



73日
3500公里
日本縱斷之旅

沒有 跑不到的 距離

黃浩輝 著

憑着愛
能縮短世間任何距離
這本書扣除成本後
所有收益
將撥捐樂施會
讓愛瀰漫，溫暖人間



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

作者 序言

沒有跑不到的距離

世界上最遙遠的距離，是我付出了萬般努力，換來了一點點成績，然後捧着獎盃回家，爸爸媽媽明明就在咫尺，卻始終沒有送我掌聲，給我肯定。

人，這麼近；心，卻隔那麼遠。在家中的挫敗感，令我懷疑人生，漸漸逃避人生，開始沉醉於一個人的跑道上。

我天生愛自由，喜歡向山跑，享受私人空間。樹影婆娑，亂石成路，千山獨行，在寧靜中，我找到自己的天堂。

年月下來，越跑越多，累積了經驗，鍛鍊了體能，我不斷在香港和外國參加長跑比賽，征服一個又一個更上層樓的挑戰，也征服了從前缺乏自信的自己。

慢慢地，一頁頁光彩亮麗的成績表，記載在我的生命冊裏，有人報導，有人欣賞，我彷彿找對了自己的人生軌跡。

甚麼是最美好的時光？是在有限的生命之旅，能夠幹一場場老來回味時，心底依然悸動的壯舉。

這幾年間，我每年都挑戰一個創舉。

2017年 征服夏威夷，全長 **500km**。

2018年 完成台灣 8 字環島跑，全長 **1400km**。

2019年 我選擇了日本，開展縱斷之旅，以北海道為起點，一路向南跑，以沖繩作為終點站，全長 **3500km**。這本書正是記錄我在日本 73 天的心路歷程，每一步都是血淚和汗水的交織，都是心靈救贖的寫照。

2020年9月底 由於疫情在全球爆發，不能飛到外國，我由高山低谷轉戰香港海域，用由回收膠樽組成的直立板，乘風破浪，征服順流逆流，進行環香港島划爬的挑戰，為環保組織籌款。

凌晨 4 時在西環碼頭出發，向東划往北角，約上午 7 時許抵達柴灣對出碼頭進行啟動禮，再南下小西灣、石澳、赤柱，然後北上香港仔及鴨脷洲，經數碼港返回西環碼頭，全程約 45km，共花了 10 小時 40 分鐘順利完成。

在世界上有很多運動員，會用不同的方式挑戰自己，以求突破極限，我亦希望可以用跑步以外的方式挑戰自我。

那一天海上壯舉圓夢後，我在家人電話群組內報平安，媽媽立即傳來拍手的 emoji，並留言「好啊！順利搞掂咗！恭喜囉！快啲返屋企食飯喇！」這是她近年少有的熱烈反應，由以往的不聞不問，變得開始支持。

還記得日本縱斷之旅後回到香港，剛落機返到屋企，媽媽便高興地說：「安全回來就好了！」而一向嚴肅的爸爸，也跟我輕輕擁抱一下，盡在不言中。

終於，爸爸媽媽都讓我感受得到，他們的掌聲，已從心中為我響起來！

這個世界上，是沒有跑不到的距離，只看是否能堅持下去！山系之間如是，人與人之間亦如是。



黃浩輝

序

——浴火鳳凰——

在還沒遇見輝 Sir 前，對我來說，像「無限可能」或「突破極限」等類似的詞彙，只是廣告的宣傳用語和形容詞，從來不具任何實質的意義。

但是在被他訓練的這半年中，我歷經了人生中如同浴火鳳凰般的蛻變。

從一個跑步還不到 200 米就氣喘吁吁，對爬山健走極度反感，下山腳軟恐懼的一個「溫室花朵」，在他每個禮拜三天訓練的指導和督促下，我變成了一個越野跑山 50km，歷時 10 小時無間斷，爬升坡度總高 3000 米的一個熱愛汗水、擁抱挑戰的超馬越野選手，準備挑戰 Oxfam Trailwalker 麥理浩道 100km 及 The Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) 171km，不斷推進我的人生里程碑。

這個蛻變是驚人的，是真實的，也是極度的痛苦與開心的。經過了這上數百個小時，行走了數千 km 的訓練，來回反覆走遍了香港大小山嶺與海岸線，跟著輝 sir 的腳步，我重新塑造了自己，也真正認識了養我育我的這塊美麗土地。

我常跟孩子們說，時間會證明一切，在這蛻變過程中，不管是對自己還是對輝 sir，都產生了無數次的質疑和信心的動搖。但是只要熬過那個坎，時間會讓信念、堅毅、執著，油然而生，也會帶來寶貴的智慧與無比的榮耀。

沒有輝 Sir 的出現，也不會重生出這個挑戰「無限可能」的我。

一步一腳印，血淚與汗水，從來都是無價的人生課堂！



呂佩霖

呂佩霖慈善基金會創辦人

序

—— 悟在成長路上 ——

認識阿輝已經有十年了。一直覺得他是一個感性而堅強的年青人。他當時已經是超跑（超越馬拉松42km）的愛好者。但我對他接近瘋狂的跑步並不完全贊同。我一直認為跑步的目的是為了得到健康，而太激烈的運動往往適得其反。所以當他找到我，讓我來寫他新書的序，我確實覺得有點尷尬。

後來阿輝把書稿發過來，我一口氣把書看完之後，才明白之前對他或者對極限運動的理解非常膚淺。在這裡，我要感謝阿輝給我上了一課，讓我有機會認識更多關於他和他的跑步。

什麼樣的人會連續幾十天，每天跑一個馬拉松？

什麼樣的人會在冰冷的夜晚，獨自睡在山頭叢林？

什麼樣的人會忍受一次又一次的受傷，還堅持不懈去完成自己訂下的目標？

到底是什麼樣的推動力，可以讓這些人對這個極限運動不離不棄？

是名嗎？還是利？可能連運動員本身都不一定清楚。但有一點可以肯定的，是他們在每一次做的时候，都能得到一些東西。而且這些東西超越了他們所付出的一切努力和代價。那究竟是什麼呢？

從阿輝的書裏面，我能感覺到已經不再是單單的跑步，他已經從單純的身體鍛煉提升到心理的磨煉。就像他說的單獨不代表孤獨。而偏偏單獨的時候，我們能更清晰覺察到自己的內心，無論是外在身體還是內在情緒的感受，都全然接受。當一個人的意志超越了身體的感受，就能夠超越自己的極限！如果我們只安於今天的自己而不再超越，那就代表我們不再追求，不再成長了。雖然我們不一定選擇去做極限運動，但不代表我們不去成長。而阿輝選擇了跑步的方式，而且這是最能讓他感應到的呼喚“calling”。

我們每個人慢慢在成長的路上覺悟，開始去尋找我們來到這個世界的意義。當阿輝不斷地重複他的練習，他就越來越肯定他從跑步中悟到生命的意義。慢慢變成了他的信仰和修行。他得到了身心靈的滿足，遠遠超越其他物質所帶來的短暫歡愉。

善良的人總會得到上天的眷戀，我為阿輝的身心靈成長之旅感到高興。尤其是他對大自然的熱愛，一直推崇素食和環保至為讚賞！祝願阿輝以他的行動，影響更多的人，締造一個更美好的地球，創造更幸福的人生！阿輝，加油！



David
Chan

WATERFALL SPORTS AND WELLNESS CEO

序

——妒忌, 因我沒有——

當我挑戰沙漠極地馬拉松 270km 時，浩輝已完成環跑夏威夷 Kona 大島 500km。同是十九日，當我挑戰跑環台灣 1,045km 時，他卻完成台灣「8」字環島跑 1,400km。雖然我不敢攀附他的跑步成就，但還是一樣喜愛用腳作為交通工具，細緻跑過異地，享受深度遊歷。

妒忌擁有如此體能的黃浩輝。

這回浩輝更從北海道跑至沖繩，直穿日本 3,500km。可以想像當中必有不少極限挑戰，不少難忘點滴，不少感動場面。

而在這種超長距離的跑遊活動，主角通常會把一些艱苦的經歷輕輕帶過。原因簡單，一般「平民百姓」

覺得艱辛的情況，對主角來說只是普通貨色。起水泡、露宿、受傷、睡眠不足、吃不好、吃不夠、蚊叮蟲咬……等情況下，每天還是不停長跑。在惡劣逆境下，仍可盡情享受風景。換上另一個角度，要是這種酷愛自虐的主角都認為值得詳述的經歷，自然必有看頭。

妒忌浩輝能有七十天的「假期」，跑過不同凡享的 3,500km。

他計劃橫越美國、跑歐洲、18,000km 跑澳洲，既是超想像挑戰，亦是任性的典範。任性在於由計劃、練習到實踐所花掉的時間，耗費的機會成本。任性地追逐夢想，任性地活在當下。

妒忌浩輝將來仍可繼續任性，熱情奔跑。



梁百行

「全城街馬」聯合創辦人及行政總裁兼超馬愛好者

序

有禮的隊長

早於十多年前已透過訪問認識黃浩輝（阿輝），期間也被他邀請參加他協辦的本地越野賽跑，從中深深感受到阿輝對越野跑的熱誠和專業。

在越野跑的過程中，我不單會欣賞身邊風景，注意自己的身體狀況，更享受心中的平靜，和靜靜地思考自己的人生。兩年之前十分幸運地，阿輝再次聯絡我一同組隊參加本地一個長距離的越野跑比賽，我們安排了多次的越野跑訓練以準備那個比賽。在漫長的越野路上，我們無所不談，當中使我有更多機會了解阿輝，和他從跑步中領悟的人生和哲理。

阿輝在我印象中是一位彬彬有禮、十分照顧隊員和尊重隊員的隊長。每次訓練開展之前，總是詳細說

明訓練路線，跑的過程亦因應每位隊員當日的狀態，調節我們的步速和目標。在兩三小時至大半日的越野跑訓練中，阿輝一如以往，十分樂意分享他的跑步人生和哲理，以及他最近在其他生活上的領悟。得知他曾經創下了不少香港超耐力和長跑的紀錄，如香港四大山徑挑戰、環繞夏威夷大島、8字環台跑和 SUP 環繞香港島等等。

2019年，阿輝更獨自完成了從日本最北端跑至日本最南端，聽聞他在整個過程中，再增加了不少關於跑步、人生、運動科學上的新經驗，甚至有一些奇遇。所以十分期待阿輝今次的日本環島長跑日誌新書的面世，從中了解更多阿輝的所見所聞所想。



李致和

前三項鐵人香港代表

序

—— 夢想男孩 ——

從來很少直喊他輝 Sir，因為在我認識的黃浩輝，找不到阿 Sir 的架子，卻是一個滿腦子夢想的大男孩，一個很隨自己的心、又覺得「無嘢係無可能」的夢想男孩。

跟輝是在一個越野跑比賽的記者會上認識，他是比賽的活動大使，而我的環保機構是受惠單位，會後他主動說他是素食跑手，希望為環保多出力，當時仍在健身中心工作的他，積極在崗位上游說老闆引入環保元素，後來更成為了我任職機構的「綠惜大使」。

輝對追夢的心越來越盛，毅然辭退不錯的工作，當上全職運動員，說實點是自立運動員，沒有後台支援，全憑己力找資金實現他的五年計劃夢想。第一站是 1,400km 的台灣 8 字環台跑，作為計劃首站，很多未知數，正所謂「行程都未顧掂」，我卻很不體貼地問：「你估是否可以在旅程中不用即棄餐具？」怎料他一口答應，更定期送上他用自攜的可重用餐具進餐的照片。

這就是輝，認為要做的事就去做，從沒一刻猶豫。

台灣之旅消耗了他不少體力，回港後，以為他會調整 #TransJapan 的行程，怎料八個月後他就決定向日本進發。至今他每次有新的挑戰計劃，傳來「我打算…」的訊息：「我打算 5 天走 5 個 100km」、「我打算連走香港 100 個最高峰」、「我打算划直立板環繞香港島一周」……，雖然我仍未做到見怪不怪，每次只能呆著鍵入幾個驚訝的表情符號，但事實上他一次又一次證明他做得到，也慢慢被他感染，相信一個人的潛能可以好強大，真的「無嘢無可能」。

你未必相信，輝並不很周詳計劃每個行程，他總是說：「隨緣，上天會安排。」他會把每天遇上協助他的天使和窩心事，透過即時訊息或在社交平台分享，知道他跑了不久便遇上膝患困擾，很替他擔心，最後他卻成功「自療」，完成 73 天的跨日本之旅，身邊每一位港、日兩地的朋友無不為他興奮。當時社會正陷困局，香港的朋友有很多不開心，輝就把旅程的正能量默默地傳送過來。來隨他一起走在穹蒼大地，放空腦袋，重新認識自己吧，也許你也可以想出如何走出自己的另一片天。



Vivien Cheng

「綠惜地球」社區協作總監

序

挑戰極限

六年前我和大部份上班族一樣，每天過著刻板的生活，最多只會一星期落街跑步一至兩次。直至一天公司來了一位把我完全改變的同事，他的名字是「黃浩輝」。他是一個會鼓勵和推動朋友挑戰自己極限的人。

認識阿輝後，我的跑步距離由 10km 變半馬然後全馬。當我以為全馬是我的極限時，他就帶我上山開始我的越野跑旅程。他不只鼓勵我，還會親身和我組隊比賽，每次當我懷疑自己能力的時候，他總會跟我說：「試下啦，你得嘅！」，「唔使驚，我會做你支援隊，報名啦！」。

最終在他的支援下，我竟然完成了 168km 的比賽。但為甚麼我會這樣相信阿輝呢？我相信是受到他那種凡事沒有不可能的態度影響，這應該就是「以生命影響生命」。

這幾年間，我看著他一次又一次挑戰自己。有一天他對我說：「我要去夏威夷環大島跑一圈」，甚麼？一圈？他是甚麼構造的？原來這只是他的第一步，之後他還完成了台灣 8 字跑和日本北至南跑。

由於疫情關係，他在 2020 年的計劃被迫延期，但這樣都不足以阻止他。去年底他竟然嘗試以划直立板環繞港島一圈，去挑戰一個他不熟識的領域。近年他亦會藉著挑戰去宣揚環保意識，令我們更加珍惜和愛護地球。

希望這本書在他分享日本經歷的同時，亦可以令讀者得到體會，永不放棄，勇於接受挑戰。以輝 sir 影響讀者，再由讀者影響身邊朋友，一直擴大，令地球變得更加美好。



Robin
Lam

舊同事

序

瘋狂的傢伙

很多人喜歡在這個領域被稱為“瘋狂”。（包括我自己）

這就像被告知“你真棒！”的另一種方式。

輝成為我認識的最瘋狂的傢伙。

我們的第一次超馬『相遇』是在 2013 年，第一屆 HK168。

輝總體排名第二，而我排名第三，但是那時我們還沒碰面。

第二次是在夏威夷，我們參加美國其中一個最艱難的 100 英哩比賽——HURT100。

比賽後我們第一次『正式』互相打招呼。

第三次見面是因為工作。當時我是一家名為 Precor 的美國公司工作，擔任亞洲業務經理，而輝則開始在香港的分銷公司工作。

三次相遇不是偶然，我們終於坐下來吃晚飯了，彼此都為這個巧合感到驚訝。

第四次是在 2019 年舉行的 HK4TUC 上，輝在活動之前後，以及當然在活動期間給了我很多支持。

第五次是在輝的 #TransJapan 日本之旅。

當中的第 43 天，我在靜岡（Shizuoka）陪輝跑了 53km，距離他 3500km 的旅程剛剛超過了一半。

當我第一次聽說這個挑戰時，我覺得他是“瘋狂的”（即我們所說“很棒的傢伙”）。

很難想像，連續 70 天每天跑近 50km，再加上笨重的嬰兒車，而且日本的道路不平坦。

但是，當我在靜岡見到輝時，我立即在他的眼中，看到他將實現自己的目標，沒有人能阻止他。

感覺到他就像是一個“和尚”或“修士”，或者其他一些他從挑戰中獲得了很多東西，以至於他超越超馬跑手。

他與痛苦同在，對生活充滿感激，享受每一刻，無論是好是壞。雖然我在這個領域已經參與了 10 多年，擁有很多知識和經驗，但是和輝跑步的過程中，我確實學到了很多東西。

輝的下一個目標是橫越美國，然後是歐洲，最後是澳洲。隨著挑戰的進行，這件事變得越來越“瘋狂”，但是我完全相信輝將會實現他的夢想。

能夠結識輝，而且成為朋友，我感到非常幸運。

我希望我能在不久的將來做些事，令輝說一句：『那太瘋狂了！』，讓他感到驚訝。



井原知一 | 日本知名超級馬拉松跑手

序

打氣同路人

在 2012 年的 Oxfam Trailwalker 活動，我認識了輝 Sir。當時還未感覺到他是超長距離跑步愛好者，跟著數年，才漸漸發現他正在邁向這條路。

每年總有幾次機會在賽事中碰到輝 Sir。他曾經完成夏威夷環島跑、8 字環台灣，在香港 HK4TUC 亦成功連續走破 4 徑。在上年的 HK4TUC 賽事，往場地給兩名參賽日籍友人打氣時，發現輝 Sir 亦不理晝夜前往打氣。後來發現原來他也認識井原知一選手，世界真細小！後來到了重要的路段，雖然已是深夜，但輝 Sir 依然為友人提供協助支援，令對方順利在目標時間內完賽。

往後輝 Sir 決定用 2 個多月時間由北到南縱斷日本，出發前夕建立了 Facebook 群組分享相關資訊。

因為社會運動和颱風的影響，輝 Sir 的出發受到幾天的延誤，但最終亦成功由北海道，東北，北越，關東，東京，小田原，東海，關西，四国，九州到終站沖繩。而在艱辛的行程中，輝 Sir 就只在廣島站身體稍有不適。中段起輝 Sir 要和時間爭戰，雖然期待的富士山區和探訪友人的時間沒有了，但最終他能夠順利完成縱走日本的挑戰。

他正面積極的態度和強悍的體能，就是成功的關鍵。另外透過人與人之間的交流和幫助，亦解決了不少輝 Sir 當時面對的大小問題。最後衷心感謝各位的支持，再次恭喜輝 Sir 成功縱走日本，亦祝福他往後在美國、歐洲和澳洲的挑戰。輝 Sir 加油！



濱井高洋

居港日籍跑手

序

——在小田原等你——

把自己的行李放進手推車然後推著車，由北海道跑到沖繩？

最初從香港的朋友口中，聽到這個用自己雙腳3500km縱斷日本的壯大計劃時，真的覺得非常難以置信。

但因為我曾在香港居住，所以對香港人特別有親切感。

香港人來到日本，一邊用手推車一邊跑著縱斷日本，聽起來已經十分興奮。而且能完成這艱辛事的人，竟然是一位素食者！

這位香港的青年人，用了兩個多月時間，從北海道跑到沖繩，每天在哪裏吃了些什麼，體驗了些什麼，究竟是一個怎樣的旅程？從最初到最後，我們都興致勃勃地在留意着他的旅程。

每日數十 km 的移動，本來已經是難事，輝走的不是去目的地的最短距離，遇到新奇的事，他寧願兜遠路去看，不論是生活文化或環境問題，輝也一邊走著一邊跑著，去認識日本這個國家。

當他來到小田原，住在我家的時候，「這些可以幫我扔掉嗎？」然後就從行李中，拿出了好好清潔過折疊好的飲品紙包和便利店咖啡紙杯。

73日由北海道至沖繩的3500km日本縱斷，辛苦你了！

往後的5年計劃，我們會繼續在小田原支持你，加油，輝！



郡 純子 | 居小田原好友

序

感動我

認識輝 Sir 在 2019 年 2 月。當時我和朋友為參加了香港四徑的井原知一選手打氣，而輝 Sir 正好也是打氣團的其中一位。在支援點等待井原時，開始和輝 Sir 談話，並在 Facebook 成了朋友。

得知他正準備夏天由北海道跑往沖繩的計劃，份外驚訝！當時看著他全心全意地支援在苦戰中的井原，我心裡感動了。假若輝 Sir 真的縱斷日本，作為日本人的我，可以為他付出什麼呢？

之後和輝 Sir 再見面，得知他的日本縱斷路線和日程，我為他介紹了住在沿途各地的朋友。

出發前輝 Sir 基本上都是自己親手準備旅程，我能做到的，就只是幫他從日本買地圖，介紹路程中的補給點、觀光點和當地美食等。還有在他出發後的 9 月份，我幫他從香港帶了兩對新鞋去長野，為他補給打氣。

自 8 月 16 日輝 Sir 從稚內出發後，我為他設立了支援群組，以便每天確認他的位置。我暗地為自己訂下目標，就是每天為他送上鼓勵的說話。因為當我參加比賽時，其他選手和義工們每句不經意的鼓勵說話，都使我快樂和為我給力。

在輝 Sir 開始他 3500km 日本縱斷之際，對於他是否真的能順利完成，其實我當時依然半

信半疑。陪伴著我內心的擔憂，輝 Sir 已經從北海道到達本州了。不論路上多疲累多孤單，輝 Sir 都從沒叫苦，只在群組內不斷分享沿途美景或美食。

正值當時香港的社會運動白熱化，在香港生活得喘不過氣的我，看到輝 Sir 在日本自由縱走的姿態，成了我很大的力量。

縱走後段，輝 Sir 在廣島身體不適，令我非常擔心。但捱過後他順利縱斷九州，在他乘船到達終站沖繩時，我才安心下來。我真的非常感謝他能順利完成旅程！

後來知道輝 Sir 的強大行動力信念，是當你首先行動，周邊同樣擁有正能量的人，就會現身為你提供必要的支援。

包括我在內，有很多遠大的夢想，都是因為前思後想太久而幻滅了。輝 Sir 卻擁有非一般人的思維，他能從較高層次思考各方面的意義，他的生活方式有很多我能學習的地方。

往後的新挑戰，相信輝 Sir 都能以積極的態度面對，我在能力範圍內會繼續支持他。輝 Sir，謝謝你感動我，人生只有一回，希望你相信自己的力量，再向夢想前進！



山口有子 居港日本好友

目錄



DAY 1

DAY 15

DAY 27

DAY 34

序
.....
02

人生初體驗
.....
16

北海道
.....
24

東北
.....
58

甲信越
.....
100

關東
.....
124



DAY 41

DAY 47

DAY 53

DAY 60

DAY 69

東海

關西

中國

九州

沖繩

後記有感

144

164

184

200

222

234

人生初體驗：

Kona Epicman Ultra Endurance Run

童年，是一個無憂的故鄉，有天有海有地，綠蔭裡，小溪旁，都留過我的足印。

性格愛冒險的媽媽，送給我的天倫之樂，通常是一家人行山郊遊，漫步城門水塘。一梳梳香蕉在樹上還是青澀未熟，一尾尾蝌蚪在水澗婀娜地游，一頭頭野猴子夾道盤坐，悠閒替小猴拔毛，都是大自然的動人風景。

愛好行山的種子，從小植入心間。

升上理工大學，加入旅協學會，由玩票繼而上莊，在莊友教導和培訓之下，我經常行山，參加很多大自然的歷奇活動，對戶外運動產生濃厚興趣，既學習團體合作精神，也改變了我的人生觀。。

畢業後我跟成為攀石教練的哥哥一起攀石，徒手抓著向上爬的著力點，腳踏立錐之石，看似險象環生，每一步都在挑戰自己，克服恐懼，人望高處，不就像人生嗎？

或攀爬，或跑步，路從來都是由人行出來的！告别迷茫的人生三岔口，若干年前，我找到了對的路。

2012年我開始參加超級馬拉松賽事，在未受過任何跑步訓練，未完成過馬拉松的情況下，成功完成第一屆 HK100，及後不斷挑戰和超越自己，慢慢由攝影師身份轉成跑手，在跑步距離上，由 100km 提升到 100 英哩（100miles = ~160km）。

你相信緣份嗎？有一個趣味的統計研究過，我們的一生，會遇到約 8,263,563 人，有擦身而過的，有同

坐一班火車的，有看同一場球賽的……

我們會認識到當中的近 8 萬人，可能是親人、同學、同事、朋友或戀人等等，並會和約 3,619 人熟悉，再和其中約 275 人親近，他們會帶來快樂和眼淚，相交相知，在不同的人生驛站，如長夜守燈人，照亮前路，啓迪心靈。

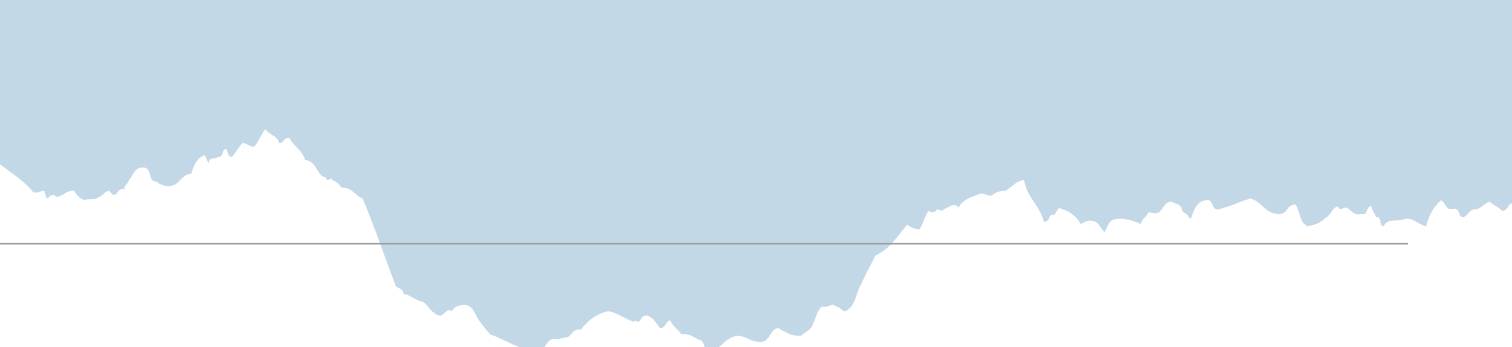
我相信，來自美國的 Jason P.Lester，一定是我生命中一盞重要的明燈。他的奮鬥故事，感動人心，是「永不放棄」的活生生寫照。

12 歲那年，他踏單車遇上交通意外，斷了 21 條骨和爆肺，右手需要截肢。和死神搏鬥之際，他的父親心臟病發離世，雙重打擊下，他選擇勇敢活下去。

受傷一年後，獨臂的他繼續踢足球，積極參加體育運動。2008 年他成為首個傷殘運動員完成 The Ultraman World Championship 長跑，並連續兩年征服在夏威夷 Kona 舉行的 Ironman World Championships，令他成為 2009 ESPY 年度最佳傷殘運動員，又在 2014 年用了 83 日於萬里長城跑完 4200km 路段，破了世界紀錄。

2015 年在 Champion System 工作的我，機緣巧合下結識了 Jason，他的一言一行，在在鼓勵著我永不停步，永不言倦，永不放棄。

經他提議下，我們都報名參加在美國檀香山舉辦的 H.U.R.T.100 馬拉松。能和偶像同伴伴跑，本是此生難忘的一頁，可惜他在比賽中途傷出，未能完成賽事。



當 2016 年的日曆撕掉了一半時，Jason 傳來一封電郵，不！其實是一封戰書！是改寫我長跑生涯的重要一戰！

Jason 熱情地邀請我到夏威夷 Kona，參加由他舉辦的 Epicman Ultra Endurance Run 越野馬拉松，路程有 100 / 200 / 300 miles 任君選擇。

當時我非常有信心可以完成 100 miles，於是躍躍欲試 200 miles，但既然飛越半個地球，由香港老遠去到夏威夷，何不索性挑戰 300 miles 呢？

為了更上層樓，靠的不是運氣，我知道，成功路上，絕對容不下懶惰的人。

於是我跟當時的跑步教練 Adam St.Pierre 反覆研究商討訓練方案，為遠征之旅，定了半年作戰計劃，如何克服容易中暑的炎夏，熬過冰寒蝕骨的冷冬，適應披星戴月摸黑夜行，調伏孤身上路的心理關口

2017 年 5 月，我的跑鞋終於在夏威夷這個人口只有幾萬的城市 Kona，踏出第一個鬥志旺盛的足印。在 Jason 和 Catherine 的支援下，我很艱辛地完成了頭 100miles 的路段，來到 Kīlauea（基拉韋亞）的 Hawai'i Volcanoes National Park。

在餐廳坐下剛點過午餐，Jason 就嚴肅地瞪著我說：「輝，你在急什麼？我們不必要趕，你想要休息，我們就休息；你想要去觀光，我們就去觀光。」吃過飯後，我們一行幾人回到車上稍作小睡休息。

醒來的時候，已經日落黃昏了，換過跑步裝束，

吃點東西，戴上頭燈，就馬上繼續行程。接下來的路段，是由海拔 1,000 米的山頂跑 42km 的下坡路段到海邊。

「42km，一個全馬已經很長，還要下坡呢！」我當時心想，「這下可慘了！」已跑了幾 km 的身體還是未入狀態，心裡還有戰戰兢兢的感覺，旁邊的樹林不斷響起吵耳的蛙鳴聲，濕濕泅泅的空氣也令呼吸不太暢順，慢慢地，就從疏落的街燈，看到燈紅色的雨點。

「該死！怎會在這個時候下雨？」我又再次自言自語，「為什麼我會來到這個鬼地方？」突然有一種觸電的感覺從後腦延伸到小腿，耳內彷彿傳來了如夢初醒的答案：

「你能夠成功來到這裡，是因為你有一個美好的家庭，父母不用你照顧，哥哥支持你；你又有一個很好的老闆，讓你請假兩星期去追尋你的夢想；你更有一班好朋友，支持你的決定、相信你的能力；你也有最強的支援 Jason 和 Catherine 在身邊，不用再作無謂的擔心。」

我的兩手雖似空空，其實已經擁有很多！此時此刻，兩行眼淚不知怎的緩緩流下來，懷著感恩的心，再沒有半點抗拒和抱怨了，我頭上的燈泡「叮」一聲的亮起來，令我充滿了力量。再每踏出一步，都變得好像毫不費力，即使大腿內側給磨損了，我使用封箱膠紙、椰子油和繃帶將傷口包紮。夜有點涼，我帶著微笑，奮力繼續跑。餘下的每段路，我都學會享受著被樹林、星空、銀河包圍的每一個當下。

#TransJapan : 《以生命影響生命》

一生中，有幾多條路，是你心甘情願去走上，即使遍體鱗傷，依然笑著地痛？

又有幾多個掛在心頭的問號，搖來盪去，窮一生也找不到答案？

從夏威夷回到香港的一段日子，不斷思考人生，反問自己：究竟我是從哪裡來？將要到哪裡去？我的人生到底要做什麼？我試過模仿別人的生活，但每次都失敗，點解呢？點解別人的好酒，於我又像砒霜？我相信別人做過的事，走過的路，我都可以再做一次，世上是沒有踩不平的路。

上網翻查資料，再細讀 Jason 送給我的個人普作，原來他除了跑過美國、中國以外，還跑過澳洲，更加是 EPIC5 (5 日 5 個 Ironman) 的創辦人之一，而且他還是一個 vegan (素食) athlete (運動員)，我要怎樣做才可以踏上他的成功階梯呢？他是我的北斗星，引領我如何去完成長途的跑步旅程，也灌輸很多正能量的人生理念，讓我找到應走的方向。於是我很想模仿他，就開始訂下了一個 5 年計劃。

左思右想下，我發覺自己和『5』字原來很有緣，從前打籃球隊時，我穿 5 號球衣；我用 5 天跑完夏威夷 Kona 500km；5 官、5 感都是靈性密碼；人的手指

和腳趾都是 5，可以說是完美的數字。我羨慕 Jason 可以去到不同國家跑啊跑，所以我訂立了 5 條跑步路線給自己逐級挑戰。

當初如果我沒有 Jason 和 Catherine 的幫助，沒有身邊人的支持，就沒有今天的我；我在想，如果我的挑戰也可以帶動身邊的人一起進步，這樣就更好了。

Stronger Together 計劃向來有三個層次：

第一是發掘個人潛能自我挑戰。

第二是影響別人去發展個人潛能。

第三是大家再各自將最好的一面貢獻出來。

最美麗仍然是愛，如果世間的每個人，都有贈人玫瑰的心，必會手留餘香，必定可以令這個世界變得更漂亮，達到以生命影響生命的人生目標。

就是抱持這個「信仰」，我利用 #StrongerTogether 這個理念，發起了 #5x5challenge 給各位跑手們挑戰，5 星期 5 個馬拉松，5 日 5 個馬拉松，到 5 日 5 個超級馬拉松，通過逐步逐級挑戰，讓大家相信自己的能力，是絕對可以超乎自己所想像。

5年Run Across The World : 計劃

人生有幾個5年？5年，共1,825天，聽起來是一段很長的日子，但想完成夢想，執行上其實只有很少的時間準備，所以不能夠一步登天，要循序漸進，慢慢增加距離和難度。

第一站：台灣

剛開始的時候，我無資金、人脈和經驗，所以2018年選擇地域近又容易溝通的台灣，實行環台跑，雖然很多人都試過了，但好似未聽過有人以8字的路線去跑，而我相信人的潛能是無限（符號正是 ∞ ），所以就選擇了「8字環台跑」。

在2018年12月17日至2019年1月4日，這個跨年19天跑步之旅，全長1400km，兩次登上台灣公路最高點武嶺（海拔3275米），成為史上第一位完成這條路線的香港人。這次台灣之旅，共花了三萬元左右，還包了一個朋友的機票食宿，沿途陪我充當司機！

第二站：日本

日本文化博大精深，四季風景不同，每個縣都有獨特的產物，而且很少聽過有人從北部跑到南端，所以決定用雙腳走一遍東瀛大地，挑戰3500km。由於我喜歡體驗和感受旅程，安排的行程並不密集，比起台灣跑更輕鬆，使費約四萬元，回港後發現自己瘦了十多磅。

第三站：美國

從小到大都聽過Forrest Gump這名字，但從來未看過《阿甘正傳》這部電影，但Run Across America是一直以來的心願，覺得一生人一定要去跑一次（全長約5600km）；自從2015年Scott Jurek跑過Appalachian Trail後，也令我生起了要走完AT的念頭，敢於挑戰3500km的山徑，預期在2021年4月至8月進行挑戰，初步構思行兩個行程，一個是南至北，一個是東至西。

第四站：歐洲

因為旅行和工作的關係，我去過意大利兩次，一直被這個地方的自然和藝術文化氣息深深吸引著，我暗自許諾，終有一天，我誓要沿著擁有迷人獨特的海岸線，走到西班牙那一條世界最美之一的徒步路線——Camino de Santiago，踏上世界盡頭的朝聖之路。

第五站：澳洲

夢想的最終旅程，當然要來一個驚天地的大挑戰，澳洲絕對是最佳的選擇，擁有跟美國一樣大的土地面積，四面環海的沿岸公路，加上縱貫南北的公路，是演繹無限潛能 ∞ 的最佳地方，終極挑戰18,000km。

#TransJapan

計劃篇

自 2019 年 1 月份完成「8 字環台跑」之旅，從台灣回港後，我就開始籌備長達 3500km 的日本「縱斷」之旅，當中最困難莫過於籌募旅費，為了方便我可以隨時到學校、機構或公司做分享會，以及編排自己的訓練和工作，我選擇了離開當時的工作崗位，轉做全職運動員，間中教跑步或做 Freelance 來維持收入，我相信只要我肯付出，#StrongerTogether 的理念一定會有志同道合的人支持。

2019 年的 HK 4 Trails Ultra Challenge (香港四大山徑挑戰，限時 75 小時內順序跑畢 麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑及鳳凰徑，全長 298km)，我有幸成為 Tomokazu Ihara (井知原一，下稱 Tomo) 的支援隊一員，在慶功宴上我跟一眾日本人談論我的日本大計，大家都興奮地討論起來，Tomo-San 主動提出到時我可以到他的家留宿，我當下就知道，我的挑戰已經在成功的起跑線上。

去年好朋友 Norman Lui 由東京 Tsukiji (築地) 出發直跑到 Niigata (新潟)，全長 300km，我想走一遍他的路線，看看沿途的風光，加上長野縣是一個我十分喜歡的地方，一定要趁此機會好好遊歷一下。

我利用『Map My Run』粗略地計劃一條路線，由北海最北的城市 Wakkanai (稚內) 出發，去拜訪在

Asahigawa (旭川) 的 YAMAtune 辦公室，經 Sapporo (札幌) 去 Hakodate (函館) 搭船到 Amori (青森)，南下 Sendai (仙台) 再向西到 Niigata (新潟)，經 Nagano (長野) 到 Tokyo (東京)，沿東海道 (靠近太平洋海的岸邊) 一直去到 Kyoto (京都)、Osaka (大阪)、Kobe (神戶)，經 Shikoku (四国) 到 Hiroshima (廣島)，再經 Kyushu (九州) 往 Kagoshima (鹿兒島) 搭船到 Okinawa (沖繩)，全長大概 3,500km。

以跑過台灣的經驗計算，如果每天平均跑 70-80 km，需要運動 12-14 小時，不但身體承受很大的壓力，休息恢復體力的時間也太短，很容易會出現疲勞性受傷，而且每個地方走馬看花，根本沒有機會去觀光或體驗，怎能枉費此行呢？所以保守計算，平均每天只跑 50km 就好了。

再來就是要決定出發的日子，由於預計要跑 70 多天，如果正值炎夏高溫會非常辛苦，而且會有中暑的危險；如果冬天在北海道出發的話，又有機會遇上大風雪天氣，我沒有冬天雪地跑步相關的經驗，會是另一項難以預料的挑戰，所以最後選擇在夏天季尾出發，由北海道一直往南下，預計移動時環境及溫度會隨季節變得較為涼快，有利跑步。

#TransJapan :

訓練篇

在未出發日本的時候，我必須堅持做好自己，繼續訓練、工作和學習增值自己，前年3月份安排了5x100km的超馬訓練，在麥理浩徑上來回穿梭，並於麥徑起點和終點安排了住宿，每天有地方洗澡和休息，讓身體感受前所未有的訓練負荷，雖然只有第一天和第五天可以完成100km，但5天400km跑山的訓練量，足以令我信心提升。

訂好了#TransJapan將在2019年8月中出發，我把終極大訓練訂在5月，因為3個月時間既可以有足夠的訓練量，又有時間讓身體回復及作出適當的調整。

至於路線方面，當時可以挑戰的方案都試過了，唯有向更高難度的4 Trails借鏡，不如試試來一趟來回跑，全長600km，有距離有攀升，又可嘗試多日在戶外露宿的經驗。

可惜最終因為天氣炎熱，經常下雨，導致雙腳生了大量水泡，加上衛奕信徑引水道的野生動物帶有攻擊性，基於安全理由下，我在中途放棄了，但完全體會到，到時在日本將要獨自面對困境時的艱難和所需要的心理條件。

由於之前的台灣「8字環台跑」，是由友人駕車為我運載裝備及補給物資等行李，日本之旅為求更環保（及進一步鍛鍊自己），我改用手推車去裝載著沿途所需的食物和裝備，做到自給自足自助。

2019年6月，用作實習的手推嬰兒車到手了，馬上騰出兩個週末進行訓練，第一個週末走西貢來回萬宜水庫東霸路段，中途還順道接受了〈Runner's World HK〉的訪問，更遇上毅行者隊友Jonathan，得到他的鼓勵，驅使我不斷前進。

第二個週末，大膽嘗試帶同露營物資模擬一次日本旅程，跑到營地搭帳篷、開爐煮食、登上香港最高峰——大帽山、由九龍翻山越嶺返回新界，進一步掌握旅程的需要。

最後來一個台灣移地訓練，學習寄運手推嬰兒車，練習拆散再組裝，加上台灣跟日本的地理環境及文化非常接近，越接近出發的日子，心情越期待。

#TransJapan

裝備篇

要跑一個長途旅程，如果揹著背包跑的話會非常痛苦，而且速度一定會大打折扣，正在苦惱該怎樣做的時候，看到 Jason 的 Instagram 上有一張他跑橫越澳洲時的照片，照片中的他拉著一架車跟在身後，內裡裝載他的行李和補給品，我馬上到互聯網搜尋，發覺外國很多長途旅行的跑手，都是用拉或推嬰兒車來完成行程。

雖然拉車可以空出雙手擺動動作平衡，但考慮到轉彎或控制難度，尤其在人多或路窄的地方，保持行李車在視線範圍總覺得安心一點，所以最後選擇了手推車。以我認識，在市場上這類產品的品牌不多，大都集中在美國，客戶群都是喜歡戶外活動的父母，嬰兒車可以連接在單車後，用作跑步手推車 (Stroller) 或加裝配件在雪地使用。

找遍香港，只有「一千零一家」有現貨，所以想也不用想就馬上買了回家，經過多次訓練後，出發前換上更適合長途旅程用的全新內外呔，就連多年未用過的單車工具及車呔泵也大派用場。經過一個月的測試，對於手推車前臂的耐用程度有點不安感，但香港公司又找不到配件，所以委託 Tomo-San 在日本的代理處訂了一套後備的前輪套裝，以便到東京隨時可以替換。

衫褲方面，由於不想帶太多行李在身，所以早在出發前幾星期，先把一些替換的衣物及營養補充品，寄到 Odawara 小田原 Junko 的家，以便在行程中途補給；身上的行李只有 3 套替換衣服，預算每星期住 1-2 次酒店 / 旅館，順便可以洗衫，其他日子都是住帳篷或公廁。

鞋方面，我會特別注重，因為鞋就是雙腳的延伸，一定要有足夠的保護和避震，我選用了 Salming 的 Greyhound，配備了 Vibram 的耐磨鞋底膠，兩對鞋早午輪流交替穿著，每對鞋可走大約 800km，全程總共用上 4 對鞋完成；加上 YAMAtune 的五趾襪，多日旅程中，能令我沒有半點腳部不適的感覺。

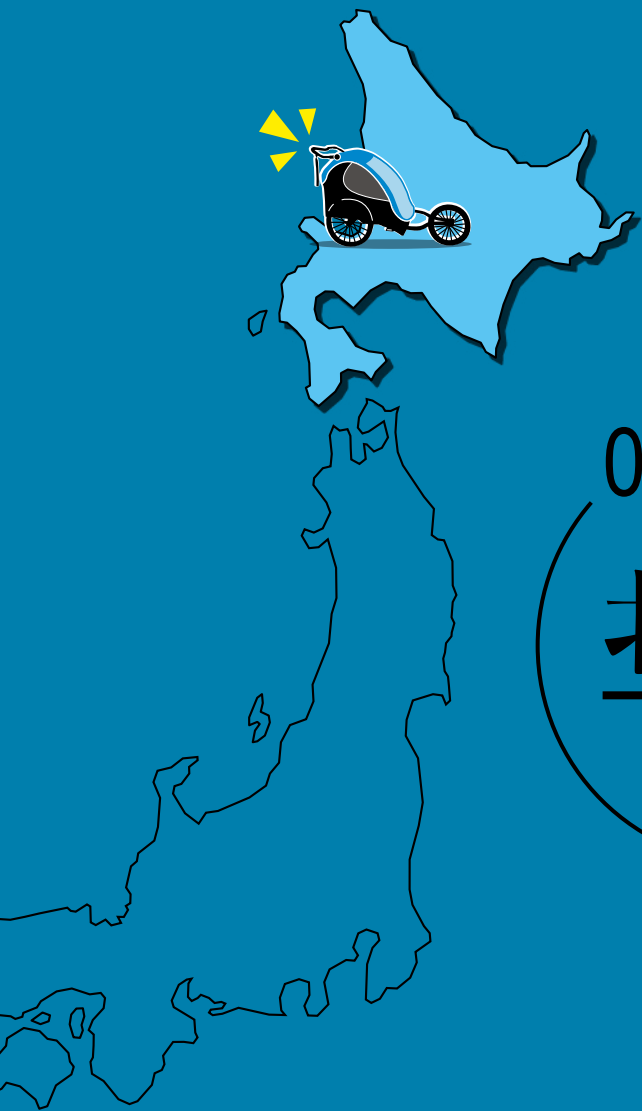
至於飲食方面，由於日本便利商店及超市到處可見，所以沒有預備任何糧食，倒是因為大多數的飯餐都在街外吃，營養補充品 (Supplement) 就準備了奧米加油 (Omega Oil)，幫助身體內細胞回復；亦有由多種蔬菜混雜打成粉末的 Green，提供膳食纖維和鐵質；加上有抗氧化作用的薑黃粉，幫助減少關節痛及肌肉發炎。



作為環保機構『綠惜地球』宣傳大使的我，除了幫機構籌款外，亦身體力行零排碳遊日本，更自備可重用餐具，減少製造廢物。另一方面，作為 Plant-Based 飲食的運動員，豆漿是一種很好的蛋白質吸收來源，由於怕天氣熱令飲品會變壞，所以帶備了冰袋保溫，在超市可以免費拿取冰塊，炎熱天氣下也可享用冰凍飲料降溫。

由於我不懂得日語，所以只好請日本朋友 Naoko 協助翻譯一段文字，表達我是香港人，來日本是為了由北海道跑到沖繩，並將告示列印成帆布，貼在手推車前，好讓路人看到。

萬事俱備，如箭在弦，日本，我來了！



01

北海道





／千里之行，始於足下。 來跟我一起踏上日本縱斷之旅！／

很多事，年輕時不會明白。到明白時，人已不再年輕了。

我想趁還有氣有力有機會，到世界各地多走多看，征服一個個挑戰。

我追求的，是自己認真地活過的人生。

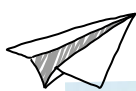
2019年8月13日，本來是遠征日本的大日子，但香港機場遇上社會運動，所有航班都被取消，唯有打道回府。

出師未捷，只好多待一天。好不容易，終於排除萬難，翌日登上飛往日本的飛機。我沒有像以往出國比賽般，自備小說消閒。這一程機，我想靜靜地，期待3小時30分鐘後的着陸一刻。

夜色下的東京成田機場，映照出繁華盛世。輕裝上路的我，下機後匆匆轉乘巴士，前往轉飛內陸線的羽田機場。

誰知巴士在途中撞到物件，司機要停下來報警處理，我唯有等待另一輛巴士前來接載。站在公路旁的我，抬頭望着夜空，不禁問：「這些阻滯，是上天給我的考驗嗎？想告訴我萬事起頭難嗎？」

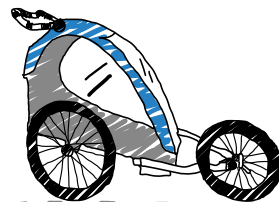
Get ready!



抵埗 Yamatune 同事接機



接機 > 午飯



DAY 1

GO!



稚內起步前留影



最北城市稚內，是我日本之旅的最北點起步處

／出發／

磨我心志，勞我筋骨，我夜宿在羽田機場的一張長櫬，翌日早上即轉乘內陸機，航班僅僅趕得及在颱風吹襲前起飛，一波三折下，總算順利抵達日本最北的城市——Wakkanai 稚內。風雨不改，鬥志不滅！

在 YAMAtune 的同事協助下，我先在市內購買一些必須品，8月16日下午3時許，由惠山泊漁港公園出發，跑出縱斷之旅的第一步！

在攝影師 Aki 的鏡頭下，還有 Randey 駕車和 Mizusawa-San 的支援下，我跑得特別起勁，有一個順利的好開始，不過原定40km的路程由於風勢實在太猛烈，評估過安全風險後，決定提早『上岸』，跟隨大隊到溫泉旅館留宿。





Mizusawa-San 陪跑一小段



YAMAAtune 沿路補給



颶風吹襲，留宿一天

DAY 2

退一步，自會見到海闊天空。翌日早上得知颶風吹襲北海道北部，見風勢比昨晚更猛烈，考慮到安全及補給問題，決定多留宿一日，養精蓄銳，享受一下溫泉才再出發。

暴風雨前夕



感謝水沢先生和 Yamatune 的護航

DAY 3

忍一時，風平浪靜，等待的日子不算漫長，颱風過後，天氣放晴，空氣瀰漫著清新的負離子，正是跑步的好時機。我一口氣由 Toyotomi 豐富町 跑到 Otoineppu 威音子府村，越過北緯 45 度，偶然會遇上幾隻狐狸仔在我身旁好奇地張望，是《綠野仙蹤》的畫面嗎？跑過四野無人的荒野，享受煩囂世俗難得的寧靜，就是我一直尋找的感覺。



北海道野狐狸



漂亮的塗繪



早上下雨，
生機勃勃



越過北緯45度線





廁所門外整理行裝



廁所門外煮食



簡簡單單，解決一餐



北海道第一次廁所

晚上抵達 Michi-no-eki (道の駅)，可是商店及食肆統統都已關門，沒有熱食，唯有草草煮個即食麵醫肚，內心正掙扎是否要在如此寒冷的晚上，留在戶外露宿紮營，卻在洗碗的時候，發現公廁內十分乾淨，地方寬敞而溫暖，所以顧不了禮儀，一於就在廁內蓆地而睡，雖然不時有人出入，但總比野外露宿好。

這幾年間，我每年都挑戰一個創舉。

2017年，征服夏威夷長跑，全長500公里。

2018年，完成台灣8字環島跑，全長1400公里。

2019年，我選擇了日本，開展縱斷之旅，以北海道為起點，一路向南跑，以沖繩作為終點站，全長3500公里。這本書正是記錄我在日本73天的心路歷程，每一步都是血淚和汗水的交織，都是心靈救贖的寫照。

2020年9月底，由於疫情在全球爆發，不能飛到外國，我由高山低谷轉戰香港海域，用由回收膠樽組成的直立板，進行環香港島划爬的挑戰，為環保組織籌款。

這個世界上，是沒有跑不到的距離，只看是否能堅持下去！
山系之間如是，人與人之間亦如是。

黃浩輝

