

SportsOHO

動靜之間

魏秋琪
世界瑜伽冠軍



SOHO Feature

瑜伽文化 / Rugby
在中環 / 7s酒吧

NBA教練訪港
籃球的生命教育
·
天地正氣 舞麒麟

林義傑
走出別人的身影

跑步教室
怎樣選擇
跑鞋
?



踢出彩虹

彩虹邨天主教英文中學

近年來，七人欖球在香港盛行，每年3月在香港大球場舉行的國際七人欖球賽，吸引世界級勁旅參戰，成為享譽國際的體育盛事，成千上萬的球迷從全球各地齊集香江，參與這個欖球嘉年華！香港欖球總會積極推廣，2012年更與香港學界聯合會合辦校際七人欖球賽，七人欖球運動漸漸在香港校園萌芽，這兩年來更日趨普及，各學校紛紛成立欖球隊。彩虹邨天主教英文中學(下稱彩天)亦早於2010年成立欖球隊，5年來為香港培育不少華人生力軍。

由零開始瞬間冒起

由於地理環境關係，彩天校園不大，沒有足夠的場地供學生練習，但仍然積極鼓勵學生多運動，開辦各式各樣運動項目供不同體質的同學選擇。五年前更成立欖球隊，給對欖球有興趣的同學有機會發揮他們的潛質。張健成老師是彩天欖球隊的始創人，並一直擔任欖球隊的領隊，陪伴隊員成長。張 Sir說：「五年前有三位同學找我，要求成立欖球隊，當時彩天的運動風氣盛行，很多運動都發展得不錯，田徑隊更培養出多名出色運動員，而欖球則全無根基，可說是從零開始，我研究其可行性，得到校方支持後，開始計劃成立欖球隊。初時遇到不少困難，當年的欖球比賽是10人及15人的，而多數家長持保守觀念，認為欖球動作粗魯，小朋友容易受傷，不太願意讓他們玩欖球，所以找隊員很困難。經過不斷努力向家長們解說，才能夠招收到足夠球員成立欖球隊。成軍後，又由於欖球場地數目不多，租場不易，以致練習時間不定，後來得到警察遊樂協會協助，逢星期三租借場地給我們使用，因而解決場地問題，球隊得以安心操練。訓練不久小試牛刀，在校際十人欖球比賽，取得季軍，第一次作賽就能踏上頒獎台更令我們增添信心。」

保持水準 成為校際欖球強隊

經過兩年的磨練，彩天欖球隊成長迅速。2012年5月參加第一屆全港校際七人欖球賽乙丙組混合賽，就成功奪得冠軍，從此彩天欖球隊的名氣不脛而走，有幾名隊員更獲欖總垂青，獲得加入香港青年軍。陳Sir說：「欖球隊現有球員超過50人，按年齡分成甲乙丙組，並不缺乏人材。每年我都會遴選接班人，補充畢業流失的隊員，挑選新人門檻很低，有興趣的同學都可以參加，我偏愛找一些『肥仔』，將他們訓練成肌肉男很有成功感，田徑隊成績次一級的同學亦是我的選擇。除了學校的定時訓練外，部分球員都有參加校外的欖球會訓練和比賽，所以經驗和實力都能長期保持水準。由於一直能保持佳績，比賽時其他學校份外重視，視我們為主要對手，我們都覺得很榮幸。最使我感動的是，通過欖球訓練，球員都能學習到



(左) 陳健成老師、(中) 何家欣校長、(右) 麥季東教練

團隊精神，視球隊為一個大家庭，共同學習、互相指導功課和球技，使我出乎意料之外的是，球員的學業不但不會因打球而退步，反而有不少的進步，尤其是英文方面，由於經常在球會接觸外國人，有大幅度的進步。最令我難忘的是，每次比賽完結後，球員都會唱彩天校歌，其他球隊受感染，都一起唱起彩天校歌，場面感人。」

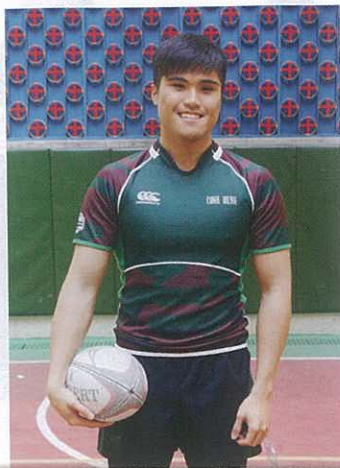
彩天欖球隊精神傳承不斷

Ms張說：「雖然彩天欖球隊成績彪炳，是頒獎台常客，其實校方和我都不太重視比賽輸贏，而重視學生的球德。希望球隊能養成勝不驕敗不餒的精神，比賽無論勝負都要尊重對手。因此，雖然彩天欖球隊每年都是各校想擊敗的首要對象，但比賽完後，無論勝負，其他學校對彩天隊員都十分友善，隊員間多成為好朋友。隊員對欖球隊很有歸屬感，一些已畢業的大師兄經常在訓練時回來指導師弟們，將在外面學到的技術傳授給隊員，我希望彩天欖球隊的精神能一直傳承下去。」



欖球隊部分隊員合照

隊員心聲



余宗祐

中五 球齡：2年 位置：右翼

「中一起我就是彩天田徑隊主力，是多屆校際賽推鉛球項目的冠軍。之前誤以為欖球是一種粗魯的運動，容易受傷，所以一直都沒有接觸。中三那年陳sir覺得我體型粗壯，是玩欖球的好材料，就邀請我加入彩天欖球隊。由於我代表彩天田徑隊比賽，每年都為學校贏很多分數，故校方不想我因玩欖球而受傷，訓練時亦沒有全力投入，比賽時遇到較粗野的球員都不會派我上陣，成為『受保護動物』真不爽，所以之前幾年，欖球於我而言只是減壓的工具，但我很喜歡欖球的團隊精神，贏波大家一起慶祝，氣氛熱烈，與之在田徑隊獲得金牌，只有我獨自興奮不一樣。去年暑假我全力投入欖球訓練，將本身技術提升，把狀態操到最頂點，目的是爭取年初學界欖球賽的正選位置，今次是我代表學校欖球隊最後一次比賽，接著而來的教區及學界田徑賽將用去我所有時間，無法分身欖球的訓練，幸而不負所望，今界的欖球賽我打出前所未有的高水準，雖然最後以3分落後屈居亞軍，但也順利入選全港欖球學界賽，留給我一個美好的回憶。」



梁家喬

中五 球齡：5年半 位置：中鋒 現任隊長

「之前缺少運動，所以是肥仔一名，又不善交際，朋友少很孤獨！小五年暑假，媽媽說不如找一項有興趣的運動去玩，有寄托之餘又可以鍛煉身體，就替我報名參加欖球會的訓練和比賽。在球會認識很多新朋友，開始學會和別的小朋友溝通，欖球的訓練強度又大，不經不覺間體能身型都有大幅改善，好開心！升中後，剛巧那時彩天欖球隊正式成立，我順利通過遴選，成為球隊主力之一，第一次代表彩天參加欖球比賽，就在乙丙混合組取得季軍，第二年更登上冠軍寶座，之後更連續三年在甲組稱霸全港學界欖球賽。中二時入選香港欖球總會U14青少年軍，學得更全面的欖球知識，對我以後在欖球運動的發展，有很大的幫助。我是現任欖球隊隊長，作為隊長，我明白到欖球比賽是Team work，講求合作，每個隊員都是主角，比賽輸贏不重要，做好自己本分就可以了。五年半來媽媽對我十分支持，投放很多資源幫助我，又是我私人物理治療師，幫我按摩，舒緩疲勞及恢復，又為我療傷，我很感恩。我會努力充實自己，成為全職欖球運動員是我的目標。」



2015年校際七人欖球比賽（甲組）亞軍