



## 何嘉誠校友為理想“跑出個未來”

整理：高三翻譯周應婷

採訪：高三翻譯周應婷

高二設計黃倩萍

陳思煊校友

2012/2013 學年參賽獲獎項目	獎項
第四十二屆全澳學生環山跑男子 A 組	冠軍
第三十四屆學界越野跑男子 A 組	冠軍
澳門長跑聯賽第四回合除夕長跑賽男子青年組	冠軍
第 36 屆學界田徑賽男 A800 米	冠軍並破大會紀錄
第 36 屆學界田徑賽男 A5000 米	冠軍
第 36 屆學界田徑賽男 A1500 米	亞軍
獅子同心抗毒滅罪環山跑公開賽男子公開組	殿軍
第七屆樂善跑 5.3 公里短線賽男子 A 組	第四名
“澳門銀河娛樂國際馬拉松” 男子 B 組	第五名
中銀歡樂跑比賽男子公開組 A 組	第六名

在一年十次獲獎的田徑比賽中，有五次勇奪冠軍，成績確實彪炳的何嘉誠校友，自去年高三平面设计課程畢業後，便獲澳門理工學院取錄，現為理工學院體育專業一年級學生。究竟這位職中“出色跑手”在大家心目中是怎樣的呢？而他成功的背後又經歷了多少酸甜苦辣呢？現在，就讓筆者帶大家認識何嘉誠校友，看看他的田徑之路是如何“跑”出來的。

一向在足球方面頗有成就的何嘉誠校友，高二那年在一次偶然的機會下，被體育科鍾子石老師發掘到了田徑隊，而他的成功之路，亦由此而翻開了嶄新的一頁。

在 2012 年，何嘉誠首次參加學界田徑比賽的中長跑項目，但結果只得男 A1500 米第五名。不過，經過一年不懈的努力，何嘉誠於男 A800 米卻以第一名並破紀錄的成績取得成功。因此，他也成了職中同學心目中的“運動之星”，包



何嘉誠校友

攬 2012/2013 年度學界越野跑、全澳學生環山跑、學界田徑賽男 A800 米及 5000 米四面金牌，成為澳門學界中長跑的新皇者。同時，也讓他在高中的最後一年畫上了完美的句號。

何嘉誠的成功，人們往往只看到他光輝亮麗的一面，卻沒有看到他背後的汗水和努力——在面對日常設計班繁重的功課作業，加上學界足球和澳門甲組足球的比賽與訓練，為了有效的準備學界越野跑、環山跑、學界田徑賽等重大賽事，在備戰期間，原來何嘉誠每天五點半便起床進行訓練，風雨不改。有時甚至跑到雙腳抽筋，躺在地上動彈不得。

面對這些艱苦的訓練，究竟何嘉誠有沒有想過放棄呢？訪問時說話不多的他想了想，然後開腔的說：“有呀！剛開始時真的想過放棄，但自己不斷的對自己說，再多跑一會吧！真的受不了便放棄。結果，每次想要放棄時都對自己說再多跑一會。久而久之，耐力便加強了。放棄跑步的念頭也一再延遲。最後，自己也就習慣了艱苦的練習。而且，每次跑完步之後都很有成功感，也正因為這份成功感，推動著自己不斷的堅持下去。”

何嘉誠在田徑比賽中的成績大家都有目共睹，但在學業方面呢？成績是否和他的田徑項目一樣出眾？他用堅定的眼神望著筆者說，“學習就是學習，運動就是運動，我一向都會善待自己的時間。雖然，學業方面的成績不是班上最好，但成績也是不錯的。”

作為一名運動員所付出的艱辛和努力，所承受的壓力和孤獨，都是非常人可以理解的。今天，成功背後的辛酸都沒有把何校友的信念磨滅，因為他一直堅信一個信念——有付出不一定有收穫，但不付出就一定沒有收穫。既然選擇了自己要走的路，就一定要義無反顧地堅持下去。

這就是何嘉誠，我們職中出色的跑手。希望未來的他，能夠一如既往般跑下去，為自己“跑出過未來”！



何嘉誠和職中田徑隊部分隊員在賽後合照