

第六部分 感想點滴篇



跑步感想

梁迦希

記 得起初參加跑步時，十分不習慣，由於時常轉換領跑員，因此沒有安全感，所以很不高興。

過了數月後，我已習慣了，還很高興。因為我認識了很多義工和教練，他們時常跟我傾談，又關心我、鼓勵我，所以我會繼續努力。



從不喜歡跑步到享受運動帶來的樂趣

曾昭健

說 實話，起初我不太喜歡跑步。跑步只是為了身體健康及打柔道。跑步算是最弱的運動項目。現在我改變了。由初時我不太喜歡跑步，到慢慢的可以跑到十公里、半程馬拉松，到去年終於完成全程馬拉松。其間，我真的經歷了很多。



在參加健體會的跑步訓練以後，我認識了不同的義工。他們教了我很多跑步的知識，例如賽前及賽事中的飲食、賽後恢復及調整、跑步技巧及跑姿，更讓我明白及了解體育精神。這不單令自己的運動成績有進步，也更有信心，更清楚知道自己的能力，不再把自身能力困在想像的框框內。

這運動精神在日常生活中亦可套用：當遇到困難時，要自己堅持走下去，還是要尋找其他人幫助。運動幫助我更了解自己，亦明白有時候需要其他人幫忙才能成事。另外，我更欣賞健體會的宗旨：不追求時間、成績、獎項、名利及利益。最著重的是健康、運動員及領跑員之間的關係。大家透過跑步運動認識對方，從而建立良好關係，沒有階級高低之分。我們可以盡情的享受運動帶來的樂趣，努力達成自己的目標。

從手帶中感受彼此的善意

陳偉豪

本來已有運動習慣的我，加入健體會後，意料不到改變最大的，不是健康，而是擴闊了思維，還拉近了跟哥哥偉文的距離。

我從小便在心光學校念書。其他年齡相若的小朋友，也許尚在做白日夢，或有家人照料大小事務的時候，我便得學習獨立，照顧自己的生活。慢慢地，「能夠自己完成的事情，不希望麻煩別人」的想法，便伴隨我走過青春期，投入社會工作。

跑步的起點大概是十多年前的時候。當時公司的同事提議一起參與渣打馬拉松的十公里賽事。大伙兒抱著一試無妨的心態跑跑看。說起來，自己的「跑齡」比特首的任期更長呢！哈哈……。比賽過後，便沒有參加太多的跑步活動。對於運動，也沒甚麼反感，只是沒有更多的推動力而已。健體會不少義工和運動員都知道我哥哥偉文是視障運動員。由於我視力較弱是先天的，哥哥偉文的視力退化則是後來的事情，因此我是在心光寄宿校舍長大的，跟哥哥的相處，比一般的兄弟來得少。從小我倆就沒有太多的交流。

後來，在偶然的情況下，我和偉文在不同的處境下，加入了健體會。兄弟間慢慢地多了一些共同話題，有些時候我還會領哥哥一起步上訓練場地。那些對話

及接觸，對其他人而言，看似理所當然，如果是幾年前的話，我大概意想不到有這樣的一天！

改變了的不單是和我哥的距離。獨立、不愛麻煩別人的性格，總是讓我對別人的善意，懷有一點的猶豫和抗拒。直至加入健體會，感受義工及教練們，他們本來可以自己練習，追求更好的個人成績；或者把時間用作留在家中陪伴家人；或是爭取休息。他們卻把時間投放在健體會裡的大小活動，選擇每星期跟我們一起感受逆風奔跑的樂趣。在香港這忙碌的生活中，這些支持及友誼比千言萬語還重要。自己也慢慢從這溫暖的氛圍中，卸下了防衛心，感受別人的好意。

我認識不少後天失明的朋友，他們對別人的善意，大都會帶點抗拒，也許是希望證明可以獨立，照顧自己。許多與人交流的快樂和機遇，也一併拒諸門外。我希望這些朋友，可以從這些手帶中感受到彼此的善意，擴闊自己的世界。



領跑，是謙卑的學習

鄧長祐

當領跑員，無疑體能要比運動員好，因這樣才能讓運動員發揮而免受限制，**田**但領跑的卻不止需要體能。領跑員除了要留意周圍情況以給予指示外，更要配合運動員的步伐；像二人三足一般，兩人的擺手和腳步要左右兩邊相反才能協調。速度也要配合運動員的能力和節奏，讓他按自己的身體狀態和策略來決定快慢。

深層次一點，領跑員也要尊重運動員對跑步的態度。

跑步對他的意義，不必跟自己一樣，

為健康、為爭勝、為興趣、為實現、為滿足……

跑起來會有不同的感覺。

在七個多月的義工服務裡，雖然是我領他跑，但其實是他領我跑。

這是一個謙卑的學習。

由於我未掌握得很好，練習時總不免有險些碰撞的情況。雖然只是虛驚，他也沒有怪責我，但我擔心令他失去信心；不是他不相信我的能力，而是擔心他對

這個配搭失去安全感。畢竟人總需要安全感，無必要讓自己處於懼怕當中，何況是跑步，更需要感到可靠才能放膽大步向前。這經驗教我謙卑，明白其實他可以選擇跟別的領跑員配搭。畢竟當初選擇參與這義務工作，本不應出於滿足自己，而是學習讓別人得到發揮的機會。感激生命有這學習機會，也多謝他仍願意領我跑。



這麼近，那麼遠……

劉婉華

那一年，當我在香港藝術館，欣賞豐子愷作品展時，站在題有「一鉤新月天如水」的畫作前，思緒頓時飛到石硤尾配水庫遊樂場的場景，憶起我領著運動員練跑的晚上。偶爾抬起頭，看見一鉤彎月、或是一輪又大又圓的明月時，我都會告訴身邊的朋友：「今晚月色好，像在鼓勵我們盡情享受，別辜負了她如水的溫柔。」

跑步，對我這年過半百，體弱多病的家庭主婦而言，是極其遙遠的事。除了游泳，當義工是我畢生至愛。五年前，我提早退休後，原本想當寄養家庭。當一切就緒，完成了各項面試、家訪、家中裝置改動也更換至合乎標準後，迎來第一個要照顧的小孩之際，伯勉的娘卻患上重病，進出醫院頻繁，只好放棄原來的計畫。直至奶奶病情穩定下來，我看到了需要義工帶領失明人士練跑，準備參加馬拉松賽事的報道。



念及丈夫最愛跑步，我又何妨一試陪他參加這個領跑員的行列。雖然他起初以不懂如何跟失明人士相處為由，不感興趣，我告訴他我又何嘗懂得呢？不妨試試，既可發揮他跑步的專長，亦可讓我從中學習。如此我倆便開展在健體會的跑步生涯。

這些年來，我遊走於不同界別的團體，在善導會、善寧會、風雨蘭，以及素食社企等當義工，接觸在囚人士，參與在社區上推廣生死教育，為遭受性暴力侵害婦女發聲及提供支援服務。在眾多義務工作裡，我最難忘、最開心的片段，仍是在健體會的日子。

林 Sir 的天賦領袖魅力，不用多說，是團隊的靈魂人物、神級教練，相信是上天賜予我們這群幸運兒吧！具領導風範的王 Sir，是健體會的另一重要支柱。他的專業與靈活多變，能在臨危不亂中找出應變良策，為健體會謀求長遠的發展機遇。有著如此鞏固的基礎，再配合啟德的積極推動，棠哥和珠珠的盡責實幹，擔當隊長要職；加上亮哥的親切、金耀的嚴明、有哥的身教、Maggie 的能幹、Anky 的勤奮，令健體會步向日益壯大的前景。

在一眾領導人員的群策群力、知人善任的團隊精神下，許多具備不同領域才華的人力資源都被發掘出來，並賦予具體職能，包括擁有如 Sunny、昇昇、阿傳以及 Ryan 的攝影團隊、聲如洪鐘的 KY、熱心助人的 Anna、循循善誘的孫媽媽、心細如塵的芳芳、任勞任怨的猷泰、不辭勞苦的大馬、體貼入微的小冰、靈巧主

動的小雲、關懷備至的 Charles……人才鼎盛。至於伯勉，他比我更投入更關愛隊中各人，是我始料不及的。

說到我們的運動員，都是非凡之輩。他們鬥志高昂，好學不倦，樂觀善良，每每令我由心底裡讚嘆不已！過去，我有幸見證了美如和提芬，分別排除萬難，與另一半共組新家庭。當中，提芬更擁有一頭親如妹妹的導盲犬 Nana，並以 Nana 為主題，撰寫及出版了她與導盲犬相處的書籍。那場在書展裡為她舉行的簽名會，健體會的一眾成員都在場替她打氣，為她高興。這些片段都是我們寶貴的印記。

在領跑以外，我們一起賣旗，探訪獨居老人，行山，欣賞話劇，參加集訓營。當中我亦跟部分成員參觀花展、恐龍展覽，製作手工藝品，到訪劇團，與製作人員會面交流等等。其中最令我喜出望外的合作，便是能為劉佳榮電子琴演奏作伴唱。

今年一月的 HK100 賽事中，佳哥自攜一具電子琴，在我們站崗的補給站裡，悠然自得地演奏時，我被他那悅耳動聽的琴聲吸引，不期然走到他身旁，為他伴唱起來。我們由「康定情歌」唱到「Five Hundred Miles」，由「我有一段情」唱到「每當變幻時」，直到我無以為繼時，又由頭重複再唱剛才唱過的歌。佳哥也樂此不疲，沒有嫌棄我不足之處。我們也不管在場吃杯麵或喝寶礦力的參賽者，如何各自各在旁歇息，或是舉起手機拍攝我們。這一彈一唱的組合，驟然為

在場人士帶來娛賓的效果。一陣輕鬆自在的嘉年華氣氛，忽爾盪漾在那山野樹林間的補給站。

以往彷彿離我老遠的跑步，此刻卻成為我生命裡的一部分。那種親近，如影隨形；那份溫暖，滿溢我心。

至今我仍不時憶及跟不同運動員練習或出賽時，他們給我的激勵和啟發：棠哥的均速、阿聯的堅持、Freeman 的從容、靜雲的專注、渠興的鬥心、儀姐的勇氣、梁明的豪邁、美如的不撓、珠珠的決心、阿祝的包容、潔貞的隨和、慧貞的輕鬆……。這些充滿歡笑和汗水的互動，教我滿懷感恩。

跑步從此與我連為一體，難捨難離。我要學習的東西，還多著呢！



從大路之王到渣打馬拉松

黃伯勉（劉婉華丈夫）

自從 2004 年 1 月跑畢大路之王十公里比賽後，已有七、八年時間沒有參加跑步賽事了。原因很簡單，只因當時愛上了行山，有時間便會往山裡走，沒有太多時間練習跑步。後來更參加了一些跑（行）山比賽，更沒有時間練習跑步了。

2011 年的 2 月，太太告訴我，她看了一篇報道後，報名成為領跑員，希望我也能參與。當時我是有些顧慮的，因太久沒有跑步了，自覺當領跑員會有些力有不逮，後來經太太的鼓勵，便決定試試領跑員的工作。

第一次參與領跑員的工作是 2011 年 4 月。當時到達石硤尾體育館，看見一群失明人士聚在一起，心中不期然泛起一種奇妙的感覺，不知待會有何事發生。後來跟他們交流，觀察他們的表現，不由得心中感到如釋重負。當時有數位健視朋友在指揮行動。他們便是亮哥、有哥和金耀。看見他們親切的態度，令我餘下的疑慮都一掃而空，很希望跟他們學習。原以為他們是團隊的教練，原來還有一位超級教練——林 Sir。後來，上到石硤尾配水庫遊樂場，學習帶領盲人的方法後，便



嘗試帶領視障朋友做熱身。這時候，看見面熟的一個美少女，但一時記不起在那裡見過，所以沒有跟她打招呼。太太告知我，是她讀 IVE 的同學 Anky。遇見熟人，對這組織不禁再多了一份親切感。

後來健體會成立，獨立發展，讓視障運動員繼續參加跑步運動。各委員的全情投入，令健體會不斷壯大，增加了我們認識視障朋友的機會。看見各委員工作的投入，尤其是 Maggie 和 Anky 的熱誠，感染著我們，跟隨著她們的步伐，做好每一步。在領跑的時候，運動員很多時都會說「多謝」，但我認為要說多謝的，應該是我自己。他們教曉我很多事情，例如堅持、開朗、樂觀……。以前我對視障人士或多或少有一些誤解，但現在我以和他們打成一片而感到自豪。

今年我首次參加渣打馬拉松的全馬賽事。比賽前，以為自己的準備十分充足，原來也不過自我感覺良好而已，實際上可說是十分馬虎。幸得當時一同起步的運動員提芬的提點，我才能勉力完成這次賽事。

最後，我要感謝太太的鼓勵和支持，使我能加入這個充滿活力的大家庭。

繫於手繩上的交流

機師

手繩，繫於運動員與領跑員之間，
時而拉緊，時而伸長；

領跑，有賴手繩的收放與步伐的調節，

建基於領跑員與運動員的默契。

默契，是從跑道延伸的生命交流；

交流，首先被祝福的，就是自己。

領跑意味著一領一，往往予人強領弱的聯想。就視力而言，領跑員算是略勝一籌，然而，若真的要比拼，視障運動員才是生命的強者。林 Sir 常叮囑，能夠邊跑邊閒談，就是適合的練跑速度，因此跟運動員聊聊天，便成為每次領跑的指定動作。從日常起居生活到內心世界的分享，聆聽著每一個由光明步進逐漸暗淡或失明世界的抗逆故事，從埋怨掙扎到走出陰霾，在跑道上緩跑，一步一步地圍著運動場跑，第一圈、第二圈、第三圈……，十公里、半馬甚或晉級至全馬。看到的，是堅毅不屈的生命。

回想領跑歲月，一起抵著烈焰，冒著風雨練跑，運動員堅定的意志，教我不敢怠慢。從跑道到遊山吃喝，衝出本地，轉戰境外，一點一滴累積的片段，縈繞腦海，叫人會心微笑。曾經有段日子，忙得無法練跑，近月才算跟大家久別重逢，最窩心的，是傳來的問候鼓勵，讓人暖在心頭。

感謝在這大家庭遇上的各位運動員和領跑義工團隊，慶幸能與你們同跑，當然還有一眾教練和委員：林 Sir、金總、有哥、亮哥、Maggie、Anky 等等。你們無私的付出，是我們最佳的榜樣。



只有汗出，沒有糧出

吳金耀

當天黃昏，我懷著助人的心沿南昌街步行到石硤尾公園。到達後，換上一身跑步裝束，便走去集合地點涼亭。看見林威強教練，我便上前打個招呼，問問我可以幫到甚麼。林 Sir 介紹一位視障運動員（黃耀棠先生）給我認識，叫我帶他在公園內的緩跑徑跑步。當時我還伸手想跟黃先生握手，但馬上知道自己錯了。我站在黃先生面前，自我介紹，他也開始教我如何跟失明人士溝通和「領路法」。這一個晚上，正式開始了這一份「只有汗出，沒有糧出」的義務工作。

在跟運動員練習了一段時間，終於到了我要帶運動員上場跑的十公里比賽。記得這場比賽是「國慶長跑」，在大美督的船灣淡水湖。賽道上，有多條汽車的減速壘。當時我和拍檔運動員（張志鵬先生）立即商量如何跑過這減速壘。終於，我們取得共識，就是由我打數：三、二、一、跳。就是這樣，我倆順利跑畢全程。

及後，我有幸再次和這位運動員參加全程馬拉松比賽，那次比賽是在北京進行。在那次比賽中，我更加體驗到一群視障運動員的毅力和堅持。在賽程裡，也是我首次全程五個多小時不停地說話——要為他



介紹賽道上周邊景物和事物。有跑手跑過我們身邊，也回頭為我倆打氣：「加油呀！」我們就在鼓勵和談話中，一步一步地跑到終點。那次比賽，也讓我有一個機會跟運動員一齊起居飲食，從而體會到失明人士在生活上的需要和困難。

記得有一次，一位新義工來參加我們的練習。當時我負責教導他「領路法」，我還邀請另一位男運動員協助。

當我向這義工講：「你帶著運動員時，這運動員的生命就交到你手裡。」

這男運動員立即插話：「沒這麼誇張呀……」

我回應他說：「如果帶你的義工沒有這意識，你就會好危險啊！」

他只是用嘻嘻來回應我。

在這些年來，我除了用眼睛作為運動員的眼睛之外，就是帶著他的生命跑。

我未開始這份義工前，常常獨自跑。大概是參加 2009 年香港渣打全程馬拉松時，接近西隧九龍入口前，看見兩名跑手肩並肩地跑。兩人中間拉著一條手帶，他們各自手持另一端往前跑。後來，我跑近一點才發現其中一位是視障跑手，這刻確實令我驚訝！他們是如何一起跑的？這事促成了我今天投入這義工行列。

其實每個人都有自己的崗位，不要小看視障運動員，他們的生命力和堅毅，確實會影響你的生命。他令我知道自己的目標和在人生中的崗位。



選擇

茲心

每個人，每一天，活在世上就要面對很多的選擇。
他/她選擇當上視障運動員，用雙腳跑出閃亮人生。

彷彿人間天使如燈，衝破黑暗。

他/她選擇當上健視領跑員，用雙腳尋找意義人生。

彷彿人間天使如風，無塵無慾。

愛上手牽著手的滿足，愛上持之以恆的持續。

猶如人生，中間也許會有些波折，堅持著、突破了、才能獲得最後的甜美果實。