

免費取閱

# 情意結

Mind | Vol.  
Link | 01

JAN./2016

自主生活  
自主情緒



## 長跑・長樂

專訪「越野長跑王」曾小強

# 長跑・長樂

自2003年受同事聳恿，「柴娃娃」參加了渣打馬拉松，Stone就此與跑步結下不解緣。「當時對全馬所知甚少，沒練習就上陣，豈料臨入西隧前一度肌肉抽搐，臨賽道關閉前才僅達終點！」這次挫折令Stone心有不甘，執意練跑起來，未幾已於業餘比賽嶄露頭角，倍添動力，於是決意朝著天涯遠征。

## 細味過程 摸索快樂

「有次太太陪我到法國作賽，中途腳甲撞石移位，最後都撐不下去。明明她近在檢查站，我都寧可打電話向她告退，也不親身交代。」後來，他發現太太最在乎的並非名次，而只是他快樂與否。有時，我們何嘗不是介意身邊人

目光，到頭來驚覺他們的誠摯支持，並非建基於我們一時成功？那次狠敗令Stone一度棄跑。

「那時因傷跑不動，卻多了與家人去行行山，步履放緩，方見風光明媚，覺悟到若只聚焦在當前目標，不享受過程，壓力會很大，越衝越迷茫。」

## 知所進退 規劃有道

Stone年青受傷時，「只要稍為康復就趕緊練習，不但未曾真正痊癒，表現更事倍功半。後來懂得聆聽身體反應，力有不逮就不強行





香港地，壓力延綿不斷，近年社會大氣候不穩，令不少人困惑難安。

流行曲也唱：「茫茫人生，好像荒野」。偏偏，「越野跑山王」曾小強 (Stone)

踏遍茂林、遠征蠻荒，從迷叢中覓得人生方向。訪問當日，Stone一一細訴他的

「小」小家庭如何撐起「強」大信念。

### 曾小強簡歷：

曾奪四屆「山野之王」總冠軍及2007年「樂施毅行者」冠軍。2008年，他更成為唯一勝出Action Asia Challenge 的香港華人。他於環勃朗峰超級越野耐力賽及四個沙漠系列賽之戈壁長征（中國）等多項世界級賽事均名列前茅。



操練，休養後成績反而偶有驚喜。」他慢慢明瞭到，人一旦走不下去，就應坦承及適時停下來。因為知所進退，方能走得更遠。

由只顧速度及賽果，到懂得細味過程——當中成長，溫暖的家庭功不可沒。「成家立室後，脾氣都好了。如沒家人支持，很多事情都頓失意義。」為兼顧家庭及運動，Stone改變了訓練形式，將運動融入家庭樂——他經常攜同家人登峰遠足，自己一邊跑步鍛鍊，太太一邊陪兒子踏單車或四處遊耍。他不求兒子贏在起跑線，只願他享受童年，隨興趣自由發展

潛能，例如他習泳時抗拒潛水，就退而求次跟他玩水，一切順其自然。

香港人精神繃緊，有感大小抉擇都身不由己，一如Stone的傷患往事——「初時懊惱不已，後覺埋怨根本徒然，於是冷靜樂觀地尋求合適療法，慢慢學會忍耐積極。學跑步，並非只學跑步，還在學如何規劃生活達至更好表現。」生活可選擇，只視乎如何規劃。

### 樂活知足 承傳信念

Stone成功將跑步融入生活，將人生融入跑步。



他現以遙距模式隨澳洲籍教練練習，繼續尋求突破，卻不再盲目衝前，閒時以教授跑步及帶家人親近大自然為樂。與長跑愛好者分享寶貴經驗令他滿足，感染兒子愛上跑步亦令他欣慰，就此將馬拉松堅毅不屈的精神承傳下去。

其實人人每天都在「跑」，有的為兒女奔波；有的為夢想追逐……Stone認為最重要的是「信念」，「天生我才必有用，如差利卓別靈所言：『人必須相信自己，這是成功的秘訣。』」

## 情緒健康小貼士

Stone認為運動時，思路比起分神於俗務時更專注清晰。他試過寫大學論文苦無頭緒，靈感都是在汗流浹背間突如泉湧。但繁忙的香港人如何兼顧工作與運動，甚或擠出閒暇備戰渣打馬拉松？他勉勵大家，就算再忙都可巧妙地抽空練跑，釋放壓力。他建議有意練跑的打工仔，放工途上可提早幾個車站下車，或改經住所樓梯跑回家。重點是按個人生活方式，將運動自然融入日常細節，養成習慣，舒展身心。希望大家都能將運動融入生活——自主生活，自主情緒健康。

# 情意結

MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏織而成的「結」，靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。  
廣結五湖四海，細解千思萬緒——  
藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

## 出版機構簡介

利民會於1984年成立，三十多年來為本地精神或情緒受困擾人士提供住宿訓練、職業復康及社區支援等非牟利復康服務。本會與國際利民會的會員機構緊密連繫，同時以社區為本，積極推動多元化服務。精神健康是全人發展的重要一環，而家屬的關顧對復元人士尤為重要。故此，本會致力發展家屬服務，為相關人士提供照顧技巧、聯誼康樂及互助網絡等方面的支援，務求令服務更全面完善。