# 中學生立志踩單車入港隊　以前只為食　現時為單車

撰文：李慧妍

出版：2019-03-12 08:00　更新：2019-03-12 12:30

熱血男生盼成李慧詩師弟
01新聞 新聞故事
林東澤
月減10磅 悟生存意義
"以前只為食，現在為單車"
黃浩然
克服重傷 續追單車夢
"為目標，唔會計較付出"

六日國際單車賽近日舉行，伴隨響徹全場的鐘聲不斷敲起，單車賽事旁述激動說：「見到Sarah(李慧詩)係率先衝過終點，贏得女子短距離組總冠軍。」將軍澳單車館內瞬間氣氛熾熱，當中包括首次看僅13歲的林東澤(澤仔)，以及18歲的黃浩然，他們亦興奮地歡呼、尖叫。

接受單車訓練約半年的澤仔，每周訓練踩單車4、5日，提高爆發力、耐力之餘，過去一個月更減肥逾十磅，約2個月便取得「賽道使用證」。他認真的說，喜歡單車更找到生存意義：「以前就係食嘢，依家係踩單車。」

同樣想成為全職單車運動員的浩然，即使曾重傷錯過入選青少年代表隊的機會，仍不放棄追尋單車夢，冀完成應屆中學文憑試後再戰單車賽事。

黃浩然（左）及林東澤（右）到場觀看港隊單車運動員張敬樂（中）的六日國際單車賽。（盧翊銘攝）

SHKPCA
新鴻基地產
Sun Hung Kai Properties
加油
香港單車加油!!

去年推出的新地單車學院先導計劃，由新鴻基地產支持及贊助、中國香港單車總會主辦。計劃由約10名退役香港單車隊運動員擔任教練，為現役港隊運動員構建梯隊，目前有近20間學校、200名學生參與。

**林東澤9歲首次接觸單車無師自通**

現正於香港培正中學就讀中二的林東澤是其中一員，他憶述約9歲時，與家人到長洲玩樂，當時首次接觸到單車。然而，正當時家人仍在糾結，應該租用一般雙輪單車或家庭車時，他卻因一時貪玩，躍上一架單車「兜兩圈」，豈料一般人首次騎單車時會經歷跌跌碰碰的階段，並未有出現，澤仔竟很快掌握平衡技巧，自此更發覺有踩單車的天賦。

Champion System
Champion System
uci
POCARI SWEAT
KWOK Ho Ting

澤仔說，前港隊單車代表、曾獲「彩虹戰衣」的郭灝霆是其偶像之一。（盧翊銘攝）

## 去年獲公路單車作生日禮物　上月始加入業餘車隊訓練

雖然澤仔其後因學業繁重未再踏單車，然而至去年4月，因偶然一次與朋友外遊時找回舊日「飛翔」的感覺，令他下決定參加相關訓練，「媽媽都好支持，仲同我去搵教練學。」而去年的生日禮物，便是他夢寐以求的公路單車。

直至上月，他終於加入業餘車隊訓練，期間每周須訓練3日、踩100公里。回想當初，「我本身肥，75、76公斤，以前連彎腰執嘢都會喘氣；上山路、斜坡好吃力，腳無辦法持續踩。」正當隊友能一口氣、10分鐘以勻速完成斜道，他只能支持5、6分鐘便需減速。

【單車六日賽．圖輯】賽道上的熱血與激情　在主場為彩虹戰衣歡呼

【單車六日賽】李慧詩3日奪6冠2亞膺短途冠軍　賽會欲續辦賽事

【單車六日賽】李慧詩次日奪兩冠續領榜首　抱恙戰競輪獲第五

香港單車加油!!
Go ! Hong Kong Cycling

林東澤首次入場觀看大型單車賽事，更興奮能與偶像、前港隊單車代表郭灝霆（右）合照。（盧翊銘攝）

## 踩單車減肥十磅　目標體重為60公斤

其後他更積極鍛煉、控制飲食，目前已減肥逾十磅，更設下體重目標體重降至60公斤；而生存意義亦有改變：「以前就係食嘢，依家係踩單車。」談及未來目標：「我偶像係世界冠軍三連霸Peter Sagan，想做到好似佢咁有爆發力、耐力，以後成為世界冠軍。」目前他已取得單車館的「賽道使用證」，預料明年參加「明日之星計劃」以入港隊。

新鴻基地產
香港單車加油!!
Go! Hong Kong Cycling
新鴻基地產
香港01

林東澤（左）與黃浩然（右）志願成為全職單車運動員，目前均參與單車學院計劃的訓練。（盧翊銘攝）

## 學員黃浩然：為追尋目標　不計較付出

有着類似經歷的是，香港道教聯合會圓玄學院第三中學的應屆DSE畢業生黃浩然。周日（10日）那天，是六日國際單車賽「煞科」，看着偶像「牛下女車神」李慧詩穿上「彩虹戰衣」出賽，最終三日賽事合計取得158分，成功贏得女子短距離組總冠軍令他有所感觸：「為咗追尋目標，係唔會計較付出、辛苦，趁後生無理由唔去追夢，我想做全職運動員，就算以後轉職做教練，都可以繼續將單車夢傳承落去。」

三年前，他透過「青苗單車培訓計劃」展開單車訓練生涯，16歲參加「明日之星計劃」準備入選青年港隊考核前夕，卻在一次公路訓練期間疑餓暈不適，與私家車相撞發生意外，留院治療約兩周，康復期間不能做劇烈運動，無緣參與選拔賽：「嗰陣屋企人好擔心，唔俾我再踩車，我用咗好耐時間說服、保證會安全踩車，先慢慢俾我踩返。」

Champion System
Champion System
POCARI SWEAT
刀嘜
香港01

黃浩然的偶像是李慧詩。（盧翊銘攝）

儘管受傷導致訓練進度落後，技術也不復往日，但浩然未有灰心，兼顧繁重學業之餘，亦恢復每周訓練數日。

掛在單車館的四件彩虹戰衣，分別來自黃金寶、郭灝霆、梁峻榮及李慧詩。澤仔和浩然每次經過時，總會駐足「仰慕」，默默下決心，有天也能在賽道上馳聘。

PRUDENTIAL
SIX DAY HONG KONG
8-10 MARCH
PRURide Six Day Hong Kong
保誠國際單車賽
-10 March

加油
新鴻基地產
Sun Hong Kai Properties
SHKPCA
新地單車學院
香港單車加油!!
Go ! Hong Kong Cycling

國際單車六日系列賽（Six Day Series）一連三日在將軍澳單車館上演香港站。（盧翊銘攝）