

跑過山河大海 磨礪堅強意志

教書 運動 寫作鑄就何海濤的人生

何海濤既是運動旅遊作家，也是一名中學老師。

據說一個人的眼睛會藏着你遇過的人、走過的路和看過的書，有些人眼中裝着玉盤珍饈，有些人裝着堆金積玉，也有人眼中裝着浩瀚的千秋百歲……而運動旅遊作家兼中學老師何海濤的眼中，是他跑過的山河大海以及其中的故事。

採、攝：香港文匯報記者 胡茜

康樂及文化事務署香港公共圖書館「共享·喜閱新時代」喜閱密碼@LIBRARY大型閱讀推廣計劃再次展開，首浪響應「4·23世界閱讀日」，以「探索閱讀新領域」為主題推出一連串閱讀推廣線上活動。「作家與你共享喜閱@圖書館」首集短片由運動旅遊作家何海濤與香港公共圖書館館長邱懷傑暢談廣泛閱讀的好處，並以全新「優質閱讀文化」的「館長選書」推介不同主題的優質讀物，幫助讀者擴闊閱讀領域，與讀者分享他的人生與閱讀故事。

愛上跑步 轉任體育教師

儘管現職是老師，而書也出了第三本，但何海濤真正的身份應當是一個「跑者」。跑步這個運動很微妙，可以很極致，也可以很悠然浪漫——前有跑成了精神領袖的阿甘，後來者也有將跑步當成思考過程的村上春樹，「跑步」對何海濤來說，則是一種生命力的體現。從什麼時候喜歡上跑步的，何海濤記不太清了，唯一有跡可循的是在自己中學的某一天，彼時的數學老師見他體能較好，便邀約他同去校外跑步。自此，何海濤與跑步的不解之緣便如此結下了：參加田徑賽、馬拉松、越野賽、到當上教練、擔任盲人馬拉松跑員；由當科學科教師到轉任體育科教師，由一個人遠赴墨西哥跑步，到寫作出版，一路跑來都不容易。直至今日，他自己作為一位中學體育教師，便開始發掘運動天分好的學生，訓練

並帶領他們參與比賽，完成命運的輪迴。

跑步令自己不屈不撓，即便是在考大學試那樣最為緊迫的日子中，何海濤仍會擠出時間，在半夜外出訓練跑步，甚至選擇跑步上學，「因為運動會讓你覺得，有什麼事情你想做就一定做得到，絕對不會輕言放棄。」

運動訓練鍛煉個人意志，年少得志屢獲獎項的他，並非一帆風順。當他獲選作為香港田徑代表的傑出運動員，代表香港征戰比利時世界越野錦標賽時，首次在長跑比賽中跌出百名以外，對他而言打擊很大，幸而當時沒有因此放棄，遇強越強，努力改進克服盲點，「運動在精神上就是一種磨礪的過程，尤其是你將它設為一個目標，就一定有成有敗，」何海濤說道，「但最終會磨練出的是堅強的意志力和樂觀的態度。」

長跑旅人 閱讀寫作為分享

要堅持長達28年的跑步興趣而做出成績來，就要為自己不斷尋找新的目標，這亦是他的生活態度和閱讀態度。何老師由大學時期開始喜歡閱讀，陪伴其成長的就是運動雜誌和旅遊雜誌。當初一個人在旅途上，最喜歡翻閱港人熱門旅遊書籍以尋找旅遊點，大學時代他開始探索深度旅遊工具書，尋找實用旅遊資訊之餘，了解當地的文化歷史，而出發前計劃行程亦需要閱讀攝影技巧、健康和體能等不同類型書籍。直到現在，他仍很喜歡在旅途中參觀不同地方的圖書館，深入了解當地文化。2011年，他開始為運動旅遊雜誌撰稿，

分享到外地旅遊時參加潛水、登山、超長途耐力賽、馬拉松和單車旅行等運動經歷。他發覺當時市面上很少關於本地跑步的書籍，於是索性把外地資料、香港跑步路徑和自己的心得結合成書，令入門者更易掌握。最初他出版的運動書比較屬於工具書，「主要是為了介紹一些跑步的路線，還有怎麼樣訓練，以及我自己的個人心得。」他說。

「一開始寫作時一定会有很多詞不達意的地方，這就需要去參考別人寫作時候的規律和方法。」何老師認為廣泛閱讀對他的不同人生階段，不論是運動員生涯、教育工作和寫作，均有莫大幫助。他表示從書本上得到的運動理論知識，無論對作為運動員、老師和教練的他，都能有效提升訓練效能。「而且廣泛閱讀可以豐富自己的詞彙，在與人溝通時，能避免因詞不達意而引起不必要的誤會；寫作時，我手寫我心更容易表達。」何海濤說道。



何海濤與香港公共圖書館館長邱懷傑暢談廣泛閱讀的好處。主辦方供圖



《好動旅程 運動全世界》



《香港跑一圈：跑步熱線地圖》

聆聽 要引導學生找到自己的興趣

回顧自己的體育與教育生涯，何海濤不僅感慨目前香港已經有很好的運動氛圍，「尤其是疫情期間，你會發現很多人都想盡辦法去保持運動的習慣，會放很多時間和不同的方式讓自己變得健康。」他覺得目前香港運動的多元化是很好的，甚至會將一些運動活動放進娛樂、商場裏，這樣的多元性能讓都市人遠離疫情的煩悶。何海濤的第三本書是往芬蘭進修期間完成的，這本書除了是一本旅遊地介紹書，同時亦是他的教育心得。在芬蘭的教育學習心得。《芬蘭人教曉我：教育可以是一件幸福的事》一書，寫的不止是芬蘭教給何海濤的事，更是宣揚他對成就積極人生感知到的一種態度。

何海濤作為老師，他認為每個學生均有自己的興趣，最重要的是引導學生找到自己的興趣，他希望學生初進學校便能夠多接觸跑步、體驗和感受運動樂趣，才能奔向目標。至於閱讀方面，他建議先讀自己感興趣的書本，培養好閱讀習慣後，就可多嘗試閱讀不同主題的書籍，突破自己的舒適圈。



新書中寫的是他對成就積極人生所感知到的一種態度。



何海濤(右二)與學生們打球。



何海濤認為，運動使自己學會絕不輕言放棄。

景德鎮廢廠化身文創園 劉子力：陶瓷工業遺存變身造夢空間



遊客在景德鎮陶溪川陶瓷文化創意園選購陶瓷商品。



劉子力認為，陶溪川的真實是它最吸引人的地方。

高聳的煙囪、鋸齒形廠房屋頂、裸露着紅色磚塊的牆面……走進江西景德鎮陶溪川陶瓷文化創意園，老廠房裏是一間間充滿藝術氣息的創意工作室，是很多陶瓷愛好者的「造夢空間」。「這裏原來是景德鎮國營宇宙瓷廠的老廠房，20世紀90年代開始，隨着行業改革，瓷廠逐漸走向衰敗，最後廠區停業荒廢。」景德鎮國家陶瓷文化傳承創新試驗區管委會專職副主任、景德鎮陶文化集團董事長劉子力說。

荒廢的老廠房該如何利用？「老瓷廠是『瓷都』歷史的一部分，我們想留住它。」劉子力說，2013年，景德鎮以國營宇宙瓷廠為核心啟動區，打造陶溪川陶瓷文化創意園。經過3年的精心設計、打磨，2016年10月，陶溪川正式開業迎客。

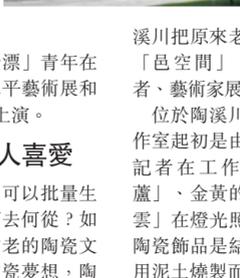
「陶溪川的真實是它最吸引人的地方。」劉子力告訴記者，在改造過程中，項目組保留了22棟老廠房，將瓷廠原有的燒煉車間改建為陶溪川工業

遺產博物館、美術館，將原料車間變為陶藝體驗空間。這裏的每一棟房子、每一台機器，甚至廣場上鋪設的每一塊瓷磚，都是原來就有的。

從外表看，老廠房、老窯爐、煙囪、水塔依然聳立，但它們的結構已經改造，功能和業態重新塑造。老廠房「生長出」透明屋頂，變身為一間間創意工作室和美術館，全國各地的「景漂」青年在這裏聚集，國際化的高水平藝術展和文化交流活動經常在這裏上演。

陶瓷飾品受年輕人喜愛

工業化時代，陶瓷產品可以批量生產了，傳統的陶瓷藝術何去何從？如何讓現在的年輕人愛上古老的陶瓷文化？為了喚起年輕人的陶瓷夢想，陶



遊客在景德鎮陶溪川參觀遊覽。



拼版照片。上圖為改造前的景德鎮國營宇宙瓷廠廠房，下圖為陶溪川陶瓷文化創意園。

溪川把原來老瓷廠的窯爐車間改造成「邑空間」，免費提供給年輕創業者，藝術家展銷自己的陶瓷作品。

位於陶溪川的凡華造物陶瓷飾品工作室起初是由「邑空間」孵化而來。記者在工作室看到，翠綠的「葫蘆」、金黃的「桂花」、多彩的「祥雲」在燈光照耀下更顯精緻。「這些陶瓷飾品是結合中國傳統文化設計，用泥土燒製而成的。」32歲的工作室

負責人周雄昊說。

「大學期間在學校學習瓷藝，一次在陶溪川春秋大集展覽期間，看到有人戴着陶瓷項鍊，從中受到啟發，就想生產讓年輕人喜歡的陶瓷飾品。」周雄昊說，由於工作室生產的陶瓷飾品新潮，很快便得到市場認可。經過幾年發展，工作室的生產廠區已由原來的6平方米發展到2,000多平方米。在建築面積只有8.9萬平方米的陶溪川，目前已為1.7萬餘名青年創客提供了展示平台。「我們希望陶溪川能成為年輕創客和藝術家的『造夢空間』，只要熱愛陶瓷藝術、有夢想，這裏就能成為他們的家。」劉子力說。文、圖：新華社