

據說一個人的眼睛會藏着你遇過的人、走過的路和看過的書，有些人

及其中的故事。海濤的眼中，是他跑過的山河大海以歲……而運動旅遊作家兼中學老師何積玉，也有人眼中裝着浩瀚的千秋百眼中裝着玉盤珍饈，有些人裝着堆金

採、攝：胡茜

■何海濤既是運動旅遊作家，也是一名中學老師。



康樂及文化事務署香港公共圖書館「共享·喜閱新時代-喜閱密碼@LIBRARY」大型閱讀推廣計劃再次展開，首浪響應「4·23世界閱讀日」，以「探索閱讀新領域」為主題推出一連串閱讀推廣線上活動。「作家與你共享喜閱@圖書館」首集短片由運動旅遊作家何海濤與香港公共圖書館館長邱懷傑暢談廣泛閱讀的好處，並以全新「優質閱讀文化」的「館長選書」推介不同主題的優質讀物，幫助讀者擴闊閱讀領域，與讀者分享他的人生與閱讀故事。

能較好，便邀約他同去校外跑步。自此，何海濤與跑步的不解之緣便如此結下了：參加田徑賽、馬拉松、越野賽、到當上教練、擔任盲人馬拉松領跑員；由當科學科教師到轉跑道任體育科教師，由一個人遠赴墨西哥跑步，到寫作出版，一路跑來都不容易。直至今日，他自己作為一位中學體育教師，便開始發掘運動天分好的學生，訓練並帶領他們參與比賽，完成命運的輪迴。

絕不輕言放棄

跑步令自己不屈不撓，即便是在考大學試那樣最為緊迫的日子中，何海濤仍會擠出時間，在半夜外出訓練跑步，甚至選擇跑步上學，「因為運動會讓你覺得，有什麼事情你想做就一定做得到，絕對不會輕言放棄。」

跑步體現生命力

儘管現職是老師，而書也出到第三本，但何海濤真正的身份應當是一個「跑者」。跑步這個運動很微妙，可以很極致，也可以很悠然浪漫——前有跑成了精神領袖的阿甘，後來者也有將跑步當成思索過程的村上春樹，「跑步」對何海濤來說，則是一種生命力的體現。

從什麼時候喜歡上跑步的，何海濤記不太清了，唯一有跡可循的是在自己中學的某一天，彼時的數學老師見他體

運動訓練鍛煉個人意志，年少得志屢獲獎項的他，並非一帆風順。當他獲選作為香港田徑代表的傑出運動員，代表香港征戰比利時世界越野錦標賽時，首次在長跑比賽中跌出百名以外，對他而言打擊很大，幸而當時沒有因此放棄，遇強越強，努力改進克服盲點，「運動在精神上就是一種磨礪的過程，尤其是你將它設為一個個目標，就一定有成有敗，」何海濤說道，「但最終會磨練出的是堅強的意志力和樂觀的態度。」



越過山海

《好動旅程 運動全世界》



《香港跑一圈：跑步熱線地圖》



《芬蘭人教曉我教育可以是一件幸福的事》



鑄就長跑旅人何海濤

“運動在精神上就是一種磨礪的過程，尤其是你將它設為一個個目標，就一定有成有敗，但最終會磨練出的是堅強的意志力和樂觀的態度。”



■何海濤(右二)與學生們打球。

■何海濤與香港公共圖書館館長邱懷傑暢談廣泛閱讀的好處。主辦方提供



要堅持長達28年的跑步興趣而做出成績來，就要為自己不斷尋找新的目標，這亦是他人的人生態度和閱讀態度。何老師由大學時期開始喜歡閱讀，陪伴其成長的就是運動雜誌和旅遊雜誌。當初一個人在旅途上，最喜歡翻閱港人熱門旅遊書籍以尋找旅遊點，大學時代他開始探索深度旅遊工具書，尋找實用旅遊資訊之餘，了解當地的文化歷史，而出發前計劃行程亦需要閱讀攝影技巧、健康和體能等不同類型書籍。直到現在，他仍很喜歡在旅途中參觀不同地方的圖書館，深入了解當地文化。

2011年，他開始為運動旅遊雜誌撰稿，分享到外地旅遊時參加潛水、登山、超長途耐力賽、馬拉松和單車旅行等運動經歷。他發覺當時市面上很少關

於本地跑步的書籍，於是索性把外地資料、香港跑步路徑和自己的心得結合成書，令入門者更易掌握。最初他出版的運動書比較屬於工具書，「主要是為了介紹一些跑步的路線，還有怎麼樣訓練，以及我自己的個人心得。」他說。

寫作分享經歷

「一開始寫作時一定会有很多詞不達意的地方，這就需要去參考別人寫作時候的規律和方法。」何老師認為廣泛閱讀對他的不同人生階段，不論是運動員生涯、教育工作和寫作，均有莫大幫助。他表示從書本上得到的運動理論知識，無論對作為運動員、老師和教練的他，都能有效提升訓練效能。「而且廣泛閱讀可以豐富自己的詞彙，在與人溝通時，能避免因詞不達意而引起不必要的誤會；寫作時，我手寫我心更容易表達。」何海濤說道。

砥礪前行