

黃偉揚

冠軍講平衡

2014香港馬拉松全馬比賽中，黃偉揚（02 聯合社會學）在中大代表隊中獲得冠軍，莫以為他是馬拉松常客，原來去年他加入慶祝母校五十周年的金禧校隊，才給予他首次參與全馬的機會。

「以前不跑全馬，既怕人多，又怕對身體損耗大。」不過，為襄盛舉，黃偉揚才毅然參加了母校金禧馬拉松的盛事。結果，他跑出3小時05分的佳績，翌年和中大校隊再挑戰，成績更進步至2小時53分，又結識了一班志同道合的中大校友，平日一起練跑，可謂收穫豐碩。

跑步是自我超越

每個人各有一套跑步哲學，對黃偉揚來說，跑步是自我的超越：「我追求成長，而非一味看成績。」比起「拼時間」，他更着重能否在每次比賽中達到自己的巔峰

狀態，從而超越自我，心中無悔。大部分比賽，他都沒有辜負對自我的要求和期望，除了去年的新加坡馬拉松……

痛定思痛引啟發

那次黃偉揚花上五小時才完成賽事，原來當時他右邊盆骨拉傷，痛得冷汗直冒。他說從來沒覺得一公里會如此漫長，極想放棄，但與廿多名朋友一起飛往新加坡參賽，若這樣就放棄，實在難向自己交代。眼睜睜被一個個實力不如自己的跑手超越，心中雖然難受，但他仍咬着牙，蹣跚着，堅持到終點。受傷是因為黃偉揚一個月前參加環

島賽，未待體力恢復又馬上開始練馬拉松。慶幸沒留下任何後遺症，而他仍熱愛跑步，只是是次經驗啟發了他對「平衡」的思考：「以前準備比賽，每天練習加交通時間差不多要四小時，消耗了精神體力，難免影響工作；現在比賽與工作之間，要講究平衡。」



跑完全馬，反令黃偉揚跳出固有框框，審視自己，明白甚麼是「值得」的，並為自己定下合理目標：「2015年的全馬，我嘗試以平衡的付出，取得滿意的時間。」當然，這並不影響他為自己定下更高的要求 and 目標——「要做小組第一，三小時內完成！」

黃偉揚小檔案

2002 香港中文大學聯合書院社會科學學士

曾參與的重要賽事：香港馬拉松、新加坡馬拉松、毅行者、Round the Island



黃偉揚首次參加母校金禧馬拉松盛事，結果他跑出3小時05分的佳績，欣喜之餘，與沈祖堯校長合照。