



「平日返學也不會走三公里，所以最開始連能否完成首次三公里跑，也有懷疑。」學生吳偉鋒回想入學後知道學期內要跑十公里的第一個感受是：懷疑。

但即使如此，平日甚少運動的他也踏出了第一步，過程中他先訂立小目標，每跑一段路，便休息一會，最終完成三公里的訓練，為參與十公里賽事，燃起信心。

十公里跑步約需時一小時，要求學生的耐力。目前中三的吳偉鋒說：「當我跑得累，看到運動衣上『路在前方』校歌這句話，便鼓勵著我，推動我向前跑。」這課程中每一位學生都有一件運動衣，衣背寫著校歌歌詞「路在前方」，當吳偉鋒跑在路上，抬頭看見前方同學運動衣上這幾個字，便奮力繼續跑。

陪伴使堅持跑步

順利天主教中學為中一全級學生設「SHUN Teens」抗逆成長及歷奇訓練，學生要在一年內完成十公里長跑比賽。跑十公里不是朝夕的事，學校為學生安排教練，教導熱身運動、跑步姿勢等長跑知識，之後每班學生便根據能力分快、慢兩組，分別由教練、「SHUN Leader」帶領於平日放學和週六進行跑步訓練。

「SHUN Leader」即高年級的學兄學姐，他們在街跑過程中，會與導師準備急救用品，隨時準備為受傷同學進行初步護理，又會在跑步路線設檢查站，照顧同學，為他們補充物資。

因為從小身體不好，最初對跑十公里感到抗拒的黃雲婷，便說是老師及「SHUN Leader」的陪伴，使她堅持並完成十公里賽事。



順利天主教中學入學先跑十公里 培養堅毅精神

她最深刻的一次練習，是一位同學在跑步中跌倒，導師立刻從後趕去幫忙，使她感到路上一直有人陪伴，「即使跑包尾，老師、『SHUN Leader』都會跟在你後面，不用擔心跟不上進度。」

跑十公里給學生一次難忘的經歷，也培訓他們堅毅、克服逆境的精神。就讀中三的黃雲婷說：「長跑時，我會為自己訂立小目標，鼓勵自己繼續走下去，只要走過這一關便可以成功。」這經驗也應用在她的學習上，「目前完成中三選科再朝著文憑試前進。」

在這延伸課程中，同學先在學校附近跑三公里，然後在總共八次街跑訓練逐漸增加難度，五公里、六公里，到最後跑十公里，同學跑過運動場，也到過深灣、深水埗、尖東等街頭跑步。黃雲婷說，最難忘的一次是沿經石硤尾的那次街跑，學生停下腳步，到美荷樓參觀，在跑步途中，認識香港道路、社區及舊有的特色。

培養自理能力 成為學校領袖

長跑以外，學校為培養學生的自理能力及團隊精神，安排中一生兩日一夜的露營和宿營，要他們親自搭帳篷、煮食，和參加定向活動。

中四的雷妙茵說，同學要先根據食物營養，設計餐單，又會有急救和繩結活動。她說人在郊外也能用到課堂所學，例如是使用地圖。

副校長陳曉亮說，「同學一齊跑、一齊食、一齊經歷」，提升學生的自信及解難能力，並培養他們的團隊及堅毅精神，從中學一年級開始培養學生成為領袖。

一年內的野外及長跑訓練，就是這樣一步一步的陪伴著學生成長。（吳）



01 老師與中一級學生跑步訓練

02 運動衫背面印有「路在前方」

03 學生搭帳篷，進行露營活動。

04 左起：「SHUN Leader」黃雲婷、雷妙茵、吳偉鋒。