

輔心系學生莊司暘 大專陸運會摘金奪銀

仁大田徑隊傳出比賽喜訊，輔心系四年級莊司暘同學勇奪男子5000米冠軍及男子1500米亞軍，為校增光。

由中國香港大專體育協會有限公司主辦之第六十屆大專周年陸運會，已於2022年6月4日至5日於聯校運動中心圓滿結束。是次賽事有13間大專院校參加，包括香港珠海學院、香港城市大學、香港浸會大學、香港樹仁大學、嶺南大學、香港中文大學、香港教育大學、香港恒生大學、香港理工大學、香港科技大學、香港大學、職業訓練局及香港都會大學。共有322名運動員（196位男運動員、126位女運動員）角逐31項賽事，當中不乏香港田徑代表隊及高水平的運動員。

本次賽事香港樹仁大學只派出一名男子運動員參賽，他是輔心系四年級莊司暘同學。莊同學在首天的比賽日出戰男子5000米，賽事共17名選手參賽。他憑著堅韌的耐力及步速，造出15:47.78佳績稱王。

在6月5日舉行的男子1500米，賽事共19名選手參賽，莊同學憑着穩定的步速，配合戰術在最後100米發力衝刺，最終以4:11.35的成績屈居亞軍，與冠軍成績只相差0.6秒。總括而言，莊同學在今次的比賽中，發揮出應有的水準，並為校增光。



體育部同事在比賽結束後，即時訪問了莊司暘同學，了解他的得獎感受。他指出，在準備大專陸運的過程充滿波折，深感身心狀態的無常，亦學了重要的一課。

「在今年二月時，我感覺自己的體能水平正處於巔峰狀態，本來雄心壯志，希望在疫情緩和後，在比賽中好好發揮。怎料，竟然在三月初感染了新冠肺炎，訓練大受影響。由於擔憂自己在休養期間把累積已久的體能付諸東流，所以在康復後加緊練習，想追回失去的體能。怎料，把左脚的膝外側練傷了。起初以為只是休息三兩天就會康復，結果一傷就傷了兩個多月。養傷期間，百感交雜，但大多時候是失望及焦慮。那段日子，想跑卻不能跑，又不知道傷患會何時康復，每每以為康復了，但常常跑了一會兒又感到劇烈痛楚，內心一直徘徊在失望、接受、希望、再失望的循環狀態。而且，大學生涯最後一年的大專比賽在即，內心倍感焦躁。那段時間，身心充滿困難及挑戰。」

莊司暘坦言，漫長的康復期，當時只有相信自己的身體狀態總有一天會有所好轉。抱住這樣的信念，他積極地去做當下能做的事情，然後耐心地等待身體的康復。「既然不能以跑步作練習，我就以快步走、核心肌群訓練、靜觀或禪修等修習來鍛鍊自己的身心靈。總之，做能力範圍內的事，不讓自己輕易懈怠。」

隨著身體點滴的修復，莊司暘的傷勢在五月初漸漸好轉，雖然間中仍會發痛，但比以往好了不少，大致能跑動。由於身體漸入佳境，他亦開始對大專賽有所憧憬。「滿心憧憬亦滿懷衝勁的心態令我再次忽略了聆聽身體，高估了自己的體能基礎，跑得有點過度進取，結果又再令身體出現各種小傷小患。左小腿於大專賽前一周拉傷了，原本想多練兩課高強度訓練來將體能狀態再推高一層，卻礙於傷患，所以決定集中調整休息。當時內心很不安，感覺身體狀態不佳，內心也漸漸不再執著於要跑出什麼時間成績，也不太在意別人的期望，反而開始交由身體來引領自己跑出當刻應有的水準，讓身體以不徐不疾的節奏、不鬆不緊的狀態來跑。反正我覺得來日方長，耐心累積，總有再突破的一天，所以不急於一時。」

平時習慣帶着運動手錶、追着時間來跑的莊司暘，大專陸運當日決定除下運動計時錶，放下時間的束縛，集中聆聽身體的聲音來跑。結果，他跑出的時間成績比想像中好。「回想當日各項表現，我感到頗滿意，尤其身體鬆緊度的拿捏、節奏的拿捏和心態的調整。在年初時我已經把大專陸運視為本年重點賽事之一，亦抱持著相當大的信心可以奪標，更有野心想挑戰大專記錄。但實際上，一路走來卻充滿一波三折，充滿意外。」

莊司暘認為這一年是他的長跑運動生涯中，體悟頗深的一年。「原來貪多到頭來反而得到更少、貪快到頭來反而更慢。在我以往練習中，我很想快點進步，容易過度訓練。忽略了聆聽身體，練得身心繃緊，反而令我退步更多。身心的成長就如種樹，給予適當的成長條件，適當的淋水施肥，耐心累積，成長雖慢但日子有功。若然一次過淋太多水或者拔苗助長，反而適得其反。原來，進步或突破不一定要把自己拉得很緊。以往我覺得不夠辛苦的練習就不是有效的練習，但是成長並非一朝一夕把自己殆盡就進步得快，而是長年累月的微少累積，建立沉厚的根基。以往我覺得不夠辛苦就難以在比賽中突破，但是綜觀自己跑得好的比賽中，都是以放下對目標的執著，好好聆聽身體，順其自然地跑出來。」



男子 5000 米成績

姓名	院校	成績	名次
莊司暘	樹仁	15:47.78	1
黃冠衡	浸大	16:07.20	2
陳鎮榮	中大	16:27.96	3
Bhatt, Rohit Rhaarje Singh	科大	16:34.22	4
鄭澤瑋	城大	16:49.84	5
Alex Hoi Kit Yu	港大	17:16.59	6
陳俊安	理大	17:24.93	7
劉俊偉	都大	17:36.62	8
梁晉宜	城大	17:50.31	9
鄒量泓	理大	17:55.78	10
楊格	職訓局	17:56.29	11
楊鎧駿	浸大	18:13.19	12
楊瑋洛	職訓局	18:44.75	13
張瑞謙	中大	19:07.40	14
劉泰言	恒大	20:34.59	15
Taqdeer Singh	港大	21:00.94	16
廖禮信	恒大	23:32.96	17

男子 1500 米成績

姓名	院校	成績	名次
梁煇邦	浸大	4:10.75	1
莊司暘	樹仁	4:11.35	2
陳偉聰	教大	4:11.45	3
Khan Mohammad Kamran	港大	4:14.00	4
楊雋濠	科大	4:15.41	5
陳鎮榮	中大	4:17.23	6
鄭澤瑋	城大	4:18.83	7
黃譯慷	教大	4:20.42	8
黃冠衡	浸大	4:22.66	9
譚躍男	理大	4:25.20	10
梁全興	城大	4:26.12	11
Bhatt, Rohit Rhaarje Singh	科大	4:27.23	12
廖嘉杰	職訓局	4:28.33	13
陳灝鈞	理大	4:35.13	14
劉俊偉	都大	4:38.75	15
楊格	職訓局	4:39.66	16
馮柏謙	港大	4:49.24	17
黃俊森	嶺大	5:05.45	18
黃弘政	恒大	5:42.69	19

本次賽事，香港樹仁大學也招募了17位同學擔任學生助理，除見識到大型運動比賽外，也替了樹仁精英運動員打氣。

