

第二部分 開心活力篇



我終於學會「關心別人」

林世文

「共融」、「無障礙」、「平等機會」……這種種對傷健人士的關注，已在社會推廣了很多個年頭，但一向不關心別人的我，在數年前才開始學習這些課題……

七年前的某天，我確診患上一種名為「視網膜色素病變」的遺傳眼疾。患者會漸漸失去視力直至全失明。從這天開始，改寫了我的一生。

我在貧窮家庭長大，小學畢業後便開始工作幫補家計，在工餘時間求學，也給自己定下了唯一的目標：我不要窮！我要高薪厚職！經過二十多年的拼搏，我從公司的政治角力中突圍，成功攀上管理層。人也變得現實冷漠，只聚焦在效能、增長、回報……大概已把「關心」兩字從腦袋刪除。那時候，我經常到海外公幹，很少機會陪伴家人。我那個一歲多的兒子，每當我公幹後回家，總認不出我；我和太太之間，也好像越來越陌生，但我還以為多花點錢總可以彌補，實在可笑。

2009年9月，我的視力急速轉壞，被逼辭工。我失業了。身邊的所謂好朋友相繼捨我而去。我第一次真正感到徬徨，自信全失。

慶幸上天待我不薄，太太和兒子卻仍不離不棄，不斷鼓勵我。兒子對我說：

「爸爸可以天天陪我和媽媽，我們都是爸爸最疼的。」太太也鼓勵我：「生活可以很簡單，孩子可以得回爸爸，我可以得回丈夫，已經非常滿足。其它的已經不重要。」這些話，我不會忘記。多年來深藏的淚水從眼眶湧出來。我嘗試冷靜下來，回想昔日我也能夠克服重重困難，難道面對今趟的考驗，我便輕易認輸嗎？這時，**憑着家人給我的動力，我重新振作，立志重返照顧他們的崗位。**過去的五年多，我靠僅餘的積蓄，做些小投資，維持生計。生活雖然簡單，一家

人的生活反比以前開心了。太太和兒子也令我重新開始學習如何去關心人。



出現視障後，悶在家兩年多，後來到了香港盲人輔導會接受復康訓練，那裡的導師耐心教導和鼓勵每一位學員，讓我初次學會感受到來自一群陌生人的關心。我在復康班裡認識了一位好同學、一位熱

心樂天的家庭主婦。她告訴我她參加了健體會——以學習長跑來協助視障人士鍛鍊身體的一個義工組織。她多次以「好好！」來誇讚這個組織，還極力推薦我參加。當時我那接近一百九十磅的體重，也常常警告我不可不做運動，因此，我決定參加……

加入健體會已一年多了，我深深體會到它的「好好！」。教練、助教和領跑

員，全是一群熱心的義工和長跑愛好者。無論我們是什麼年紀，懂或不懂得跑的，這群熱心義工對每一位視障運動員都是悉心指導和照顧。當我給他們領著在賽道上奔跑時，我真正地感受到另類的「無障礙」。義工與運動員有不同背景，彼此互相



分享，無所不談。健體會亦經常籌辦一些如訓練營和慈善跑等活動，促進會員之間的聯繫，協助建立我們重投社群的信心，這使我對「共融」一辭別有體會。在這裡，我們視障運動員都可以有不同程度的參與，享有「平等機會」。很多義工為我們領跑，不惜放棄自己參賽的機會，更讓我們感受到這一份關愛。

在健體會這個小小的社群裡，充滿著滿腔熱誠、甘願付出、不求回報的一群義工朋友，我實在衷心地感謝！我慶幸得到這許多人的關心！不過我仍在努力學習如何關心別人，希望社會上每一位朋友，也嘗試放下忙碌，嘗試多一點關心身邊的人，相信世界將會變得不一樣。

向著同一目標進發

姚志偉

還 未加入健體會前，我覺得自己甚麼也做不來，做事只會給別人帶來麻煩，所以我一直很抗拒和健視人士相處，覺得與他們有很大距離。

自從參加了健體會後，除了較已往開心之外，病痛也少了。曾經有領跑員向我表示，視障運動員的參與對領跑員是一種鼓勵！他們領著我跑步時，我感到大家都向著同一目標進發，手上的手繩把我們的距離拉近了！



「一到禮拜六，唔嚟唔舒服」

受訪者：黎志文

記者：張寒林

「一到禮拜六，唔嚟唔舒服。」這是黎志文（YY）的名句。這句話在健體會屯門隊無人不知，朗朗傳誦，是大家都認同的。這位運動員給人的印象非常樂觀，而且隨時可以出口成文，信口成詩，言詞風趣幽默，常常給大家帶來許多歡樂。為此，記者張寒林（L）與他做了一個專訪。

L：YY，你是怎樣認識和參加健體會的？

YY：大約五、六年前，在一個盲人機構組織裡，我開始了跑步。那時是在九龍仔公園練習。由於我住天水圍，後來路德會香港失明人健體會在屯門開隊，我就參加了。這邊實在方便很多。

L：可以分享你在健體會印象最深刻的一件事嗎？

YY：第一次參加，你猜是誰做我的領跑員？那時還沒有用手繩，運動員與領跑員是手拉手跑的。

那一天，領跑員首先仔細給我講解。他一邊跑，一邊耐心指導，不知不覺就跑了三個圈（500米/圈）了。
不是親身經歷，實在難以相信，像我這樣一個六十多歲、

雙目失明了二十年的人，竟然可以在這麼短的時間，如此信任一個人，而且很有安全感地讓他帶著奔跑，感覺真的很神奇。現在回想起，那留在手掌上和心裡的溫暖至今仍然歷久常新，印象深刻。

從此，就「唔嚟（跑步）唔舒服」啦！

他是一個大富翁，我常常和其他運動員講，

他給了我們「三千萬」：「一、千萬健健康康；

二、千萬平平安安；三、千萬開開心心！」你說是不是？

他成立了健體會，有意做到遍地開花，

在各區設立更多的分隊，方便更多視障人士，有遠見，有抱負。

這樣又再給我們另「一億（益）——大家得益」。

你看，我們多富裕，施者和受者都是富貴人。

你現在知道第一次帶我的人是誰了吧？嗯，

就是那個昂藏七尺、心慈富貴的林 Sir 囉！他……（以下省略 500 字）

L：每次見到你都好開心，吟詩作歌，為什麼可以這麼樂觀？

YY：「盲人精神，無所不能。」因為眼睛看不見了，所以一切由頭開始，肯學，試做，就像一個孩子般。也許在學習和實踐的過程中會遇到問題和困難，但是有

勇氣堅持和虛心改進，沒有什麼做不到的。例如失明後，有一天給家人煎雞翼，吃飯時，十歲的兒子晦氣地吵著說：「爸爸煎的雞翼都燻了，我不吃啦！」當時，自己都非常不開心。心想，自己看不到，都盡心盡力去做，只是其中兩隻燒焦了一點，都不能包容？可是，設身處地想，他只是個小孩，又怎能要求他這般明事理呢？於是，我用平和的語氣對他說：「燻的那件給爸爸啦。我現在眼睛看不到，下次會留心，或者找你幫我看看，好不好？」就這樣便化解了一次不開心。我喜歡說笑，也不怕被人「齒笑」。露齒笑笑，世界多美妙，煩惱通通走掉！

L：你怎樣看「生命影響生命」這個理念？

YY：在健體會，教練、義工、運動員都像是一家人，大都互相鼓勵、關愛和支持，互相影響。坦白說，內心深處，我當大家是良朋益友。因為那種溫暖的感覺，在其他地方領略不到。另外，我曾經參加過路德會的「陽光組」，做過好一些針對失明後不願意面對現實，不接受自己雙目失明，然後自暴自棄人士的個案。我親身與他們分享自己的經歷。我說：「**每個人周身都是寶，現在只是失去一件（眼睛），為何要連其他寶都報廢，全部放棄？**」雖然眼睛看不見，但我有健全的雙腳，只要學會用手杖，就可以上街；有領跑員帶，可以跑步。我有雙手，簡單的好像洗碗、拖地、做家務，肯學一定會。我在家，買菜煮飯都會做，家務全部都由我來承包。**我認為最重要的是心態。凡事換位思考，做到「己之所欲，施之於人」，努力讓自己成為一個有用、被家人需要的人，生活便會更多色彩。眼睛看不見，但只要心胸亮（打開），這樣的生活才會開心。**有些人被我打動了，振作起來。他們有疑難，會找我討主意。我想這樣應該是生命影響生命吧！

L：為什麼會「唔嚟唔舒服」？

YY：「參加健體會，必然添樂趣。」你可能不知道，我平時非常害怕上落樓梯，不過一想起要去見我們好朋友似的愛心義工、教練、運動員，就會好興奮。如果訓練取消了，竟然會連蝴蝶邨那三層樓梯都嚮往。那是記憶中通向歡樂的階梯呀！我說林 Sir 有遠見，屯門隊是一個成功例子。在它發展的短短一年多的時間，已經有三十八位運動員，大約一百位義工。每次練習，對我們來說，除了是健康運動，還是朋友聚會。歡樂的時光，誰都不願意錯過。我們最擔心的，就是天公不作美，或者是公眾假期，要取消訓練，頓時變成「長頸鹿」，長……長……盼望啦！

整個訪問都在歡笑中完成。

輕舒一口氣，抹去眼角的溫潤，心情久久不能平伏。

腦海中閃過曾經讀過這樣的話：「所謂身殘志堅，

說的不一定是抗爭，而是生活方式；

所謂永不言敗，說的也不一定是勝利，而是生活態度。」

讓我開心笑到流出眼淚的黎志文，就是這樣的一個寫照。

打開心扉，重掛笑臉

梁蕙芝

打球、騎單車，是我自小喜歡的運動，但不知何時開始，做運動時總遇上小小意外，不是蹣跗，就是擦傷手足，於是懷疑自己的視力出現問題；經醫生診斷後，證實雙眼有遺傳性的黃斑點病變。那一刻真的是晴天霹靂。自此，運動與我無緣了。

在視力日漸轉壞的日子裡，走路也要小心翼翼，提高警覺。現時視力只餘下一成，人也因此而靜下來，怕與陌生人溝通。幸好得到丈夫的支持、同事的體諒，生活總算過得去。

作為視障人士，生活的模式改變了不少。當年活潑好動的小女孩，喪失視力後變得沉默寡言。以前經常帶著笑容，喜歡和朋友高談闊論，這一切一切都隨視力一併消失了，生活圈子變得越來越狹窄。

一次偶然的機會，朋友介紹我到健體會練習跑步。我心想：沒做運動這麼多年，還可以跑得動嗎？在存疑下開始嘗試跑步。真要命！在領跑員的引領下，剛跑了一個圈，就要停下來休息，氣喘得很，雙腿乏力。才練習了不到兩小時的一個晚上，雙腿的肌肉足足痛了一個星期多。還要繼續嗎？經過一輪的思想掙扎，還是多給自己一次機會，看看體能的適應和進展吧。慢慢地，在領跑員的悉心指導下，我的肌

肉似乎適應了，呼吸開始均勻，步履變得平穩，跑姿也似模似樣了。



2014年10月，我勇敢地參加了一項十公里長跑賽事。這是我人生的第一次參賽。在領跑員的鼓勵下，終於以八十四分鐘的時間衝過終點。事後我丈夫和同事都稱讚我了不起！

自此，我的心扉打開了，我的自信回來了，臉上也開始常常展露燦爛的笑容，活潑開朗的我，再次展現人前。這裡，要感謝健體會的教練和領跑義工，你們的關愛，改變了我！

今天，這個健體會的長跑團隊已變成了我的第二個家，教練、領跑員和運動員都成為我的好朋友，彼此沒有隔膜，非常親近，每星期兩晚的訓練，已成為我每週必做的事；練習後更結伴到附近的餐廳夜宵，閒話家常，分享個人的生活經歷，分享對生命的體驗，從此，我的生活添加了不少的色彩。近來朋友都經常問我一個問題：「蕙芝，你最近開心咗！笑容又多咗！為什麼呢？」聽後，我以一個微笑作回答。

如蝴蝶展翅的屯門隊

麥月萍

2013年3月的某天，路德會職員連同健體會教練及運動員出席了屯門復康中心舉行的簡介會，目的是推動屯門區的視障朋友參加跑步訓練，藉此改善健康和推廣做運動的好處。

其實，新界區的視障朋友也很想參加在九龍的訓練，但一想到要長途跋涉往返便會卻步。當我們知道屯門開辦訓練班後，當然十分雀躍。

屯門隊成立初期，有二十多個運動員，每星期只在星期六上午練習。假如因天氣惡劣而取消練習，當時作為隊長的我，便要逐一發電通知運動員。不講不知，從元朗乘輕鐵到屯門也需四十多分鐘，因此我必須先通知住得較遠的朋友，免得他們已出門，有時候卻因時間尚早，很多人還沒有開手提電話。我唯有重複撥打，單是這樣便已耗上一個小時。隨着智能電話的普及，我們終於可以用 WhatsApp 溝通，一次過與多人聯絡，實在方便。

屯門隊選用了「蝴蝶展翅」作為群組的名字，那是我一廂情願的。運動員每次都會在輕鐵蝴蝶站集合，然後一起步行到起步點湖山公園，我便以蝴蝶作開頭；本來想用蝴蝶振翅，但想想才剛起步，如何能振翅高飛，因此後來便改用了「蝴蝶展翅」，表示我們的決心。雖然我們現在才起步，但總有一天我們能跑出成績的。

屯門隊成立至今已有兩年了，

運動員也增至三十多人，訓練也增加到一星期兩次。

幸得教練及各位義工的協助和照顧，

無論訓練或管理都已上軌道，多位運動員也能給自己

交出成績表。有人說過視障人士最缺乏的兩樣東西，

就是運動和社交。健體會的成立，剛好彌補了我們的不足。

藉此機會，我感謝各位教練、各位義工的無私奉獻，

成就了這個愛心團隊。再多的說話，也不能表達我內心的感激，

只能衷心的說一句：謝謝！

活得更開心、更健康

溫子賢

從小不喜歡讀書的我，中三畢業後便開始工作賺錢。當初工作的一年多，與朋友相處開心，又能自給自足，不需再向父母張手領取零用錢，真的一件樂事。

但好景不常，身體向我發出警號，頭暈、頭痛跟我纏繞不休。偶爾眼睛突然漆黑一片，當時我還不以為然。直至有一次駕車時，被旁邊汽車的強光閃過，頓時視力盡

失，嚇得我立時停車，幸好沒釀成交通意外。我真的慌了，不得不向眼科醫生求診。醫生診斷後，便立即將我轉介到腫瘤科檢查。原來我的腦內有一個像橙一樣大的腫瘤，醫生說情況嚴重，必須第二天進行切除腫瘤手術。當時只有 18 歲的我和家人，對這突如其來的事情，真的連害怕也沒有。手術前和手術後，我的視力仍是正常的，以為沒受手術影響……

可惜，手術後差不多一個月，腦部積水嚴重，令腦壓上升，影響了視覺神經。那時開始，雙眼漸漸轉差，由朦朧不清，到灰白一遍，最後接近完全失明了。我真的很徬徨害怕，每日以淚洗臉，完全不知所措。幸好得到家人的照顧和後來失明人組織的社工朋友上門教授我一些生活技能，我才開始習慣自理起居飲食。然而內心仍很自卑，不肯再主動接觸已往

的朋友。我很害怕他們用歧異的眼光來看我，只想待在家中，總是隱藏自己。

後來，我到香港盲人輔導會學習更多技能後，我才大著膽子接觸社區及其他人。那裡有著跟我相同遭遇的同路人。他們一言一語都能給我安慰和支持。就在那時，一個視障朋友邀請我參加健體會的跑步活動。我自知多年來待在家中，弄得自己體重不斷上升。初時參加跑步練習，覺得很吃力，也曾想過放棄。經過義工及其他視障運動員的支持和鼓勵，我慢慢地堅持下去，不知不覺間已有三年多了。在 2014 年 12 月，我終於能在十公里比賽中，堅持沒有停下來，一直一直跑著。我真的很开心，很滿足！

我覺得健體會屯門分隊就像一個大家庭，每星期兩次的練跑中，都給我很溫暖的感覺。記得有一次十公里比賽後的第二天，領跑義工打電話問候我有沒有生病，因他跑後生病了。那慰問電話給我很窩心的感覺，讓我明白到我們不止是一星期兩次跑步的友伴關係。**更有一次領跑義工私下約我外出跑步，在途中義工遇上自己的朋友。朋友問道：「你們在做甚麼？」義工的回應是跟「朋友」跑步。我聽著他的回應，內心很舒服、很开心，原來他們不當我是服務對象，而是把我們當作朋友看待。**還有更多更多窩心的事，例如義工會陪伴我們買新跑鞋，相約一起行山，閒時一起吃飯談天。我真的很開心能參加健體會的跑步活動，令我多了與人相處的機會，建立自信心，更能強身健體。

昔日內斂的子賢，今天比以往活得開心及健康些呢！



失明後，生活更精采

祝宗璧

還是很小的時候，我已發覺眼睛出現問題，晚上經常看不清事物，於是我便看醫生去，結果醫生只開了一些魚肝油丸給我。這問題一直持續到二十多歲。那時候，年紀大了，懂得看眼科專科醫生。經專科醫生診斷後，確診我患上了視網膜色素病變，視力將會慢慢失去，最後變成完全失明。聽到這診斷後，我很是害怕，也很憤怒，不明白為何會患上這個病。看不到的未來，令我感到恐懼、不安，經常鬧情緒，以致和家人發生了不少衝突。自患病以來，母親對我好像是虧欠了我似的，想方設法為我治病。她經常帶我看不同的醫生，甚至帶我返回內地尋找醫師。母親對我的這番愛護，那時我還不是太能夠體會，到了後來我才明白她的苦心。

在視力一點一點失去的期間，我感到很徬徨，生活裡沒有其他的節目，空間時都將精神放在吸煙、喝酒和賭博上。失明後，我還在工廠裡工作。我的工作包裝和做品質檢定，憑著多年經驗和感覺，在規模不大的山寨廠裡，還能應付。三十多歲的時候，我終於完全失去視力；但卻因為失明，看不到，我沒有再賭博，後來更成功戒煙。至於喝酒，已變得更有節制，只在高興的場合才會喝上一點。生活反比以前更正常、更精采。

失明以後，我一直希望通過運動來鍛鍊強健的體魄，減少生活上的醫療開支。我曾報名參加歷奇輔導、領袖訓練等活動。四十多歲時，在香港失明人協

進會接受訓練時，在十多個視障受訓者中，我獲選參加「毅行者」。我們的參賽組合是兩個失明的、兩個弱視的。賽道上，我們在健視的運動員提示和引領下，成功在四十四個小時內完成賽事。這次活動的另一個收穫，就是我的體重減輕了，並開始感受到運動對健康的幫助。我們更形成了一個行山小組，與協進會的其他會員定期登山。後來，我又參加了「微風吹」舞蹈團體，學習跳舞。這一跳便是十年。「微風吹」每一年都有一次公開的表演。

至於跑步，那是約六、七年前的事。那時在朋友的介紹下，我跟隨了林 Sir 參加跑步訓練。在跑步訓練下，身體變得更加健康，體能好了，精神暢旺了，體態也變得輕盈了。體重從高峰期的一百六十磅，減至約一百四十磅。後來連外父、小舅也來參加練習。跑步訓練時，我認識了許多的領跑員，不同的領跑員都會提供不同的指導，讓我學習當中的技巧。

參加健體會後，我曾經參加過不同的長跑賽事。最難忘的，是數年前到北京參加長跑比賽。我的項目是半程馬拉松。還記得那時候，在賽前腳部曾經扭傷了，加上比賽時天氣惡劣，氣溫很低，又下著大雨，手指頭都凍得僵硬了。那時穿著便利雨衣跑，但卻感到很是局促，於是便脫掉雨衣。可是天氣實在太寒冷，跑到十多公里時，關閘時間已逼近，只好放棄，跟領跑員一起乘計程車回酒店去。雖然沒有完成賽事，但我卻沒有放棄跑步，至今我仍參加健體會的常規訓練。

我願意。因為……

FLORA

跑步，豈只是健體運動？
原來竟還是一籃子的美事樂事！

我初學跑步，是為了纖體。左腕的玉鐲快要把膨脹的肥肉擠壓得透不過氣來，

長輩勒令要擊碎玉鐲；我害怕腕骨和玉鐲都一併碎裂，急忙尋找纖體秘訣。

跑步就成為我一時的救星。短短數月，玉鐲和肌肉已不再互相逼壓，兩者重獲自由空間。長輩不再嘮叨要摔掉玉鐲，我賺回玉鐲和沒有碎裂的腕骨！更可喜的，是臃腫的體形在不知不覺中逐漸輕巧起來。那些從前因變胖而打算扔走的衣物，現在都為我重投服務。自此，我也不用時刻添置尺碼屢增的衣服，省下不少金錢！加上一一次又一次的「跑鞋獎勵計畫」，跑步給我的進帳，絕對高度振奮人心！

在運動場上，興高采烈的會員喜歡邊跑邊搭訕；跑著唱著的更非罕有的事情。路過的跑友，賞面的就會慢下腳步，陪跑一回；被歌聲嚇呆的，多半以為自己誤進仙境，劈頭拔腳飛奔，愈跑愈遠。會員遇上健談的領跑義工，總是愈談愈起勁，天南地北的聊著跑著。起跑時，即使心情欠佳，背負壓力，只要跑呀跑呀，一切



的包袱都盡在跑道上丟掉了。日後再回到遇上難題的角色崗位時，往往能夠勇敢地再次面對矛盾，處事落得客觀平和。就是這樣，跑步給我省下不少轟人的火藥和傷心的眼淚，複雜糾纏的心結也得以細細解開。

跑呀跑，跑出運動場；跑到街上、跑到將軍澳、跑到馬鞍山……甚至跑出香港！為了比賽達標，我努力改善跑姿。領跑員在長課沿途給我當頭棒喝，囑我戒除跑姿陋習，他們都是我心目中敬畏的軍官和特遣部隊！每每獨自走路的時候，腦海也會浮現義工的提點，彷彿仍聽到他們走在我左右及背後，反覆唱唸正確姿勢的種種口訣，印象之深刻可見一斑！感激之餘，跑姿終於修正了，跑步的速度也顯著提升。日常的行站姿勢，也隨即豁然一新，感覺精神奕奕的挺有自信！

運動場上時常湊在一起的，混熟了就會相約練跑，甚至參與其他活動。投契的可以結伴逛街購物、吃喝玩樂、訴說心事。藉著跑步，我成長了。我認識到不同層面的許多朋友，學習了不同社交組合的適應。我的生活圈子，也因為跑步而擴闊了。我懷念練跑和比賽時的同舟共濟，我懷念把臂同遊的光景，我懷念秉燭夜談的悄悄心聲……我懷念真摯的情誼！也許，沒有跑步，我的生命就會沉埋黑暗，錯過這許多亮麗的色彩！

多得跑步，也多得健體會，讓我的身心都得到鍛鍊和變得更健康。今天，跑步已成為我日常的嗜好習慣，時刻進佔我生活的每個空間！願我一輩子都能夠繼續跑下去，就讓跑步伴隨我的生命，直到永遠永遠！矢志不渝的終生相伴——「我願意」！

兩次外地旅行及比賽

鬼影

因 認同健體會的理念——運動人人平等，所以從健體會成立時便已參與義務工作。直到屯門隊成立，眼見林 Sir 逢星期六早上從西貢到屯門做訓練，我便問林 Sir 有甚麼可以幫忙，他便開始教我如何做教練，然後慢慢放手，讓我做教練。這樣，我便當了屯門隊的教練！

兩次的外地旅行及比賽，把屯門隊帶進一個新階段！第一次是東莞訓練營，很多人還以為是技術改良，原來是大吃大喝和進行一些團隊遊戲，但效果真的十分成功！屯門隊的雛形逐漸成形了。兩天的旅程，運動員與領跑員互相認識深了，信任多了，合作上也方便了很多！

第二次海外比賽是台北富邦馬拉松比賽，這是屯門隊的重點比賽。因為大部分運動員都是第一次參加。整年的認真練習彷彿也是為了這次比賽似的！我自己也是第一次參加，也是第一次帶領他們出賽以及其後三天的旅程。這三天是苗栗溫泉草莓之旅。我沒有到過這地方，領隊經驗也不多，所有的資料也是從網上找來的，難免錯漏百出！幸好溫泉酒店及採摘草莓沒有令人失望。最值得開心的是，大家在旅程上都很合作，一同打造一個開心愉快的旅程！

溫泉酒店很特別，各房間的設計也不同，五個「她」住在一個衛生間跟浴室連在一起的房間，可以想像環境是多麻煩。哈！一個義工帶五個運動員浸溫泉去。到了溫泉區，一些要「裸湯」，一些說不可能。哈哈！還有，晚間的「鼻鼾五重奏」。哈哈！也有一些運動員和領跑員比賽前後發生了一些摩擦！可能他們看到我每天都很忙碌地安排行程，我沒有收到任何的投訴。每天大家還開開心心的度過！還有當我有一些事情應付不了，他們也會自動跳出來幫忙！

我就像家中的媽媽，煮甚麼飯菜，他們都照單全收，還說很好味。感恩！這次學到的是，在一個團體中，只要大家能信任、包容、合作，甚麼問題也能解決！

我佩服林 Sir 的眼光。屯門隊隊員開始時，只是在公園內步行幾個圈，做做體能！當時，我問林 Sir 怎樣改進這情況。他說假以時日，這裡只有一兩個人不能完成十公里跑步。給說中了！跑鞋贊助計畫，有人認為當他們拿了跑鞋後，便會遠走高飛。但林 Sir 說三個月的訓練後，大部分也會留下來的。又給說中了！

有林 Sir 的帶領，有愛心的領跑員，

有互相幫助的運動員，健體會無得輸！