

# 梁偉明

## 跑步練鬥志

2011年，正當梁偉明（82 崇基生物）預備參加香港馬拉松時，卻於賽前一星期，在熱身準備練習時突然暈倒，被迫放棄比賽，其後更被確診有腦積水。



疾 病並未有令梁偉明在跑道上停下來，自言性格「硬頸」的他，仍然堅持練跑及參加馬拉松。梁偉明說小時候並不喜歡運動，但中六時期遇上

一位體育老師，令他的體能大有進步。「老師曾在台灣當兵，體育課要求高，而他所教的跑步技巧卻終身受用，也令我漸漸愛上跑步。」

大的體育老師責備！」他笑着憶述。

畢業後，梁偉明當上教師，漸漸放棄跑步多年，直至五、六年前，被喜愛跑步的校長鼓勵，重燃他對跑步的熱情，終在2010年再次參加馬拉松。即使2011年被確診腦積水，病情反覆，但梁偉明仍堅持於2012至14年三年間，參與各項比賽。

### 讀中大與跑步結緣

入讀中大，令梁偉明與馬拉松有更緊密的聯繫，先後加入崇基及中大田徑隊。一年級時，參加崇基陸運會五千米賽跑得亞軍，獲得人生第一面獎牌，又加入坊間的長跑會訓練與出賽。其中最令他印象深刻的，莫過於人生第一次參加公開馬拉松賽。當時正值大學三年級，梁偉明完成了在石崗舉行的全馬比賽。「不過翌日便要參加學聯的田徑運動會，結果包尾而回，更被中

### 活在當下忘過去

回望自己走過的路，梁偉明反思人生：「跑步訓練出我的鬥志，不會輕易放棄，也讓我明白要活在當下，不要想太多過去。」他坦言不是甚麼運動健將，但他相信，只要努力付出，必定有難忘回憶。



梁偉明（後）早年曾是飛達長跑會成員，圖為1983年在西貢參與半馬時的照片。

### 梁偉明小檔案

1982	香港中文大學崇基學院理學士
1978-1982	崇基學院田徑隊成員
1980-1982	中大田徑隊成員
1979-1984	飛達長跑會成員，並參加了多次長跑賽事
1981	第一次參加公開馬拉松賽事，以3小時32分完成
2010	暫停多年後，再次參加渣打半馬賽事。
2012-2014	即使被確診患上腦積水，亦堅持參賽，如香港馬拉松、中國沿岸馬拉松等。