

堅持與毅力

DREAM . OBSTACLES . KEEP GOING . NEVER GIVE UP . SUCCESS

訪問對象：6A 郭誦軒

追夢者的成長與挑戰



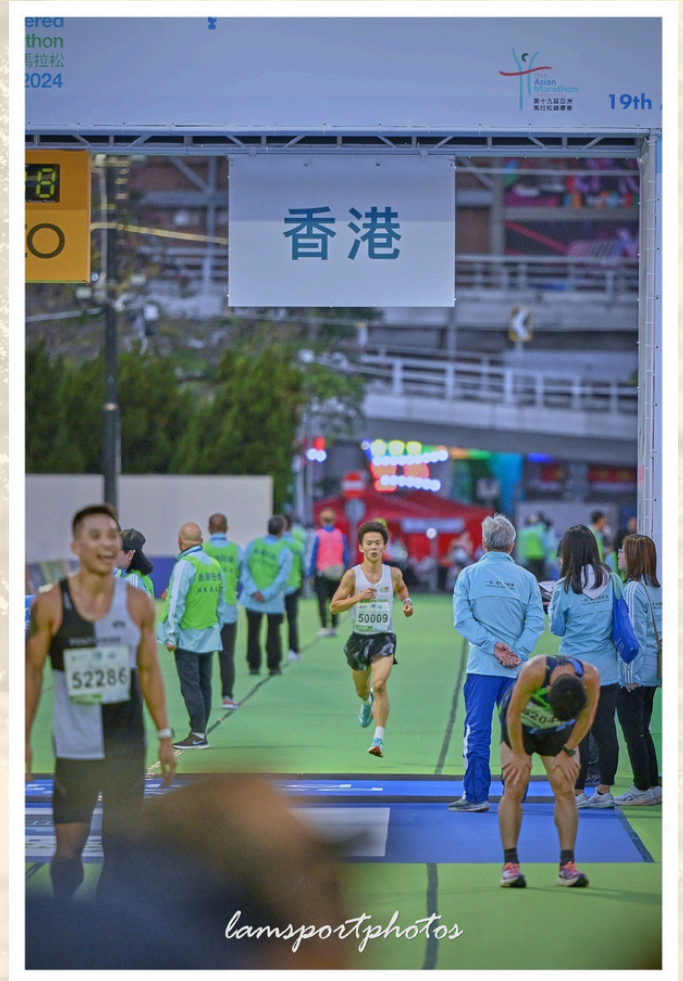
正

所謂「隔行如隔山，隔行不隔理」，人若是習慣了一種生活方式，也很難做出改變，運動自然也不例外。郭誦軒師兄在這方面有很多經歷和感受。

運動生涯啟程

大部分同學對師兄的印象都是優秀的長跑運動員，可在他八歲時，最先接觸的卻是滑浪風帆。對他來說，在學習的過程中，能與大自然、大海和風的接觸，非常有趣，亦感到非常自由；而對隨風前行的速度感也十分著迷，這種感覺直到現在也令他相當難忘，令他更加投入於滑浪風帆中。

2019年，疫情肆虐，全球陷入困境，許多運動員也因此而退役、轉型，師兄也因家庭及環境因素放棄了滑浪風帆。雖然他放棄了滑浪風帆，可他在中五時卻遇到了跑步的伯樂，也是這位伯樂帶師兄走入跑步的圈子，令他重拾信心，同時也使他轉型做長跑運動員的心更加堅定。



崢嶸歲月

對已畢業的他來說，長跑留下了許多難忘的回憶。

在第一次精英賽中，他們遇到很多困難，如校內的參加人數不足，導致團隊內聚集了許多不同運動領域的運動員；儘管如此，隊員間的相互幫助及鼓勵，成為了他們面對重重困難的動力。雖然第一年沒有



取得團體獎，但在第二年的努力之下，他們取得了全港第六名，付出的努力得到回報。

領袖的職責

除長跑運動員的身份外，師兄還有另一身份，就是總領袖生長。這個身分令他重拾了作為領袖的自信，也學懂與人之間的溝通技巧和領袖才能。

他說道：「從見習領袖生，看著歷屆各總領袖生長的影子，汲取經驗，增值自己；且在老師的指導及幫助下，才得以一步一步走向總領袖生長的位置。」這令師兄越來越自信的同時，也借此優勢連續奪得了三年的東華三院傑出學生獎。



平衡的訣竅

師兄在體育方面如此突出，如何在學業方面也取得平衡呢？對此，師兄表示要自律及善用時間。每人都只有24小時，那麼取勝的關鍵便在於如何分配時間，要讓自己刻苦，別讓自己那麼好過。師兄每天五點起床，訓練完便回學校上課，因為前一晚的訓練令睡眠不足，上課感到疲累時便會站起來聽課，且利用小息、午膳等零碎時間溫習。另外，師兄會選擇自己帶飯，減少外出買飯的半小時，這便能爭取多點時間休息或完成課業，以減輕運動方面帶來的壓力。



當然，郭中的老師也給予了很多的培訓與支持，在遇到困難時，老師便是師兄最大的後盾。校長很支持運動方面的發展，許多比賽都是透過校長或老師的幫助才得以參賽，甚至當出現比賽時間與校內統測時間相撞時，若不是校長的支持，恐怕他們也將失去參加精英賽的機會。



「堅毅」和「謙虛」是出色運動員和領袖的必備態度。長跑這項運動讓師兄重新認識自己，在了解自身的不足之處後，憑著堅毅和謙虛的態度，不斷改進，精益求精，這是他成功的原因。



寄語

歷史上成功轉型的運動員屈指可數，可見之中的困難是常人難以想像的。比較近代有來自英國的女子雪車選手蒙特爾·道格拉斯，她曾是英國百米短跑運動員，代表英國參加08年的北京奧運會，卻在16年轉型為雪車運動員。「每個人都想成為一名奧運選手，我有幸做到了，這對我來說意義非常重大。有些人認為夢想會隨著年齡增長而消失，這是不正確的。」

努力終有回報，北京成了道格拉斯成就夢想的地方，她共用了14年的時間完成了從夏奧到冬奧，成為首位先後參加夏季和冬季奧運會的英國女運動員，完成了從鳥巢到雪游龍的完美轉化。也藉此希望誦軒師兄在不久的將來能創造出更高的成就！同時在此勉勵大家，在屬於自己的道路上努力拼搏，共創美好明天。

撰文：4A 羅俊彥
記者：4A 廖芷琦、羅俊彥
設計：4A 梁悅盈
攝影：4A 梁悅盈