

自幼體弱多病的我，在 2003 年參加了香港會計師公會的龍舟隊，便開始喜愛做運動。回想起初，逢星期日上午練習後，便有五至六天的肌肉酸痛，但抱著「做運動，身體好」的心態及在一班好友的鼓勵下，便一直維持至今。

記得 2005 年參加樂施會毅行者，路程是由北潭涌到屯門的一百公里麥理浩徑，我以 34 小時 54 分鐘完成全程，已覺得是一大突破。隨後這幾年間，我曾學習划艇、風帆、獨木舟、長跑、競步及山藝等基本課程，體魄也日漸強壯，就連大病也少了。

在 2008 年第一次參加渣打半馬拉松的比賽，以 2 小時 10 分鐘的個人時間完成了 21 公里的賽程，從尖沙咀起步，跑到荔景前折回，經西隧跑到終點站—銅鑼灣維園。經過這次的考驗，我由心底問了自己一個問題：我有沒有能力出戰全馬拉松（全馬）呢？眼見不少朋友在完成全馬比賽後的興奮及喜悅，真令人嚮往。於是，便鼓起勇氣報名參加渣打全馬—2009 年的賽事，挑戰自己的能力（要贏人，先要贏自己）。

剛好，今年會計師公會特別為會員提供了十課免費跑步訓練。工餘時，為了盡量爭取多些時間和不同的朋友一同去練習跑步，我減少了娛樂。我不斷請教有經驗的同事、朋友及教練，希望能吸取他們的經驗，使自己能順利完成賽事。

教練說首先要訂定練習時間表，最少用 2 至 3 個月時間，循序漸進，最初要每周累積跑 20 公里；最後每周要累積跑 60 公里。但有些朋友對我說，如果不是要做最佳時間，不用練習這麼多。那時，心裡有些矛盾，要達到教練的指標真是十分困難，身心也會很疲累。

最後，終於決定自己能力做到多少便做多少，還參加不少跑步比賽作預備賽。雖然有時練習後行路像跛子般，心想辛苦幾個月，不論跑多少時間，只求能在限定時間 5 小時半跑畢全馬 42 公里，以及不用乘大會巴士回終點站，便已經達成我的目標。

2 月 8 日比賽當天，氣溫攝氏 18 度，對怕冷的我十分有利，做好熱身及拍過團體照後，便慢慢踏上征途（由尖沙咀出發，途經青馬大橋、汀九橋、長青隧道、西隧，終點站是銅鑼灣維園）。因為是第一次跑全馬，心情特別興奮，沿途見到相熟朋友都打招呼及互相鼓勵，見到有照相機，便微笑一下，希望對方給我拍個照，心裏不斷提醒自己只要保持自己習慣的速度，輕輕鬆鬆完成便可。

過了十幾公里，遇到一位任職消防員的朋友，見他跑得很辛苦，便跟他邊跑邊談，原來他足部抽筋，所以只好慢跑；那時自己也有點倦意，心想能不能完成也是問題。

依照教練指導，約十公里吃點能量食品或香蕉後，忽然又回復體能，繼續上路。到了 30 公里（即平日練習最長的距離），時間用了 3 小時 5 分鐘，心想還有 2 小時多去完成 12 公里，不用跑，行也可以，便更放心慢慢去跑。

到了西隧入口前，遇到另一位參與三項鐵人的朋友，見他放慢了腳步，和他傾談後，得悉他可能早段跑得太快，後勁不繼，在彼此互相鼓勵後，我便繼續向前跑。

到了銅鑼灣，沿途兩邊有很多人打氣，我還聽到有朋友叫我的名字，但回望時卻看不到是誰。心想終點在望要努力跑回去。在衝線前，看見了大會時間，便加速希望能在 4 小時 30 分鐘前完成，結果，以 4 小時 29 分鐘 42 秒衝過終點。那一刻，真是興奮莫名，自己也想像不到能以這麼好的成績完成。更換了衣服後，便致電給教練、好友及陪我練習的朋友，一一報喜。

在我執筆寫這篇文章時，我深深感受到有了天時地利人和，再加上努力，成功之門是必為你打開的。適當的堅持及毅力使我幸運地成了會計師公會全馬女子第一名。在此，我也要感謝讓我不需加班得太晚的同組同事，得到他們的體諒，讓我有時間加緊練習。你又何時踏出你的第一步呢？我做到了，相信你也可以，希望明年又有些新面孔去挑戰渣打馬拉松。