



坦白講

撰文 阮淑賢 攝影 鄧潔珊 設計 陳振成

跑 馬拉松前，對上一次跑步是小學二年級。

運動從不是我的生活，一對運動鞋也沒有，卻有一百對高跟鞋，著到拇趾外翻。三十年未去過運動場，平日最常去連卡佛、西武，每星期去美容院做facial，平日化全妝上街。

我不會跑。由小到大，都是跟着家人的腳步走。父母開皮鞋廠，七兄弟姊妹我排尾二，住又一村千呎大屋，有兩個馬姐照顧，學芭蕾舞唱choir，在新法書院讀完中五，便像哥哥姐姐一樣，往美國升學，在俄亥俄州立大學修讀電腦。

84年大學畢業回港，我在滙豐、渣打的資訊科技部門工作，96年跟家姐轉做女裝鞋的出入口生意，工餘修讀香港大學經濟及電子商務碩士課程，一星期有三四晚去蘭桂坊蒲到夜深。

其實我不享受喝酒。只是人生太順利，沒有目標和方向。直至我跑了第一次馬拉松。

04年全班碩士同學說要報名渣打馬拉松，群眾壓力，我硬着頭奉陪。

比賽前七星期我跟一個running clinic，在灣仔運動場上了一課練習堂。跑了一百米，眼前一黑，以為會死。

雖然跑到休克，但為了面子，我沒有放棄。我往又一村健身俱樂部跑跑步機練習，由五分鐘開始跑起，逐分鐘加上去。頭十分鐘最難捱，但二十分鐘後，就不覺辛苦了。

練了七個星期，04年的賽事，我用了一小時零三分完成十公里，雖沒有名次，但起碼沒因跑得太慢（超過兩小時），要上大會巴士送回終點。

這是我人生第一條，由自己一個腳印一個腳印跑出來的路。衝線那一刻，像成就了大事。

跑步跑出了生命，之後逢馬拉松必到，高峰期每星期都有比賽，由十公里跑到全馬。為了更進步，07年我跟了80年代體院總監Dennis Whitby學體適能訓練，每星期跑六天，由沙田跑到大埔，更跑勻了全世界，05年廈門馬拉松，07、08年首爾馬拉松，09年加州和波士頓馬拉松。在波士頓馬拉松中，更從1455名跑手中排名53。

高跟鞋和化妝品？沒用了，現在我的伙伴是運動鞋和防曬霜。每次跑馬拉松，起點總有個男人站在香港三項鐵人李致和旁邊，不知是否為了搏上鏡，開跑時發力，總比李致和跑得快，但二百米後，他便不再跑。

我雖在中段才發力，亦希望能快樂地跑到終點。

港女轉性

從事女裝鞋出入口生意，四十年來從不做運動。
04年首次參加渣打馬拉松十公里賽事，練習時跑800米便休克。
經過五年努力，去年在42公里全馬賽事中奪得女子先進2組（45歲以上）第二名。
今年將代表香港大學馬拉松隊，出戰2月28日的渣打馬拉松全馬賽事。



謝麗僑 四十六歲



她以前只穿高跟鞋上街，全身沒有一吋像鋼筋般結實，洗脫當日嬌嬌女的外形。
(被訪者提供圖片)