

第五部分
衷心感恩篇



三小時與三十年

李錦鳳

2013年12月的一個清晨，天正下著大雨，我從香港老遠來到台北參加半程馬拉松賽事。這是我第一次參加長途賽事，領跑員是我的丈夫「大馬」。

賽事開始時，雨勢頗大。大馬為我披上透明塑膠雨衣，槍聲一響，我們便開始一步一步向著目標前進。遇上凹凸不平的路面，他便拉一下我倆之間的手繩，讓我避開。當天的路面，水氾處處，避也避不了，他鼓勵我穩步向前，放膽踏下，即時水花四濺，地面的污水也濺到我倆身上，可是身旁的大馬對我說：「不用怕，有我在！」剎那間，我覺得身邊有人和自己一樣濕透，一同承受風雨，是多麼溫馨的情景啊！

我倆以均速緩緩地前進，不知道時間過了多久。大馬突然對我說：終點在望了。這刻真有點兒興奮。原來我倆在不知不覺間已經跑了近三個小時。跨過終點計時地氈的一刻，聽到大馬在說：「與老婆一起過終點了！」接著他在我的面額上輕輕地吻了一下。看似是一句普通的說話、一個小小的呵護動作，但我卻頓時鼻子一酸，淚水在眼眶內立即如泉湧出來，原來能和至愛的人一同起步，一同經歷，一同承受，一同完成目標，是多麼的美好、多麼的幸福！離開終點時，大馬隨手拿起大會提供的一條大毛巾披在我身上，給我保暖。這時我已忘卻身體的濕透，只知溫暖在心坎內，剎那間，甜絲絲的感覺縈迴在心頭。

近三個小時的半程馬拉松賽事看似是完結了，但它帶給我無窮的反思。我和大馬結婚已逾三十個年頭，我覺得自己很幸福。我自少視力欠佳，這是由於遺傳而不能改變的事實；幸好上天讓我遇上大馬，結婚時的承諾，至今他都一一做到。然而，受視力障礙影響，我的相夫教子任務未能做到一百分。幸好在生活上，大馬都往往領我避過障礙，還時常鼓勵我積極面對和解決困難。以前我很怕面對別人的眼光，很怕將自己的感受說出來。今天，我會努力改變，這一切皆由跑步開始。

首先要多謝健體會這長跑團隊，包括教練和義工們，你們給了我和丈夫一同做運動的機會，使我感受到大馬對我的照顧。這三十年來，他不離不棄地陪伴在我左右；現時我和大馬之間，多了一條手繩連繫。這手繩不僅代表跑手和領跑員之間的互信，更代表我和大馬之間的愛。年過半百的我，已走了人生旅途中的前半程，那麼後半程該怎樣？心中有無限的感激，此時此刻，我要將心底話說出來：「大馬，我愛你，多謝你一路相伴，讓我倆繼續相依相扶，跑完餘下的半程馬拉松吧！」



2015長跑回顧

張志鵬

我是一位嚴重弱視的人，雙眼患了遺傳性退化病——視網膜色素病變，現在雙眼退化至剩下光感。我參與長跑的鍛鍊，不知不覺已有六個多年頭了。回想當初 2008 年年底，我有感於身體狀況開始走下坡，適逢一個長跑班正招收視障運動員，於是在 2009 年 1 月開始，我便加入了長跑的行列。同時，我也認識了國際五級田徑教練林威強先生。他以多做運動，保持身體健康為宗旨，好讓視障人士藉著長跑得到健康的身體。這正是我那時追求的目標。除此之外，視障朋友還可藉著長跑的鍛鍊來感受自己的能力。只要自己肯踏出第一步，很多事情都可做得到。看不見，並不代表是弱者！

在此之前，我從不做運動；跑了數課後，四頭肌便出現肌肉反應，並引發痛風症，變成雙重打擊。當時我不知所措，走去看急症，結果在醫院骨科部躺了六天。相信對林教練來說，這是令他最震驚的一件事，心感歉意。大半個月後，林教練問我有沒有興趣跑渣打馬拉松十公里賽。既然林教練對我有信心，我就爽快地答應了。那一次，跑不到四公里，我已感到疲累，但在領跑員的鼓勵和自己的堅持下，最終不用一個



半小時便完成這人生第一次十公里賽。

我從沒想過能跑那麼長距離，並能取得這麼好的成績，真令人鼓舞！過去的數年裡，除了正常操練外，一些領跑員更抽出額外的時間來陪我們練習長課（一般是二十公里以上）。在直至今年一月為止，我在不同地區包括香港、中國大陸、台灣和日本共完成八個全程馬拉松。

在長跑訓練中，不但令我身體健康了，而且與大家傾談中，更發覺完成長跑賽事能向一眾視障朋友輸出堅毅、忍耐和勇氣的正能量，發放生命影響生命的力量，反思遇到困難時自己應如何面對呢。這正是我持續練習全程馬拉松的最大動力。

2012 年，在視障朋友李啟德先生的努力協調下，路德會石硤尾失明者中心成立了「路德會香港失明人健體會」。林教練義務出任總教練一職，以做運動令身體健康為宗旨，帶領大家。時間飛逝，健體會成立三年了。在這數年間，視障運動員和領跑員的人數持續增加。現在除了石硤尾配水庫運動場之外，還在



屯門湖山公園開辦長跑訓練班，方便屯門和元朗的視障朋友參與長跑訓練。希望不久將來，在不同的地區都能為視障朋友提供長跑訓練的機會。

今年三月，林教練為領跑員舉辦約四個月的長跑教練培訓班，這樣不單讓健體會培育更多的專業領跑員，更可為將來在不同地區開辦長跑訓練作準備。這數年間，在林教練和一眾資深領跑員的努力下，令健體會逐漸擴大和更具規模。領跑員不但平時抽出時間來陪伴我們練跑，更出錢和出力地讓我們順利參與大大小小的活動和賽事，例如跑鞋獎勵計畫。他們利用不同的渠道來籌集資金，好讓視障運動員能購買適合的跑鞋；更可吸引一些視障朋友來感受跑步的好處，加入長跑的大家庭。領跑員亦付出無比的耐心，教導我們跑步。在此。我衷心感謝他們

無私的付出。在這些無私付出的凝聚下，健體會變成一個大家庭，成為老朋友聚會的地方，各人都可各適其適地沐浴其中，好好享受長跑帶來的好處。

最後，我衷心的感謝健體會各位成員的付出，讓每次的聚會和練習都令我們感到溫暖和快樂！



感激每一位義工

梁靜雲



在三十七歲的時候，我發現視力出了問題。經眼科醫生診斷後，確定我患上視網膜色素病變。加入健體會至今已經三年了。林 Sir 是我們的跑步教練。在健體會裡，我真感受到林 Sir 的團隊和每位義工的無私奉獻。他們放棄陪伴家人和休息的時間來跟我們練跑，使我們得到運動的機會。

2014 年 11 月以後，我發覺視力退化得很快，視力退化的速度快得有如心跳一樣。以前，我還可以看到少少影子，但現在甚麼都看不到。這時候，好感謝義工小冰的鼓勵。她在逢星期二及星期四在石硤尾練跑時，都鼓勵我向其他方向想，不要因視力障礙而看輕自己，我們還有其他方面的能力。我感受到身邊有這美麗的天使，令我勇敢地面對身邊的困難。

我實在感激每一位義工放棄自己的私人時間、陪伴家人時間，下班後陪我們這群視障人士練跑。我也很感謝丈夫和家人，他們支持我，包容我，諒解我。

我會好好珍惜這個平台，不放棄每次練跑的機會，用生命影響生命，鼓勵更多朋友，達至助人自助。



歌健頌德幫主頌

幫主

路 遙毋懼艱且長，德育英材作棟樑，匯聚賢能齊善舉，路德會上耀光芒。
健體會旨唔簡單，鼓勵猛龍自更新，何懼他朝風雨打，熱血男兒勁
嬌娃。

教練資質非等閒，十項全能確驚人，操出猛龍齊過江，蜚聲國際把名揚，
六雄皆是人中傑，春風化雨育奇葩。

良師教導意真誠，不厭其煩述不停，有教無類不偏袒，有問必答解疑難，
義工細心帶領跑，談笑風生樂優悠。

健體會內元素新，活動安排勁繽紛，老少傷健齊參與，亦師亦友共歡欣，
時聞妻怨郎歸晚，偶聽夫切念奴嬌。

導師義工結善緣，親切關懷互相連，能施受惠神光賜，歡樂回憶萬古存。
誰謂七十古來稀？過百人瑞有何奇，慶幸朝陽春雨灑，堅松翠柏艷如花。
人生莫道桑榆晚，尚有流霞飛滿天，揀飲節食勤鍛鍊，健體理念定萌芽。
兩載苦練果有成，讚頌健兒志氣盛，興來齊奔光明頂，閒時齊上菠蘿山。
星期二晚溶溶月，禮拜六朝淡淡風，屯門湖山重重跑，藍橋緩步輕輕鬆。
兩年光景似水流，盡取課程記心頭，學成技巧償心願，毋須自卑在人前。

同學意念純且真，團隊一律視親人，良
師益友談心事，互相勉勵共支持。

不知痛楚是何由，坐骨神經痛心頭，
晨操晚練常登峰，奇蹟痛症影無蹤。

如今消滅十六磅，三高遠離人輕鬆。

健兒努力具恆心，朝夕苦練柳成蔭，
十 K 半馬無難度，猛龍全馬走一程，提
步快慢随心意，信心回復爆晒燈。

無得彈，無得彈，東山復出不太難；無疑問，無疑問，教練義工人稱讚。
莫等閒，莫等閒，重投社會無困難；休緩慢，休緩慢，再度展翅為人群。
無懼畏，無懼畏，崎嶇人生繼續砌；常祈禱，常祈禱，世界和平活到老。
神恩賜！齊感恩！老少殘健一家親。

愛！攜手！不論貧富貴賤，傷健共融，腦海中，充滿著，生機與領悟，共
創出，光輝歲月，閃亮著，幸福美好，精彩人生，皆因有您。

歌健頌德幫主頌，機制原則人讚頌，健體會外情切切，路德會內意濃濃。
文似弄月吟風句，實情道出感受詞，愧盼雅俗齊分享，青史名留一好書。
羊年祝願行喜運，行善積德喜洋洋，智慧雙修人敬重，福祿增長壽綿長。



給太太的一封信——菠蘿回來了

吳志雄

親愛的菠蘿：

今天我很開心，近年你的轉變，我看在眼裡。你走出黑暗，重投社會，慢慢地建立自信，重現真正的你，我的菠蘿回來了。

十年前，當你發覺自己的視力出現問題，面對失明的恐懼，情緒一度低落，經常胡思亂想。中學時期認識的你，是一位開朗、活潑、堅強、積極的小女孩，但這一刻消失了。當時我也六神無主，不知如何是好，四處訪尋名醫，但得到的答案總是無能為力。你將自己困在家中，足不出戶，逃避與別人接觸，作為家庭的經濟支柱，我只顧工作，未能理解你的心情，真對不起！讓你度過這些無助的歲月。每當你情緒失控，甚或做出一些傷害自己的行為，我都心如刀割，痛恨自己幫不上忙。你知道嗎？你的一喜一憂、一顰一笑，都會牽動著我的心。有一天晚上，你問了我一個問題，你說：「娶了一個失明的妻子，你後悔嗎？你還喜歡我嗎？」當時我只簡單回答說：「沒有後悔。」請原諒我這內斂的性格，不懂激情，也不夠



辦得到的。再者，在我們最困難的時刻，你為了這個家，無私地付出，我內心只有無言的感激。

幸好上天給與我們一個機遇，認識了棠哥，他帶我們到健體會練習跑步。跑步是一項考驗耐力和意志的運動，視力有問題的你可否應付呢？在教練亮哥的諄諄引領下，開始了你的長跑路。訓練不久，奇蹟出現，以前堅強和積極的你重現，跑步改變了你，教練和義工們感動了你。

2013年底的台北半程馬拉松賽事中，你無懼天氣的寒冷；頂著傾盆的大雨，在滿地積水的賽道上，咬緊牙關，克服困難，只顧向前衝。這一刻，一個堅強的小女孩，在我眼前重現，我心想：「菠蘿！我的太太，你回來了！」最後你更獲得「亞軍」，但獎杯並不重要，重要的是這「亞軍」標誌著你的轉變，走出以前憂鬱的你，跳出黑

體貼，但我內心是這樣想：結婚時我曾承諾照顧你一生一世，執子之手，與子偕老，我一定

暗，重拾自信。我也因你而改變，開始覺得營營役役的工作不應是我們的重點；相反，能與至愛的人肩並肩奔跑在人生的旅途上才是我所追求的。

蒹蘿，你已脫胎換骨，重現當年的開朗和活潑、堅強和積極。現在的你，生命已不一樣。這裡，我想起唐代黃蘗禪師的兩句詩：「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」你經歷了多年的徹骨之痛，把自己困在陰霾裡；今天，在長跑的歷練下，建立自信，找到方向，尤如梅花，散發芬香。

明天，讓我們再定下目標，攜手繼續奔跑向前，以後無論困難有多大，我們一同來面對、一同來解決，我永遠是你最貼身的領跑員。

你的丈夫 大雄 上
二零一五年四月



我是沙灘上一粒小貝殼

黃金英

非常感恩 十分感恩

感謝所有教練，義工朋友，運動員，謝謝！益處和得著都比我想像中超越，我必會好好珍惜！

送上最美麗的祝福，願你們平安，主恩滿載。

真與誠，感動了我！

應祈媽媽

小兒應祈是健體會的運動員，健體會各人都叫我做祈媽。以前從沒有人這樣稱呼過我，但我很喜歡這稱呼，那是因為這稱呼意味着「我」在健體會中本來是沒身份的，我這身份是因我兒而來的。

從電視節目中，我認識健體會。起初應祈參與跑步，是希望讓他有點運動，藉運動來改善他的情緒和自閉的情況。2013年6月開始，每星期兩次的練習我都不讓他間斷，漸漸，他的情緒有好轉，笑容也多了。2014年精準賽令他與領跑的 KK Sir 熟稔了。每次上到運動場，他只認識 KK Sir，其他人他一概都不理睬。只見 KK Sir 帶他，他那挺胸昂首，充滿自信的神態便自然地流露出來。

日子久了，健體會很多義工都認識他，亦都接納他那不睬人或愛說「不知道不知道」，「不要不要」那拒絕人的回應。為了參與渣馬十公里賽事，大會編配了義工 Anna 帶他。從練習的過程中，他亦與 Anna 熟絡起來，願意按她的指示去做，亦願意與她傾談。這讓我開始對他放下擔憂，卸下重壓。想到自己既然身在運動場，百無聊賴地等他，不如嘗試做一位領人的義工，進入這群體，一方面可多點認識視障人士，另一方面可學習做義工，算是對這會的回饋。

還記得那天不夠義工，我一人要帶兩名視障運動員，第一次領便要帶兩人，

手忙腳亂的我曾令他們碰腳；在閃避跑來的運動員時，亦因自己只顧自己閃避，忽略他們的速度，而令他們與衝過來的人相撞。經過多次，我領「行」的技術漸趨穩定，於是，我便開始寬懷地與他們閒聊。從談天說地間，我認識他們的生活，亦從他們的日常生活，體會到他們的缺陷從不令他們有所缺，他們天天都生活得多彩多姿；他們的缺陷，亦從不令他

們有所怨，他們日日都生活得歡喜快樂。他們流露出的那份自信，表現出的那份尊嚴，真的令我佩服。從他們身上，我獲益良多，他們內心的真與誠亦感動了我。

參與健體會的每位義工都是義務的，他們都是將休息的時間奉獻出來。當他們到運動場時，必然是甘心情願的。可惜我做義工並不是這般，有時我是甘心但不情願，有時情願但又不甘心，心情十分矛盾。

應祈自小體弱多病，進出醫院亦是尋常事，所以一直以來我夫婦二人都互相配合，互補不足地照顧他，甚少假手於人，帶他，領他已是我們習以為常的了。所以帶他去跑步，讓他接觸新的群體，我是極之甘心及樂意的。但實際上，每星期兩次，每次來回也要三小時多。熱天，大汗淋漓；冷天，寒風刺骨，那種滋味並不好受，誰也不情願啦！工作完，拖着疲累的身軀，誰都想安坐家中休息休息，



但要帶他，我也沒選擇，因我知道，他爸爸工作地點遠，放工回家已夜，若然我不帶他，又有誰帶他呢？所以可以說，我是迫不得已，極不情願地進入這群體。況且，運動場上的文化亦非我所能融入，身處在那裡，有時真的令我不安，非常難受。雖然帶應祈去跑步我很情願，看見他有進步，我亦很滿足，但放下自己的理想，放下自己的喜惡，那又使我感到極之不甘心。可幸的是，在運動場上，我見到每位義工都是滿有愛心，滿有熱誠地參與其中。義工們大都要工作，他們工作後放棄娛樂，放下休息來服侍這群「弱者」，那顆真心，那份真誠，真是令我佩服，令我感動。

雖然應祈的人生路上滿是荊棘，甚是難行，但愛他的天父在他成長的每個階段都為他安排很多同行者。我相信除了我，健體會的每位義工都是甘心樂意地去帶他的，願上帝親自報答每一位。



愛的源地

珠珠

我是一個怕流汗，不愛走動，不喜歡運動的人。十一年前，因患上眼角膜變壞和青光眼，視力逐漸衰退。後來到香港盲人輔導會學習失明人走路技巧，視障同學介紹我參加跑步運動，自此，我的身心都起了重大的改變！

從前的我，雖然視力正常，但性格孤僻，屬情緒化。患上眼疾後，自信心大失。因為害怕鄰居朋友的歧視，所以遲遲不肯使用手杖。體能方面，簡單如登上一道樓梯，也得停頓三次，休息回氣。自從加入了健體會這個大家庭，跟隨林Sir 領導的跑步訓練，身體、心靈以至生命都感到強壯起來！

起初在石硤尾配水庫運動場跑步，只能跑畢五個圈。那時從沒想過自己有能力完成十公里的比賽。2009年10月1日國慶長跑比賽，是我人生中第一次參加的跑步賽事。之後，我再挑戰自己，參加第一次半馬比賽。那是2010年的冬天，我們的團隊到北京參賽。那場賽事，給我留下深刻的印象……

出賽那天，氣溫只得攝氏幾度，天空下著滂沱大雨，天氣相當惡劣。我和領跑員跑至十二公里時，因腳傷患處開始疼痛而舉步維艱。餘下的十公里路程，我只能步行。雨，不停地下著；天氣，一片寒冷，我和領跑員都冷得牙關打顫。然而，



領跑員 Gigi（協恩中學畢業生，曾經是林 Sir 的學生）不但沒有埋怨我未能同步往前跑，還不斷鼓勵我。大家並著肩，迎著寒風冷雨，向前走。當時有哥看見我們冒著風雨交加，戰戰兢兢地在賽道上舉步，便過來協助。他給了我們一雙手套，我倆「分甘同味」，一人戴一隻來保暖。堅持到最後，我們渾身寒冷得已無法再走下去了。終於有哥決定替我們找來一輛車子，送我們回終點去。在車上，我和 Gigi 摟作一團互相取暖。此時此刻，我已暫時放下完成第一次半馬的目標，我深深地感受到領跑員對我的支持、鼓勵和體諒。我聽到她的牙齒在顫抖，感到她的身體四肢跟我的同樣冰冷，但她沒有半點抱怨，卻只有鼓勵。我心裡滿是感激、感動！

在健體會的大家庭裡，值得開心與感動的事情非常多。另一次令我十分感動的，要算是在今年香港渣打馬拉松賽事那天（2015 年 1 月 25 日）。當天我身體不

適，沒有出賽，本來是一個平淡的日子。但一位義工因出於關心，見我由 2014 年 12 月發病不斷咳嗽，至 2015 年 1 月仍未見復原，特意為我預備了化痰止咳的湯水。她當日比賽領跑完後，攜帶著足三天服量的六碗湯水，特意從港島送來九龍區我家附近送給我。那份關懷猶如家人般的親切。性格本來孤僻、冷漠的我，在加入健體會時，曾擔心義工們只有三分鐘熱度，只因好奇，難以持續地擔任義務領跑工作。事實證明，並非如此！

除了跟一些領跑員建立了親如家人的關係之外，我也有幸擔任運動員的隊長，負責聯絡工作，從而認識和了解其他視障朋友的情況和困難，促進彼此間的支持和鼓勵。在此，我衷心感謝林 Sir 建立了這個大家庭，感謝愛惜我們視障運動員的教練和領跑員，還感謝辛勤地為我們安排各項活動的王主任和郭 Sir！我希望能以我些微的能力，服務和貢獻給健體會這個大家庭！

六十三歲才起跑，完成三十八場十公里賽事

梁明

失明至今已有十多年了。失明後過了一段日子，我到香港盲人輔導會參加復康班，除了學習走路之外，還學習唱歌、吹笛子等，打發時間。約在七年前，林 Sir 開始組織並教導視障人士跑步。那時候，我連走路也有困難，而且覺得跑步是一項辛苦的運動，所以沒有參加的打算。到了後來，知道不少肥胖的視障人士都能跑步，心想：他們能夠，我怎麼不能夠做到呢？於是我決定開始跟林 Sir 學習跑步。不過那時已是六十多歲了。開始時，還不知道自己能否做到，畢竟年紀已不小了……

提到林 Sir 的教導，我不得不佩服他。第一晚學跑步時，單是從石硤尾室內體育館走到配水庫運動場那不足一公里的斜路，已令我抽筋兩次了。那時我還問林 Sir：「以我這把年紀，我真的能夠跑嗎？」林 Sir 簡單直接的回覆說：「你願意來跑，就一定能夠；你不來，便一定不能夠。」因為年紀太大，也沒怎麼運動過，因此，全身的筋腱繃繃緊緊的，真的舉步維艱。林 Sir 便先安排我到草地上大步大步地走，先拉鬆自己繃緊的筋腱。就這樣的走，走了兩個多月，我便開始起跑——慢慢地跑。

後來，林 Sir 帶領我們練習跑斜路，那是從龍欣道跑上我們稱為「光明頂」

的地方，從石硤尾體育館計起，約有四公里的斜路。第一次是林 Sir 親自帶領我，我心裡暗道：事情可不簡單，肯定「大件事」。說真的，路實在太陡斜了，才跑到一半，我已精疲力盡了。我想停下來休息，但林 Sir 不肯，說可以慢慢跑上去，不可以停下來。不過我實在太累了，腿也提不起來。林 Sir 便將手帶搭上肩膊，連拖帶拉地把我一步一步扯上去。幾經辛苦，我倆終於挨到「光明頂」了。那時候，我渾身軟癱無力，幸好有隊友遞來清水，我喝了一口，定下神來，才知道到了。我不禁為自己喝采——原來我也做得到，更感謝林 Sir 和這有心有力的一個團隊。

年輕時的生活，不太檢點，又吸煙又喝酒，夜生活也多，數十年如此。自從跑步後，生活健康了，我先是成功戒煙。坦白說，我過去也曾多次戒煙，但都無法成功。在林 Sir 的指導下，卻成功了。林 Sir 沒有強逼我戒煙，只是不斷地勸喻我少吸一點少吸一點，結果在跑步的輔助下，身體越來越健康，終於成功戒除煙癮了。



跟隨林 Sir 跑了多年，去年因為患上大腸癌而動了手術，休養差不多一年了。手術前，我還擔心過不了這一關。林 Sir 卻鼓勵我說：「明仔，你跑步之後，體能越來越好，如同年輕人一樣。體能這樣好，相信我，你一定挺得住的，放心吧！」結果手術成功了。我實在感恩的是，在這一個跑步團隊的幫助下，我的體能越來越好。尤其是每次練跑的體能訓練，雖然辛苦，卻真的令我強壯起來。最初做掌上壓時，才做了五下，便感到頭暈無力。林 Sir 提點我，叫我慢慢做，不用急，盡量做，一下一下加上去，便自然做得多。按照林 Sir 的方法練習，到了今天，每天我也能做到數百下呢。現在，我自信體能仍是相當不錯。

跑步七年，至今已完成三十八場的十公里賽事。往後，我仍會繼續努力，完成更多的賽事！

跑步後，體能越來越好，也成功戒了煙，生活健康了，因此，我實在希望各位視障人士能像我一樣，參加健體會的跑步訓練，鍛鍊身體和意志。我這把年紀能夠做到，相信各位也能夠做得到呢！

自信、不容易認輸的父親

梁佩儀（梁明女兒）

記得父親說視力出現問題，夜裡看不清事物，到後來完全失明，一直持續了幾年的時間。其間，即使父親的視力大約只餘下兩成。他仍然抱著復明的希望，進行過多次眼科專科檢查及診療，也參加過一些視網膜色素病變的講座，然而，最後還是失明了。當時父親剛好退休，每天也賦閒家中，只是管吃管睡，或者練練氣功，打發時間，可說是百無聊賴，很少外出。再過一段日子，父親參加了香港盲人輔導會的復康班。在復康班裡，他接納失明的事實，開始釋懷，明白失明是自己必須面對的事實；同時，他在復康班也學懂了生活上的一些技能，可以自己照顧自己。

記憶中，在我年幼的時候，父親是一個兇巴巴的人，加上又煙又酒，個性剛烈，脾氣也暴躁。有時候，他更會喝到醉醺醺的，無緣無故地找我們罵上一頓。說真的，那時我們真的不太喜歡這樣的一個父親。不過，父親也是蠻自我也挺有

自信的人。他要強好勝，不容易認輸。從完全失明到參加復康班之間，有好幾個月，父親都一直努力嘗試照顧自己的日常生活，例如叫外賣，或是叫我們多買些罐頭留在家中，或是買些菜來煮；然而，母親卻非常擔心他會有意



外。他到了輔導會後，學習了生活技能，並能自己照顧自己，例如學懂煮食後，便自己在家做飯；在懂得使用手杖後，便自己外出，在復康班義工的幫助和指導下，他甚至乘搭公共交通工具外出，往來輔導會。初時我們還擔心他會否有意外，後來觀察了一段日子，看見他真的可以自己應付得了，我們也就放心了。父親在參加了輔導會和健體會的活動後，性格上明顯有了很大的改變。當初父親決定參加跑步練習時，雖然我們家人見父親年紀已然不小，但都深知父親相當好勝，勸也勸不來，反對也沒用，也就沒有反對了。父親在參加跑步訓練後，以前的暴躁沒有了。他變得比以前更有耐性，少發脾氣了。除此之外，他經常在我們面前展現開心的一面，每星期的節目都非常豐富，例如星期二和星期四晚上要練跑，星期六上午要游泳，下午再到將軍澳練跑，加上在輔導會唱粵曲、吹笛子，有時甚至划龍舟等，可說是忙個不停。我們最關注的是父親的安全問題。有時候，父親為免我們擔心，甚至在參加活動後才告訴我們。事實證明，父親從不同活動中，不單令身體健康了，也令心境開朗了，更令我們放心了。

父親練跑期間，姊姊和我也曾經來當過領跑員。不過，因遷就居住地點，姊姊在石硤尾幫忙當領跑員，而我就在屯門。當領跑員期間，最深切的體會是領跑員一方面要調勻自己的呼吸和跑速，另一方面要照顧視障運動員，提示路面的情況，殊不簡單。長跑對一個普通人來說，也不是一項簡單的事；對視障人士來說，便更不容易，要很大的勇氣和毅力才行。看見父親越跑越有勁，後來更獲安排在電視節目中亮相，接受訪問，以自己的經歷作榜樣，鼓勵年長的和傷健的人士不要自暴自棄，只要積極努力，傷殘帶來的障礙也可克服。這更讓我們明白到父親

的自信，不是單純的好勝、逞強、自大，實在有他的過人之處。

去年，父親患上大腸癌，做過切除手術後，休養了很長的一段日子。那時候，父親還在躍躍欲試，希望能儘快恢復練跑。然而，因為始終擔心運動會對他的手術傷口及內臟等造成傷害，只能繼續休養。幾個月前，父親正式康復，復出練習。他從步行開始，到現在恢復慢跑，循序漸進。他那健康、自信的神態又再次展現出來。

展望未來，我們都希望父親能夠繼續參加跑步訓練，繼續保持他健康的身體和開朗的心境，開開心心繼續跑下去。



重拾舊歡，愛上馬拉松

白小冰

在求學時期，我也算是個運動健將。打從結婚育兒之後，我就已經與運動絕緣。我不單止缺乏運動，而且有點討厭出汗。自 2008 年在兩地一心青少年交流團中認識了林 Sir 後，就大大轉變了。林 Sir 有一個美麗的宏願，就是要帶領香港十幾萬的視障朋友，從黑暗中「跑出人生，活出彩虹」。我非常欣賞和認同林 Sir 的理念，於是我由練跑一個圈起，開始重拾舊歡，跑出健康正能量。

初加入這個健體會，感覺十分良好，義工和教練們非常有心有力，不單止將國際領路法細心教授給領跑員，更將訓練馬拉松的心得技巧，毫不保留地貢獻出來，讓我認識到練跑之餘，最重要是安全，以免受傷。為了要「越跑越有」，我連平時愛吃的雜食也減了不少，注重了生活的節奏和飲食，就算多年與我不合作的腸道也暢通了，當然我的循環系統也改善了很多。整體來說，身體健康了，人固然更覺美麗呢！

我當領跑員初期，最不習慣的是要跟視障運動員交談。不習慣的，並不是怕陌生，而是自己的「氣」量有限，跑步還要閒談，簡直要命啊！不過原來在這個過程中，很容易觀察到自己 and 運動員的能量和狀態，能夠在既安全又輕鬆的情



況下，完成一課。再者，透過分享和交流，令大家互相認識，擴闊生活圈子，領略自己生命以外的真實故事。因此，通過恆常的練習，除了提升大家的運動能量之外，最重要的是增加大家的互信默契和對社群的歸屬感。

生命總是無常，我在 2011 年 1 月 21 日發生左邊身體突然軟弱失控，嘴巴說不出話來，出現中風現象。心中的驚恐和無助，猶如運動員生命中走入「黑暗的深谷」，感恩我遇上這個社群，生命感染生命，重燃我內在的正面能量，能夠積極面對病苦的厄困，這才讓我勇敢地接受了一個零成功率腦科血管大手術。感恩手術相當成功，休息了兩個星期已完全康復，返回工作崗位。我也能在個多月內便恢復體能，重新穿上領跑員上衣，甚感安慰。當然，要感謝一群熱心的義工們。他們支持我度過了一個「死過翻生」的歷程，亦很感謝運動員對我的信任，「陪伴」我跑過這段低谷的日子。健體會近年提供了很多比賽和各種改善運動訓練的機會，讓義工和運動員不斷提升跑步的興趣和技巧。同時，健體會亦鼓勵我們建立目標，讓我們在過程中獲得無比的信心、無限的喜悅和無盡的突破，讓生命更上一層，創造生命更大的價值。

在此，我感謝愛心滿溢的林 Sir、啟德和王 Sir，同心協力創立了這個傷健共融、友愛的社群；感恩認識到幾位勁量級的大教練亮哥、有哥、金耀爸和 Samy.....（排名不分先後）；還有全天候與我們緊密連繫的佳音天使 Maggie 和 Anky。同時，我為一眾充滿著熱誠，無私貢獻的領跑員而感動。最後祝福各位健康快樂，「長跑長有」，細水長流，薪伙相傳，幸福就在此家。