

懲教署體育會 長跑隊

紀念特刊



懲教署體育會
CORRECTIONAL SERVICES DEPARTMENT
SPORTS ASSOCIATION



週年



懲教署體育會長跑隊

廿五週年紀念特刊編輯委員會

總編輯	陳國璋先生
版面編輯	李建和先生
照片編輯	潘佩旋女士
校對編輯	謝國耀先生
資料搜集	陳國蓮女士
資料搜集	黃文英女士
資料搜集	姚國輝先生
資料顧問	吳輝揚先生
資料顧問	丘建和先生
財政/聯絡	吳鎮雄先生

體育會會長

題詞



目錄

	頁數
【紀念特刊編輯委員會委員名單】	2
【懲教署體育會會長題詞】/署長單日堅先生	3
【目錄】	4
【前言】/紀念特刊總編輯陳國璋先生	5
【天上繁星的故事】/長跑隊領隊簡志強先生	6-7
【那些年的足印】/前懲教署體育會主席朱寶琴女士	8
【訪問郭亮明先生】/紀念特刊編輯委員會	9-10
【路永遠蜿蜒在步前】/召集人吳鎮雄先生	11
【我的長跑日記】/教練吳輝揚先生	12-17
【Distance Running and My Life】/ Team Member Mr. A.S. Sidhu	18
【跑餘偶拾】/前召集人丘建和先生	19
【光輝的年代】/前召集人李世雄先生	20-21
【永不放棄】/副召集人姚國輝先生	22
【長跑心得分享】/隊員呂淑嫻女士	23
【愛上長跑】/隊員尹穎瑩女士	24-25
【我的長跑字典】/隊員蘇煥章先生	26
【生命影響生命，人生道路寫新篇】/隊員黎國強先生	27
【薪火相傳】/隊員曹兆恆先生、陳梓良先生、湯浩基先生	28
【長跑常見的傷患】/教練陳國璋先生	29-31
【談長跑訓練】/教練陳國璋先生	32-33
【圖片集—中流砥柱】	34-36
【圖片集—競展所長】	37-40
【圖片集—長跑·情】	41-43
【鳴謝】	44

前言



2012 年是懲教署長跑隊創隊的銀禧年，從 1987 年成立到現在，長跑隊人材輩出，茁壯成長。長跑隊的歷程標誌著部門的健康均衡生活概念的成功，讓職員有強健的體魄應付突如其來的挑戰。同時間，長跑隊提供了一個社交聯誼的平台讓一眾熱愛長跑活動的職員互相認識，促進彼此的友誼，加強部門的凝聚力。

跑步被喻為芸芸運動之母，因為這是人類天生的一種能力，讓人能在大地上尋找食物，逃避危機。作者 Christopher McDougall 在《天生就會跑》一書中提到，跑是與生俱來的，無需刻意透過先進的跑步裝備去教導一個人如何去跑。簡以言之，人類天生就是擅長奔跑的動物。長跑又是最直接、最簡單、最經濟的運動，讓人能隨時隨地，利用身體的節奏讓心肺系統得以鍛鍊，同時加強免疫系統，控制體內脂肪的比例，提升身體的健康。健全的智慧寓於健全的身體，透過簡單的長跑可以令身體得以全面發展。

懲教署近年不斷推動健康均衡生活，旨在提升職員的身體素質，以平衡富挑戰的工作所帶來的壓力。為此，懲教署長跑隊希望透過本紀念特刊宣傳簡單而富健康功效的長跑活動，讓職員達至工作與生活平衡的概念（work life balanced），提升生活的素質，使部門職員建立正面健康的生活態度。除此之外，紀念特刊記載隊中各隊員的練習歷程、比賽點滴及生活分享等的回顧。

今次特刊的面世有賴各長官、前輩及隊員的支持和貢獻。很多人認為長跑是一個人的運動，但事實上在長跑練習及比賽，都要依靠隊友的支持及鼓勵，發揮團結精神。而特刊的本身正正表現了長跑隊群策群力、眾志成城的集體成果！

陳國璋先生

紀念特刊總編輯

二零一二年七月二十八日

天上繁星的故事

簡志強先生
長跑隊領隊



懲教署體育會長跑隊已成立 25 年，經部門的支持，歷屆召集人的努力耕耘和各隊員的推動，隊務推行暢順具效率。長跑隊一直重視持續性發展，團隊的親和力和凝聚力尤其濃厚。過往長跑隊在體育會每年的最佳體育隊伍選舉中屢獲殊榮，我相信上述輝煌的成果一定會在各隊員努力之下承傳下去，再創高峰。

喜愛長跑的朋友會有以下的體會，長跑不僅是一項體力的訓練活動，在細水長流的練習過程中，長跑人會在不知不覺中昇華到靈性的層面，從而體驗到堅持、不輕言棄的長跑精神，並應用在日常工作之中。理性、感性；現實生活、夢想世界，這些人生中的一個個點，由長跑連繫出眾多的線，從而交織出一個又一個的激情故事。

我喜愛長跑運動，但成績一般。於我以言，出任長跑隊領隊實在令我感到非常光榮。



我曾聽說長跑隊內多如天上繁星的故事，暫且讓我充當說書人和大家分享兩則長跑隊隊員的團隊精神的故事：



(一)2008 年的工商機構運動會長跑比賽，適逢跑隊外遊活動，參與比賽的隊員可謂傷疲盡起。

當日跑隊軍容主要是老中結合，面對其他紀律部隊的年青隊伍，隊員們臉上顯現出的神情格外肅穆。比賽開始後，其他紀律部隊的年青隊員跑在前頭，而一眾身穿黃色戰衣的跑隊隊員緊跟其後，但見每個隊員的眼神都緊盯著前方的對手，奮勇爭先，終於我們不僅取得公開組第三名和先進組第二名，還贏取其他隊伍的敬佩目光。現在說起來，我仍然想像到當時大汗淋漓的隊員喘出深沉的氣息中發出的兩個字-鬥志。

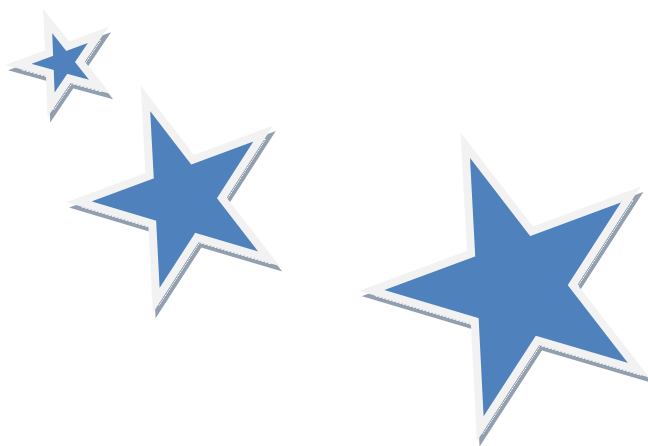


(二)也是2008年的工商機構運動會，跑隊隊員代表部門出戰800及1500米兩項比賽，賽事在城門谷運動場舉行。

1500米項目於上午舉行，我們的隊員未能取得賽事的第一名，冠軍跑手是另一政府部門的名將。及至在下午舉行的800米比賽之前，隊員們制訂了一套制敵戰術，由隊中最具實力的英子堅於開賽後飛快領放，而安排陸兆江緊隨對手伺機超越，其他隊員則以隊形保護這套戰術的推行。賽事起步後，英子堅以百米速度前進，對手明顯墮入是否追趕的猶豫，陸兆江把握對手亂了步伐的一刻，越過對手直趨終點，我們取得了這項賽事的冠軍。

25年的歲月為長跑隊建立了一股團隊精神，已成為長跑隊的核心價值。我欣喜的感受到這份精神在我們的年青隊員得以承傳，我身為長跑隊領隊為此感覺欣慰。祈願長跑隊歷久常青，期望在以後能聽取隊員給我們訴說更多天上繁星的故事。

祝願各長跑隊隊員長跑長有，身體健康。



那些年的足印

前懲教署體育會主席
朱寶琴女士



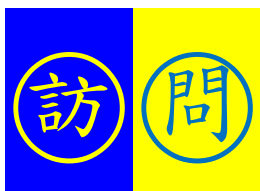
沒有什麼誘因使我選擇了跑步。其實，自小就喜歡跑步運動。小學時代已是運動場的中堅分子，中學也曾是 " House Sports Captain" 和女子 4 x 100 米接力校隊成員，所以跑步一直以來是我其中一項工餘運動。只是以往沒有參與過任何長跑公開賽事。

2001 年，受同事的感染，決志要挑戰自己意志和體力，完成毅行者和馬拉松。2002 年完成了 10 公里和毅行者，2003 年跑完首個半馬拉松，2004 年首次參與全馬，可是因操練不足，30K 後抽筋和腳趾公起了水泡，未能完成賽事，但我並沒有因此而放棄，2005 年再捲土重來，結果以 4 小時 43 分完成，衝過終點那一刻非常興奮雀躍，深信一分耕耘，一分收穫，有志者事竟成。

第一次參與跑隊的活動，是 2008 年 10 月在北京舉行的馬拉松，也是我首次參與國際半馬拉松賽事。那年北京奧運剛完結，但街頭仍瀰漫著濃烈的奧運氣氛，而且起步點設在天安門廣場，當跑過天安門，有點百感交集，對自己吶喊“努力”，更希望祖國“加油”。

今年是長跑隊成立 25 週年，祝願長跑隊繼續成為部門一支高質素體育隊伍，發揮凝聚力及團隊精神，更希望長跑運動能在部門更普及化，發揚長跑永不言棄的奮勇精神。

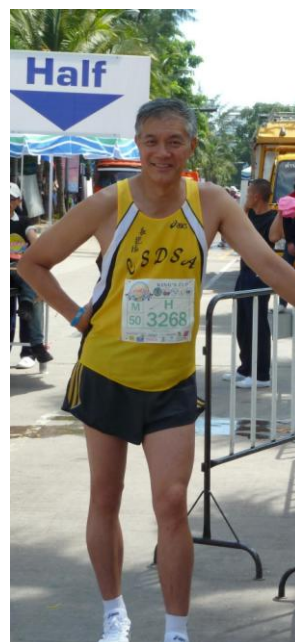




郭亮明先生

紀念特刊編輯委員會

長跑隊在 2012 年踏入她的銀禧兆年，跑隊能茁壯成長 25 載，當中除得力於先輩們的努力耕耘外，這亦與部門的長期支持和關愛分不開。在部門高級官員中，前懲教署署長郭亮明先生，長期關懷體育會各體育隊伍的發展，而郭亮明先生本身是一名長跑愛好者，馬拉松經驗和閱歷豐富，因此特刊編委會特意走訪郭亮明先生，分享他個人的長跑心得和對跑隊的寄語。



■您何時開始接觸長跑？請分享您愛上長跑的原因？

■我是在 2000 年開始練習長跑。跑步，正如很多運動一樣，既可鍛鍊體魄，又能減壓；而跑步更不需要考慮場地、運動夥伴等問題，可以完全因應自己的時間，身體狀態，單獨進行。而長跑以後，身心都覺得無比舒暢。

■您因何加入懲教署長跑隊？於哪一年加入該隊伍？

■我是在 2007 年，應長跑會的邀請參加長跑會舉辦的海外長跑活動。自那時開始，便一直參加長跑會的各項活動。

■請分享您最佳表現的長跑比賽，而成績如何？

■2010 年 12 月在新加坡的全程馬拉松賽，應該是我最佳的全馬成績。比賽前約兩星期，我在倫敦練跑時，因路面樹葉濕滑跌腳而扭傷了足踝。雖然腳傷未癒不適宜跑步，但我仍然按照原來計劃，隨長跑隊同事一起前往新加坡參與全程馬拉松。

比賽當日，我與參加全馬比賽的同事一齊起步，原先只打算伴跑半公里左右，便乘大會專車到終點繼續為他們打氣。當時身上的長跑配備可說是簡單不過了。但是開跑後，我才發覺大會是沒有安排專車沿途接運動員回終點的措施；運動員只能靠自己跑或走回去。唯一接載運動員的車輛就是救護車，

負責運載由擔架抬送的運動員回終點。

在腳傷未癒，又沒有心理準備和長跑裝備下，我用了五小時三十分完成全馬賽程，相信應該是我在以往十多年長跑比賽中，得到最佳的成績。

 請您分享最難忘的長跑比賽？

 2007 年 4 月，是我第一次參加長跑隊的海外長跑活動。那次我們前赴日本參賽長野馬拉松。

日本長野縣曾經舉辦過冬季奧林匹克運動會，其馬拉松賽道平坦寬闊，穿梭於市內、外各風光秀麗地區，如詩如畫的賽道是長野馬拉松的特色。令人感動和難忘的，還有長野縣的居民的熱情，他們除了會夾道為每個經過的跑手歡呼和打氣外，並會向跑手遞上各類助跑食物和飲品，其中最特別是用小匙羹將幼鹽遞給跑手，吃了令人精神一振，使漫長單調的長跑賽，變成一個歡樂的嘉年華，實在令人難忘。

馬拉松賽後，團友在一間民居改造的賓館住宿，不但可以享受天然溫泉，更有機會飽覽週邊清新的稀雪和叢叢盛開的不同顏色的粉色櫻花，團友都開心雀躍，把馬拉松長跑的辛勞一概忘掉了！

 您對懲教署長跑隊的感受？

 懲教署長跑隊，就像一個溫馨的大家庭。每次出賽，大家都互相鼓勵照應，有家室的男隊友，也多會和太太一起參加長跑活動。太太們都會權充成啦啦隊隊員及隨軍攝影師；而長跑賽後的慶功宴，更成為長跑隊的開心家庭聚會。

 您有甚麼方法去鼓勵職員加入長跑隊？

 和有興趣長跑運動的職員分享長跑的樂趣，以及跟長跑隊一起出賽的開心經驗，使單調的長跑，變為有夥伴的快樂運動。

 最後您有甚麼想補充？

 希望長跑隊會務蒸蒸日上，會員身體健康，生活愉快，家庭幸福，長跑長有，屢創佳績！



召集人吳鎮雄先生

長跑隊創立於 1987 年，而今年剛好迎來跑隊成立 25 周年的銀禧兆年。

我在這特別時刻謹代表全體隊員，感謝歷屆部門首長和體育會主席對長跑隊長期的關愛和支持；同時我亦得向長跑隊前任召集人李世雄先生、丘建和先生和林燦輝先生致意，感謝您們以無私大勇的氣魄，為跑隊的發展奠下堅實和寶貴的基石。

於我而言，我得感謝長跑路上的啟蒙導師—吳輝揚先生。我是在九十年代於域多利監獄工作時，認識到吳輝揚先生，在他的薰陶下接觸上長跑運動。長跑運動不僅使我走上一條健康大道，亦使我從長跑持之以恆及不輕言棄的特質中，學懂凡事要有恆心、循序漸進的處事方式及培養出勝不驕、敗不餒的待人態度，為我人生路上增添一份可貴的心靈魂寶。

長跑隊的 25 年，一代又一代的跑隊隊員既去且來，傳承著我們跑隊引以為傲的團隊精神；25 年的長跑隊，我們仍以能穿上跑隊的黃色戰衣自豪，以汗水和笑淚為跑隊史冊灑上頁頁光輝！今日是昨日的明日，時間只是概念的名詞，昨日如是、今日如是、明日如是，路永遠蜿蜒在我們的步前。祝長跑隊各成員長跑長有！隊績猛進！



我的 跑步日記

教練吳輝揚先生



香港馬拉松華人紀錄保持者、前香港長跑代表
曾任香港馬拉松長跑隊教練
懲教署長跑隊教練

那些年，我戀上了長跑

我的長跑生涯始於中學時代。就讀中一、中二時，我上田徑班時，因應短跑的成績未算突出，由此我改選練習長跑。我在長跑項目的第一面獎牌是在中二時獲得，那是港九新法書院的田徑比賽。我在1500米得到了第二名，以一名中二學生，跑贏了很多比我年長的高年級的同學，心中實在非常開心及建立了自信，亦從而確立了長跑項目為我在運動領域的發展目標。

1980年的一個白天經過南華會，因緣際遇得悉南華會舉辦中長跑暑期訓練班，由七月到九月，每星期兩課。我通過800米及1500米的測試，獲甄選參與訓練班的正規訓練。陳鴻文先生是我的啟蒙教練，他是被稱譽為亞洲五傑的長跑好手。我在陳教練的指導下接受了兩年訓練，然而我的10公里成績只徘徊於37至38分鐘之間。

1982年10月，我加入了懲教署，使我的長跑發展走向新的方向和高度。在學堂訓練期間，我參加了班際的接力比賽，在該次班際比賽中我得到了第一名。同年，我在政府部門的長跑比賽中跑進前十名。這兩次比賽的成績無疑增強了我對長跑運動的信心。

完成學堂的訓練後，我獲安排到赤柱

監獄做班務工作，期間接受了體育教練的訓練課程。1986年，我的工作地點轉到中環域多利監獄院。在新的工作環境，我得到較好的作息條件，使我的跑步成績不斷提高。那年，我在深圳馬拉松以2小時34分得到全場第二名，在欣喜莫名的一刻，我為自己許下一個心願：在1988年奧運會前創造出2小時30分以下的成績。

圓夢的歲月

1987年，部門的長跑隊正式成立。長跑隊的成立讓部門的長跑愛好者得到定期系統性的訓練，於周二、四在灣仔運動場、銀禧體育學院、跑馬地草場等場

地進行，這對我的長期訓練提供了莫大的裨益。

1988 年香港馬拉松，借道通車前的東區走廊進行，我在賽事的成績為 2 小時 32 分，獲得香港組別中的第二名，並同時取得代表香港的資格，參加同年三月於日本大津市舉行的亞洲馬拉松錦標賽。由於香港馬拉松與亞錦賽的賽期接近，身心兩方面的調整期不足，整體而言狀態上不太理想，幸好我仍能以 2 小時 31 分的成績完成賽事，把自己最佳成績推前了一分鐘。這年的 12 月，我再代表香港到新加坡比賽。比賽當日平均溫度 25-33 度，跑到最後階段，溫度可達 30 度以上。最後我以 2 小時 36 分完成比賽，全場十名內，這成績至今仍為香港跑手所做到最好的時間。事實上，在高溫下比賽，世界級選手的成績都會與自己的最佳時間（PB）相差七分鐘左右，由此推算，我是有能力在天氣好的時候，跑到 2 小時 30 分以下吧。故此，我在接下來的兩個月內加強耐力的訓練，逢星期六及日，我均會進行 3 小時持續性的練習。當中的辛苦練習，實在難受，期間為了儲足 3 小時的訓練時間，我只好四處跑。

1989 年 2 月，我隨必達體育會到台灣比賽。賽事當日的天氣非常適合長跑活動，而賽道兩旁的熱情觀眾為賽事營造出高漲的比賽氣氛，多年來艱苦訓練流過的汗水，仿若在我體內匯聚成滔天激流，這刻我給自己訂定了衝進亞運入圍時間 2 小時 28 分的目標，是放手一拼的時刻了。

開賽後，我、李嘉綸及台灣等高手在第一方陣互相領跑著，我不斷提醒自己要穩住前十公里的速度，第一個十公里跑了 33 分半，第二個十公里 35 分，當時方陣內的台灣跑手或許是出於戰術的緣故，跑速流於保守。為了創造成績，我只好跟李嘉綸跑在前面。在三十公里處，方陣內只餘下十人，而手錶顯示出的時間是 1 小時 45 分。

1 小時 45 分是我歷來參賽馬拉松在三十公里處的最快成績，這令我心中喜憂參半，而我憂的是這時感覺腿部肌肉繃緊並有間歇抽筋情況。儘管如此，當我想到自己之前辛苦的付出，加上我有明確參賽亞運的強烈心願，我仍能維持大約十公里 35 分的步



速前進。最後望見中正紀念堂，幸好力量仍不差。最後跟隊友李嘉綸一起衝線，時間為 2 小時 28 分 24 秒，這是我第一次在 2 小時 30 分內完成，感覺是十分開心。這場賽事我名列公開組第 10 名，獎杯雖小但意義對我十分重大。可是遺憾的是達不到亞運的 2 小時 28 分的入選目標。

同年 10 月，我在北京馬拉松跑到 2 小時 27 分，達到亞運會的標準，但一想到還有一年才是亞運會，擔心有其他人達標而影響我出任香港代表的資格，故繼續努力比賽。

同年 12 月，我到澳門參加馬拉松比賽，賽事路線安排在市區跑兩個大圈。那次比賽，我跟幾個外國選手完成半程時，時間為 1 小時 12 分半。而最後半程，我跟李嘉綸、鍾人貴，三人一起跑到最後橋頂，突然發現有少少抽筋的感覺，故只好減慢速度。在最後 2 公里，時間為 2 小時 20 分，眼看紀錄在望，有機會達亞運會的標準，故不顧一切加快步速向終點衝去，最後跟李嘉綸一起衝過終點後，時間為 2 小時 27 分 18 秒，我登時呆了一會，我又再次不能達到亞運會的標準。

翌年五月，我到美國長灘比賽，最後跑到 2 小時 26 分 28 秒，香港排名第一，正式確認代表香港出席 90 年北京亞運會。



巔峰與低谷

91 年至 95 年之間，我經歷了人生的巔峰和低谷，沖擊很大。

91 年於日本東京舉行的世界田徑錦標賽在九月舉行，是一個夏天的馬拉松。賽前，我找了鍾人貴陪練。那年在寶雲道用 16 公里的計時替代速度練習，當中最快時間為 55 分鐘完成 16 公里。到了比賽當日，我用了 2 小時 32 分完成比賽。賽事當日

的氣溫在攝氏 30 度以上，而比賽的後段上斜賽道，令參賽選手十分吃力。賽事冠軍為日本選手谷口浩美，完成時間為 2 小時 14 分，較他的最佳時間慢上 7 分鐘，按此計算，我到秋涼應可造出 2 小時 25 分的成績。

同年 12 月的澳門馬拉松，我採用了一項新戰術，就是跟其他國家的代表並肩跑。雖然起初有點辛苦，但頭 10 公里，我做出 33 分的時間；20 公里時，我的時間為 1 小時 06 分，平均每公里 3 分 20 秒以下，而半馬的時間為 1 小時 09 分，是自己最佳的半馬時間。高步速讓我雙腿有少許重滯感覺，在 30 公里時，我給前列跑手拉開了距離，但我甚麼都不想，保持著高速度前進，那刻，我充滿信心可做出優



異的時間。可是十分可惜，在最後的 1500 米，我因為閃避路上行人，碰撞上大會的一輛電單車，這一碰撞讓右腿抽搐起來，造成最後的 1500 米用上差不多 10 分鐘才完成，時間為 2 小時 29 分 56 秒，心中直叫不值。

但那次的經驗使自己明白高強度訓練可培訓出理想的成績，故此在澳門馬拉松之後的，我申請了一個月大假，為的是在第一屆的港深馬拉松做出奧運標準。這年，我已達到出席世錦賽的 2 小時 28 分參賽資格；但國際田徑總會的 A 級標準為 2 小時 16 分，B 級為 2 小時 25 分，因此我確立了新的目標——2 小時 24 分。

港深馬拉松賽事是由香港跑到中國境內的深圳運動場，中外跑手約有 900 人。

比賽一開始，我躋身在領先的跑手群中，也許是第一次舉行的賽事，跑手都採取較保守的跑法。我是香港選手中第一個在領先跑手群越過皇崗關口，在十公里處，我的時間為 32 分 34 秒。



也許是高強度訓練的成果，感覺輕鬆。過半程時，時間為 1 小時 11 分 20 秒，我預感沖擊奧運標準有望。在三十公里處，時間為 1 小時 44 分左右。中國及斯里蘭卡的跑手在這段開始加速，我改為夥伴着台灣選手跑。到最後 3 公里，我見到前

方的蘇聯跑手，他的最佳成績為 2 小時 18 分，因此我以他為目標加速前進，過終點的成績為 2 小時 24 分 52 秒，達到出席奧運的 B 級標準。

遺憾的是那年香港在遴選出席奧運人選方面，基於代表名額的問題，造成我未能以這次的成績取得出席奧運會的席位，處於跑途上巔峰的我黯然。

92 年尾交了惡運，胸骨受傷後，養傷了一年才復原。我於 94 年復出，在澳洲墨爾本再次跑出 2 小時 25 分 04 秒的成績，但仍差 4 秒才達標參加廣島的亞運會，再次黯然。

回顧過去、展望未來

慕然回首，我感到驕傲的是自己跑出的馬拉松紀錄保持到 2012 年，都沒有香港人打破，在華人都算是數一數二吧。差不多 30 年的長跑生涯中，喜見部門陸續有出色的跑手，好像林燦輝、鄧秀華、英子堅、鄭英儒等，他們的 10 公里成績都在 35 分之下，半程馬拉松都在 1 小時 20 分以下，而鄧秀華在馬拉松的最佳成績為 2 小時 36 分。部門中許多跑手的輝煌成績未能盡錄，然而大家所下的苦功、流過的汗水，及犧牲陪伴家人朋友相聚的時間，換來今日懲教署長跑隊的輝煌成績，確確實實應該得到肯定和表揚。

部門新進跑手中不乏具備潛質的可造之材，例如陳國璋、陳梓良、嚴達業、樊頌文、林家禧、湯浩基，他們正值長跑發展的年齡，只要好好珍惜時間，發掘自己的潛能，深信前人做到的，他們應該做得更好。可惜女子組只出現過個別的出色跑手之後，近年都未見有起色，今年我見到幾位下過苦功的女職員，成績有顯著的進步，祝願她們繼續努力，為部門爭取成績。

由於工作的關係，我從 1994 年至 1999 年停止對外比賽。到了 2000 年我再次出來比賽，但發覺自己很難回復最佳狀態；雖然，我深信只要我全力以赴投入練習，要成為香港的前列跑手不會是難事。然而畢竟已 40 歲，突破較難。



這些年，我發覺本地社會跑步的人是多了，但成績好像比我的年代差一點。有見及此，我著手開設跑步訓練班。到現時為止，我訓練了很多香港的青年軍，其中要提到的是：

- 10 公里香港青年紀錄 (33 分 26 秒)- 李宏俊；
- 劉廣文 (香港渣打馬拉松做出 2 小時 36 分，代表香港到印度比賽)；
- 徐弘泰 (第一次參加香港渣打馬拉松做出 2 小時 37 分，代表香港到肯亞比賽，並得到 2005 至 2006 年度香港田總最佳運動員；
- 梁婉芬 (最佳的馬拉松時間為首爾馬拉松- 2 小時 55 分，代表香港到印度、北京比賽，並在香港的東亞運動會取得 5000 米銅牌；
- 蔡雯斯 (2011 香港渣打馬拉松做出 3 小時 03 分，香港第一名女跑手，代表香港到日本比賽)。

其他的跑手成績不俗，相信只要肯努力，成績會更出色的。



Distance running and my life

Mr. A.S. Sidhu

Retired PO

CSD distance running team member

I joined the CSD in 1978 as an Assistant Officer II and retired in 2005 as a Principal Officer after 27 years of service. I started running more than 30 years ago (in 1981) and completed my first full marathon in 1997 - the course started in Hong Kong with the finish line across the border in Shenzhen. And it was the following year in 1998 that I joined the Distant Running Team of CSD. Ever since then, I've continued to add races to my roster - through this year I've completed, (once) Tony Grover Trail of HK Island 66KM, (2 times) MacLehose Trail 100KM, 30 full marathons and 25 half marathons in Hong Kong, Macao as well as the USA, with the New York Marathon being one of my favorite runs.

Till today, I continue to participate in races and run alongside my peers in the Distant Running Team. I have great pride in wearing the Distant Running Uniform of CSD in my races, just as I do with my turban and beard which symbolize my faith. Apart from running 10KM five times a week, I also include yoga in my daily regiment - both of these have been vital in maintaining my strength - both physically and mentally.

I am thankful to all my Senior Officers, colleagues, staff and last but not the least to the team members of the Distant Running Team who gave me their full support during my years of service as well as through my retirement. These

days I'm mostly living in California (USA) near the San Francisco bay area - close to my younger daughter who lives in Mountain View (down the road from the headquarters of Google!), with my elder daughter in New Jersey near Manhattan. Fortunately for my wife and I, our son (our middle child) did return to Hong Kong a few years ago, after being away in California for years - first for his university studies and then later for work. He's now working as a Court Liaison Officer. I'd like to take this opportunity to mention my colleagues and friends, that I would be most pleased if you'd contact and visit me if you ever come to the SF bay area.



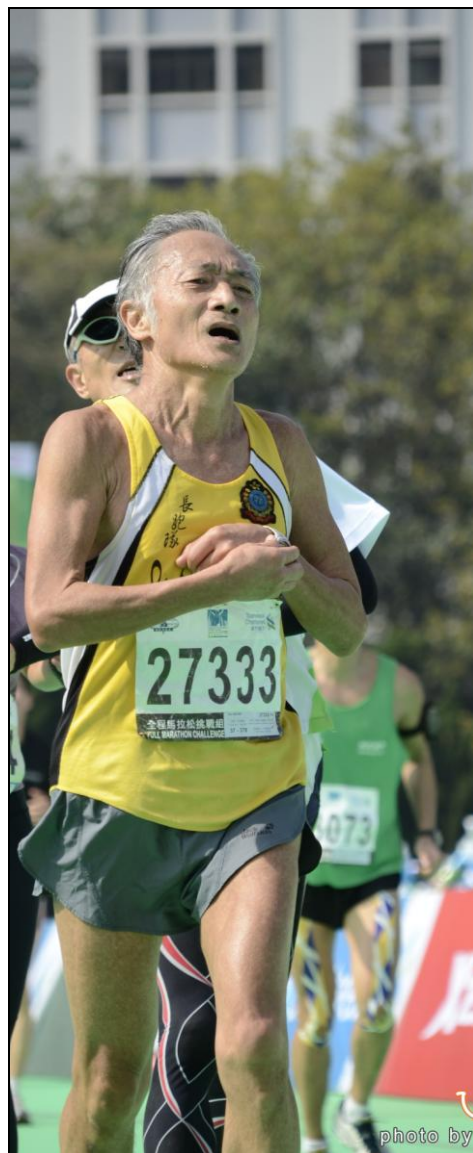
跑餘偶拾

丘建和先生
前長跑隊召集人



深感樂趣無窮，心懷無限感激，退休有年仍能與長跑隊密切互動參與各項賽事。一來多了空閒時光可多去鍛鍊以保持體能，二來幸有各資深友好同心互勉，定時切磋練習，把着鬥志，才能在賽道上堅持下去。他們？大家都熟悉吧----Henry Wong Sir，不懈長跑手蘇哥(煥章)，山野之王乾哥(盧美乾)等。其豐功偉績不用在此贅述了。

「長跑長有！飲杯！」每逢長跑隊聯歡宴會，此打氣豪語響徹每個角落。湧現舉杯痛飲的不止老隊員、壯年骨幹運動員、各名牌教練(Iu Sir 國輝、輝揚、燦輝、國良等)，更欣喜是出現了一批新鮮年青面孔的隊友，年來目睹他們優越的戰績，着實地顯示了接班尖子。看他們有的是勁度十足的體魄、青春逼人的氣質、熱情澎湃的投入，確信我們長跑隊務必定蒸蒸日上，未來的 25 年再創高峰。



跑餘偶拾

此文獻給長跑隊創隊 25 年特刊，2012 年夏



光輝的年代

李世雄先生

前長跑隊召集人



不知不覺已退休十年了，隨著光陰的消逝，個人運動與興趣也有適當地轉型。但對長跑隊各項事務仍無比熱忱地關注。每當活動一出預告，我必第一時間查看日程表，配合得上就做首要的出席項目。

誠蒙召集人鎮雄邀稿追述長跑隊創建史。沉思良久，掀起儲藏在腦海一角的憶體箱。種種生動、堅毅、拼力十足的人物和情節歷歷在目，甜蜜而深感。雖過了多年，但仍是那麼醇香，絲絲地薰透內心。



八十年代香港漸有長跑的風氣。當年部門的小伙子自行或約友晨操晚練，或報名參加當時稀少的公開賽，如東區走廊開幕之馬拉松(時輝揚、燦輝等初顯鋒芒)。直至八七年五月，我們跑友團向部門申請建立長跑隊——很快獲批(真要多謝部門的支持)！早年的創隊者有李世雄、羅月明、彭紀強、甘炳強、劉旭明、鄧民超、吳輝揚、林燦輝等；本



人繼李思恕任領隊至二零零二年。部門體育會於八七年九月加入香港業餘田徑總會(這要憑彭紀強、羅月明、鄧民超等多番跑動)。部門好手因此可廣泛性參加公開賽事，寫下精彩的運動一生。那時練習是星期三下午於啟德紀律人員中心，喜有駐守職員黃耀中教導。後操練時地改為星期四上午於沙田體院直至體院改制為止。

我們長跑隊並不單一地活動在賽道上。多年來，我隊也積極地參加社會公益活動，有時甚至要自付費用（後期要多謝署方的贊助及津貼），如八八年四位隊員獲邀作麥理浩徑一百公里毅行者（及後開展了部門眾多職員自我鍛鍊組隊競走此徑，成為風氣）。八九年參加籌款公益金北潭涌半馬競賽，我隊甫出即得隊際冠軍，捧個大銀盃，體育會主席和隊員齊上主辦公司大樓喝下午茶並影冠軍照。每年 12 月 31 日大除夕的「愛心十二小時跑」(Run With Your Heart)，是支持贊助體院傷殘精英運動員。活動早年是踏實的跑十二小時，由中午十二時跑至凌晨十二時，以迎新年。隊員在體院輪流繞跑四百米圈子。隊友未下班就由三數跑友一直支撐數小時跑圈子，絕不氣餒！此活動也獲署方首長讚許，深夜寒風凜冽下也來探班，疲憊的長跑隊員士氣大振。（我隊曾獲圈數最多冠軍及最佳服裝獎！）最令我



永不放棄

姚國輝先生
懲教主任

轉眼間，我在懲教署已經工作了二十九個年頭，還有三年多我便要退休了。回想當年由於大學夢碎，而父親希望我加入警隊又失敗後，我在極度灰心下，在一次偶然的機會，從收音機聽到懲教署的招聘廣告後，獨個兒乘坐 6 號巴士到赤柱學堂投考二級懲教助理。還記得當時的考官就是“鎗王”顏昌浩先生，感謝顏 sir 當年接收我，使我能得以投身服務社會的行列。

我在懲教署最大的得着，當然是一份穩定的收入。二十九年懲教生涯中，大部份時間都是居住在已婚宿舍，年前由於合資格申請自置居所計劃，舉家搬到大嶼山東涌居住，最近再調職到大嶼山沙咀懲教所，這次是我第二次重投沙咀。

沙咀懲教所前身為沙咀勞役中心。當年，我在沙咀勞役中心認識到一位上司，他熱愛跑步，也喜歡人們陪他跑步。我與長跑結緣可算是始於跟隨這位上司跑步。第一次的跑步令我畢生難忘，跑步完畢後除了死去活來外，更被人揶揄說：「你雖然年紀比我輕，但你的表現比起老年人還要差。」由於不服輸，我決定努力練習。兩年之後，揶揄我的人全都給我擊敗了，我亦漸漸對長跑產生濃厚興趣。在駐守沙咀期間，有幸認識一位教練侯發安先生。侯發安先生是一位長跑運動愛好者，在他的引薦下，我加入了懲教署長跑隊，期間更得到體適能教練林兆強先生教導，學會一套全面的拉筋方法，對於運動員的發揮、以及減少受傷的機會裨益不淺。

加入長跑隊後，我參加了大大小小的公開賽事，成績日漸進步。在部門的賽事中：包括越野賽、十公里長跑、喜靈洲長跑等都得到獎項。此外在 1998 年、2000 年及 2001 年有幸代表部門，分別到訪杜拜、美國科羅拉多州及紐西蘭參加海外紀律人員運動會，而且在分齡組別上取得獎項，證明付出在練習上的時間和汗水沒有白費。

在長跑隊中有很多對我影響深遠的人；林燦輝先生是我的啟蒙老師，丘建和、李世雄先生是長跑的活字典，蘇煥章先生（蘇哥）、林志強先生（林哥）及陳國蓮小姐是我的隊友兼死黨，而吳輝揚先生是我的總教練。2005 年參加必達長跑訓練班，在吳師傅的教導下，加上努力的練習，該年我分別在 10K、半馬及全馬都取得個人最佳成績。在這我要多謝以上每一位，我亦恭祝長跑隊百尺竿頭更進一步，發揮長跑『永不放棄』的精神！



長跑心得分享

呂淑嫻女士

懲教助理

人的愛好有時很難解釋，就好像我喜歡跑步後，家人常常問我跑步有甚麼好玩？久而久之，我也被問得越來越說不清了。還記得 2007 年加入長跑隊後，我便不斷地抽時間練習，嘗試不同的鍛鍊方法，讓自己跑得更好，還常常問隊友跑步時步伐的控制，呼氣與吸氣的比例，手擺動的高度等等，去努力加強自己。

在一次國慶的公開長跑比賽中，我終於發現適合其他人的方法，未必可以幫助我跑得自在與快樂。那天是“汽車交通運輸業總工會”國慶長跑比賽，我帶了一部小小的 MP3 機，裡面錄好了自己喜歡的曲子，興致勃勃地來到大尾督堤壩參加比賽。比賽中，我朝四周看了看，看到有一些以前比賽時常常跑在我後面的人，也看見更多常常領先我的人，我鎖定了幾個目標，希望自己在比賽中可以比大家聽到大會主持後便一窩蜂似地消失。當我失在起跑線上。這是我第一次戴 MP3 聽歌參加長跑比賽，就當我過了水站往山上跑的時候，我發現自己沉醉於美妙的歌曲聲中，一條條彎彎的山路好像老是跑不完，我像在不斷地原地踏步似的，一個個隊友從我身邊擦過，然後消失在前面的人群中。我知道這樣下去，我一定會跑得比那一次賽事都要糟。我馬上關掉身上的 MP3 機，然後快速急迫地往前跑、往前跑

最後，雖然我跑出好成績拿了獎，但那天最大的收穫是讓我深深地體會到，聽歌跑步這種方式不適合自己，要讓自己內心跑得自在快樂，其實方法很簡單，就是平日多抽時間練習，時間的網撒在哪裡，收穫就在哪裡，多加練跑才會超越自己，讓自己跑得比以前更快，我希望我的隊友在生活中也有收穫的時候，可以常常回憶我們每一次成功的快樂時光。



愛上長跑

尹穎瑩女士
懲教助理



大家好！今次有幸能成為這本紀念特刊的其中一個訪問對象，真的令我受寵若驚，亦要多謝各位隊友的支持！

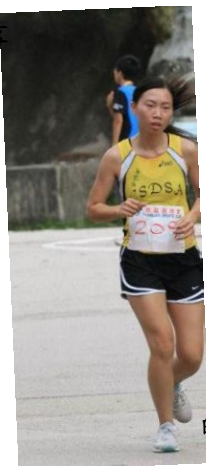
轉眼間，我已加入了長跑隊兩年。雖然時間不是太長，但我深信在這短短的兩年間所跑過的里數已超越了我以前所跑過的！自中學時期，我已開始代表學校參加學界田徑比賽，但那時最長的賽事只有一千五百米。加入懲教署長跑隊後，才真正接觸到長跑運動。我的第一個十公里賽是在入職訓練時的體能考試，雖然自己的體能還可以應付，但自覺不是特別熱愛，所以沒向這個項目發展。直至二零一零年，我成功奪得喜靈洲長跑賽的女子公開組冠軍，便被現時的召集人吳鎮雄先生招攬入隊。那時的我真的感到受寵若驚，作為一位懲教署的新職員，我沒想過會被關注，只因這份感動，使我加入了部門長跑隊。

愛上長跑只因更愛長跑隊這個大家庭！我從沒後悔加入部門長跑隊，甚至開始被各熱愛長跑的隊友所薰陶，推動自己參加更多的訓練和比賽，慢慢領略出長跑的樂趣。長跑隊沒有年齡限制，隊友亦涵蓋了部門各個職級，但我從沒因此而感到生疏，只因大家也有著同一顆熱愛長跑的心。隊友之間會定期安排訓練和比賽，但我最喜歡的還是活動後的聚餐環節，大家有時會帶同家屬出席，一邊享用美食，一邊進行賽後檢討和分享比賽經驗，有說有笑，令長跑隊保持著良好而融洽的關係。這正是部門長跑隊的特色，也是長跑隊一直保持興旺的原因吧！



在比賽場上，當各選手都在爭分奪秒之際，我可是個例外！比起成績，我更享受跟自己的身心作競賽。

我不喜歡帶著手錶比賽，只要過程中發揮良好便可。說到我最難忘的賽事，莫過於在二零一十公里賽。賽事十公里賽。一心戰，但想不到最場比賽！還記折，但我深信志力不足所毅然放棄爭完成賽事，我反思自己



一年九月參加由泰基長跑會所舉辦的泰基盃在西貢北潭涌進行，是我休賽期後的首個只想作大賽觀摩，所以懷著輕鬆的心情應後竟辛苦得要命，這是我感受過最差的一得那天天氣炎熱，濕度頗高，比賽路段曲這些都不是致命傷，反而是我訓練不足及意致。當我想半途放棄之時，幸好隊友仔九叔取較高的名次，不斷在旁提點我並陪伴我一起最後還意外地獲得組別的第五名。是次比賽令的不足和隊友的重要性。

在失意的地方重拾自信，感覺更加良好！最佳表現的長跑比賽應該在三個月後，我代表部門長跑隊參加由香港警察所舉辦的第六十屆寶文錦標賽。賽程起點為西貢萬宜路，北潭涌作終點。雖然比泰基盃的還長了二公里半，但這次自覺發揮得很好，能隨心所欲的完成賽事，並獲得女子隊際最佳成績隊伍第二名。



真的多謝給予自己機會加入部門長跑隊！

最後，在此謹祝 長跑隊各隊友

“身體健康，
長跑長有”！



有這麼的一段日子，在我的字典裏是找不到「運動」這個詞彙，更何況是跑步，所以曾經有一段時期被人稱為「肥仔」，的確十分刺耳。

故此，我下定決心減肥，但不知如何入手。幸好在同一時間，當值的院所來了一位新主管—傅 sir。傅 sir 是一位跑步熱愛者，我在他的薰陶下開始了跑步，距離由短到長。過了一個月後，我的體重開始下降，而我為此對自己說：“我找到了。”

自此我更加努力練跑，而越跑越快，越跑越長。此外，我在院所舉辦的長跑比賽中得到好成績，最後亦順理成章地加入了部門長跑隊。這隊伍是令人夢寐以求的大家庭。因加入隊伍，我接下更努力練跑，而且更跟隨長跑

隊四出征戰，並跳出香港到外國比賽。

成為長跑隊一份子後，我感到自己是不可分離的一份子。在此，我感到無比的自豪，在每位成員的支持及鼓勵下，儼如一個大家庭，當中不分長幼，不分職級，彼此支持。作為部門其中一隊出色的體育隊伍，我希望長跑隊的精神能永傳下去。



生命影響生命，人生道路寫新篇

黎國強先生



一直為健康而參與長跑的我，退休後偶爾成為視障運動員領跑義工，最初本著付出與及回饋的心參與這項服務，而事實上過去參與服務的兩年當中，感受到其他義工們的無私奉獻，更從這一群視障朋友身上體會到他們對生命的熱愛，與及在逆境中如何面對人生，令筆者上了人生寶貴的一課，而事實上在投入服務所得到的深切體會和滿足感遠比付出的心與力更多，亦因此希望自己在未來日子可以做到『我跑故我在！』



有幸助人完素願，人生道路寫新篇。

參戰願能強心志，外出比賽覓新鮮。

強身健體為首要，消閒養性每一天。

轉眼拾年匆匆過，長跑路上不爭先。

希望大家想在步伐慢下來的一天，考慮為這一群生命鬥士扶一把。

曹兆恆先生 懲教主任



轉瞬間，我參加部門長跑隊已十一年，在這十一年裏，我很高興與一班志同道合的同事練習、參與賽事，並且建立深厚的友誼。長跑隊裏有老、中、青的同事，他們對長跑這份堅持、熱誠、不屈不撓的精神，實在令我非常敬佩。最後，我希望這種精神能夠薪火相傳、延續下去。

陳梓良先生 懲教助理



大家好!加入這個大家庭已三年多了，我對自己能成為長跑隊一份子感到十分驕傲和幸運，能結識一大班志同道合的人實為人生一大樂事。

這幾年不斷與隊友並肩作戰，不單提升了自己的水準，更在彼此間建立了深厚的友誼，千金難求。未來日子我希望挑戰自己的極限，與隊友們一起奮鬥，共創佳績。

湯浩基先生 懲教助理



「勤力可戰勝愚蠢，懶惰可戰勝天才。」我對上述句子有很深的體會。

自己玩長跑已經三年，由當初誤打誤撞接觸了這運動，到確立訂定出長跑目標。由距離至速度，每個階段的提升，對我來說的確要勤力練習才能達到。我深信有一天，憑著努力我會到達夢想的彼岸。

長跑令我改變很多，朋友多了、見識廣了、身體健康了、生活充實了，而在這夢想之旅的路上慶幸有你們的鼓勵和相隨。

祝大家未來事事順利，長跑長有。

薪火相傳

長跑常見的傷患

陳國璋先生
懲教主任



香港參加長跑運動的人數每年都遞增，除了傳統的十公里比賽、半馬拉松及全馬拉松外，亦有不少長跑愛好者參與回徑的長跑項目，例如 5,000 米及 10,000 米等。可是，無論你是專業的長跑手，或是業餘的長跑愛好者，同樣擁有大大小小的受傷經驗。為此，本章會跟各方長跑愛好者分享受傷的成因，以及五大的

長跑的傷患，包括髕股關節綜合症 (Patellofemoral Pain Syndrome)、髂脛束摩擦症候群 (Iliotibial band syndrome)、足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)、脛骨疼痛 (Tibial bone strains) 及慢性肌腱炎 (Achilles tendinosis)。

簡單而言，長跑受傷的最大原因為過度訓練 (over-training)所致。要是訓練的強度大於身體可適應的程度 (adaptation)，身體便會作出負面的反應，而受傷正正反映了如此情況。相反，要是訓練的強度較低，不足以刺激身體的進步，這樣的訓練便會妨礙運動表現的進步。當然最理想為訓練強度能全面刺激身體的進步，而身體對訓練作出正面的反應，包括心肺功能提高、血管的血紅蛋白增加、肌肉內的紅肌 (耐力性的肌肉) 比例提高等。要讓訓練得宜，最重要是了解fitt的概念。Fitt的概念為Frequency 訓練的密度、Intensity 訓練的強度、Time 訓練的時間及Type 訓練的種類。



基本而言，訓練的密度影響身體的恢復能力，一般的肌肉訓練需要48小時去讓身體回復。最理想的訓練不應超過一星期18小時，大約每日2-3小時的訓練時間就較理想。現今的運動理論提出訓練週期 (periodization)，在不同的週期作不同程度的訓練強度。訓練週期可分為四個時期。

準備期、強化期、轉化期、調整期

要是在調整期中，運動員進行過多的高強度訓練，身體可能會出現一連串的負面反應。相反，在強化期中，運動員需要接受較高的訓練強度，用以提升其狀態去準備比賽。而就算要增加訓練強度，每星期所設計的訓練都不應超過10%的強度或

量度。例如今個星期的長跑里數為50公里，接下的一個星期大約應該在55公里內。在訓練的時間上，有不少人會認為時間越長，相對訓練效果越佳。事實上，訓練的時間跟訓練的種類很有關係。長跑的訓練基本可分為

耐力跑、變速訓練、抗乳酸訓練及體能訓練

誠然，耐力訓練是講求時間跟距離這兩個因素。相反在高強度的變速訓練及抗乳酸訓練下，身體壓力會相應提高，是以訓練時間則不能過長。要是身體不能適應高強度長時間的訓練，受傷的機會便會大大的提高。

討論 完訓練跟受傷的關係之後，接着會分析長跑運動員常見的五大傷患及其處理方法。

髕股關節綜合症 (Patellofemoral Pain Syndrome)

成因

這又俗稱為「跑手膝」，跑者會在跑的時候有疼痛的感覺，並會因訓練的時間而加劇痛楚的感覺。成因主要為膝蓋關節的軟組織因長時訓練而欠缺適當的保養而出現退化的問題。

處理方法

要治療此問題，跑手先要減低訓練的強度，及里數。如問題持續，可服食非類固醇的消炎止痛藥。一般服食藥物，加上適當的休息，患處的痛楚會在兩至三個月消退。在恢復期間，跑手可多作核心肌肉的訓練，特別要加強股四頭肌的鞏固性，令膝蓋於正常的活動範圍內運作，減少對週圍軟組織的影響。另外，可以選擇較軟的場地訓練，例如草地、軟泥地、運動場跑道等。如有必要，穿著承托及保護性較佳的跑鞋。

髂脛束摩擦症候群 (Iliotibial band syndrome)

成因

由於髕部欠缺靈活度，加上過緊的膝蓋，令大腿側的髂脛束近股骨發炎。

處理方法

可利用冰敷的方法減發炎的程​​度，並用按摩及伸展運動放鬆大腿側的髂脛束。如問題持續，可服食非類固醇的消炎止痛藥。事實上，訓練強度增加太快都會導致髂脛束摩擦症候群，故在訓練時作適當的調整能減低問題的嚴重性。

足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)

成因

問題主要因踝關節欠缺靈活度，加上下肢的肌肉過緊，增加腳底的壓力。

處理方法

可利用冰敷的方法減發炎的程度，並用按摩及伸展運動放鬆大腿側的髂脛束。可利用網球按摩腳底的肌腱，減低腳底的壓力。如有必要，穿著承托及保護性較佳的跑鞋。

脛骨疼痛 (Tibial bone strains)

成因

常見於初跑者，原因為訓練的量及強度增加太快，脛骨表面的輕微骨折沒有足夠時間恢復，導致脛骨有疼痛的感覺。

處理方法

可利用冰敷的方法減低發炎的程度，並用按摩減輕脛骨及週遭肌肉的壓力。另外，初跑者可作替代運動，例如游泳、踏單車、划艇機等，讓身體慢慢適應訓練所帶來的壓力。跑者亦可進行阻力訓練，強化脛骨及肌肉。

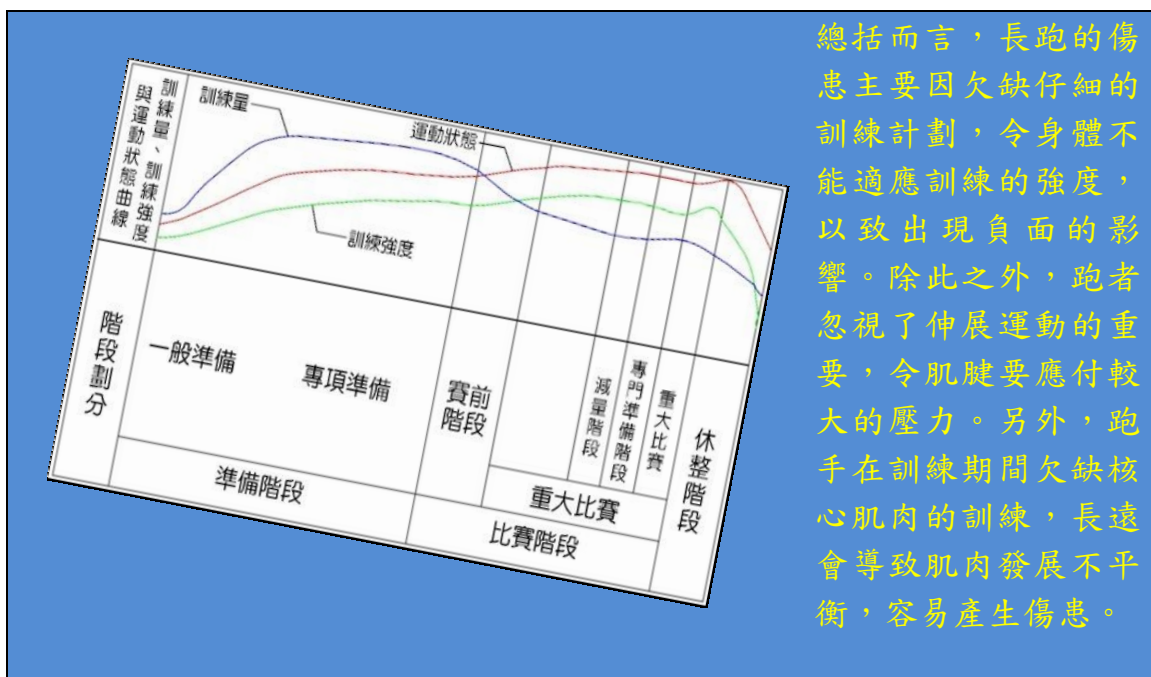
慢性肌腱炎 (Achilles tendinosis)

成因

欠缺下肢的伸展訓練，特別出現在專業的跑手。因為專業的跑手多作高速度的訓練，集中前腳掌著地，加強Achilles肌腱的壓力。

處理方法

如出現此問題，跑手可按摩腓腸肌，減輕Achilles肌腱的壓力。服食非類固醇的消炎止痛藥幫助不大。



長跑訓練

談

陳國璋先生

懲教主任



長跑

的定義為在一段較長的距離內用最快的速度完成該距離，而在國際田徑聯盟 (IAAF) 的項目區分，3000 米或以上為長距離的競賽項目。要分析如何訓練長跑，就要先了解比賽的性質。在長跑的項目中，當然耐力的比重相對重要。但只以練耐力去應付長距離的比賽，相信很難取得出色的比賽成績。最簡單的原因為不同的項目就着帶氧系統、無氧醣酵解系統、及 ATP-PC 系統的比重都有所不同。不同的能量系統要以不同的訓練方式去達致其效果。

簡單而言，ATP-PC 系統的時間最短，大約能供應身體作 5-10 秒左右（視乎訓練的進度）的時間作高強度需要。例如一位學生作 60 米的短跑，該段時間身體會以 adenosine triphosphate (三磷酸腺苷) 作短時間的能量供應。但在大約 10 秒左右，要是身體繼續維持高強度（超過 90%強度）的運動，身體便會用無氧醣酵解系統（乳酸代謝能量系統）作最長差不多兩分鐘的運動。但在無氧醣酵解系統運作下，身體製造乳酸比排走的乳酸速度為快，故身體會累積乳酸，妨礙肌肉活動，減低能量輸出的效率。若持續運動下去，身體便會用帶氧系統去介入。帶氧系統利用身體的儲存的醣原及脂肪作能量的「燃料」，令身體能作持續低至中強度的運動。

就着馬拉松為例，基本以 95%為帶氧系統，而其餘 5%為無氧醣酵解系統及 ATP-PC 系統，而十公里則只有 85%為帶氧系統。為此，訓練十公里跟馬拉松的訓練方式有所不同。承上文，訓練長跑只以耐力為主，則欠缺了對其他能量系統的訓練。事實上，以十公里比賽為例，一個跑手只以耐力訓練，不足以應付比賽富高速的需要。相反，一位馬拉松的跑手，只以速度訓練，身體的狀態不能應付 42.195 公里的距離。以訓練長跑而言，基本可分為以下五種方法：

(一)耐力訓練 –

顧名思義以長距離的訓練，令身體能在長時間富節奏的狀態下完成比賽的距離。一般跑手會以長跑「里數」去釐定訓練的進度。業餘的十公里跑手基本會以每星期三十至五十公里為目標；而業餘的馬拉松跑手會以每星期八十至一百公里為目標。

(二)最高攝氧量訓練 –

跑手會以比賽的步速作較短距離的練習，例如以十公里比賽的步速完成五至八公里的均速訓練。

(三)抗乳酸訓練 –

跑手以變速跑或多反覆次數的間歇跑（訓練與間歇休息時間比例為 50-50）作訓練。

(四)速度訓練 –

訓練方式跟抗乳酸訓練相似，但訓練與間歇休息時間比例為 40-60 或 20-80。

(五)回復訓練 –

以替代訓練（例如游泳、阻力訓練及其他類型的帶氧運動）促進積極的恢復，讓身體回復狀態。

總括而言，訓練長跑要了解訓練週期 (periodization)，訓練週期可分為小週期 (micro-cycle)、中週期 (meso-cycle) 及大週期 (macro-cycle)。在不同的週期內，訓練的強度調整跟休息的配合都有所不同。只要掌握訓練週期，加上針對比賽距離作出對訓練的調整，再配合適當的休息 (tapering)，身體便能於比賽中以最佳的狀態應戰吧。



25 年前的一個夏夜，是這群滿有長跑熱忱的人，為部門內志同道合的跑友建立起

一個家。1987 年 7 月，維多利亞公園星光之下，長跑隊正式成立。



長跑隊的 25 年，一代又一代的跑隊隊員既去且來，傳承著我們跑隊引以為傲的團隊精神。







25 年的長跑隊自創隊以來，一直活躍於境內外的長跑賽事，並積極參與本地的公益活動。隊員在活動中展現出的頑強拼搏精神和優異成就，均贏取到大眾對我們的認同和稱道。



1986 年政府部門賽，後排(中)頒獎嘉賓為時任首席按察司羅弼時爵士。



1989 年 10 月，隊員吳輝揚以香港代表身份出席北京馬拉松賽事。



1990-91 年 特殊奧運火炬跑



1994 年政府部門賽隊制賽第三名。左起：林燦輝、鄧秀華、英子堅、吳輝揚、右起：鄭英儒、高佬忠。



1995 年澳門國際馬拉松



1998 年十二小時接力跑



2000 年滅罪盾環山跑



2002 年外訪新加坡與當地懲教人員長跑交流



2003 年布拉格馬拉松



2008 年匡智競步上雲霄



2008 年北京國際馬拉松



2009 年珠海半程馬拉松



2009 年入境事務處同樂日紀律部隊邀請賽



2010 年廉政公署長跑競賽



2010 年心晴行動慈善跑十公里賽



2010 年新加坡國際馬拉松



2011 年芭堤雅馬拉松



2012 年寶文錦標賽 60 周年



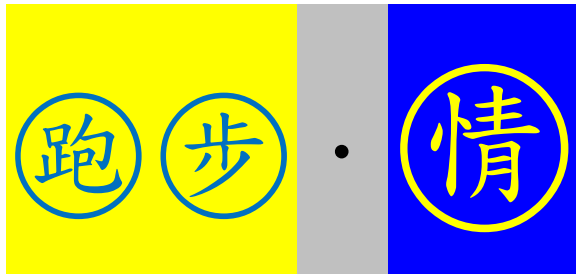
2012 年粵港澳懲教人員運動會



2012 年健康快車慈善跑步行



圖片集一



長跑隊廿五年的流金歲月，當中承載著不光是個人的成就和集體的榮譽；傳承著、承傳著，還有我們對長跑熱愛的執著和奉獻、隊員之間相知相守的深厚情誼。



於紀律部隊人員體育及康樂會的操練



長跑講座



元朗大球場操練



元朗大球場操練



元朗大球場操練



東涌路跑練習



應 SIR 午夜親臨愛心十二跑現場打氣



支援參與毅行者的隊員



新加坡馬拉松賽後合照



杭州馬拉松



長野馬拉松賽前合照



杭州馬拉松賽前合照



馬拉松賽後的聚餐



資深隊員喜相逢



長跑隊周年大會



郭 SIR 榮休晚宴



春茗聚餐



投稿者 / 受訪嘉賓

簡志強先生
朱寶琴女士
郭亮明先生
吳輝揚先生
Mr. A. S. Sidhu
丘建和先生
李世雄先生
姚國輝先生
呂淑嫻女士
尹穎瑩女士
蘇煥章先生
黎國強先生
曹兆恆先生
陳梓良先生
湯浩基先生
陳國璋先生

封面設計

黃美蘭女士

鳴謝