講亦沒有用，學生們要自己去試、要去經驗，今次正好給予他們這個機會，令學生明白只要向着一個目標努力前進，便可排除萬難。」



▲潘慶輝校長很高興學生能夠從經驗中明白大道理。

▲張老師於訪問中透露其訓練招數。

▲（左起）楊智強老師、梁玉陽同學、潘慶輝校長、李勇毅同學及張孝誌老師，都為今次的勝利付出很大努力。



▲下水前先來一張大合照，合照的除了潘慶輝校長（中）外，還有遠處的劉梅軒中學。