

毅行者父女檔合作參賽

爸爸與女兒的共同修煉

即將舉行的樂施毅行者，全程100公里艱險行程，山道崎嶇，永無止境，必須在兩天之內晝夜兼程。大多數人聽到在山上行100公里已卻步，找到「勇者」同行談何容易。60歲的鍾漢強一直有個心願，與兩名女兒一起挑戰毅行，他在2013年曾與大女一起走過毅行路，近年因膝傷一度轉任支援角色，今年帶着首次參加的細女鍾凱濤（Racy）再度挑戰。100公里的30多萬步是陪伴，亦是爸爸與女兒的共同修煉。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏



●兩對父子女檔組成「虎兔聯盟」參賽。 受訪者供圖

相約城門水塘小巴士站集合，甫下車便看到拿着山杖的鍾漢強和女兒Racy，還有一群悠然自得的馬騮。對麥理浩徑儼如主場的鍾漢強，向記者提議走到第六段的城門水塘燒烤場附近拍照，入秋山氣氣鬆自在，他沿途細說起17年前與毅行結緣的故事。

鍾漢強行過多次毅行者，今次是第5次參加，第一次要數到2007年。那次他的教會朋友發起組隊參加，初體驗連裝備都不太認識，笑言「以為着對厚嘍嘍襪已OK」，豈料未去到東壩已磨破，走到腳起了血泡，「第一年以35個多小時完成，更要支援隊員扶住行到終點。」他在翌年繼續挑戰，但其中一名隊員因事缺少訓練而中途退賽，三人以約32小時完成。相隔兩年的第三次毅行，他與細女小學合唱團家長組隊，首次帶住三個沒有經驗者挑戰，卻以29小時多完成，是最快一次。

直到2013年的第四屆毅行，他終一償心願與大女兒完成毅行100公里。他回想起來仍臉帶微笑，「之前參加時她曾說過陪Daddy玩，但那時未夠18歲，她20歲畢業回來，講過就兌現承諾陪我參加。」那次他也是帶領着從未參賽的隊員，以35小時28分完成。

細女Racy其實自小已擔任父親支援團隊，雖然沒有一起練習，但有在中途支援和陪行一段路。她笑說：「行一兩段不覺得特別辛苦，但覺得100公里我就不會參加，印象中那次家姐就叫我不要參加，她行完那次也不再行山了。」鍾漢強也不禁笑着補一句：「佢招呼我嘅嘢。」這次換家姐與母親一起支援兩人。



●鍾漢強（左）今屆將帶着細女Racy一同出戰。

「登六」紀念 女兒同行圓心願

那為什麼Racy今次會「入坑」？「他問中就會講起這件事（毅行），好似是他最大的心願般，以前覺得毅行沒什麼可能，但近年有行下山就覺得可以挑戰一下。」事緣「我去年行山碰巧是毅行賽日，見到檢查站便影張相傳給他，他就開始有問『會唔會想行？』，他這幾年已話因為膝傷不會再行，我便說如果他膝頭行到就參加。」

就是這樣，二人再找來從未參加過的朋友組隊，在6月報名前已開始練習，盡量每星期行一次，麥徑練習由一段到不斷遞增距離和難度。26歲的Racy本身跑開長跑，也有跳舞，她指長跑與行山也有相似之處，「都是講耐力、意志力，還有跟自己比較。」

說到鍾漢強為何「心郁郁」再度參加，中氣十足的他笑道：「主要原因是『登六』呀，『登六』就想做些紀念的事，可能之後不會再做的事。」所以他們連隊名都以生肖命名，與同樣分別60歲和26歲的兩父子組成「虎兔聯盟」參賽。

鍾漢強笑言世事無絕對，不能咬定是最後一次，但不得不承認身體狀況不及以前，「始終有返咁上下年紀，根據操練我是最慢一個，只不過比他們經驗多，知道某位置要留意的事，但速度都是他們等我。」

毅行要求四人一組「同生共死」，不論天堂地獄都要和隊友共同經歷；毅行之旅是天使、又是魔鬼，或者說能夠激發人性的天使和魔鬼，是陪伴還是爭吵？鍾漢強直言一隊人最重要目標一致，「心態其實一直都是以完成為目標，最重要是『Full Team』完成，時間就當然是全隊完成下愈快愈好，但其實都逼不來，上斜快不到就是快不到，我是接受的。」他回想起曾看過參加者於第一段已因速度不一致鬧交，「我就全隊一齊完成就可以了，我們隊不會『Chur』時間，當然後生仔思想快少少，但都同隊友講Uncle『Chur』不到了了。」他笑道。

操山多月彼此有新發現

問二人多月來操山可有對彼此有「新發現」，說話溫文的Racy想了想說：「看到他好有計劃，把每一次訓練的細節都入落一個Excel記錄，甚至十幾年前的都會有記錄，幾點、每段路用了幾多小時、有什麼人參加。」她笑言因為有記錄陪練成員，才發現今年的隊友曾在十多年前一起操山，「是我同學，但因為他的爸爸都認識我爸爸，十幾年前帶過我同學一齊練，才搵返張相，他們都不記得了。」就是因為鍾爸爸的細心和領導能力，讓「虎兔聯盟」的成軍別具意義。

「那在山上有發現Racy的另一面如獨立等等嗎？」鍾漢強即笑說：「那這一面不用在山上才發現。」他續道：「行完長課覺得她能力有返咁上下，訓練是有用的，平時未必那麼聽話，在山上聽話一點。」Racy即微笑回應：「都是的，始終毅行經驗較少。」

Racy直言決定要做的事都要做到為止，「決定之前都會想清楚，所以他問過我好多年，那麼多年沒有參加因為之前沒有信心和決心去練習。」這一次，為了一圓父親心願，也努力練習以能全隊一起完成100公里，甚至減少跑步和停了練舞避免受傷。



●鍾漢強2013年一償心願與大女兒完成毅行100公里。

毅行的領悟

鍾漢強即將挑戰第五個毅行之旅，除了再有女兒同行、添上儀式感的紀念，這100公里對他來說有什麼不一樣？

「我太太以前成日話我行山好似打釘鋒般，因為以前好注重時間想快，但現在行山是放慢腳步、看看風景，以前只顧看着錶，行了多遠要去目的地，很少留意風景，心態不同了。」60歲置身的山野添上的是雲淡與風輕，珍惜可走動的身體、享受眼前的風景。年輕的細女卻與父親相反，對比賽多少也有一點野心，「反而是平時行山會看風景不注重時間，參加比賽就注重時間，會想看看自己可否再快一點，但都會保持節奏，盡量想完成到比賽。」

訪問尾聲，一行人走回小巴士站等車，好奇問鍾漢強為何與女兒一起完成毅行是其「最大心願」。

「都是想一家人一齊做點事，就好似一家人一齊去旅行般心態，一齊完成特別的事。完成毅行張證書上面有我們兩個名字，將來拿着張證書、看看照片，都有回憶和話題可以講。」對這名父親來說，一起完成毅行的經歷不只是陪伴，是以後家族團聚可談的美事。

毅行者在11月15日早上於北潭涌起步，終點為屯門的哈羅香港國際學校，限時48小時。100公里的獨特經歷，見證這團隊的牽絆。

●對鍾漢強（右）而言，與女兒一起出戰是以後家族團聚可談的美事。



●鍾漢強2007年首度參與毅行者。

受訪者供圖

球員信心大幅提升 國足訪巴林爭兩連勝

香港文匯報訊（記者 楊浩然）在上輪亞洲區世界盃外圍賽18強分組賽打開勝門的國足，將於今晚客場對戰巴林隊爭取另一場勝仗。（港台31台今晚10：00p.m.直播）



●國足球員在訓練中。

新華社

據新華社報道，中國男足11月7日已抵達阿聯酋迪拜展開集訓，可惜武磊中途因傷離隊。而王大雷、韋世豪在接受採訪時表示，國足上場擊敗印尼隊後，球員的壓力已得到釋放，贏球後大家也更有自信，將更有勇氣去贏下接下來的比賽。

主隊巴林隊在今次分組賽暫得1勝2和1負，較國足多兩分，換句話說國足只要取勝便可在分數上趕過對手。不過，巴林隊在之前分組賽有擊敗澳洲，以及賽和沙特阿拉伯的紀錄，實力肯定不弱，配合主場之利下，國足必須發揮最佳水準才有望爭勝。

至於港足將於今晚在香港大球場主場友賽菲律賓隊（港台32台今晚8：00p.m.直播）。港足在新帥韋斯活帶領下銳意加強傳控組織能力，球隊必希望藉今次友賽進一步提升默契。另外據足總表示，如8號風球在比賽開賽前5小時（下午3時）依然生效，比賽將延至周五晚上演，但如天文台預早公布除下8號風球，足總將考慮如常比賽。

何詩蓓盼本地泳手獲更多練習場地



掃碼睇片

香港文匯報訊（記者 郭正謙）以何詩蓓命名的「南華體育會何詩蓓水上運動中心」昨日舉行命名典禮，剛於三站世界盃奪得5金2銀2銅的何詩蓓對獲游泳設施命名深感榮幸，並表示如果政府有更多資源興建泳館予本地泳手，將有助解決游泳線道不足的問題。

自小在南華會接受訓練的何詩蓓表示，對水上運動中心以自己命名感到驚訝及深感榮幸，她亦希望未來香港有更多游泳設施：「如果將來再有泳館以我命名，我當然不會拒絕，我知道一直都有線道不足的問題，若然政府有更多資源起新泳館，絕對是一件好事。」

何詩蓓剛於三站世界盃共奪得5金2銀2銅成績驕人，她表示下月舉行的世錦賽將是自己休息前的最後一戰：「完成世錦賽後會休息3至4個月，想趁今次機會和家人一起過聖誕，今次世界盃後發覺自己恢復時間比較長，休息期間亦會好好考慮未來計劃和動向。」



●一眾嘉賓合照。 香港文匯報記者 郭正謙攝