



童年事，家庭事，他不願多談，只知他已婚，女兒正讀大學。他全身投入馬拉松訓練，2013渣打馬拉松更會派10對猛龍參賽，創造最多盲聾人跑馬拉松的世界紀錄。

## People

### 人生下半場 馮華添

2012年11月09日

渣打馬拉松剛截止報名，猛龍隊已在香港仔運動場加緊練習。

猛龍，即盲和聾，一個聽不到起步槍聲，另一個看不見方向跑道，各有缺陷，卻互相扶持，衝向終點。全球唯一一隊的盲聾馬拉松隊，成就他們的，是另一條猛龍：香港馬拉松冠軍教練馮華添。



他年輕時最快跑過2小時44分05秒成績。

20人的猛龍組合，由聾人以繩引路領跑。跑步不難，溝通才是大學問：一個打手語，另一個睇唔到；一個說話，另一個又聽唔到。

聾的人有三急，練跑途中突然離開跑道去廁所，由得那個盲的自己亂跑，良久不見人。聾人去完廁所返來，帶着盲人跑了幾個圈，聾人拉了又自己坐低休息，盲那個呆在跑道，不知發生何事。「啲聾啲人真係不負責任。我望住佢，佢又望番我，完全唔明我想點。」馮華添說。

他即晚發電郵給他們訓示：「我們找人贊助，你都要有個交代，唔可以hea跑。」

但鬧完人翌日，他已經後悔：「他們根本不知別人正鬧緊佢，因為他們平時『講嘢』的表情都似黑社會講數，而且他們自小已被人放棄，根本唔明甚麼叫尊重和禮貌。」他兩眼紅了一圈說。

## 好鬥

馮華添以前看不起失明跑手。「十多年前有人宣揚盲人跑步，渣打當年有句口號叫“being in believing”，我覺得好無謂。」

他好鬥，最重視成就。全港跑得最快的本地馬拉松男女選手賴學恩和周子雁，都由他一手訓練：「我鍾意教咁人。」就算平庸之輩，他一樣嚴厲。「跟得我跑要追成績，唔係使咩跑得咁辛苦？」

他一定要學生跑全馬：「你俾得三百蚊報名費（渣打馬拉松），無理由跑十公里，跑十公里自己都跑到，使咩跟我學？」

他對自己也嚴謹。74年加入警隊，落更都捉賊。「有次我仲着住拖鞋追個賊追咗幾條街。」因捱不住夜更，弄致胃出血，他才無奈申請調職，當晉升機會較低的體能教官。

醫生建議他運動強身，他才開始練跑，自此大小馬拉松也參加，成了警隊中長跑冠軍。「你贏得第一次就想次次都有獎攞。」為做警界長跑三連霸，他跑到連膝頭都蝕了，

91年後無法再比賽。「以前無人教，自己死跑。」自此他跑去讀教練牌，成立宇宙長跑會，教人跑馬拉松。他好強，08年證實患癌，也打不死。「左邊眼球後有條肌肉腫咗，推咗個眼球出來頂住副眼鏡，醫生話係血癌。」6個月化療，普通人要24小時瞓牀，他還每朝練跑。「我跑了20多年，深信身體與其他人不同。」結果又讓他贏一仗。



他的冠軍學生：賴學恩（左）和黃小萍（右）。  
前者連續9年香港（本地跑手）馬拉松男子第一，後者05、07、08年得渣打馬拉松女子冠軍。



08年突然離世的馮兩努都是他的學生，兩人亦師亦友，感情要好。



阿Kim（莫儉榮）是全失明人士（頸掛黃繩者），起初跟豐啞拍檔玉榮（右）雞同鴨講，他學習簡單手語表達，玉榮若要向阿Kim表達意思，則握着對方的手做手語。他們說添哥做事嚴謹，每次練跑也計算速度，大家都不敢hea跑。





兩年來，他帶着猛龍跑勻全球，未來還帶他們去肯亞跑兼籌款，關注饑餓問題。

## 放開

猛龍去年組成，緣於宇宙長跑會中有名董事年初帶 5 個盲人去廈門跑馬拉松，要求他帶隊。「我點照顧佢哋呀？！」失明跑手還要求比賽後在廈門多留一天睇土樓。「我心諗：你哋盲嘅邊睇到？！」那次，所有失明跑手都完成賽事。有失明跑手提議與同伴拜馮華添為師。馮去年 55 歲，剛退休，決定接受這個挑戰。「這個世界無唔得，只有做定唔做。」成立猛龍隊，起初因為錢。失明跑手出外比賽開支大，沒有人會贊助健全領跑員，馮華添想到由聾人領跑：「兩個都殘障，搵贊助會容易啲。」為解決溝通問題，盲人學習簡單手語表達，馮華添則傳紙仔溝通。

馮華添從前認為盲人跑馬拉松無謂，但一年來每星期的訓練中，看到他們克服重重難關，感動故事一個接一個：失明跑手阿

Kim 起初只敢跑十公里，最後憑毅力跑到全馬：「添哥，我無論過有今日！」；足不出戶的聾啞媽媽，連累 5 歲兒子也不能有社交生活，她為馬拉松終肯踏出第一步，現在每周也帶同兒子一起跑。

這兩年，他帶着猛龍隊跑過兩次澳洲黃金海岸、韓國馬拉松，還有兩年渣打，更成立了「42195 關愛大行動」（42195 是全馬長度），希望帶着猛龍籌款，幫其他有需要的人。

表面上，是他帶殘障人士走出來，其實，是這班跑手教曉馮華添，跑步的目標，不一定是拿冠軍。

「原來開心，都可以是目標。」

## 馮華添剛出書，教人跑馬拉松：



1 跑前三天多食碳水化合物保留能量。

2 業餘跑手要跑兩步吸氣，兩步呼氣，專業跑手三步吸氣，三步呼氣。

3跑後無論是否腳痛必須敷冰。

4比賽前不食陌生食物。

他今年成立馬拉松訓練中心，更開辦相關講座，有興趣可登入

<http://www.marathontrainingcentre.com.hk>。

撰文：阮淑賢

攝影：梁幹持（部分相片由被訪者提供）

---