

## 編者的話

「路」德會香港失明人健體會」（下稱「健體會」）成立至今已足第三個年頭，由起初的幾位視障運動員，發展至今天，已有超過一百位視障運動員和四百多位領跑義工。三年來，「健體會」的人和事都經歷不少轉變；當中，人的改變最大。適值成立三周年，會方決定出版一本書刊，把人的改變和他們所感受的情懷，以文字記錄下來，與大家分享。

我是「健體會」的一員，由它成立以來，都是充當一名小小的領跑義工，但今天卻肩負重任，負責輯錄和整理一批運動員及義工所撰寫的文章。書刊內文章的字裡行間，不僅可見到每位成員的成長和改變，更會把一個又一個的動人故事呈現在讀者眼前。

書中集結的文章，全部來自「健體會」成員的心聲。閱畢文集後，深信讀者能了解視障運動員和領跑義工的情懷。文章共六十多篇，是成員各自撰寫的，但內容卻互相呼應，大多談及對生命的看法，帶出相同的價值觀和發揮充沛的正能量，是生命教育的好題材。

跑步是書刊的主題，很多文章都談及自己如何通過跑步訓練促進健康。對視障運動員來說，踏出起跑的第一步，他們所付出的努力，要比一般人大得多。

「打開心扉，重掛笑臉」，是每一個沉溺於困擾的人所渴望的，但如何能辦得到呢？請看看我們視障運動員的體會吧！在黑暗和絕望的環境裡，他們如何面對？如何克服？跑步是一個開始，讓自己踏出黑暗，重投社會，廣結好友，開展新的生活，令自己的生命不一樣。

當你的視力慢慢消失，陪伴著你的會是什麼？憂慮和恐懼會在你周圍纏繞，你將會如何生活？若你已婚，你的伴侶又如何面對呢？你會否帶給家人種種不便？彼此如何相處呢？文集中的一些篇章，可讓讀者知悉夫妻的相處之道，在遇到困難，如視力消失時，他們是如何相互支持，攜手向前，信守結婚時的承諾；而家人的體諒和支持，也永遠在視障運動員的身旁。原來，能與至愛的人一同承受風浪，一起跨越障礙，當中有淚水，也有喜樂，是多麼溫馨的情境！他們的感人故事，相信可為讀者帶來一些啟示。

我首次擔任書刊的主編，幸好有一個具備各項專長的團隊幫忙，隊員通力合作，為部分視障運動員的口述執筆，為文稿修飾、排版和設計。本書刊集合眾人之力才能順利面世，我謹此向團隊和曾為這書刊出力的人士致謝。編委會以這書刊作為紀念「健體會」成立三周年的禮物，希望看過這本書刊的每一位讀者，都能感受到故事中的點點滴滴，體會生命的意義。

傅德華