

題目：人生馬拉松

邱耀雄博士
香港公開大學
環境及安全科學系系主任

馬拉松的起源

馬拉松的起源據說是在二千五百年前，希臘軍隊在馬拉松平原大敗波斯軍，當時一名希臘士兵爲了盡快把喜訊傳遞回國，便拼命由馬拉松平原奔跑 40 公里至雅典的郊外對人民說了一句：「我軍勝利！」，便氣斷身亡。1986 年，法國人爲了表揚這堅毅不屈的精神，在第一屆奧運會上特定舉辦了一項由馬拉松古戰場跑至雅典競技場的比賽，爲馬拉松賽跑揭開序幕。

香港馬拉松

每年一度的香港國際馬拉松於今年二月二十八日舉行，有多達五萬五千名參賽者馳騁於跑道上，爲歷界之冠，其中近八成人選擇跑十公里或半程馬拉松（21 公里），只有少部份人選擇跑足全程馬拉松（42.195 公里）。不過在大會規定的跑道以外，每名參賽者都認定一條屬於自己人生的跑道。



筆者每年必須參加全馬賽事，全因在比賽路途上，被一些參賽者的表現所吸引，領悟出人生跑道的真諦。

人生的跑道

早上七時十五分，我和其他全程馬拉松跑手齊集在尖沙咀近美麗華酒店的彌敦道上，在鳴槍一響後，各跑手們舉步齊飛，你擠我擁的盡快搶佔有利自己的位置。十五分鐘後，人群便明顯已分散，我亦已跑上西九龍公路以均速向昂船洲大橋的方向進發。

在路上，我不斷的超越其他跑手但亦被一些跑手所超越，就在這患得患失的情景下，第一幅深刻的景像出現了，他是一個白髮蒼蒼的老人，這老人竟能在跑道上建步如飛，甚至跑在很多年青跑手的前面，這必定經過刻苦的鍛鍊及擁有無比毅力才能做得到，這啓發了我對人生的一種另類思維若要走出困局，便要忘記終點，咬緊牙關向前跑。

兩小時後，我已到達青馬大橋，就在這一刻，被我超越的影像出現了一個「兩隻手，四條腿」的組合，回頭一看原來是一位外籍領跑員帶領着一名失明人士在跑道上奔馳，兩人的手上還綁著一條紅色的繩子。作為領跑員，是引導這失明人士如何在黑暗中向前進，他不是為自己達到甚麼目標，而是幫助別人達成目標，永遠在到達終點的一剎那，讓這身邊的朋友先衝線，自己只跟隨在後面。我由此聯想到，在我們的人生跑道裏，豈不也曾遇到過一些良師益友，就像這領跑員不斷引領我們向正確的人生道路前進嗎？所謂「天涯何處覓知音，馬拉松路見真心！」我不禁發出會心微笑，昂首向前繼續進發。

沿西九龍公路跑至大角咀處，目睹一名女跑手可能因體力透支，突然摔倒在路上，我正想回頭查看，只見這名跑手很快從地上爬起來，摔一摔頭重回跑道上，她顯然已筋疲力盡，無力再跑，是什麼驅使她不放棄，仍然繼續向前跑呢？

在馬拉松跑道上會遇到許多挑戰及挫折，有時甚至動搖我們向前進的意志。跑手只有堅持到底，才可成為人生賽道的大贏家。我從馬拉松比賽中領會出要向四個方向看一看：

- (一) 向身旁看 - 看給自己超越的跑手，享受努力得到的成果；
- (二) 向內心看 - 看自己生命的跑道，為目標而邁進；
- (三) 向前面看 - 看給自己追趕的跑手，把耐力灌注於生命中；
- (四) 向後面看 - 看正要趕上自己的跑手，感受人生跑道的經歷。

「馬拉松路再相逢，相逢何必曾相識！」各位朋友，你們今天或並未參與香港馬拉松，但透過認識馬拉松的堅毅精神，從而培養健康的生活模式，它日必後會有期！