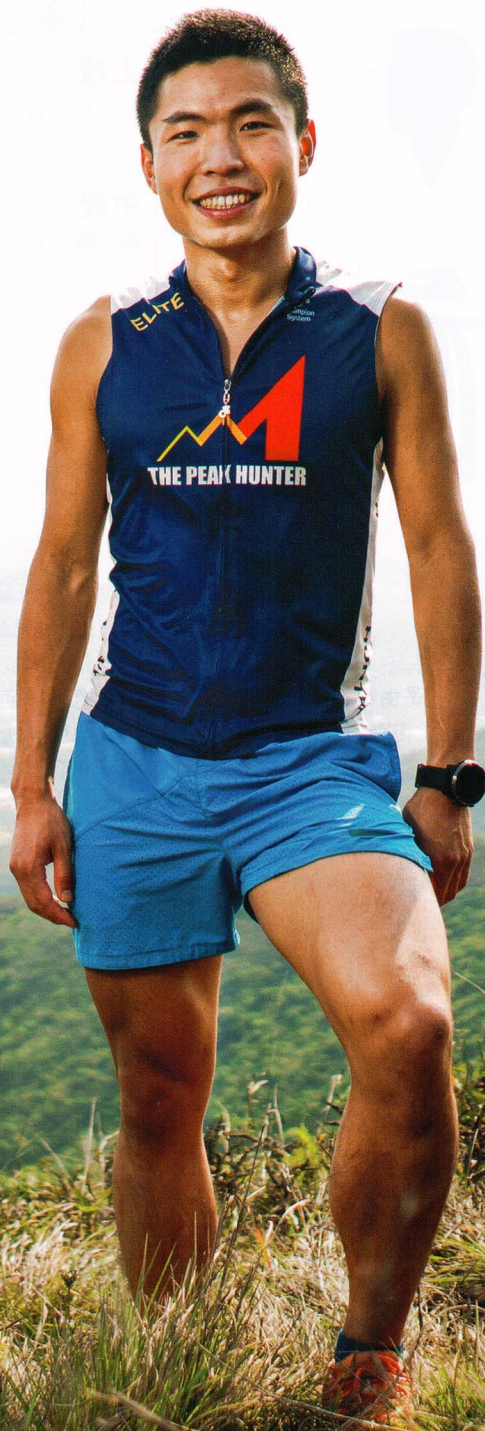


赤子之心

曾福祥
(Fer)

越野跑，愈長距離，愈需要時間浸淫和穩定的心理質素。綜觀香港以至世界各地，頂尖的長距離越野好手普遍年屆30歲，因為生理和心理質素皆在最理想的階段。然而，登上山頂前的寒風往往最為淩厲，在身體達到頂峰前的一段時間，是最多人因為事業、家庭等四方八面的壓力而放棄的階段。近年冒起的曾福祥 (Fer) 只有26歲，國際越野跑協會 (ITRA) 的綜合能力指標已達737分，可謂本地越野界中的後起之秀。在登頂的征途，面對凜冽寒風，他保持著一顆赤子之心，全程投入跑山。



「未來兩年都會全程投入訓練，也有一些目標想完成，例如跑環勃朗峰超級越野耐力賽（UTMB），但想自己準備得好一點，不能心急。」自認運動底子打得不夠好，所以會把很多時間花在練習上面，打算將勤補拙。



大學已嘗超馬

跟很多人一樣，Fer是從路跑轉換賽道到跑山，而他路跑的根基頗為深厚，大學時期已經累積了數次全馬經驗，更跑出3小時30分左右的成績。香港中文大學所屬的善衡書院對學生跑步鼎力支持，其中有資助學生出國跑馬拉松的資助款項，Fer在畢業年透過書院資助，與另外3位同窗完成2017年的撒哈拉沙漠250公里超級馬拉松，「跑完撒哈拉返到香港就覺得跑步有好多可能性，想在這方面探索多一點。」恰巧地，他畢業時書院有項目統籌的工作機會，工作彈性而且有大量工餘時間，他就藉住這機會開始投入長距離越野跑，「當初若然沒有這份工作，可能會去找一份全職工作，就不能繼續跑。」

遇上聰sir

大學之後的另一個跳板，是加入黃浩聰的跑會當助教。「我與聰sir在撒哈拉超馬經已認識，當時我在越野跑上還是個黃毛小子。直到2018年環大帽山115公里的比賽，聰sir見我跑得不錯就邀請我去做助教。」教學相長，Fer在當助教的過程中亦吸收到很多跑步內外的經驗，「跑會學生的年紀多數比我大，人生閱歷相對豐富。上堂我教跑步，將技巧言傳的過程中自己亦有新的體會。而下課後他們亦教會我好多待人處事、如何去看這個世界的方法。將時間精神花在這裡，得著都好大。」擔任了聰sir的助教，有前輩提點方向，但要進步主要還得靠自己，「聰sir教會了我很多技巧和心法，但其

實跟他一齊練習的次數不過10次，因為訓練始終是個人的事，我跟他練可能未達到他盡力的速度，但又未算輕鬆，會影響他的訓練計劃，而且每個人目標賽事都不一樣，所以大部份時間我都是自己練跑。」

心中有方向

近年有統計指出千禧世代容易陷入青年危機（quarter-life crisis），即剛剛踏入社會幾年，面對工作和現在的處境感到迷茫徬徨，對自己要走的路失去方向。Fer坦言自己亦難逃一些「青年危機」的想法，但隨著時間發展，自己的目標愈接近，方向就愈清晰，「畢業頭一兩年都有感不知道自己在做什麼，但慢慢就覺得其實我不斷有得著，不是什麼大成就，而是一個滿足自己的過程。」Fer不乏醫生、律師等從事高收入行業的同屆同學，他就覺得相形未必見絀，「從來都是自己與自己比較，我雖然賺不了大錢，但與其他同學互相分享又覺得生活各有精彩，不一定要在物質上比較。始終做全職跑手無法有一個穩定收入，但亦因為我熱愛跑山，在這裡找到一個出路，變相令自己更加投入。」強大而澄明的內心，是Fer在越野路上的重要支柱。🌍

會福祥 (Fer) / 26歲

國際越野跑協會（ITRA）的綜合能力指標達737分，本地越野界中的後起之秀。

獎項：

- 2019年香港黃金百里第二名
- 2019年The North Face 100 香港站第五名

