

清水灣長跑賽連辦七年

助推動青少年發展

近年長跑熱潮席捲全港，由「清水灣鄉村俱樂部」(清水灣)主辦、Escapade Sports贊助的長跑賽不單可鍛鍊體魄和毅力，同時能為「突破機構」(突破)籌款，藉以推動青少年發展，將運動與慈善結合，令活動更富意義。「清水灣長跑賽」已經連續七年舉行，參賽人數年年遞增，今年更有逾一千人參加。原來，「清水灣長跑賽」的誕生，是出於兩個合作單位的相同理念，希望幫助推動青少年發展，加上兩人的淵源而成就了這個賽事。



■梁永泰博士(右)和黃偉光醫生(左)有相同的理念，希望透過「清水灣長跑賽」回饋社會。



■「清水灣長跑賽」今年共吸引逾千人參賽，10公里賽事沿海進行，風景優美，而且賽道有一段上斜路段，極具挑戰性。



■親子組比賽盡顯溫情。



■賽事籌得的31萬元善款全數撥捐「突破機構」的通識教育計劃。

今年的長跑賽共吸引超過一千名跑手參加，設有男女子高級組和公開組、「清水灣」會員男女子公開組、大專院校盃、中學及公司隊制賽的10公里賽事、另設有1公里的親子隊制賽，共為「突破」的通識教育計劃籌得超過31萬港元，培訓青少年的獨立思考能力，透過反思生活、文化及個人價值，在生活議題上作出情理兼備的價值判斷。

以生命影響生命

不說不知，清水灣鄉村俱樂部會籍委員會主席黃偉光醫生和「突破機構」總幹事梁永泰博士既是合作夥伴，私底下更是師生關係。梁永泰博士是黃偉光醫生的中學老師，在黃偉光醫生眼中，梁博士是學生的模範榜樣：多才多藝、開朗性格、對工作充滿熱誠，黃醫生表示：「我記得有次見到老師在學習希伯來文，冀以原文了解聖經，對我來說是很大啟示——學習每一件事需要從基本起步，這才是求學應有的態度。」生命影響生命，昨日的老師啟發了學生，黃偉光醫生成為老師口中的一位做事認真投入、具有自信的醫生，無論在工作或工餘事務上都不遺餘力。

其後，梁永泰博士加入「突破」工作，着手推動青少年發展工作。無獨有偶，「清水灣」亦希望以各種方式回饋社會，理念不謀而合，因此於七年前開始合作舉辦「清水灣長跑賽」，一來藉運動走入社群，二來可推動青少年的發展。

從長跑學會耐力共融

「清水灣長跑賽」並非純粹的運動比賽，既有慈善目的，亦可鍛鍊參賽者的心智與毅力。梁永泰博士認為賽事的意義重大，長跑需要一步一步的努力，要達到終點，並沒有捷徑。而黃偉光醫生亦十分認同，他補充，長跑是需要充份的準備和訓練，要完成賽事亦需要無比的毅力，其心理質素非常重要。

賽事設有不同組別，吸引了不同背景人士參加，當中更有視障及聽障運動健將組成的「猛龍隊」，他們雖然身體有殘障，參加賽事的難度比健全人士更高，但仍然能夠完成賽事，其毅力及決心值得借鏡。「清水灣」一直致力推動「家庭、鄰舍、環境」的理念，當中長跑賽的親子組賽事更非常成功，吸引逾200隊參賽，讓他們從中增進感情。黃偉光醫生表示，眼見

父母與子女手拖手衝線，那種溫馨亦令人為之感動。而一班無私付出的學生義工和員工無懼一月份的寒冷天氣，為籌備比賽而選擇在「清水灣」內留宿，黃醫生亦為之感動。

梁永泰博士回想當日賽事的情景，他表示：「不同背景的人為所有跑手打氣；賽後舉辦嘉年華會，一家大小在草地享受家庭樂，場面溫馨愉悅，而且體現互相包容及幫助的精神。香港是多元化的社會，市民尤其是身為未來主人翁的青少年需要學習共融、相互支持的價值觀。」

學會包容並兼

兩個合作夥伴致力推動青少年發展，助他們成為未來社會的棟樑。「突破」的通識教育計劃旨在訓練青少年擁有獨立思維能力，梁永泰博士寄語青少年：「全球一體化拉近國家之間的距離，我們更需要學會包容並兼，在一個社會兼存不同的文化和聯法，擁有如『清水』的心。」

黃偉光醫生大讚現在的青少年很叻，甚至比生於他的年代的人更優秀，但社會和家長對他們的期望亦很高，要承受較大壓力。「我希望青少年可以好好裝備自己，將來的世界是屬於今日的年輕人！」

「清水灣·走入社群」計劃

以「家庭、鄰舍、環境」為服務重點，自2003年起推出多元化的籌款活動，幫助不同年齡、不同階層的有需要人士，多年來共籌得超過5,500萬港元善款，以回饋社會，「清水灣長跑賽」為其中一個活動。

「突破」的通識教育計劃

藉多元化活動包括雙月出版《突破書誌Breakazine!》、舉辦「真人圖書館」及不同的講座、分享會等，培養青少年的獨立思考能力，讓他們透過反思生活、文化及個人價值，在生活議題上作出情理兼備的價值判斷，建立一套以基督信仰為本的世界觀。