



馮偉光 均速保自我

98年亞洲金融風暴，馮偉光（85 新亞新聞及傳播、88 研究院傳播）感慨身邊許多人或被裁員，或一夜之間變成負資產，但同期上映的《考試家族》卻啟發他參加馬拉松，並重新看待中年危機這個問題。



極光馬拉松給馮偉光帶來了驚喜：當地居民手捧班戟、糖果等，叫着跑手的名字，為跑手打氣。

「在大環境制約下，人原來可以很無助，很脆弱。」馮偉光說，「電影裏中年男主角面對失業危機，受盡冷眼，靠着跑馬拉松才保住平衡，沒有迷失。他的經歷告訴我，別人對你無要求、覺得你無用，不要緊，重要的是自己對自己有要求。」馮偉光對於跑馬拉松有自己的一套想法，他跑步會不停跟自己說話，把日常生活中的感觸、反思，以及忽略了的事物反芻，梳理出有系統的思想，在跑完步後記下來。

驚喜極光馬拉松

繼2008年夏季跑了挪威的「日不落」馬拉松，感受「午夜太陽」的奇景後，今年1月，馮偉光再次到挪威，參加極光馬拉松。「夜晚約八、九點開始跑，氣溫在零下四度左右，地面全部結冰，風刮得皮膚劇痛；跑完，過了很久身體仍沒有回暖。」雖然不像跑完日本馬拉松般，完成後可以用美食和溫泉獎賞

自己，但極光馬拉松卻為他帶來了驚喜——當地居民帶着小朋友，手捧班戟、糖果等，叫着大會給他們的跑手名字，為跑手打氣，獻上心靈的補給和溫暖。

騰出空間理思緒

「現在的世界太紛擾，資訊又氾濫，我們往往無時間整理思緒。跑步卻能讓我們專注感覺自己的身體，同時騰出腦海中的空間，迎接一些突然彈出來的意念。」透過跑步，馮偉光相信可進一步加強「保持自我，堅定意識」的理念：「不能快、不能慢，保持均衡的步速，才不致迷失，不會被主流大眾牽着鼻子走。」

馮偉光小檔案

1985	香港中文大學新亞書院社會科學學士
1988	香港中文大學哲學碩士
曾參與的馬拉松賽事：	
2008	午夜太陽馬拉松
2011	神戶馬拉松
2012	京都馬拉松
2014	極光馬拉松