

張寶華

跑是小挑戰

張寶華（95 崇基新聞及傳播）為牛津大學路透社學人，任職新聞業11年，同時也是香港信報專欄作家和香港電台節目主持人，本身也有多本著作。寫作及說話都是她的強項，但運動卻是弱點。數年前，張寶華開始穿上跑鞋，嘗試克服自己弱點，2014年更首次參加馬拉松，誓要跑出自己的一條路。

張寶華大方承認運動是她的弱項：「在中大時，曾試過體育科不合格而要重讀，那時壓力真的很大，因為體育不合格，就不能畢業。」那時課程緊密，在別無選擇的情況下，唯有選讀體能鍛鍊。她為求通過跑圈測試，跑了三圈，便向教練訛稱已跑了四圈，最終當然瞞不過教練精明的法眼。

教練幫助有進展

這件在中大的小趣事，印證了張寶華運動的不濟，但愈是這樣，她就愈要向難度挑戰。數年前開始練跑，最長紀錄都只能跑二十分鐘。朋友見她經常跑步，於是就替她報名參加馬拉松！「我唯有跟自己說：今次無論如何，也要跑得更好。」就是這樣機緣巧合，迫使她更認真對待跑步。

在沒有太詳細的計劃下，張寶華就開始了長跑練習，並在教練的幫助下，漸漸跑出進展。「以前

很易喘氣，現在的心肺功能都有改善。我現在可以每星期跑上三小時，每次最少都能跑一小時。」今年的十公里馬拉松，她便成功以81分鐘34秒完成，比她自己預期的90分鐘更快，甚感滿意。

堅持下去不要停

「人生不應該讓自己過於安逸，否則就會經不起很多衝擊。」她說，大挑戰由上天給予，但小挑戰則要自己發掘；增加小挑戰可鍛練意志，於是才去挑戰自己的弱點。「跑步時，即使感到很辛苦而想停下來，也要堅持下去，你可以轉為緩跑，但不要停下來，也不要改為步行，只要捱多五分鐘，就可以跑多三十分鐘。其實人生也是這樣，只要捱過去，就會有另一番光景。」不論跑步還是人生，遇到困難，堅強意志能令自己堅持下去，走出一條出路。



張寶華坦言，人生不應該讓自己過於安逸，要發掘「小挑戰」，鍛練意志。



張寶華小檔案

1995	香港中文大學崇基學院社會科學學士
2013至今	出任寰亞傳媒集團（Media Asia Holdings Ltd）高級副總裁
2014	首次參加香港馬拉松