

人生馬拉松 五十起步又如何？

梁鳳鳴

我是一位全科醫生，三個孩子的母親，日常返回診所工作，回家就變身全職家庭主婦。時間是填得滿滿的，有事業，有家庭，典型的幸福寫照……但幸福背後，代價是忽畧了自己——沒有適時培養興趣、注意健康。

直至大約十年前，當時我差不多 50 歲吧，偶然開始接觸跑步，那時跑步運動仍未在香港廣泛興起，只知道每年有一個全港大型馬拉松跑步比賽。

我從來都不是運動料子，而且那時候的我身體比較孱弱，患有貧血、胃病，加上更年期，急步行路都會氣喘。因此，我的起步點實在不好走，最初跑 200 米已經氣喘如牛，得停下來休息一下再跑，一兩公里路程已是極限！

為什麼開始跑步？是為了健康。為什麼持續跑步？也是為了健康。然而，更重要的是我希望能夠身體力行，教導孩子做事要堅持信念，不要輕言放棄！

2007 年，我報名參加了馬拉松 10 公里賽事，那是我人生中的第一次參與跑步比賽。其後我用了兩年的時間，持續練習跑步，令自己渡過最艱難的階段，身體逐漸強壯起來，跑步變得相對輕鬆。跑步，亦漸漸成為我生活的一部份。

就是靠一點傻勁、一點堅持，2010 年，在渣打馬拉松 10 公里挑戰賽中，我站在先進組頒獎台的冠軍位置，接過獎座，百般滋味在心頭！

這次比賽之後，我勝出過大大小小的跑步比賽，10 公里、「半馬」、「全馬」都有。回想剛開始跑步的時候，我從沒想過自己能夠做到甚麼、得到甚麼；也沒有冀望獲得任何獎項。那時候，心中只憑一個信念：我願意試試！開始的時候，每星期我進行兩次緩步跑，並為自己定下一些小目標。例如：今天我要跑完 4 公里（是跑，不是步行）；做到了，可能下星期會定目標為 5 公里，如此類推，循序漸進。當我有信心完成一些距離目標時，我開始對速度也有些要求。漸漸地，每一次跑步練習對我來說都很富趣味

和挑戰性。能否達到預定的目標（通常是實際可行的目標）成為自己對自己的承諾。

跑步時，我會放下日間的煩瑣，把腦子暫時「按停」，進入寧靜狀態。在跑步過程中，我學會了聆聽自己身體的反應，專心跑好每一步，欣賞自己為達標而努力的過程，甚至為自己一些「小成就」鼓掌。另一方面，在不能達標的時候，我學會了面對失敗，並從中瞭解自己的弱點，嘗試改善或解決問題，重新上路。在不斷嘗試、不斷失敗、再嘗試、成功、再失敗的過程中，我學懂堅持的重要，從中更享受努力過的苦與樂，期間讓我更瞭解自己，更有自信，更懂得欣賞每事每物，珍惜現在所擁有的，並更感恩……

跑步雖然是十分個人化的一項運動，但通過學習跑步、集體練習等活動，跑友互相的鼓勵及彼此所帶來的推動力，在跑道上建立的友誼也是一份額外的豐富收穫。

獎盃獎牌，從來都不是我參加比賽的目標。參加比賽，是因為我喜歡自己有進步，喜歡每次跑到最後一段路捱過之後好開心衝線的感覺。比賽，對我來說，並不是和別人比較，我只是按照自己的時間去跑，能夠超越自己，就是最大的滿足及喜悅。

跑步，是一項十分公平的運動，練習累積會有成果，不要奢望不勞而獲，每位跑者都要忠實地面對自己，瞭解和接受自己的強項與弱項，盡量利用本身的優勢去發揮所長，在比賽中表現出鬥志和應有的水平。在人生的跑道上，也是一樣。

我的願景是，不論任何年齡或階層人士，都能更多參與跑步運動，改善及維持健康之餘，更能在過程中尋找自我和得到認同。事實上，每個人都可以在自己的人生馬拉松上，贏在終點線。