

文 | 龍太

07·2019

翠綠常青

「我為何接受校長的邀請，加入成為核心成員？一方面覺得很榮幸；另一方面，因為接受了別人這麼多的福利，有義務貢獻自己。校長叫到，一定會做。」

李校長（李帶生）

醫學界研究發現，當腦部分泌「安多酚」、「多巴胺」等化學物質，人便會感到快樂。運動能夠釋放這些物質，所以愛運動的人也比較快樂。親切健談、聲線爽朗、面上充滿陽光笑容的李校長，活生生就是這麼一個好例子。

「我從事教育工作已有四十年，最初入行時是任教體育及數學科的。」作為體育科老師，要求同學多運動之餘也必定會律己以嚴，難怪李校長擁有一副運動家身型！他在退休前十一年出任校長，雖然教學工作比例上少了許多，但因為天生好動，他的運動習慣卻沒有改變。「每星期我會到健身室做運動，鍛鍊肌肉。年紀大了，最重要的是『肌不可失』，這樣才可以保持活力呢！」除了是健身室的常客外，「退休後我對遠足和游泳活動更投入了，亦為自己訂立了每年要取得『十大高山証書』和維港、吐露港『渡海泳証書』的目標。」五年前已退休的李校長，到了今天，腰板仍是那樣筆直，肌肉又是那樣結實，這些都是不斷挑戰自己的體能，堅持運動的成果。

2014年9月1日，剛退休的李校長與翠綠結緣在吉澳，自那時起便風雨不改地與翠綠同行。頭隊的有哥（賴錫有）和細D（曾德惠）都是遠足前輩，「他們邊行山邊傳授『行山心法』給我，例如行進時的呼吸方法、如何保持平均速度等。」就這樣，李校長由最初低調地走在尾隊，邊走邊學習行山的技術，慢慢地便走到中隊。這兩三年漸見進步，現在已與頭隊同行，成為領頭的重要一員。除了具有快腳和良好的體能外，善於認路和辨別方向也是成為領頭的必要條件。李校長喜歡閱讀地圖，以往遠足時都是依著地圖認路，但都是走一些較大眾化的路線。參加了翠綠後，無間斷地出隊更豐富了他對遠足路線的認識。

今年五月，翠綠校長邀請李校長加入核心成員的行列。除了協助頭隊成員落4 | 6路標外，他亦應翠綠校長的邀請，在他缺席時幫忙主持星期一出發前的簡介會。在李校長眼中，校長連同一班核心成員都是一班「傻人」——因為大夥兒都只顧積極地推動隊務，却從未過問報酬有多少。既然如此，李校長為何接受校長的邀請，加入成為核心成員？「一來覺得很榮幸；另一方面，因為接受了別人這麼多的福利，有義務貢獻自己。校長叫到，一定會做。而且，加入了以後，更了解翠綠的成功之處，感受到核心成員之間的團結和諧。」在許多核心成員的聯誼活動中，也見李校長的身影，他現已認識了全部的核心成員，更與他們打成一片了。

「作為一支業餘的遠足隊，翠綠遠足隊可說是完美！」李校長語重深長地說。「翠綠的路線設計一流。路線的挑戰性日漸提高，讓長期參加的隊友整體都有進步。一方面長度和難度都增加，但同時又設有短線，隊友可因應自己的能力作出選擇。夏天的路線又多選林蔭大道，規劃周到。除此以外，星期六大清早，出隊溫馨提示便已上載至翠綠網頁，出發前又有詳細的簡介會和派發地圖。行進中亦有核心成員分散在前、中、後的位置，互相幫忙。」李校長滔滔不絕地多方面讚揚翠綠，源自於一次出隊時走在大帽山上，在四野無人的情況下，忽然見路邊一塊小石上4 | 6的路標，頓時感到窩心得很。「還有，就是收隊後，有相片作活動紀錄，詳盡的遠足報告亦甚具參考價值。種種安排，讓參與的隊友整個星期都沉醉在這件事之中，每次活動因而變得很完滿。」由此可見，李校長每次從翠綠得到的山系經驗，必定是十分滿足又愉快的呢！

「……愉快過日辰……」退休生活有什麼比天天快樂更好？下次出隊前齊唱翠綠隊歌的時候，不妨與快樂的李校長高聲唱出這句你最鐘愛的歌詞，保證你整天更精神爽利，心花怒放！

個人小檔案

已退休

興趣

遠足 游泳 健身

多類型運動

