

# 癌後康復不停步 備戰港珠澳半馬

今年71歲的勝哥老當益壯，而隨着年紀漸長，從長跑中亦領悟出更深的人生哲學。香港文匯報記者葉詩敏攝



## 擁抱最好當下 71歲勝哥

郭永勝，跑友稱他作「勝哥」。71歲，中學開始中長距離跑步，直到近年轉戰半馬拉松，即將出戰第二屆港珠澳半馬首設的70+年齡組別。他逾50年來腳踏實地，持之以恆練跑，年紀漸長後在長跑中領悟更深，「跑步不會每次都順利」、「身體告訴你休息」；擁抱自己最好的當下，他說的既是長跑，更是人生。

●香港文匯報記者 葉詩敏

## 長跑悟出人生

勝哥逾50年來持之以恆練跑。香港文匯報記者葉詩敏攝



勝哥在退休前是教師，中學時開始跑步，起初由場地1,500米開始，之後愈跑愈長。71歲的他慢慢翻開故事的一頁又一頁，「1973年我拿到第一隻盃，在大專的越野賽贏得第三，那時候沒有練習去跑就第三，開始覺得其實是要練習的，慢慢就開始做一些練習來比賽，就是這樣開始。」沒有練習便參加越野賽，年少時已植根的隨心所欲，也是勝哥為什麼喜歡跑步，「我覺得跑步自由很多，一個人做到，我喜歡那些球類活動要有拍檔，有很多時間的限制，跑步是一個非常自由的活動，隨心所欲，你什麼時候跑都可以，自己跑可以，約人跑又可以。」

### 隨心所欲從不Hea

勝哥甚至沒有加入任何跑會，也沒有所謂的練跑課表，「我只是針對接下來的比賽路線是怎樣，多不多斜路，多斜路就得多些斜路，沒有就跑平路。」跑步人士常會把「間歇跑」(Interval)加入訓練，鍛煉最大攝氧能力和增加肌肉耐力，勝哥卻直言「很少做一次」，「我又沒有跟跑會，沒有真的去研究，老實說我是隨心跑的，我喜歡怎樣跑就怎樣跑，有時喜歡衝快一點，有時可以慢一點。」

然而，隨心歸隨心，但勝哥跑步多年從來不「Hea」(隨便)。他直言最怕聽到人「Hea跑」，「你一出去跑、上到條街就要認真跑，我經常聽人說『Hea跑』，我不喜歡聽，出去比賽『Hea』，那你為什麼來比賽？我覺得認真對待運動，我每次都認真做，我不會隨便跑完，我都要做到完成為止。」他直言，跑步比賽以來從沒放棄過，語帶自豪說：「我從來沒有做『步兵』，從來沒有。」

練跑50多年來，他只因大病暫停過訓練，他笑言長跑運動對身體好，「從沒有小病只得這個大病」。他再翻開故事書的下一頁，2009年，他發現患上第一期胃癌，手術後2010年全年沒有比賽，「慢慢行運動場，慢慢跑返，2011年年尾開始再參加比賽。」

回想起那次入院，勝哥感受甚深，感慨跑步為他帶來的正念，「入院做手術，我同房一齊前後推入去做手術的，我落得地，他仲未得，我出院，

他仍躺在床上。我那一刻都感動，長期運動的康復能力比人快。」他的健康，像里數般是日積月累50年儲下來的。

71歲，勝哥從沒想過停止，「跑吓一年跑吓又一年」，他視長跑為終生運動，語重深長地說：「長跑是做落先知，我怎麼說幾好、幾好，解釋不到的，跑步對我的意義就是持久去做，長跑帶給你做事有恒心，當你做到目標時信心會加強，這是一個無形的得着。」

### 學懂休息不勉強

年紀漸長，訓練自然要與身體協調，勝哥不諱言身體會告訴自己要妥協，人，要懂得休息。「我每天跑，一星期跑了五六天，沒事的；到某一天早上起床，譬如我平時五點起床，那天六點先起身，就是說很累了，要休息。那我就休息，不然的話，我每天都跑。」他直說：「不能死撐，會受傷，要懂得幾時要休息。」放諸生活，我們總對「休息」帶有罪惡感，但其實休息才能走更長遠的路；好好休息，也是訓練的一環。

跑過一年又一年，勝哥也從長跑領悟出人生，「我覺得就是一個高高低低的人生上落，我有時都會跑得不好，這是一個循環。有時我練得很頂峰，我就會跌倒，不會每次都那麼順利、編排那麼好。我試過在比賽跌倒了，受傷我下一個比賽去不到，計劃完都沒有用。跑步就是這樣，人生就是這樣。」他續感嘆說：「我要認清這件事，最初是接受不到的，慢慢我就覺得是正常的，應該會有這樣的事發生。」

勝哥直言近年年紀大了，跑步心態上也有轉變，接受自己不如從前，「不可以追求那麼高的速度。你只能盡量保持，我們行內叫做不要『跌Watt』，不跌得那麼多，人家每年跌3分鐘，一個比賽一個距離10公里那樣計算，我跌一兩分鐘，我就贏你，因為大家年齡不同。」他就這樣保持正面心態，放下過去的自己，「不可以說我以前跑到幾多、幾多，已經沒得計的。」勝哥又道出了人生。

●剛於9月的十公里錦標賽中，勝哥在男子先進第8組以46分05秒名列第一。受訪者供圖



## 鼓勵銀髮族 港珠澳半馬首設70+組別

香港文匯報訊(記者 葉詩敏)田徑總會為鼓勵更多先進運動員參加，先進組新增至8個組別，組別擴展至70歲以上的跑手都可以參加，鼓勵更多多少少做運動的退休人士加入「戰區」爭逐獎項。

剛於9月十公里錦標賽奪得70+組別第一的勝哥笑說：「一流、沒得彈，非常好。」他笑言以往跟隨45+組別，與較年輕跑手競逐「沒得跑」，「不但是我，其實每一個年齡組別的人都是受惠的，因為五歲一組，是一個很公平的競跑組別，非常好，可惜香港就很少，田總推動沒得彈。」

跑友們愛戴勝哥，敬佩他跑到耄耋之年。想起自己也是由陪跑分子到踏上頒獎台，他坦言這對銀髮族來說是一個推動力，「我也對群組的跑友說，70+最好，是一個很好的機會出來跑，反正平時你都練跑，這是一個催化劑，讓你出來比賽，再去練習，有目標當然樂趣更大，不然只是練習的意義不是很大。」他直言：「永遠陪跑好容易放棄，分組後覺得自己有競爭性，我都跑好多年才拿到一些『盃仔』，對長者跑手是一個鼓勵。」

原本專注10公里的勝哥，在疫情後轉向更長距離半馬發展，接下來更報了明年全馬比賽。他在2021年12月才跑人生第一槍半馬，時間約1小時38分。3年間跑過10場半馬比賽，「大部分我都是入到140(1小時40分)。」他去年在港珠澳半馬以1小時42分完成，「今次想140內」，笑言但家人不准他跑太快。去年跑過港珠澳大橋，這次他有了經驗，表示最重要是跟自己節奏，「有人說這條路很難跑，我最初也很保守地跑，其實不是那麼難跑。不要太快，一開始跑步的人跑10公里、8公里就見『步兵』，因為跟別人跟得太快，你要保持自己節奏，量自己的能力。」又在勝哥上了一課，長跑長有的重點，跑步需相信自己的訓練，量力而為。

●過往港珠澳半馬要隨45+組別作賽的勝哥，喜見屆賽會新增70+組別。受訪者供圖



## 孫穎莎亮相深圳 攜手隊友奮戰乒超聯總決賽

香港文匯報訊(記者 李薇)2024賽季中國乒乓球俱樂部超級聯賽第一階段本月16日在長沙圓滿落幕。深圳大學乒超俱樂部代表隊(以下簡稱「深大乒超俱樂部」)在為期五天的激烈角逐中，以4勝1負戰績排名積分榜第二，晉級將於12月30日及明年1月1日在上海舉行的總決賽。深圳大學乒超俱樂部運動員孫穎莎、覃子萱、吳詠琳，深圳大學乒超俱樂部教練員高穎等於26日下午出席深大乒超俱樂部「2024賽季啟航儀式」。孫穎莎表示，自16歲加入深大俱樂部參賽以來，自己已是連續第八次征戰乒超聯賽，「八年以來我們相互照顧、扶持，過程非常開心快樂且充實，很感謝深大乒超俱樂部對我的培養和支持。」



●隊伍陣容中的孫穎莎(中)、覃子萱(右四)、吳詠琳(左二)和教練員高穎(右)等，昨日出席深大乒超俱樂部2024賽季啟航儀式。香港文匯報記者李薇攝

今年由於陳夢退賽，深大2024乒超聯賽官宣了新陣容，保留了上賽季核心球員孫穎莎和蒯曼，同時引入兩位極具潛力的新星——在亞洲青少年乒乓球錦標賽嶄露頭角的覃子萱，以及中國香港乒乓球女隊中的學霸型新星吳詠琳。孫穎莎指，不管每年隊伍成員是誰，深大乒超俱樂部都是一支非常有凝聚力的隊伍，「我們的訓練環境和比賽氛圍非常好，比賽當中也非常團結。現在我已經是團隊中年紀最大的，雖然大家都是00後，但她們比我小了幾歲。我們生活在一起，一起吃飯一起訓練，特別開心快樂。」由於月底的乒超聯總決賽也是今年最後一場比賽，孫穎莎指自己和團隊其他成員一定會相互鼓勵，全力以赴，打出深大乒超俱樂部的體育精神。

### 吳詠琳感謝孫穎莎給予情緒價值

「深大乒超進附中活動」昨日在深大附中高中部同步舉行。作為「香港高考狀元」、香港科技大學學生和乒乓球職業選手，吳詠琳也和深大附中的學子們分享了自己如何分配訓練和學習時間。「我每天都有上、下午練球，晚上上網課或者自己複習一下。我主要的挑戰在於時間分配，有時候訓練結束後會沒什麼動力複習，於是我會給自己設立目標。如果這個事情是我打從心裏想要做好的，我就會很堅定地去

學習。」吳詠琳認為，只要足夠熱愛，足夠堅定，自己就會動力滿滿。比如本次乒乓球聯賽第一站結束時間是16號，而自己18號在學校有兩門考試，「我是把準備比賽放在第一位的，因為這樣的比賽很難得，我想全力以赴去準備，但是相對而言複習時間就會變得很少，對我就有很大的考驗。」

吳詠琳也再次感謝孫穎莎在比賽中給予她的情緒支持，讓她受益匪淺，「其實我們一開始比賽，對手是很強大的。幸好教練和孫穎莎非常照顧我，給了滿滿的情緒價值，讓我學習到了很多。」吳詠琳說，團隊的力量是遠大於個人力量，自己對於接下來的總決賽充滿信心，「因為我有最強大的隊友，還有團隊的支持，



●孫穎莎發言向深大附中學子送祝福。香港文匯報記者李薇攝

## 魔鬼賽程在前 調「兵」遣將不輕「士」

香港文匯報訊(記者 郭正謙)英超進入「聖誕快車」賽期，阿仙奴香港時間今晚深夜(即28日凌晨)將於主場迎戰萊斯特城。「兵工廠」上場雖然大勝水晶宮，不過主力布卡約沙卡卻受傷需要休息兩個月，如何作出適當輪換以保留體力，應付接下來的「魔鬼賽程」，將是阿仙奴主帥阿迪達不容輕視的重要課題。(Now611及621台周六凌晨4:15a.m.直播)

阿仙奴上場聯賽作客水晶宮踢出霸氣以5:1大勝，射手加比爾捷西斯狀態大勇梅開二度，近兩場合共轟入五球。不過與此同時另一進攻主力布卡約沙卡卻勇戰受傷，據報需要休息長達兩個月，對球隊今季爭標大業無疑是一大打擊。猶幸阿仙奴今仗對手萊斯特城實力一般，加上坐擁主場之利，相信三分到手不是太大問題。

阿仙奴今季季人腳雖然有所增強，不過仍然對主力球員十分依賴，早前奧迪加特養傷期間球隊便陷入一段低潮，主帥阿迪達表示會對陣容及戰術進行調整，或會將加比爾捷西斯移往右翼填補空缺。由於阿仙奴接下來一月份硬仗連場，將會接連遭遇紐卡索、曼聯及熱刺等勁敵，今場對弱旅萊斯特城治將是阿迪達尋找替代方案的最後機會。

另外同日會上演英超中游大戰，白禮頓將主場硬撼實福特。兩隊均屬於攻強守弱的球隊，今仗

或會演變成入球大戰。(Now623台周六凌晨3:30a.m.直播)

至於昨晚英超超頭場，曼城在夏蘭特射失12碼浪費奠勝機會之下，主場被愛華頓逼和1:1，近九輪1勝2和6負持續低迷。



●加比爾捷西斯腳風甚順。美聯社



●貝拿度施華(左二)窄角度掃射中鵠助曼城領先。法新社

昨天在中國殘聯體育部競訓處處長馬歷濤的見證下，中國香港傷殘人士體育協會主席梁禮賢(左)在南京和江蘇省殘疾人體育協會會長范斌簽訂了一份為期十年的合作協議。協議建立了蘇港兩地殘疾人體育協會的合作機制，有助雙方未來舉辦更多地區性的活動及比賽，增強向民眾推廣殘疾人運動的成效。同時亦讓雙方運動員有更多包括訓練和比賽等的互動機會。中國香港傷殘人士體育協會供圖

### 加強合作