



(<http://sportsroad.hk>)



(<http://i-run.tungwahcsd.org>)

400  
LIKE US

400  
【學界D3田徑】陳家豪領圓玄三中跑出自信闊高峰

體育 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/AUTHOR/SPORTSROAD](http://sportsroad.hk/archives/author/sportsroad)) × FEBRUARY 15, 2017

400

分類 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/CATEGORY/SECONDARYSCHOOL](http://sportsroad.hk/archives/category/secondaryschool)) 今日新聞 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/CATEGORY/SPORTS-NEWS](http://sportsroad.hk/archives/category/sports-news))

新聞焦點 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/CATEGORY/%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%84%A6%E9%BB%9E](http://sportsroad.hk/archives/category/%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%84%A6%E9%BB%9E))

校園專區 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/CATEGORY/SCHOOLSPO RTS](http://sportsroad.hk/archives/category/schoolsports)) 田徑 ATHLETICS ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/CATEGORY/NEWS-ATHLETICS](http://sportsroad.hk/archives/category/news-athletics))

A <

A

Like 400



耀才證券  
BRIGHT SMART SECURITIES

香港壁球總會  
HONG-KONG SQUASH

民政事務局  
(藝術及體育發展基金)  
Home Affairs Bureau  
(Arts & Sport Development Fund)

康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

(<http://bit.ly/2jbu36m>)

【體路專訊】昨日（14日）是情人節，不過長跑好手陳家豪卻未有時間與愛妻姚潔貞慶祝，事關日前於渣打馬拉松取下十公里組別冠軍的他要前往灣仔運動場督師——帶領香港道教聯合會圓玄學院第三中學田徑隊出戰「港九區D3中學校際田徑比賽」A2區域賽事，最終名師出高徒下，圓玄三中亦成功取下近年佳績。

400  
LIKE US

400

400



男子C Grade 4×400米接力摘下金牌



男子B Grade 4×400米接力隊以第5名完成



400  
LIKE US

400

400



男子A Grade 4×400米接力取下銀牌



女子B Grade 4×400米接力隊以0.24秒之微力壓對手摘金

圓玄三中過往十年在田徑賽事表現未算突出，團體成績徘徊於中下游位置，但自兩年前透過奧夢成真計劃，家豪開始擔任教練後卻大躍進，去年男團總成績以第6名完成、女團則位列16名。今年圓玄三中繼續發揮黑馬本色，男團總成績進佔第4位之餘，更在得分破百之下捧走男子A Grade團體冠軍，女團亦在更進一步下以第13名完成。

400  
LIKE US

400

400



女子B Grade 4×400米接力隊贏得驚險，努力及表現仍獲得家豪讚賞



同學即場向新鮮出爐的渣馬10K冠軍偷師

縱使與取下總冠軍、升班還有距離，不過對於隊員的表現，家豪卻仍然「收貨」：「大部份隊員都盡力表現，當然部分運動員會有超水準發揮、部分會因為緊張而未必做到最好，這都是平常事，不過見到隊員士氣激昂、落力打氣，如果我年輕比賽時有這一班隊友打氣，自己也會被他們感染變得相當興奮！」



400  
LIKE US

400

400



學界比賽當然不能把家豪長跑苦練的一套「照辦煮碗」，不過名師出高徒並不限於技巧上，家豪說學生在自己身上亦學到部分特質：「他們從我身上學到最多的是堅持和開心吧！有些同學起初缺乏自信，但跑著跑著就變得有自信和開朗。」他亦喜見南亞裔學生透過田徑融入團隊，訪問之間其中一位同學就指著家豪，以發音不太正宗的廣東話說：「因為這個人，我才可以拿到第一名。」

400  
LIKE US

400

400



情人節的晚上怎樣渡過？不是炸雞脾，也不是燭光晚餐，家豪向一班學生「教路」：「因為情人節時餐廳收費特別昂貴，所以我們不出外吃飯，留待下星期、潔貞生日時才外出吃飯慶祝。」他又笑言：「以前會比較在意情人節，現在沒甚麼所謂，天天都是情人節嘛！」



家豪亦特別點名讚揚隊長洪子軒

成績以外，家豪就特別點名讚揚隊長洪子軒：「儘管今次比賽他未必留下最好的成績，但他亦好堅持及努力，在隊內亦扮演重要角色，帶領同學去打氣、提升氣氛，練習以外，這些都是功勞。希望能夠把這份精神薪火相傳，下年繼續做出好成績。」教學相長，家豪希望自亦能不斷進步，來年帶領圓玄三中再闖另一高峰。



400  
LIKE US

400

400



男團總成績奪得第四名



男子A Grade以106分取下團體冠軍

香港道教聯合會圓玄學院第三中學應屆賽事團體成績

|         | 男子組 |    | 女子組 |    |
|---------|-----|----|-----|----|
|         | 分數  | 名次 | 分數  | 名次 |
| A Grade | 106 | 1  | 35  | 8  |
| B Grade | 27  | 14 | 41  | 6  |
| C Grade | 41  | 8  | 0   | 32 |
| 總成績     | 174 | 4  | 76  | 13 |

「港九區中學校際田徑比賽」D3組A2區域團體總成績（只列前四名）

| 男子組 |         |         |         |    |
|-----|---------|---------|---------|----|
| 學校  | A Grade | B Grade | C Grade | 總分 |

|                 |         |         |         |       |
|-----------------|---------|---------|---------|-------|
| 播道書院            | 72      | 75      | 62.5    | 209.5 |
| 中華基督教會協和書院      | 28      | 99      | 57.5    | 184.5 |
| 地利亞修女紀念學校（協和）   | 86      | 61.5    | 35      | 182.5 |
| 香港道教聯合會圓玄學院第三中學 | 106     | 27      | 41      | 174   |
| 400 LIKE US     |         |         |         |       |
| 女子組             |         |         |         |       |
| 400 學校          | A Grade | B Grade | C Grade | 總分    |
| 400 路德會協同中學     | 81      | 50      | 69.5    | 200.5 |
| 聖保羅男女中學         | 41.5    | 84      | 74      | 199.5 |
| 嘉諾撒聖家書院         | 55      | 21      | 77      | 153   |
| 伊利沙伯中學          | 42.5    | 27      | 42      | 111.5 |

「港九區中學校際田徑比賽」D3組別其餘3個區域賽事將分別於今個月內進行，D2組及D1組則會於20日及22日假灣仔運動場掀開戰幔。

圖、文：何子淵

相關文章：梁筠宜女甲百米創新猷 協同播道險勝升班 (<http://sportsroad.hk/archives/139766>)

Like 400 people like this. Be the first of your friends.

 (<http://sportsroad.hk/archives/139799?print=pdf>)  (<http://sportsroad.hk/archives/139799?print=print>)

## Comments

0 Comments

Sort by 

Newest

 Add a comment...

Facebook Comments Plugin

ATHLETICS ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/ATHLETICS](http://sportsroad.hk/archives/tag/athletics))

INTERSCHOOL ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/INTERSCHOOL](http://sportsroad.hk/archives/tag/interschool))

學界D3田徑 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E5%AD%B8%E7%95%8CD3%E7%94%B0%E5%BE%91](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E5%AD%B8%E7%95%8CD3%E7%94%B0%E5%BE%91))

學界田徑 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E5%AD%B8%E7%95%8C%E7%94%B0%E5%BE%91](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E5%AD%B8%E7%95%8C%E7%94%B0%E5%BE%91))

港九區D3中學校際田徑 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E6%B8%AF%E4%B9%9D%E5%8D%80D3%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%9A%9B%E7%94%B0%E5%8E%9C](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E6%B8%AF%E4%B9%9D%E5%8D%80D3%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%9A%9B%E7%94%B0%E5%8E%9C))

港九區中學校際田徑 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E6%B8%AF%E4%B9%9D%E5%8D%80%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%9A%9B%E7%94%B0%E5%B8%A2](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E6%B8%AF%E4%B9%9D%E5%8D%80%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%9A%9B%E7%94%B0%E5%B8%A2))

陳家豪 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E9%99%B3%E5%AE%B6%E8%B1%AA](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E9%99%B3%E5%AE%B6%E8%B1%AA))

香港道教聯合會圓玄中學 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/TAG/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%81%93%E6%95%99%E8%81%AF%E5%90%88%E6%9C%83%E5%9C%93%E7%8E%9C](http://sportsroad.hk/archives/tag/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%81%93%E6%95%99%E8%81%AF%E5%90%88%E6%9C%83%E5%9C%93%E7%8E%9C))

## SHARE ON

Like 

400

 0 

[PREVIOUS ARTICLE \(HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/139797\)](http://sportsroad.hk/archives/139797)

尼馬五人賽4月淺水灣開戰 現正接受報名港區冠軍進軍巴西 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/139797](http://sportsroad.hk/archives/139797))

[NEXT ARTICLE \(HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/139819\)](http://sportsroad.hk/archives/139819)

17-26/2 PATAGONIA冬季減價低至4折 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/139819](http://sportsroad.hk/archives/139819))



RELATED POSTS



【學界女籃】漢華英華分途晉級 決賽合演上屆翻版戰  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/130698](http://sportsroad.hk/archives/130698))  
體路  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/AUTHOR/130698](http://sportsroad.hk/archives/author/130698))  
× NOVEMBER 10, 2016



【學界籃球】毅智搏盡奪冠 粉碎商中三連霸美夢  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/97887](http://sportsroad.hk/archives/97887))  
體路  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/AUTHOR/97887](http://sportsroad.hk/archives/author/97887))  
× DECEMBER 2, 2015



陳銘泰星洲賽跳7米99奪金兼破港鎮  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/112289](http://sportsroad.hk/archives/112289))  
體路  
([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/AUTHOR/112289](http://sportsroad.hk/archives/author/112289))  
× APRIL 28, 2016

全港學界精英籃球比賽

Posted by Sportsroad ...  
30,593 Views



(<http://sportsroad.hk/archives/tag/jockeyclubcommunitysoccerforhope>)

留意我們

(<https://www.facebook.com/sportsroad/>)



體路 Sportsroad  
59,555 likes

Like PageLearn More

11 friends like this





體路 Sportsroad shared Isaac Cheng's video.  
1 hr

香港有位小學生，佢就係同過Kobe等巨星一齊打波嘅Issac，似乎學界已經無人可以阻到佢...



(<http://bit.ly/25xzipvQ>)



(<http://rio2016.sportsroad.hk/cheeringhk>)



成功申請，送2張電影戲票兼免首年年費

贊助內容



(<http://bit.ly/1OYNyHy>)



(<http://sportsroad.hk/archives/tag/rugbyfriday>)



(<http://bit.ly/1K1O9mR>)



(<http://bit.ly/1KnU0t5>)

## 編輯精選



【渣馬】陳家豪10公里賽封王 最佳情人節禮物贈潔貞 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/139443](http://sportsroad.hk/archives/139443))  
FEBRUARY 12, 2017



【學界籃球精英賽】英華兩分反勝男拔重返王座 「我們終於贏到了！」 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/138745](http://sportsroad.hk/archives/138745))  
FEBRUARY 5, 2017





【學界籃球精英賽】英華窮追25分 絕殺裘錦秋驚險闖決賽 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/138514](http://sportsroad.hk/archives/138514))

FEBRUARY 4, 2017



【讀者投稿】為何又是犧牲運動發展？ ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/136977](http://sportsroad.hk/archives/136977))

JANUARY 18, 2017

400  
LIKE US



【2016香港體壇回顧】無懼後浪急翻湧 天王天后續輝煌 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/135843](http://sportsroad.hk/archives/135843))

DECEMBER 30, 2016

490  
最新文章

熱門文章



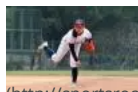
【大專女足】城大12碼挫浸大重登后座 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/140123](http://sportsroad.hk/archives/140123))

FEBRUARY 20, 2017



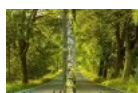
【印度乒賽】杜凱榮李皓晴遭逆轉 女雙憾負屈居亞軍 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/140125](http://sportsroad.hk/archives/140125))

FEBRUARY 19, 2017



【鳳凰盃女棒賽】香港ALLIES撼日本FEB爭季軍 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/140121](http://sportsroad.hk/archives/140121))

FEBRUARY 19, 2017



跑步是一種修煉 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/140116](http://sportsroad.hk/archives/140116))

FEBRUARY 19, 2017



NIKE五人賽觀塘站28支出線隊伍誕生 ([HTTP://SPORTSROAD.HK/ARCHIVES/140106](http://sportsroad.hk/archives/140106))

FEBRUARY 19, 2017

# 亞聯工程



on  
Instagram

(<http://instagram.com/sportsroad.hk>)

## 我要報料

(<http://sportsroad.hk/?p=17522>)

