



●撰文: Irene Lok  
●攝影: Clay Lam  
(部分相片由受訪學校提供)  
●設計: jen

施鍵浩 中三  
強項: 短跑

姚曉桐 中三  
強項: 短跑

郭梓峰 中三  
強項: 短跑、跳遠

吳鎔豪 中四  
強項: 跳高、三級跳



▲今年港九區學界D1田徑賽，開平四子於B Grade 4×100米接力賽奪金，擊敗男拔喇沙。

## 旅港開平商會中學 田徑新星直逼男拔喇沙

港九區學界D1田徑賽每年都是撈手瓜之地，今年旅港開平商會中學(下稱開平)以男女校姿態，勇奪男子全場總季軍，只屈居兩大傳統男校拔萃男書院及喇沙書院之下，更於B Grade 4×100米接力賽擊敗男拔喇沙奪金。開平以半數男生之力而創出佳績，實力不容忽視，B、C Grade新星陸續升上A、B Grade後，有望與學界龍頭再在田徑場上一較高下。



▲開平今年在學界田徑賽榮獲男子全場總季軍，溫美玉校長(左)也有到場支持。



▲旅港開平商會中學屬Band 1英文中學，以運動及公開考試成績優異而備受注目。

**旅港開平商會中學**  
學校類別: 資助男女  
創校年份: 1973年  
地址: 何文田石鼓街22號  
電話: 2712 3107  
網址: www.hpcss.edu.hk

\*備註:  
D1: 學界田徑按比賽成績分為D1、D2及D3三級，每級均有A、B、C Grade賽事，而以D1實力最強。  
A Grade: 20歲以下  
B Grade: 16歲以下  
C Grade: 14歲以下

## 田徑隊苦練35年

開平以男女校而言只有500多位男生，雖較男拔喇沙有逾千男生輸蝕，不過憑着田徑隊成立35年來的努力不懈，近五年穩坐學界田徑賽三哥位置，多年來低調訓練出一班田徑精英。開平田徑隊領隊吳哲穎老師歸功於前領隊郭振喜老師:「郭Sir管理完善，為田徑隊打下穩健的基礎，發展至今各田徑項目如跳高、跳遠、擲項等都有教練，訓練愈來愈專業。雖然郭Sir已經退休，但依然義務跟進田徑隊的發展。」由於津校的收生限制，開平無法揀選田徑精英入學，靠的是每年學期初舉辦田徑日，讓一眾新生參與不同的田徑項目，從中選拔有潛質的學生加入田徑隊。吳鎔豪、施鍵浩、姚曉桐和郭梓峰四位田徑新人王，都是透過這個機會入選田徑隊。吳鎔豪和姚曉桐從小學開始玩田徑，吳鎔豪更早知開平田徑成績出名，一早鎖定學校為升中目標。

## 穩坐三哥 有望贏男拔喇沙

對於今年學界賽的成績，他們都滿意整體表現。接力隊長吳鎔豪表示:「雖然有部分項目表現比預期差，但亦有部分超出預期，拉上補下結果能夠保持一貫表現。」遺憾的是他和姚曉桐分別因傷及病患，影響比賽當日的發揮水準。連續兩年包辦三金的施鍵浩，被學界喻為開平的超新星，他坦言:「本來今年成績可以更好，不過始終有隊員受傷影響表現。如果大家都在狀態，有機會爭取更好的名次。」姚曉桐有信心贏男拔喇沙，「整個田徑隊實力好好，大家都好肯做體能訓練。」他們現時維持每周兩天訓練，學界賽前提升訓練至三天，面對強隊絕不鬆懈。吳鎔豪認為他們B Grade實力與喇沙不相伯仲，「對方進步的同時，我們都有進步，有實力衝擊更多金牌。」吳Sir對於田徑隊能入三甲感滿意，但表示「可以做得更好」，「A Grade和C Grade曾於分組賽得第二名，希望保持走勢，有望晉升第一名。」



▲開平只有半數男生，人數雖然難以跟男校比併，但憑着專業訓練穩坐學界田徑三哥地位。

KISS Parenting/09



▲施鍵浩(右)是開平首位學界D1田徑賽三金得主，擅長短跑的他有望與一眾師兄弟再戰男拔喇沙。



▲每年學界賽完結後，開平即開始部署下一年比賽。田徑隊每星期固定訓練，對隊員的體能要求嚴格。



▲吳哲穎老師笑言只當其中一學生真正細個，隊員升上中二就要照顧師弟，加強整體實力，爭取更好成績。



▲田徑隊隊員關係密切，師兄們樂意向師弟傳授技巧，如示範跑姿。

## 訓練新血 無懼挖角

相比男拔喇沙兩大名校，開平校內沒有田徑場，平時主要到何文田巴富街運動場、九龍仔運動場及將軍澳運動場練習，臨近學界賽則申請去灣仔運動場，感受主場的練習氣氛。雖然沒有自家田徑場，但反而讓同學更珍惜練習機會。郭梓峰感激學校對田徑隊的支持，「學校投放了很多資源在田徑隊，每位教練都得過不少獎項，而且隊員都很用心練習。」自己努力的同時，他們亦以師兄身份，落力協助訓練新人。郭梓峰和姚曉桐擅長短跑，特別提醒師弟如何改善跑姿。吳鎔豪和施鍵浩則充當心理輔導員，提供賽前減壓貼士，鼓勵他們加強信心，不要把輸贏看得太重。開平近年出產田徑尖子，他們自然成為名校挖角攞分的籌碼，不過吳Sir直言由於同學和師生關係密切，學生捨不得離開，自今只有一位被成功攞走(已轉讀男拔的「學界飛人」黃子軒)。

KISS Parenting/08