

SPORTS CULTURE

政商人訪

Text | 王展輝
 Photo | 黃浩輝、
 受訪者提供
 Design | Anthony

55歲，退休前為警察學院支援組警長，曾為警察機動部隊總部擔任體能訓練教官。現為香港田徑隊教練（馬拉松）、猛龍（盲聾）長跑隊教練、42195關愛大行動副主席、香港傷健共融網絡有限公司總顧問（體育康復）等，亦為宇宙長跑會總教練，但將於年尾卸任。另自1982年起參加多次馬拉松，個人最佳時間為2小時44分55秒（1988年）。

馮華添 (添sir)



馬拉松的 長闊高深

馮華添

星期二晚上七時，香港仔運動場近百人聚集，開始了為期六星期的訓練。他們的目標一致：完成51.95公里於十二日舉行的上海馬拉松。

「係，即使你連100都有跑過，只要你跑過吓步，有個決心要完成一個馬拉松，俾十個星期出來，跟我個時間表跑八至九成，你都可以完成。」添的訓練課程由每天20開始，開始時不用一小時就跑完訓練，一個星期跑五至六日，每星期跑350起，不難上手，當然，只限於開始時。

「但你一定要自律，要督促自己日日跑，後期每次的星期六特別訓練，我哋都會跑多啲，2630K，成個week一齊去迎接個馬拉松。跑慢的練習，在屋企樓下跑都得，唔使老遠過來運動場？」一大群人放工後一齊去玩去癲，聽上去，真的不難。在躊躇今年渣馬報名與否的你，現在由零開始，仍未算遲。



有競爭才有進步

「星期一、三為長跑會訓練，星期二港交所，星期四為另一大機構，星期六就集合三個地方的人一齊來參加特別訓練，識得我的朋友都可以參加，這個不用收費的練習，有來就賺多次訓練；那天集合不同比賽目標速度的人，全部走埋一齊，由三個至十多個人一個小組。經過六星期的相互練習，比賽時就好有化學作用！」

可快可慢的長度

添st作為香港首席馬拉松跑手賴學恩的教練，並身為一位sub-3跑手，深明關於馬拉松距離的一切。當中包括均速跑的重要，每一公里做出的時間相對的成績等等，如何做才能最快、最有效地完成馬拉松，是添st的專業。「一直以來，我認為最快完成就是目標，跑得最快就是最好。我希望每個人都是一次快過一次。所以一直以來，做我學生，並唔容易。」

直至2011年認識了盲人Kin並引導了另外四位盲人參加廈門馬拉松。有一次練習時他對添st說：「馬拉松其實好闊。」當時添st心想：「佢都見唔到，點解會咁講呢？我再諗深一層，但意思係叫我唔好唔受他們跑馬拉松。」Kin讓添st明白到，馬拉松理應可以容納不同的人，跑步有人愛快有人愛慢，以成績去決定一個馬拉松成功與否，不應該是唯一標準，這甚至是個苛刻的標準。

「跑得快慢根本不重要！」一位教了馬拉松廿年的一級教頭，要在退休之年才領略到世界之多樣化，可想而知添st在此前是如何地投入在「更高、更強、更快」之內。「我沒理由要一個肢體殘障的人一次比一次快，之後就令我去思考，那些盲人係因什麼而跑？」在2011年的廈門馬拉松，添st帶了幾位盲人參與10K與全馬的賽事，在途中有一位不認識的跑手看見他們，主動請纓為其中一位盲人領跑，原來他

自知不能跑出理想成績，見到領跑員一拖二，遂決定幫忙。「我見到這件事上面大家是自然有個互信關係，令我對馬拉松個眼界一下子拓闊。我一直太注重如何完成馬拉松既定的42.195公里，一直注視個長度，快，對有些人來說沒意義，亦不是佢個追求。」



長有限，闊無限

「以前會叫人搵我學跑十公里同半馬冇意義，個訓練都唔只半馬啦。我會好鼓勵人去跑全馬，而且渣打個報名費都是固定約\$300，當然是跑長沒

「沒有得定唔得，只有做與唔做。」

蝕底！」所以一直以來，添st的長跑訓練班吸引的都是些認真學長跑練長跑的跑友，無意間忽視了很多不同志趣的跑友。

「我覺得既然我認為長跑是一件好事，我是應該去結識不同的人去推廣這件事。而當我這樣做時，其實都會擴闊我人生的闊度，因為我見的人、接觸的人會多了。」廈門一役後，Kin提出他想跑一個馬拉松，添st便開始計劃讓他去跑黃金海岸馬拉松，問題是他需要一個領跑者。「Kin提出暨協有人跑得好快，不如由暨啞人帶？我諗，噢，「盲」同埋「暨」，不如合稱叫「猛龍」！」猛龍長跑隊於焉而生。添st在2011年4月決定組隊，跟平常人一般訓練，用十個星期訓練跑一個馬拉松。

訓練過程中，添st發現猛龍會在過程中彼此學習協調，是一個活例子告訴世人盲人與暨人能夠自食其力。「猛龍係靠個默契，兩個人其實溝通唔到，一個用手語，一個要講嘢，所以其實開頭好難，但佢哋又可以catch up到個進度，真是好難形容。」經一年多相處後，相較起來，始料不及地，添st認為盲人比暨啞人易溝通，原來因為他們沒有喪失了語言能力。而暨啞人方面，後天失聰的會較好，因為至少會懂得用signs短訊溝通。

追求高尚品德

添S₂常常跟人說，他只有兩個永遠的身分，一是基督徒，二是長期病患者。他曾經在教會侍奉，但後來卻因事務繁忙，而且心繫跑步而逐漸減少在教會之事奉。但是，信仰卻一直未離開過他的生命。「那時減少事奉，是有些覺得跑步可以傳到福音，想同人分享我是怎樣藉住祈禱完成每一個馬拉松。但那時不是好清晰自己的想法，到跑一個又一個馬拉松，每次跑到三十公里深深感覺到祈禱的力量之後，我才開始見到神在我身上的工作。」

05年開始，添S₂成為了馬拉松男女子冠軍的教練（賴學恩及黃小萍），因小萍年歲漸長，他想到要栽培新的女跑手，在機緣下遇上了周子雁。「我在08年發掘子雁，在2010年訓練佢成為香港第一，但之後佢去了跟中國國家隊教練，認為會較容易取得倫敦參賽資格。我現在會明白，但當時好唔開心，感覺被看小，放唔低。現在會明白到，我的責任是引領她跑馬拉松，而個責任已經完成。」

信仰，讓他能看得豁達。「好似今年年頭，兩位政府高官的接受款待及僱建事件，我不便說對錯。但我卻被一句說話，當頭棒喝，把我喚醒。」當時湯漢（香港主教）提出要寬恕他們「神啊，求你赦免他們的罪，因為他們所作出的，他們不知道。」《聖經·路加福音23章34節》。「他們兩位無可能唔知道咁做是有問題，但事實就是如此發生了。」添S₂設問，如果他們兩名政府高官都不知道自己犯了什麼錯，又何況是現今的年輕人？在這反思期間，他覺得兩位超過80歲的公務員是有識之士尚且也有錯，那麼比他們年輕一半的子雁，就更值得原諒。這樣去想，他才釋懷。



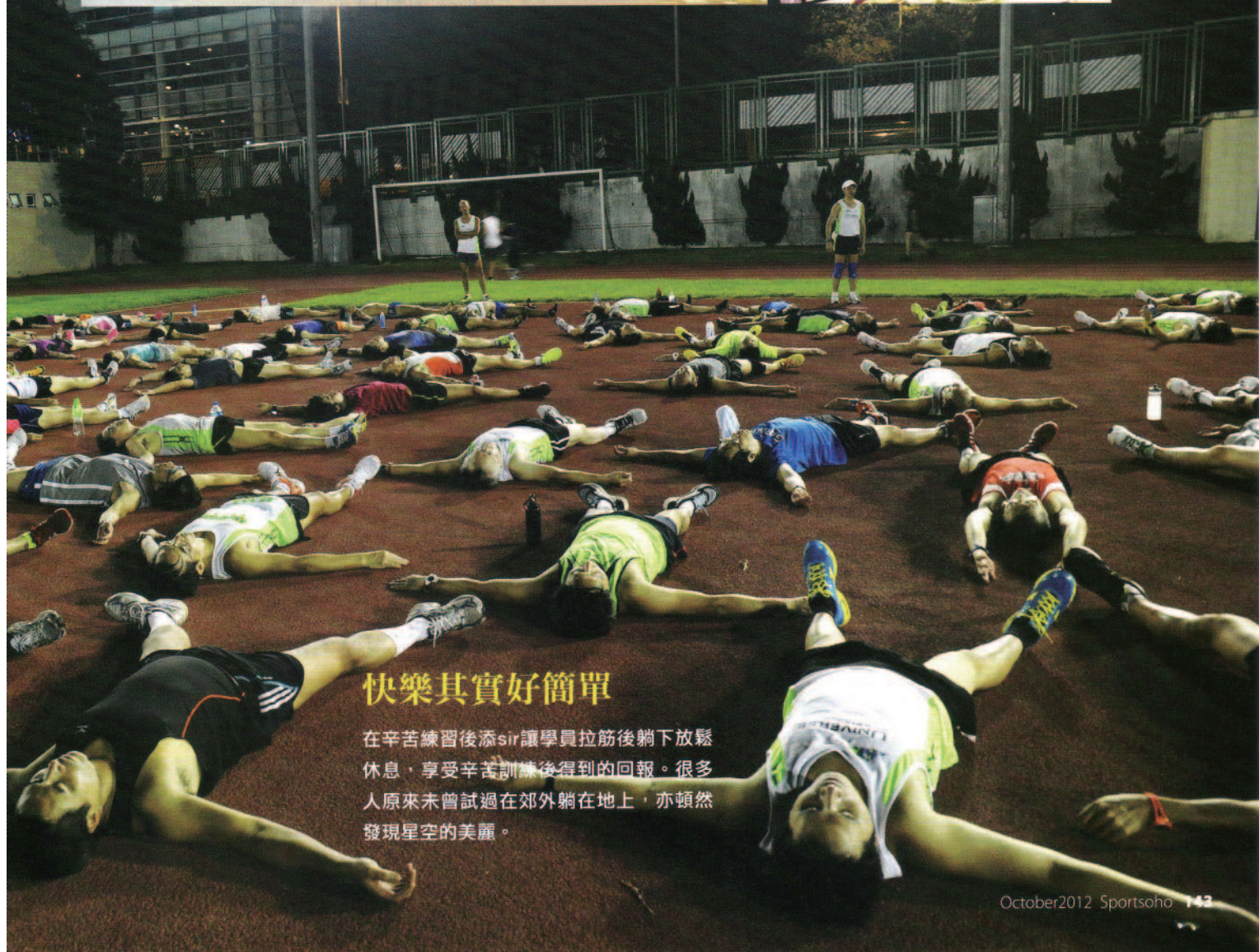
最深的意義是幫人

「人生好多困難，如果馬拉松可以渡過，人生一樣可以。」08年是添S₂最徬徨的時間，那時因一件不如意事看不開而鬱出病來，事隔四年，記憶猶新。「08年5月26日我開始做化療，做到10月，5個幾月做了6次化療，每次住5日。其實不算太辛苦，只係有少少作嘔和每朝早都會個胃好漲，可能因為打化療藥會谷住你個肚。但每日我都堅持跑步運動，因為我覺得跑步會有用。我教開跑步，跑了廿多年，我覺得我跟其他人應該不一樣。在開始接受化療前兩星期，我特登每日練跑8k-10k，希望開始打化療針後，都只是打走我一半功力，還有一半可以抵抗，我一直都有這個想法，原來行得通的。」康復後，他經常分享抗癌經歷，作為癌症過來人，他的說話尤其具說服力。

近來，添S₂把心機都放在香港傷健共融網絡，在2012年3月11日，他帶了120人參加日本地震一週年紀念日之京都馬拉松，事緣Xin想去鼓勵因地震海嘯而導致殘廢的人，希望藉著參與馬拉松比賽，籌集善款協助日本傷殘人士重過新生。現在，猛龍來年十月準備去肯雅馬拉松扶貧，至於添S₂個人方面，他將於十一月出書教人怎樣預備渣馬，並在年尾成立自己的長跑學院。●

添sir
跑步事
件簿：

1. 黃少鵬(左)是添sir的摯友，也是多年跑友，當年曾相互許諾誰較早退休就誰成立跑會。但後來他意外過身，添sir就在07年實現他的遺志，與其遺孀洪惠敏成立宇宙長跑會，其Logo的鳥兒也是去紀念他的姓名。
2. 宇宙長跑會91個會員到雅典紀念馬拉松誕生2500週年。
3. 添sir教導正生書院學生跑步，正生有不少為期一年的訓練計劃，以運動培養學生各方面的品性。
4. (左)十大傑青莫儉榮(Kim)，(右二) 宇宙長跑會董事何志明。幾人常常會喝早茶談論如何推廣傷健共融網絡。



快樂其實好簡單

在辛苦練習後添sir讓學員拉筋後躺下放鬆休息，享受辛苦訓練後得到的回報。很多人原來未曾試過在郊外躺在地上，亦頓然發現星空的美麗。