香港文匯報
2026年
11月15日

滙周刊 Sunday

趣學國教

食通天下
細嘗鮮味大閘蟹
菊黃蟹肥迎時節



神州行走
外賣盒製成長椅
公園列「環保賬單」



編輯：孫君犖　設計：陳婉怡
文：崔瀅　圖：涂穴/HKUGA College港大同學會書院Fb

港大同學會書院8位少年在學校老師與專業教練的帶領下，花了9個月準備，於6月21日至27日遠赴蒙古國，參加世界四大極地超級馬拉松巡迴賽之一的「蒙古戈壁沙漠250公里極地馬拉松」。八子過程中雖有爭吵，也因疼痛而一度考慮放棄，但在彼此扶持中，最後還是咬牙堅持下來，為自己的青春歲月，寫下一場精彩的生命之旅。



八子在晚間趕路。

八子與其他參賽成員穿越戈壁沙漠。

八子遠征極地馬拉松

用青春寫下生命之旅

「連這麼難的比賽都堅持下來，未來再沒有什麼做不成的事！」Larry、Tinho、Liam、Matthew、Cedric、Zared、Bosco、Javis共8位同學，在學校的組織下參加此次極限挑戰賽。

冀藉比賽突破自我

他們大多都有一定的運動功底，如游泳、足球、馬拉松等，唯獨Cedric笑言自己「與眾不同」，剛開始訓練時連5公里都跑不完，對比身邊戰友來說，自己可謂完全是「從零開始」，但他們都有着同一樣想法，就是希望透過這場比賽突破自我，「即使最初有過猶豫，但想到這樣的機會，一生也許只有一次，始終很希望在升學前，能完成一件自己真正想做的事。」

「戈壁長征」（Gobi March）為全球著名的「四大荒漠超級馬拉松賽事」之一，參賽者須於七天六夜內完成全長250公里賽程，並需沿途自行背負食物、衣物及睡袋等個人物資。參加者須在極端環境及多變天氣下完成挑戰，對體能、意志及心理質素均有極高要求。

戈壁溫差大難安睡

為確保八子有足夠體能應付賽事，學校邀得Javis的母親、香港知名耐力及超馬運動員曾令令擔任教練，精心打造長達9個月的特訓計劃（見另稿）。惟真正到現場賽跑時，面對戈壁晝夜溫差極大，少年們即便全副武裝仍頻被深夜酷寒凍醒，睡眠不足下導致疲勞不斷累積，傷病也逐漸出現。

其中Javis患上足底筋膜炎，「每走一步都像有針刺入腳踭，走路像踩在高爾夫球上面。」Cedric難忘當時雙腳腫到像豬蹄，「皮已經皺了、快要甩出來」，尤其在賽事的第四天，參賽者必須日以繼夜、限時走完80公里的「Long Day」，Cedric感嘆當日必須依賴止痛藥才能勉強度過。Zared腳痛至無法抬起，「只能低頭望着地面，望着前面那支旗，左腳、右腳，一步一步走。」Liam的膝蓋劇痛，傷勢一度令駐場醫生神色凝重地嘗試勸退。

至於Matthew則同時遭膝蓋肌腱炎與雙腳腳踝肌腱炎折騰，「最記得比賽的最後7公里，其他人因為終點在望放鬆下來，我卻不敢有絲毫鬆懈，即使劇痛不斷刺痛雙腳，還是非常享受終點前的每一米。」最終，所有人都在身體極限的情況下咬牙硬撐，順利完成全程比賽。

甘苦與共戰友情

走過250公里荒漠，八子帶回來的不止是獎牌，更是滿滿的戰友情誼與心理成長。Matthew分享道，他們共住的帳篷裏平日歡聲笑語不斷，但有一次Liam雙腳沾滿泥濘直接走進帳篷，Larry一氣之下直接將他的行李袋扔出帳篷外，兩人隨即大吵一架，「但後來我們發現，男孩之間的友誼其實非常簡單，睡一覺、吃一頓飯就沒事了，繼續跑、繼續開玩笑。」

極端嚴苛的環境也孕育出不少獨一無二的趣味記憶。Bosco與Zared因突發肚痛，不得不結伴在遼闊的草地上解決，兩人笑言這種難得的野外體驗，恐怕一生不會再有第二次。正如Zared所說：「真正的朋友就是要一起捱過、一起完成，才能體驗到同樣的痛苦。捱過了、玩過了，大家的感情才會變得更加堅固。」經歷250公里的洗禮，八子的紐帶更加緊密，未來能繼續相約一起跑山挑戰自我。



港大同學會書院少年在學校老師與專業教練的帶領下，參加「蒙古戈壁沙漠250公里極地馬拉松」。

超馬英雌帶隊特訓9個月

要征服250公里極地荒漠，靠的絕非一時衝動，而是科學且嚴謹的長期系統訓練。港大同學會書院八子全員安全完賽，幕後最大功臣莫過於香港知名耐力及超馬運動員曾令令，她作為賽事總教練兼隊員Javis的母親，帶領團隊精心打造長達9個月的特訓計劃。

見證孩子蛻變堅毅少年

曾令令是香港耐力及超馬界的傳奇人物，曾先後征服撒哈拉沙漠250公里七日賽事及流沙極限賽，用雙腳跑出屬於自己的輝煌篇章。得知該挑戰計劃後，她主動向校方請纓，希望能憑藉自己的專業經驗，為這群小伙子量身定製訓練計劃。整套訓練由她一手規劃，並由另外兩位教練協助執行。自去年10月起，每周安排兩次訓練，周中一節以提升體能為主，周末一節則針對心肺功能和實戰訓練，由最初的10公里，到去年底提升至20公里至30公里越野跑。

今年初，她帶全員參加「環島行」挑戰50公里，4月復活節期間更進行四日三夜模擬營，在無補給支援下負重徒步150公里並野外紮營，協助少年們不斷進步。「看到所有學生安全完賽，真心覺得他們非常了不起！」她感慨自己16歲時可能連2.5公里都不想走，少年們如今竟已踏過250公里。「這一路走來，我見證他們從需要被照顧的孩子，蛻變為能夠獨立面對挑戰的堅毅少年。」

與八子一同走畢250公里的港大同學會書院副校長楊繼文坦言，受年齡限制、昂貴成本及安全風險三大關鍵因素，學校無法將此類極限賽事列為每年舉辦的常規活動。未來較現實的方案是改為兩年或五年舉辦一次，在安全可控的前提下讓更多學生有機會參與。



「戈壁長征」參加者須在極端環境多變天氣下完成挑戰。



八子在蒙古下榻的酒店獲頒獎牌。

路上收家書　體會家庭溫暖

在蒙古戈壁沙漠漫長而艱辛的7天賽程中，八子不但收穫彼此深厚友誼，更深深體會到家人和師長滿滿的關愛。原來比賽開始前，副校長楊繼文和教練曾令令早有準備，事先安排八子家長寫下家書，並在比賽的第三天、Bosco生日時一併交到八子，為身處沙漠的他們帶來及時的家庭溫暖。

Bosco是八子之中年紀最小，這趟旅程中有着比戰友們更為獨一無二的回憶，只因他的16歲生日在戈壁沙漠中度過。他記得，生日那天賽程將近一半，極度思念家人，想不到副校長和教練竟能在一片荒漠之中「變出」一封封家書，讓他和其餘七子大感驚喜。

回想當日情景，Cedric表示深受觸動，體會到原來父母一直默默關注與支持自己，未曾放手。Javis則表示，即使此行母親以教練身份一起參賽，彼此近在咫尺，「但許多深層話語平時沒機會說，讀完信才發現，父母的理解與包容早已深植心中。」

家長赴蒙古見證衝線

除了文字的溫暖，賽事終點更上演動人的一幕。三家父母特別親赴蒙古迎接孩子衝線，其中Zared年逾七旬的老奶奶，更是不辭勞苦搭乘5小時飛機、再轉乘7小時顛簸車程抵達賽事終點，只為見證孫子跨過終點線的那一刻。

回想這次經歷，Larry認為最大得着是學會享受過程，「同甘共苦，大家一起吃苦是最好玩的！」Tinho同樣認為，戈壁每天雖辛苦，但有沿途風景與戰友同行，是不可多得的時光。Zared領悟到只要肯嘗試、付出與挑戰，就一定有所收穫，他未來擬攻讀運動相關科目，從全新角度感受極限賽事。

Cedric學會了堅持，Matthew深信在任何挑戰面前都不需害怕，「真正做好自己，即使最後沒有完成，也算是一種成功。」Bosco在這趟長跑中重新思考並認識了自己的性格與本質。Javis更以「涅槃重生」形容今次歷程，認為此行讓他重新找到了人生目標與定位，心態更加正向刻苦。



八子順利完成賽事，在終點合照。