



由認為是「全宇宙最悶的」運動，到超級馬拉松跑手

黃若詩 (Tiffany) 是福利協會的服務總監，負責特殊學習需要服務。她是一位社工，又是一位運動教練，最特別的，她是一位「超級馬拉松」運動員。

什麼是「超級馬拉松」呢？

「超級馬拉松」(Ultramarathon)，簡稱超馬，一種長跑運動競賽，距離超過標準馬拉松的 42.195 公里。而 Tiffany 曾經參與的，是在厄瓜多爾舉行，全長 250 公里的「超級馬拉松」。

Tiffany 學生時代都有參與不同的水上運動，直至她成為駐校社工之前，她也以為「跑步」是全宇宙最悶的運動。因為跑步似乎只是一個人在跑，而且不斷重複相同的動作，她以為這肯定是一件很悶的事情。

她在開始跑步的時候，沒有想像過自己會愛上跑步這項運動。Tiffany 最初是一位中學社工，為了接觸學生，她與學生在課餘時間通山跑，慢慢成立了長跑學會—Cool Runners，透過這個課外活動，鍛鍊中學生的身體和意志力。學會以聖經金句勉勵學生：你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出 (箴言 4:23)；提醒跑手在跑道上要留意內在的心理動態，保持專心一致。老師們也希望學生能夠掌握這種態度面對人生的各樣挑戰。



然後，她開始與一班年輕人一起四處跑，讓他們發揮潛能。因為戶外訓練，就是「真正」運用我們所知、所有的內在質素。例如我們提倡「忍耐」，在一班人的跑步訓練裡，學生就要「真正」地拿出「忍耐」，堅持完成訓練；與同行者相處裏，也要「忍耐」才能夠彼此支持，完成野外的訓練課程。

當 Tiffany 準備參與她第一次的「超級馬拉松」時，她不但邀請學生與她一起訓練，她更邀請他們把夢想寫在紙上，她背起大家的理想，在厄瓜多爾的賽道上奔馳。她知道這次不是一個人在跑步，她更邀請不同學生在她跑步時，於香港同一時間也一起跑步，實行在同一天空下，實時陪跑。

由以為一個人跑的「全宇宙最悶」運動，到「一齊跑」，由訓練到背起各個青年人的夢想，再加上實時陪跑，Tiffany 與一群 Cool Runners 以七日時間，完成 250 公里的超級馬拉松賽事。原來，一個人可跑得很快，一隊人卻可以跑得很遠。