



人生馬拉松
從「無想過教跑步」，至今
天成為炙手可熱的金牌馬拉
松教練，馮華添從42公里的
賽道上實現許多不可能，
他說：「人生本就是一
場馬拉松。」

金牌馬拉松教練馮華添

跑道上創造無限可能

人稱「添 sir」的馮華添，兩年前從警隊退休，全身投入馬拉松教練的角色。他教過逾千個學生，全都在運動場上發光發熱，有連續九年獲「香港第一」的馬拉松冠軍賴學恩，也有由失明聾啞人士組成的「猛龍隊」。添 sir 以自成一派的訓練方法，培訓出 41 個在 3 小時內跑完全馬的 Sub-3 精英跑手。這位金牌教練自信的說，馬拉松新手一樣可以成為 Sub-3，「只要不停步，凡事也必有出路。幾十年人生也走過去，還有什麼不可能？」

為不可能創造出許多無限可能，57 歲曾患血癌的馮華添繼續挑戰人生的不可能。

文：張艾渟 圖：黃志東、受訪者提供

黃昏時分，跑手陸續到達運動場，換好衣服，慢跑熱身過後準備開始練習。廣闊天空漸透出一抹紅霞，映照出一排浩浩蕩蕩的身影。他們循着節奏一呼一吸，跑鞋霹靂啪啦的應聲落地，各人的表現，馮華添都看在眼內。「一個緊貼一個，要找人替你擋風啊！」聲音響遍運動場，他正帶領逾百個學生為明天舉行的渣打馬拉松作最後備戰。

添 sir 廿多歲開始接觸馬拉松，卅多歲時創下個人最佳時間 2 小時 44 分，幾年後卻因訓練不當而受傷，打算從此與馬拉松分道揚鑣，沒想到後來成為炙手可熱的馬拉松金牌教練。「我從沒想過教跑步，也萬萬想不到因着人生路上某些失敗而帶來下半場的成功。」

升職夢碎 跑道重拾意志

他所謂的失敗，是職場上遇到的挫折。1995 年他時任警察機動部隊體能訓練導師，一心以為上級移民後可獲晉升，後來上級回流香港，晉升夢碎。此事教他意志消沉了一段日子，後來他想起昔日再跑道上熱烈追求終點的美好時光，決意化悲憤為力量，從職場轉戰運動場。2002 年，他考取香港業餘田徑總會田徑教練牌照，自薦成為馬拉松教練，下班後趕到運動場開展教練副業。早在退休前 10 年，他已

播下種子，以跑步打開下半場這扇門，通往人生路上另一個新的終點。

教出 Sub-3 冠軍跑手

添 sir 有「金牌教練」之稱，當教練 12 年來培訓出多個「香港第一」，包括 2004 年起連續 9 年成為香港排名第一馬拉松男子跑手賴學恩、現時香港排名第二馬拉松女子跑手周子雁與三屆渣打女子冠軍黃小萍。他門下共有 41 個 Sub-3 學生，即是能夠在 3 小時內跑完 42.195 公里的精英跑手。去年參加渣打馬拉松的全馬跑手接近 1.4 萬人，據添 sir 估計全港只有約 200 個 Sub-3 跑手，而當中他的學生佔了五分之一，戰績彪炳，他更對記者說：「預計今年渣打馬拉松會有 5 個學生登上 Sub-3 之列！」學生屢創佳績為他帶來人氣，2007 年他與朋友成立宇宙長跑會，前年退休後更正式成立馬拉松訓練中心。

學生衝線 灑下男兒淚

每次比賽，添 sir 總會帶備相機攝錄機、兩呎高的鋁梯，到終點附近「霸」個有利位置，爬上去緊緊盯着人海，尋找熟悉的臉孔。「我跟學生說你們一定得！要相信自己，你一定可以 2 小時 48 分到終點！時間差不多，我便趕緊跑到終點，怕他們衝線時看

不見我。」

完成 42 公里，終於衝線！跑手們臉上盡是興奮、喜樂、感激。添 sir 就在那裏為學生熱烈歡呼鼓掌，他們一同歡笑，一同興奮，一同分享衝線的喜悅，有時添 sir 更會感動得忍不住灑下男兒淚。十多年來教過逾千個學生，桃李滿門，是一份難以言喻的滿足感，帶他進入馬拉松的新國度。「想不到離開警隊，會換來一份永無止境，如此喜愛的工作，希望可以一直教下去。」他開懷地笑說。

「只要想跑 我也歡迎」

他初當教練時只抱着培訓精英學生心態，希望精挑細選具潛力的跑手作重點栽培，與學生建立師徒關係。他在乎學生的成績，希望替他們爭取「個人最佳成績」，訓練時間的分秒上落都足以叫他失眠。他亦堅決把訓練方法保密，以免被人抄襲，那時在他眼中只看到運動場上一條狹窄的跑道。

後來他遇上失明學生，於 2011 年組成「猛龍隊」，安排聾啞跑手為失明跑手領跑，讓他們互補不足，在限制之中發揮自己，在運動場上大放光芒。此時他才悟出新的馬拉松哲學，明白馬拉松遠遠超過長度與速度。跑道應是相當寬闊，容得下來自四方八面的跑手，跑道上人人平等。前年他應出版社邀請出版書籍，公開馬拉松訓練方法，他不再執著只收有潛質的選手，「只要想跑馬拉松，我也歡迎」。

一場病悟人生：勇敢走下去

2008 年添 sir 患上血癌，支持他捱過去當然也是長跑。接受化療前，他堅持每天跑步，上斜時，即使跑到氣來氣喘，他只會放慢腳步，緩緩地跑，從沒想過退縮。康復後，再次踏上跑道，叫他更有所體會。人生本來就是一場馬拉松，最重要不在速度而在耐力，遇上失敗挫折，只有勇敢走下去。「比賽再辛苦，也只是幾個小時的事，既然可走過幾十年人生路，幾個小時怎會捱不過？」

一個人跑 42.195 公里，會累，會痛。可是回頭一望，隊友正在默默向前衝，教練在旁歇斯底里的為你打氣，終點在望，又怎可以放棄！人生路上，總有跑下去的理由。

添 sir 教路

強化四頭肌減受傷

坊間常說年長人士不宜跑步，添 sir 認為：「只要你願意踏出第一步，年齡絕非限制。」他認為只要循序漸進，年長人士、新手也可開展跑步運動。「曾有個 63 歲的新手，身形略胖，經過訓練一樣可以跑出 4 小時多令人鼓舞的全馬時間。」

添 sir 認為跑手應有足夠的輔助體能訓練，強化肌肉，減少膝部受傷風險，關節附近的肌肉才能承受長途的跑步運動。他建議跑手可進行以下動作強化四頭肌：

背靠牆，如「無影椅」般紮馬蹲下成 90 度，維持 30 秒後站立起來，重複數次，日子有功，便可漸漸增長時間。

出書分享渣馬備戰



馮華添前年推出《90 天練成馬拉松》一書，詳列他鑽研多年的訓練方法，其中「如何備戰香港渣打馬拉松」一章更包羅呼吸方法、節奏、長跑步姿、訓練安排、訓練時間表等實戰策略，為跑手提供很好的參考。書籍推出後甚受歡迎，去年底更推出增訂版。



備戰渣馬

拍攝當晚，添 sir 正與學生為明天舉行的渣打馬拉松作最後練習，氣溫降至 9 度亦不減眾人興奮之情，訓練前來張大合照。

劉靜



雅典籌款

添 sir 與 3 名癌症病人同參加雅典 2500 周年馬拉松，為慈善機構籌款。

马拉松訓練班

添 sir 年前成立馬拉松訓練中心，現為中心總教練，中心不時舉辦訓練課程，下月將舉辦短期馬拉松課程，名額 40 個。詳情如下：

2014 馬拉松訓練短期研習課程

日期：3 月 3 日至 4 月 9 日，逢周一及周二，共 12 堂(另有 4 次長途練習)

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：香港仔運動場

費用：\$600

網址：www.marathontrainingcentre.com.hk