

# 張樹槐



跑遍萬里，跋涉群山，在極度疲乏困頓之時仍堅持舉步，在完成目標一刻，才明白到「會當凌絕頂，一覽眾山小」的境界——看似難以征服的「眾山」已難再欺人。每次參加馬拉松長跑，都令張樹槐（79 新亞新聞及傳播）深感抵達了另一層的人生境界。



2007年在南非開普敦參加56公里兩大洋超級馬拉松。張樹槐笑說這幅有「FINISH」字樣的照片可作他日離世後的紀念照。



2002年北京馬拉松



2005年澳洲悉尼馬拉松



2006年倫敦馬拉松



2008年在北京參加長城馬拉松，長城地面光滑且有不少石階斜坡，是不易跑的比賽路線。



2010年完成波士頓馬拉松，品嘗著名的一波士頓龍蝦宴，張樹槐頸上掛着的是該場賽事的完成紀念牌（Finisher Medal）。



2003年希臘雅典馬拉松



**踏**入中年，張樹槐才展開長跑之路。走遍五大洲，參加過逾30場賽事，期望在60歲時能完成50場馬拉松。要數跑道上的彪炳戰績，令他最感震撼的賽事之一，要算是剛完成的喜瑪拉雅山超級長跑賽。一般馬拉松賽事全程為42.195公里\*，而這次「超級馬拉松」卻全長160公里（100英哩），在歷時5天的比賽內，他共跑了4次馬拉松，路線由海拔6,000呎到最高12,000呎不等。期間經歷早上結霜、中午氣溫達攝氏30度的極端氣候，沿途飽覽世界第一高峰——珠穆朗瑪峰等雪山環抱的壯麗景致。單是這些經歷、在體能上的挑戰，已非一般人所能體驗。最後，張樹槐更以33小時的成績衝綫，成為這賽事過去5年來成績最佳的香港參加者！

獲殊榮，闖過一個又一個的事業高峰；及至中年，他期望另闢蹊徑，再試身手的感覺更見強烈：「走到另一人生階段，便想尋求突破；為減壓，亦為健康。在同事的鼓勵下，就開始參加長跑。」怎料一下子便迷上這項運動。問他與長跑是否「相逢恨晚」？張樹槐笑說：有次他在健身房練習跑步時，一位健身人士跟他說：「Walter（張樹槐洋名），你不單是自己跑步，也是代表着我們中年人跑步！」那刻，張樹槐始發現責任之重：「年輕時開始跑步，在生命中享受跑步的時間無疑可以更長；但在中年開始跑，人生已走到另一階段，那種意義又有不同，而其可貴亦在於

“**在中年開始跑，人生已走到另一階段，那種意義又有不同，而其可貴亦在於此。**”

### 一試愛上考實力

從來成功須苦幹，長跑更是實力的較量，必須刻苦經營。張樹槐說：「過去一直都有進行長跑訓練，但為備戰那次比賽，我曾連續兩天跑共15小時，也曾於11天內共跑160公里。」苦練枯燥，能持之以恆，全賴對自己的要求，以及對信念的執着。

談及對自己的要求，張樹槐指踏上長跑之路，亦是源於想尋求突破、再挑戰自我的想法。在事業上，張樹槐在企業傳訊領域已屢

此。」自他投入這項興趣之後，更有人以「估不到你是長跑高手」來形容對他那份意料之外的發現。

### 家人支持最重要

人生的「突破」總是讓人驚喜不斷。

人生猶如一場超級長跑；在長跑道上，亦見精采人生。在紐約馬拉松，張樹槐曾遇見殘障參加者坐在輪椅上，背向跑道；以足支地逐尺前進，其堅毅精神



張樹槐（右）與世界男子馬拉松紀錄保持者Haile Gebrselassie合照，他曾20次打破世界長跑紀錄。

旁人皆自愧不如；紐約市內200萬人夾道歡呼，萬人空巷；練習途中，跑友為伴，隨興之所至，天南地北；亦有同事朋友，受他的熱情感染，試踏跑道……最令張樹槐感動的，莫過於家人的支持：在參加喜瑪拉雅山賽事前，不論是張樹槐自己，還是他的家人，都一度憂慮他未能應付賽事。在賽事進行期間，張樹槐的太太，以及她的教友們，每天都為他祈禱，這令同為基督徒的張樹槐感動不已：「我雖然是孤身參賽，但家人在精神上與我同在！」此外，在倫敦馬拉松期間，女兒在網上遙距追蹤張樹槐的賽事；最近，兒子亦加入，與他在跑道上同行……跑場內外的風光，皆明媚動人。

### 感動天如有神助

長跑奮戰，挑戰體能極限，至筋疲力竭之時，倍有宗教感悟。



2010年參加喜瑪拉雅山超級長跑賽事，站在高山之巔，飽覽明媚風光。



「喜馬拉雅山賽事進入第4天，天氣欠佳，滂沱大雨都打在身上。那一刻，但覺神與人是何等接近：神與天使都彷彿在天上看着我奔跑，身邊隆隆的雷聲就像鼓勵着我繼續努力。那時，我實在感動不已，一邊跑，一邊流着淚。」雨水、淚水與汗水，交織着此時此刻的感動。張樹槐另一次感悟，是到南非開普敦參加56公里超級馬拉松一役。開賽前1天，張樹槐仍抱恙在床，但翌日竟能撐起身軀，順利完成賽事，這令他深深感受到「每一場（賽事）能跑得完，都是一個blessing（祝福）！」他還記得那場賽事中，跑至近40公里，人已疲憊不堪，赫然看到跑道上橫額文字帶給他的震撼與感動：「Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest.」（凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。《馬太福音》11章28節）只有經歷過那段長跑的艱辛，才能真正感受到這金句的力量。張樹槐深信，是長跑令他對信仰有更深刻的體會。

### 從不說不向前走

回想從前在中大4年的住宿日子，令張樹槐最難忘的，是團契的兄弟姐妹在宿舍內為他慶祝生日的情景。「以往我甚少慶祝生日。

那時發現很多人接納自己，那刻感覺十分溫暖。」此外，中大亦讓他有機會到《南華早報》實習，尚未畢業，已獲該報聘用，為他的事業奠下基礎：「慶幸那時能到《南華早報》工作，在那裏一做8年，那是一個很好的學習場所。」由記者開始，至最後成為副採訪主任，工作性質無異助理總編輯。那段日子，印象最深的，是當時一位上司的一番話：「Don't take no for an answer.」（不要把「不」作為答

“ 每一場（賽事）能跑得完，  
都是一個blessing（祝福）！ ”

案。）張樹槐笑言，時至今日，則覺得這是一種「馬拉松精神」，即自己要推動自己，盡量嘗試。作為跑手，張樹槐對自己當年未能善用中大的優美環境，在那裏多跑步，亦稍感惋惜。

回望過去，張樹槐感謝很多志同道合之士不斷鼓勵他踏上賽道，當他愛上這門興趣之後，亦不忘積極鼓勵身邊的同事、朋友加入長跑行列，感受那份由汗水構築而成的喜樂。除了自己身體力行，參與其中，張樹槐亦推動公司舉辦各類體育活動，在公司內，上年度舉辦的各類運動比賽及訓練就已有逾23,000人次參加。

### 冀能死在跑道上

正如軍人以能戰死沙場而自豪一樣，張樹槐羨慕被譽為「傳播學之父」的教授Wilbur Schramm在臨終之時，是看着電視離開世界，這與他投身的專業不謀而合。他坦言「我希望能在跑步時離開世界。」還記得在雅典馬拉松長跑差不多抵達終點前，市內播放着《Chariots of Fire》一曲，聽後張樹槐亦感動得流下淚來。那是講述跑手Eric Liddell的電影《烈火戰車》的主題曲，此名亦出自《聖經》：「他們正走着說話、忽有火車（Chariot of Fire）火馬，將二人隔開，以利亞就乘旋風升天去了。」（《列王記下》2章11節）當

離世之時，在跑道上騎着「烈火戰車」翩然離去，令他神往。



### 張樹槐小檔案

- 中大新亞新傳學院社會科學學士
- 曾於《南華早報》任職至副採訪主任
- 現任恒生銀行傳訊及企業責任總監
- 2005至2010年擔任中文大學新聞與傳播學院校友會主席
- 在首屆「香港公共關係獎」獲「卓越公關專業人員大獎」、獲國際商業傳播人員協會（IABC）頒發Gold Quill Awards、獲中國國際公共關係協會金獎、獲香港公共關係獎最佳創意獎等本地及國際獎項
- 曾在五大洲15個城市完成逾30項馬拉松，另又參加過毅行者、國金慈善跑等其他特色賽事
- 曾在報章撰文及在電台分享長跑故事
- 最佳跑績：少於4小時（3小時47分鐘）完成42.195公里馬拉松賽事

