

文 | 龍太
11 · 2017

翠綠常青

「我只是略盡綿力，期望能令這平台更和諧更健康地發展，隊友在遠足健身之餘，維繫感情。更祝願翠綠遠足隊順利迎向黃金二十年，持續地運作下去！」

個人小檔案

已退休

興趣

遠足 跑步 健身

鍾哥（鍾昌偉）



逢星期一早上，在翠綠出隊前遇見鍾哥，他都會展露燦爛的笑容，精神爽利地與隊友打招呼。他熱情又親切的態度，振奮要出發登山的人。

身材高挑的鍾哥，披著一身古銅色的皮膚，陽光氣十足。退休多年的他，究竟怎樣保持強健的體魄？「每星期一參與翠綠的大隊遠足，星期五則與其他核心成員探路。星期三及四隨其他行山隊登山，餘下星期二則在家附近跑步，每次跑約十公里。還有，就是定期到健身室操練身體。」遵照這樣的時間表，作息有序，難怪鍾哥的臂力強勁，常替其他隊友挽負重物；又能在山道上健步如飛，上山下坡對他來說，易如反掌。「昔日時常踢足球和打排球，現在年紀大了，已再沒有碰這些撞擊性強的運動了。我仍會堅持運動的，多運動自然身體好，不用和醫生打交道。」年青時的鍾哥，已十分熱愛運動，日子有功，練就出一身肌肉和一副強健的體魄。

鍾哥自 2014 年開始，已參加翠綠隊的遠足活動。「我喜歡遠足的原因很簡單：在山峰上，迎著清風，令人十分舒暢，還有眼底下一望無際的美景，讓人心曠神怡！」2017 年 3 月獲校長邀請成為核心成員，加入了出隊領頭的行列，與其他成員合作無間，在途上邊行邊找尋適當的地方「落標」，引領隊友走正確的路線。不論以石筆在地上畫上「46」符號的路標，或是將印有「46」標誌的白色絲帶掛在樹枝上，領頭的隊友都要為此而放慢腳步，去完成這份殊不簡單的工作。在平緩的步道上較容易「落標」，但在既陡峭又滿是浮沙碎石的路段，又或是在長滿青苔濕滑的石路，行走也得小心翼翼，領頭們還得彎腰「落標」，重新站立後，保持平衡，才可以繼續上路，若沒有穩健的馬步，怎能做得到！

隊友在吃飯聚會時，常有以下的說法：「到了我們這些年紀，吃什麼食物已不是重點，與什麼人一起吃，吃得開心才是最重要！」鍾哥深諳這道理。待人熱情誠懇的他，隊內的大小飯局，他也毫不計較地出一分力，努力地與其他「搞手」分工合作完成整件事。很多時他還會主動打點一切，預先聯繫各方面，讓飯桌上紅酒、蛋糕、燒鵝……等美食無一缺少。如此細心地安排活動的每一個環節，為的都是希望參加者能盡興而歸。每次開心的聚會，都為隊友留下美好的印記。隊友共享難忘的回憶以餘，彼此之間的感情，更因此而加深。「我只是略盡綿力，期望能令這平台更和諧更健康地發展，隊友在遠足健身之餘，維繫感情。更祝願翠綠遠足隊順利迎向黃金二十年，持續地運作下去。」鍾哥語重深長地說。

子女健康長大成人後又能自立，是為人父母的最大心願，能在退休之年，同時「放下心頭大石」，夫復何求？「我對子女的要求不多，只期望他們在社會上，能做個好人！」鍾哥現在過著無牽無掛的退休生活，足見他教導有方，子女個個都已成為「好人」。「父母是孩子的鏡子，孩子是父母的影子」這句話，應用在好好先生鍾哥身上，準是沒錯。