



# 埋身擊

吳俊霆是一個「山頭霸王」，他跑過全港大小山頭，先後四次參加「毅行者」，可以一口氣走足三十小時，更連續兩屆在公開山路比賽中，擊敗海外「過江龍」及「飛虎隊」的健兒，讓他們在身後「食塵」。成功需苦幹，毅力和信心不可少，每當面對逆境，他總會說：「要相信自己。」

記者：黎國剛

十四歲吳俊霆，在二〇〇〇年畢業於理工大學物理治療學系，目前任職麥理浩復康院的物理治療師，公餘時修讀運動物理治療學系碩士課程。別看他文質彬彬，原來他喜愛跑山，是一位跑山高手。

## 曾在街頭賣鉢仔糕

吳俊霆記得，自小身體很差，經常傷風感冒。雖然他曾在木屋居住，但卻不是一個「通山走」的小孩，閒時甚至要幫補家計，替父母到街上販賣鉢仔糕等小食，很少參與戶外活動的時間。他跑步會「喘氣」，運動成績經常「包尾」。他從沒有想到，自從中四有一次偶然參加了一項行山訓練，一切徹底改變。

「嗰年十五歲，我同十幾個同學參加愛丁堡獎勵計劃野外鍛煉課程，去大帽山，兩日一夜。嗰時冬天又落雨，山上只有三度左右，行咗十個鐘，到夜晚九點先紮營。嗰時都有諗過捱到，但朋友囉，互相支持，捱過咗真係好有滿足感。」就是一份滿足感，吳俊霆驟然覺得過去似乎低估了自己，開始對遠足訓練上了癮，以此考驗自己能力。

九七年，吳俊霆十八歲，首次參加「毅行者」，感覺最辛苦。當時他要由西貢行至屯門，全程一百公



吳俊霆(中)參加「山頭霸王」公開比賽，一馬當先的英姿。

# 屌仔變身山頭霸王

里，大會規定要在四十八小時完成。「嗰時乜都未練過，點會諗過一行要行一百公里？但報咗名都唔理嘞……最後捱咗三十個鐘行完晒，諗番真係好彩。之後三日都冇唔到，我用手又返學，其他三個同學重請晒假嘍。」他說得津津樂道。

捱過最辛苦，吳俊霆在〇一年首次在公開山路比賽中得獎。當時他與另一名朋友參加一項名為「山頭霸王」的公開大型賽事，憑着耐力和經驗，成功擊敗過千對手。其中包括海外隊伍，甚至是飛虎隊的健兒，奪得冠軍。

「呢次活動兩日一夜，行五十公里，係好好嘅經歷。我哋帶齊食物、水、指南針、營幕，重成十幾公

斤。比賽前兩日先知道起步點，去到起步點大會畀張地圖我哋，我哋要照地圖搵路，最快完成路程……」

## 練出一副堅毅意志

「我哋去到有咩地方，以為可以走捷徑，但原來冇路，要諗辦法……望吓對手，人跑你就要跑，望到人哋走第二條路，要決定跟唔跟；可能佢哋會行錯，或者特登兜錯路避開對手，再行番啱嘅路。試過本來第一日領先第二，諗住追第一隊，點知臨到終點大家都錯咗路，發晒茅……惟有冷靜啲，搏命追番，最後終於贏

到。」多年的遠足訓練及多次在公開跑山比賽中獲獎，吳俊霆或許當初也沒想過有這樣的成就，更令自己鍛煉出一副堅毅意志。「面對辛苦、危險，其實好睇自己點諗。有咩人覺得面對唔到，就真係面對唔到。相反咁諗，自己得嘅，就可以成功，更加可能有比自己預期更好嘅成績……總之，面對困難嘅時候，要信自己。」他說。

## 鍾情運動 選修物理治療

吳俊霆因為喜愛跑山，讀大學時也選修物理治療學系，希望可以多學運動科學知識。他自言：「學多啲運動知識，對自己玩運動幫助好大。好似點鍛煉呀、點飲食先啱呀、點預防受傷咁……」現時，吳俊霆每星期都會練跑，主要是與在公開比賽中認識的朋友一起跑山。他一星期最多試過練足六日；四日跑十公里、一日跑二十公里，另一日會跑四十公里。

## 識得適當「拉筋」

練習或比賽過後，感到勞累了，對吳俊霆也沒相干，他自己懂得作適量「拉筋」，又或利用公餘時間，在工作的復康院內利用設備，進行電療或水療。有時，他甚至會找來好同事幫忙，做一些手法治療，鬆弛肌肉。



〇二年，吳俊霆蟬聯「山頭霸王」比賽冠軍時的「威水照」。

吳俊霆提供相片



喜歡運動的吳俊霆，每星期除了跑步外，還會抽空去健身。



吳俊霆(黑衣者)過去四次參加「毅行者」，曾經一口氣行足三十小時。