

# 體育學界

逢星期一出版

青年與退役運動員易因前路未明感到茫然，幸而賽馬會奧翔計畫將兩者連成一綫，給予他們一展所長的機會。退役香港車神黃金寶早前出席廖寶珊紀念書院陸運會暨計畫啟動禮，為一眾未來棟梁先上一課，教導他們「滿招損、謙受益」的道理。

記者、攝影：梁柏琛



廖寶珊紀念書院今年加入賽馬會奧翔計畫，務求推動學生運動風氣。



黃金寶(右)分享心得之餘，也擔任頒獎嘉賓。

### 黃金寶小檔案

生日：1973年3月13日  
 年齡：45歲  
 項目：公路單車、場地單車

**威水史**

- ◆ 香港十大傑青(2007)
- ◆ 香港星中之星傑出運動員(2006、2007及2010)
- ◆ 世界場地單車錦標賽男子捕捉賽金牌(2007)
- ◆ 三屆亞運公路賽金牌(1998、2006、2010)

## 阿寶傳承五環精神

# 築夢奧翔



黃金寶(左一)早前出席廖寶珊紀念書院陸運會暨計畫啟動禮，分享他的運動歷程和心得。

奧運五朝元老、擁廿年鬥車生涯的黃金寶，現任奧夢成真計畫項目發展幹事，經常向學生分享自身經歷，回饋社會。

早前他到廖寶珊陸運會，眼見連綿不斷的競賽時，不禁憶起往日四周出賽的青葱歲月，寄語同學們切忌只看勝負：「看到同學為體育拼命，我實在感同身受，贏的你們可以享受掌聲，但不要自滿；輸的你們可以逃避一時，但不要放棄。」

### 寄語學員勝不驕敗不餒

當日阿寶除了分享心得，更與師妹黃蘊瑤、廖寶珊校董廖德城為本年度的奧翔計畫剪綵，場面熱鬧。主導計畫的他誠言計畫一舉兩得：「奧翔的初衷是向退役運動員提供就業平台，以自己專長為一眾可造之才提供訓練和指導，將技術和奧

林匹克精神薪火傳承。而學生就要在教練協助下實踐興趣，昂首闊步走向運動員之路，開創夢想。」

阿寶亦對廖寶珊今年加入計畫非常高興，坦言計畫能實行有賴各方合作：「始終現時香港學校的風氣以讀書為主，但很慶幸有廖寶珊在內的九十所學校教練、校長、學生和老師得力支持，才能共同開拓這個前衛的平台，四者相得益彰。」

未來三年，廖寶珊將以田徑為專項，校長羅靈芝盼是次計畫為校內掀起運動之風：「望日後其他同學看到田徑隊發光發熱，他們對體育的熱情能受激發，從而做更多運動，得到均衡發展。」



黃金寶

## 廖寶珊師生健體魄

奧翔計畫除了為廖寶珊紀念書院提供田徑專項教練外，更有體適能訓練為全校師生強身健體。校長羅靈芝(圖)大讚計畫顧及經常忙碌工作的老師，盼校內上下能持之以恆地做運動。

羅靈芝指，計畫內的體適能訓練能惠及師生：「學生除了能透過體適能提升運動意識外，該計畫員工發展部分更為老師度身訂造訓練計畫，讓他們可以忙裏偷閒鬆展筋骨。」她盼校內師生能重視體育，身心健康。

「奧翔計畫對象不限於學生，也希望令老師可以舒展筋骨。」



由售貨員、車手、教練到現在任職行政，阿寶一路走來曾多次轉型。

## 阿寶三轉型 棄車為愛兒

古有五母三遷，今有黃金寶三度轉型。阿寶坦言隨着年齡增長，希望可以放下單車在新平台學習，並成為兒子的榜樣，日後像爸爸一樣貢獻社會，回饋香港。

### 轉做行政 做好父職

阿寶十九歲時曾退出港隊轉而售賣音響，幸因教練沈金康上任復出，為港隊勇戰至一二年轉任教練，其後一七年離隊加入港協暨奧委會的奧夢成真計畫。阿寶坦言最近一次轉型最難適應，但為了兒子一



阿寶以身作則，希望藉貢獻社會教會兒子做人。

切都值得：「感謝港隊一路以來給我的機會，但奈何以往東奔西走，反之現時朝九晚五的工作較為安定，所得到的行政經驗也相當寶貴，更令我有更多時間親身照顧兒子，見證他成長。」

他希望現時所做的能回饋社會，並盼兒子日後效法：「以往我四周出賽有賴社會支持，因此希望透過奧夢成真計畫貢獻社會，同時要教會兒子飲水思源。」

## 紅棉社長特訓邁向港隊

廖寶珊紀念書院紅棉社橫掃多面接力獎牌，有賴社長王家傲早在開跑前一個月密密與其他社員苦練交棒。此子最近也跟隨奧翔計畫作田徑專項訓練，盼有朝一日可以代表香港，為港爭光。

### 秘密加操奪金

紅棉社精神希望王家傲不負眾望，在男甲4x100米接力壓綫奪金，他分享了衝金背後的故事：「早在一個月前我們多次到城門谷運動場練交棒，

造就我社包攬男子組所有金牌，努力沒有付諸流水。」他更認為專項教練鍾冠廷為他改善技術，更成為他加入港隊的指路燈。



教練鍾冠廷(中)看好王家傲(左)前景。



王家傲