

馬拉松 101 一齊跑“報”

2012年2月 S5

www.marathon101.com.hk



趣聞 **全球年齡最大馬拉松選手**
來自美國、已屆92歲高齡的婆婆布里爾，於前年12月花了9小時53分完成夏威夷檀香山馬拉松賽全程。去年6月，此項創舉獲「健力士世界紀錄大全」確認，成為全球完成馬拉松最年長的女子。布里爾從86歲開始參加馬拉松，並堅持每周步行45英里，其堅毅不屈的精神，已獲得美國世界紀錄學院及美國田徑隊的認可。
馬鞍山聖若瑟中學 張嘉寶、麥展華、梁嘉妍

馬拉松101教育計劃

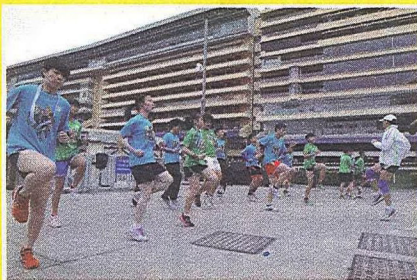
「伴你同行」訓練計劃 代入對方世界 朝目標邁進

「馬拉松101『伴你同行』訓練計劃」目的是培訓學生成為導跑員，與視障學生一起訓練，共同完成渣打馬拉松2012的10公里賽事。視障的莫儉榮是「伴你同行」訓練計劃的教練，負責指導及訓練學生。「視對方為伙伴，首要是代入對方的世界。」他認真地說，「9至12星期的訓練雖然不算長，但能讓他們共同完成一件事，是非常難得的。」學生透過彼此之間互相扶持，學習傷健共融的精神，以一步一腳印，共同朝着目標邁進。

數十位參加了「伴你同行」訓練計劃的中學生，不惜放棄假日玩樂的時間，到運動場與視障的學生共同進行訓練。「透過此計劃，從中得到很多寶貴經驗，既可幫助視障學生完成心願，又有利於身心健康。」丘頌軒同學分享說，「為了代入失明人士的世界，訓練初期需要蒙着雙眼，當時感到膽怯及缺乏信心。原來要成為導跑員，建立信任是很重要的。」

「很開心能參與是次計劃，平日甚少運動的我，能成功踏出第一步，與伙伴合力完成賽事，首要是信任，其次是要有足夠的練習及溝通。」說話出自黃子倩口中特別具說服力，因為她正正是參與計劃的一名視障學生。

共融，是一個宏大的理想。學生透過「馬拉松101『伴你同行』訓練計劃」將共融理念實踐出來，讓傷健人士認識、交流、了解，令社會更融洽；也讓他們建立正確的價值觀，學會互相尊重、欣賞和勉勵，創造世界大同的社會。



▲練跑前先做足熱身運動，減低受傷的機會。



▲導跑員與視障學生一起接受訓練，參加渣打馬拉松2012十公里賽事。



小記者中學組 冠軍

內容充實細緻，編排有序。

有“營”小廚神挑戰賽 打造色香味有營菜式

由中、小學生設計及製作營養餐單的「馬拉松101有“營”小廚神挑戰賽」，目的是以色香味俱全的美食，為一眾渣打馬拉松選手打氣。其中一隊報名參與的觀塘官立中學學生，經過一個多月的努力和改良，終於構思出「百花小繡球」、「柚子桂花糯米糍」及「花旗參杞子桂圓茶」這三道菜式參賽。

這幾道菜式看似簡單，其實它們與馬拉松息息相關呢！例如小繡球加入了紅蘿蔔絲、白蘿蔔絲和青瓜絲，是寓意馬拉松比賽混合了不同國籍的選手。而小廚神以糯米糍作為甜品，是希望能夠為選手帶來鼓勵和暖意，從而喚起他們努力向着標杆直奔的那一團火。除此之外，糯米糍的口感「煙韌」，寓意選手在比賽時要有韌力和耐力。當然，小廚神還考慮到選手所需要的營養，糯米糍含豐富的碳水化合物，為跑手提供能量去完成賽事。

在預備比賽的過程中，同學亦是獲益良多。其中一名小廚神黎樂怡表示：「我們在菜市場買材料的時候要精打細算，而且所有材料的分量都要配合得宜。同學之間還要分工合作，平衡各人的意見，才能烹調出這三道美味的菜式。」

小廚神花了不少心思和努力去完成菜式，希望能夠為各跑手送上濃濃暖意吧！



▲小廚神表示，糯米糍口感「煙韌」，寓意選手在比賽時要有韌力。

觀塘官立中學 江佩琪 趙嵐 劉嫻嫻

多元化課外活動 盡展學生所長



「馬拉松101小記者」是「馬拉松101教育計劃」的重點活動，中小學生會化身小記者，出版一份以馬拉松為主題的報章——「馬拉松101一齊跑“報”」。大會早前就為入圍學生舉辦工作坊，邀請《都市日報》總編輯李永康為同學教授基本的新聞寫作及採訪技巧。

此外，今年新增的「馬拉松101電視小記者」活動，工作坊特別請來亞洲電視新聞主播胡天衡擔任演講嘉賓。他與同學分享作為一位成功記者的秘訣，包括提問時要有禮、問題簡單直接、報道大眾關心的事情、加插與「馬拉松101」相關的有趣資料等等，他的經驗令一眾「小記者」獲益良多。

工作坊內，4位就讀中五的「馬拉松101電視小記者」亦分享了他們的訪問，透過訪問及拍攝一名長者參加「渣打馬拉松」的故事，向觀眾展示馬拉松不分年齡、堅毅不屈的精神。各組同學的短片作品已上載至「馬拉松101」facebook專頁以供瀏覽 (www.facebook.com/Marathon101EducationProgramme)。

除了小記者外，「馬拉松101教育計劃」亦有舉辦啦啦隊比賽，讓參與的學生發揮創意及團隊精神，表現出活力的一面。另一項「馬拉松101跑手培訓計劃」，則讓有長跑潛質的學生盡展所長，以及帶動校內熱愛運動及長跑的風氣。

天主教佑華小學 陳嘉麗 陳詩瑩 曾焯立

"Give Me 5"大行動 設計巨型打氣手掌

隨著禮炮聲響及漫天彩紙吹遍地，標誌着「馬拉松101"Give Me 5"大行動」正式揭幕，近百位身穿藍、綠色運動服的學生，以巨型充氣手掌拼砌成一個V字手勢，場面十分震撼。

是次活動吸引到全港逾4,800名中、小學生參加，設計出超過1,400隻充氣手掌作品，過百件優秀作品更在開幕禮上率先展出為參賽者打氣，並宣揚傷健共融、堅毅不屈的馬拉松精神。

「馬拉松101"Give Me 5"大行動」今年請來天才小畫家劉見之與父親劉浩昌合力繪畫大手掌，劉浩昌表示，「今年見之剛好6歲，這個活動又踏入6周年，加上是慈善活動，所以特別有意義。」

在見之的作品中，可以看到工程師、廚師、傷殘人士及不同範疇的人，而手指下方還有很多極富香港特色的建築物，包括天壇大佛、尖沙咀鐘樓、獅子山下的高樓大廈等；見之的父親解釋，馬拉松是個極有意義的活動，所以他的作品亦包括了所有與香港有關的東西，寓意全港市民一同參與。另外，他對作品中繪畫的人物亦非常滿意，因為整幅畫無論從哪一角度看，都會看到快樂的人在跑步。

劉浩昌表示，見之10個月大時已喜歡繪畫，每天放學便會在畫室或家裏畫畫，而今次的巨型手掌用了差不多一個星期完成。見之與父親不同，他認為作品中的大廈畫得最美，而且作品上的小朋友、花兒、鴨子都在笑，這是因為他們參加了馬拉松，大家手牽手、心連心一起跑步，所以特別高興。



▲天才小畫家劉見之(左)與父親劉浩昌(右)合力繪畫大手掌，宣揚傷健共融、堅毅不屈的馬拉松精神。

郭怡雅神父紀念學校

林思樂 呂家宜 曹曉彤 麥曉琪 毛萬彤 黃靖嵐