

第三部分 影響生命篇



用生命影響生命的健體會

黃玉平

◻ 想起 2013 年聖誕前夕，和朋友陳日豪聊天時，他邀請我參加健體會在屯門的活動。從不運動或應說從不喜歡運動的我，很好奇這個會是怎樣訓練視障人士跑步的呢？

帶著很多疑問到屯門湖山公園，即被一位型男教練吸引著我的注意。他充滿陽光與朝氣，真是帥極了。他就是林 Sir。另外，義工和運動員也配合得很開心。當場便決定即時入會，參加當天的練習。記得那天穿的是增高的「運動鞋」。天啊！跑步後痛了三天，渾身上下痛到動彈不得，掙扎是否還去練習。於是我上網搜索健體會的網頁，知道它的宗旨是「用生命影響生命」，不禁令我怦然心動！自 1994 年視力出現問題後，我的生活圈子越縮越小，最後基本上是「宅」在家裡，逐漸跟社會脫節了。我想在生命中加添點「something」！就這樣，我堅持下去。每次在練習時，我在領跑員協助下做熱身、跑步、拉筋和「吹水」，開心得像「開籠雀」似的。跑了兩個多月，丈夫和女兒都說我有活力和開心了，還異口同聲地：「你連罵人也聲大了呀！」丈夫看見我玩得開心，也參加了領跑員的行列。不知不覺，我和丈夫對健體會的活動都很上心，我負責一組運動員的聯絡工作。雖然丈夫沒有參加比賽，但他在每次比賽或健體會有活動時，都主動送元朗的運動員到屯門集合點。就這樣簡單地跑，到現在，我們越跑越開心，像運動員黎志文說

的那樣：「一到禮拜六，唔嚟唔舒服。」

更妙的是丈夫在當領跑員後，也受到運動員和義工的影響，人也開朗了。我們之間共同話題也多了。我在其他義工的鼓勵和推動下，參加了賣旗、探訪長者等活動，回饋社會。在這一年多，我不斷接收到義工送上的愛和無私奉獻，讓我感到自己仍屬於這個社會的，也讓我明白應當

為有需要的人伸出援手。這一年多裡，我不斷被身邊的運動員感動。他們堅強地克服殘疾帶來的困難，毫不抱怨，開朗地生活；懷著感恩的心，在義工幫助下，努力不懈地鍛鍊身體。在生活上，我對丈夫的依賴少了。整個家庭，也因我「殘而不廢」而「活」起來了！用生命影響生命的力量太神奇了。它不須要大吹大擂，只須默默付出。在「吹水」的時候，分享那觸動自己的感覺，就能像那潤物無聲的春雨，悄悄地，愉悅地，發放正能量，影響我的生命。

我抱著滿懷感恩的心：多謝你，用生命影響生命的健體會！



生命影響生命—— 從跑步追求健康開始



黃耀棠

多年前的一個覺醒，觸發我對健康的關注，一方面是襟兄因病離世，另一方面也察覺復康班的同期同學不少都逐漸患上如糖尿病、血壓高等慢性疾病，甚至病故。我不得不反省為甚麼他們會失去健康。視障後，一些社區組織為我們舉辦的一些活動，可能由於視障人士行動不變，所謂的活動，都是活動少少，飲飲食食居多。

我們逐漸變得多飲食，很少甚至沒有運動，這生活模式並不健康，我覺得有必要保持良好健康，不想增加家人的負累，於是便決定參加跑步。

最初我開始跑步時，已是年近五十九歲了。那時候，視障跑步還是起步階段，教練對我們的訓練還在摸索階段，把訓練一般運動員的方法應用到我們身上。幸好年輕時從事體力勞動工作，身子壯健，還能應付。第一次參加的比賽，便是國慶盃長跑十公里比賽，當時以一小時十五分完成。這個成績比教練所定的目標時間慢了十五分鐘。一個月後，我們再到北京參加九公里比賽。這一次比賽的環境可說相當惡劣，但成績卻比國慶長跑的好很多。那時北京橫風橫雨，又濕又冷，只有零下兩度，我們只穿著背心短褲便出賽。在這嚴寒的天氣下，我們只有拚命

地跑，才能避免身體受寒，卻因如此，我在一小時內便完成了。有這成績，領跑員和我都感到相當滿意。那時候，領跑員鼓勵我應該可以挑戰更長里程的比賽。於是我倆膽粗粗地，在徵詢教練的意見後，便報名參加了聯合國兒童基金會的半馬比賽。起跑不到三公里，便不小心跌倒，幸好傷勢不重，並堅持到底，也能順利以兩個半小時完成，成績也不算差。

順利完成半馬，為甚麼還要以六十歲的高齡挑戰全馬呢？記得復康班的導師講過，視障人士能照顧好自己，減輕家人的負擔，已是相當成功。其實，在決定挑戰全馬時，內子也曾經反對。畢竟練習全馬過程太辛苦，而且自己已年屆花甲，追求健康，並不需要挑戰這高風險的運動比賽。不過自己總覺得，如能作他人的榜樣，讓其他人看見我，能夠像我般，憑著毅力，不畏困難，追求自己的目標和理想，生命影響生命，才是更有意義的事。在練習和完成半馬賽事的過程中，不少運動員經過我身邊時，都鼓勵我，都為我打氣；在日常跑步練習時，也有不少人鼓勵我，讚賞我，令我明白到自己的努力、堅毅，能影響到身邊的人。

從十公里到完成半馬，升級過程相當順利，然而在賽場上完成全馬，卻又是另一回事。第一次的全馬賽事便是 2011 年的台北富邦馬拉松。那一次的領跑員是歐太和 Vincent Mok。起跑時還自覺蠻有信心，認為自己練習足夠，應該能夠在五個小時之內完成。意想不到的，到了十七公里時，腿部肌肉已開始抽筋，但那時心還沒死，只好停下來拉筋舒緩，如是者跑跑拉拉的，希望能盡力完成賽事。勉強支持到三十多公里時，兩條腿已不聽使喚，小腿、大腿輪流抽筋。那時

我已打定主意，真的要放棄賽事了，只好叫歐太自行完成賽事，留下 Vincent 照顧我；不過卻反得到歐太的激勵，說既然大家是一隊，便得一起過終點。就是她的這一份堅持，再次為我注入動力。Vincent 也囑我放輕慢跑，或可舒緩肌肉的繃緊，減少抽筋。結果，就在他倆的鼓勵和支持下，我在大會指定時間前六分鐘完成了人生的第一個全馬。那時已年近六十了。

至今，我還經常參加各類長跑賽事，並為自己訂下一個目標——在六十五歲以前完成十五個全馬賽事。要完成這目標，憑的是自己的一份堅持。還有的是那一條手帶，那手帶不單是我賽道上的導航，也是視障運動員和領跑員之間的聯繫和互信。賽道上，大家目標一致，不離不棄，互相支持，互相鼓勵，才能令我完成目標。同時，我也希望能通過參加跑步比賽，多做一點公眾教育，一方面希望社會上的人士，能關注視障人士這一個社群；另一方面，也希望能給視障人士一點鼓勵，為自己的健康而運動。記得一次在廣州馬拉松賽事中，跑到三十多公里時，一位年輕跑手在我身邊，正想放棄比賽時，問我為甚麼這把年紀還要跑下去。我對他說：「只要堅持一直跑下去，不放棄，就能撐到終點。我做不到，你也做不到的。」結果，這番說話成功鼓勵了這位年輕人堅持下去，並跟我們一起衝過終點。

我盼望其他人都能從我身上，明白運動的重要，並通過運動來維持健康，鍛鍊意志毅力，追求自己的目標和理想。生命影響生命。



眼睛失去了光明，但心靈得到了閃亮

鄭全

我 叫鄭全，是路德會香港失明人健體會屯門隊的運動員。大家都叫我「全叔」。今年六十二歲。

幾年前，因為糖尿病引致雙目失明，生活頓時陷入黑暗。妻子須要外出打工來維持家計。我就天天留在家中，看不見，摸不著，連生活中最簡單的倒水來喝，都做不好。我常常被無助、自憐、悲憤的情緒困繞，度日如年。每一天，都是經過漫長的等待，才等到妻子下班回來。然而疲憊的她還要照顧我，有時還要忍受我獨自在家發酵了一整天的負能量，一點小事就不開心，發脾氣，摩擦和爭吵都增加了。後來，為了避免吵架，我索性盡量不講話，不表達自己，把情緒和心事都放在心裡。我沉默了，但身與心的痛苦卻沒有減退，甚至折磨得我出現輕生的念頭，想了結這種黑暗的生活，結束這沒有光明的人生。我的悲觀，自暴自棄，令妻子十分擔憂，不知所措……

慶幸的是，2013年5月，我加入了健體會，開始接觸和學習做運動。剛剛開始時，我連走路都走不穩，但在教練和義工的悉心指導和耐心引領之下，我像剛學走路的小孩似的，慢慢走，快慢走，快快走，慢慢跑，慢跑加快走……

在健體會裡，教練很專業，循循善誘，幫助我們循序漸進，令從來不運動的我很快就愛上了它。在會裡，我認識到很多同病相憐但彼此惺惺相惜的運動員。更幸運的是，接觸到許多充滿愛心、無私奉獻的義工們。他們的那一股愛心動力，令我逢課必到，不想錯過任何一個開心的訓練日。

身為一個每日仍須要注射三次胰島素的糖尿病患者，

經過長期有序的訓練，日子有功，我終於可以參加比賽了！

第一個八公里是怎樣跑和走回來的，

現在已經記得不太清楚了，

只記得在場所有人都在為我打氣、加油。

過了終點，身體雖然疲累，但是心情卻非常激動，

十分開心，因為我做到了。

最印象深刻的是參加了2015年的城中盛事渣打馬拉松十公里賽。在人群攢動、人山人海的跑道上，視障運動員在領跑員義工的一條手繩引領下，並肩地與其他運動選手一起，在一直只是在電台或電視裡影照的東區走廊，跑了十公里。順利完成後，那種開心、快樂，絕非筆墨所能形容。這個記憶，一輩子難忘。



六十歲才學跑步，一點都不晚。我相信只要堅持不懈，不僅可以不斷進步，改善身心的健康；同時，也加強了日常的自理和抗壓能力。現在與妻子不吵架了，反而每次跑步回去，都有很多開心的事情跟她分享。她看到我從當初的消極悲觀，到現在的積極進取，大感欣慰；從以前天天困在家中愁雲慘霧，到如今可以開心到處參加比賽，倍覺自豪。

雖然我的眼睛失去了光明，但心靈得到了閃亮。它引領我走出了黑暗，使我發掘了自己的能力，令我憧憬未來有更好的自己。我要衷心感謝健體會，感謝教練，感謝領跑員，你們對我的無限支持和鼓勵！你們的愛心付出和陪伴，猶如一盞明燈照亮了前路，影響了我的生命。我希望有一天，自己也可以影響別人，實現豐盛、精彩的人生！

沒有領跑員的鼓勵，就沒有今天的我

董貴卿 ADA

我叫 Ada，今年六十歲。還記得在二十五歲時患上視網膜病變，卻因照顧丈夫及幼子而沒有即時就醫。到三十歲時，已被確定「無得醫」。我的生活從此也出現很大的變化。

昔日視力好，可以跑步、行山、踏單車等等，但視力轉差後，一切都減少了。1996 年年中，我做了白內障手術，視力開始有輕微的好轉。到 2005 年，我參加了香港盲人輔導會復康中心的課程及活動，令我更有信心參加活動。後來，我知道健體會在屯門辦「跑步活動」，我真的很興奮，並每星期都參加跑步練習。起初一星期一次的跑步，就連跑一個圈幾百米都覺得辛苦。自己的氣管不好，常有喘氣捱不下去的感覺，但在領跑員的不斷鼓勵和提示下，令我懂得調勻呼吸節奏，氣道得以舒緩。我很快就適應了。後來，健體會更多加一晚練習。不過那時我怕夜間活動。在沒有充足光線下，我的視力會更差。我很感謝領跑員，是他們的鼓勵及幫助，我才能放膽去跑。久而久之，我練跑已近一年了。

後來，教練們鼓勵視障運動員參加十公里比賽。當時我聽了，自覺沒有能力完成比賽。領跑員不斷陪伴練習，我漸漸地延長跑步里程，從三公里、四公里、六公里，甚至可以一口氣跑畢八公里。於是我嘗試參加人生中的第一個十公里比賽——國慶長跑比賽。比賽中，我真的能夠堅持跑畢全程，真的很感謝當天的領

跑員在旁不停鼓勵，教我用氣，怎樣調節呼吸，怎樣放鬆跑姿腳步。到衝線一刻，我真的很開心，原來我可以完成一個十公里比賽。在往後的日子，我更有信心參加不同的十公里比賽。在 2014 年底，我更首次到外地參賽——台北富邦馬拉松的九公里比賽。每次比賽成績，我都一次比一次進步。

印象最深刻的一次，是 2015 年 2 月的沙田新春跑。當日天氣很冷。起跑初時，已感到氣管不適。我真的想放棄，擔心無法完成比賽，但在旁的領跑員，看到我面有難色，卻仍沒讓我即時放棄比賽。她不停地鼓勵我，叫我試著放鬆跑，慢慢呼吸，更叫我相信她，很快就會調勻自己的呼吸節奏。我專心地聽著她的提示，腦海中只管去跑，跑著跑著，很快便衝過終點了。



那次比賽，是我最辛苦的一次比賽，但卻感到領跑員的重要。沒有他們的領跑及鼓勵，就沒有今天開朗且有信心的我了。在這兩年的跑步活動中，運動員及義工都很開心。我真的很多謝各位領跑員和教練悉心安排訓練。在此，我特別衷心向各位義工致謝：Samy、金耀、芳芳、珠珠、絲紅、May Lam、Iris.....。領跑義工名單不能盡錄，最後更要多謝健體會和林 Sir 的帶領。

手繩，連繫著一份愛與關懷

黎溢娥

回想兩年多前，當我決定加入健體會時，心態不過是去打發時間，覺得總好過天天呆在家中。坦白說，我根本從沒想過會跑步。曾有過這念頭：若健體會不容許我慢跑，我便會退出。原因有三個：一是我有扁平足，所以站立和走路都不可太久；二是膝關節經常痛；三是因曾接受視網膜脫落手術，所以不太接受跑步。

當初只是抱著儘管一試的心態參與，但經過多次練習，開始接觸到不同的義工。接觸多了，心裡頭便有一種特別的感覺：為何在一個美好的日子裡，義工們會一大清早犧牲私人時間，來協助一群視障人士做運動？究竟他們目的是甚麼呢？當中更有兩位義工是老遠從香港仔來到屯門做領跑義工的，他倆目的又是甚麼呢？細想之下，答案終於出來了，就是他們擁有一份真摯無私的愛心。明白後，我心底那份感覺，簡直不知怎樣形容，只知道他們將我當初抱著消磨時間的態度，徹底改變了。義工們盡心盡力去領跑，而自己抱著 Hea 的心態，確實有愧於他們啊！

記得初學跑步時，感到很辛苦，很容易疲倦，腹部又痛，就連膝蓋和小腿也有拉痛的感覺。後來練習多了，呼吸也暢順了，痛的問題減少了。跑起來也不像已往般疲倦。雖然如此，腳痛的問題依然存在。跑步後，腳會痛三數天，有時在

睡夢中痛醒，藥膏、藥油，就成了我跑步後的良伴。這情況維持了大半年，有時真的很想放棄，害怕越跑越傷，但一見到大伙兒跑時，便情不自禁地跟大家一起跑。這可能是互相之間的一種影響及推動力吧！有一次，跟其他運動員說起膝痛的問題時，他們建議我試試做「紮馬」這個動作，對膝痛有很大幫助。後來才知道運動員全叔也有做，他更有踩單車，做些拉筋和肌肉的訓練。一年多來，從不間斷，每天差不多用上三小時來做練習，怪不得全叔有如此大的進步。我知道後，恍然大悟，一直以為自己很努力，在運動場上拚命的跑，其實背後沒有付出半點努力。「一分耕耘，一分收穫」，我真的非常佩服全叔的那份能耐、那份堅持，那永不言敗、永不放棄的精神。全叔年過六十，身體也有毛病，但他也能如此堅持，如此有毅力。為何自己不能呢？

感謝全叔令我反省。我也開始每天做「紮馬」及拉筋等練習。過了一段日子，腳痛問題果然減少了。跑步時，人也覺得輕鬆自在，就連平衡力也好了。我開始對跑步產生興趣，每次都好好享受共聚練習的時光。後來，視力再出現問題，須暫時停止跑步，當時我不甘心，不願就此放棄各種練習。我決定每天去行山來保持強健體魄。

直至一年一度渣打馬拉松來臨了。我決定懷着又驚又喜的心情踏上跑道，結果經過一個多小時，自己順利完成。那一刻，我真的很開心。最令我感到意外的是小腿與膝蓋一點疼痛也沒有。相信就是憑着這份堅持與執着，令自己有足夠體能去應付十公里賽事。渣馬賽事上，我明白到做一個領跑員絕不簡單。除了要小

心翼翼帶著我們避過重重障礙之外，也要配合我們的腳步，令我們可輕鬆自在地跑。他們更要留意我們的身體有否不適。當運動員想放棄時，他們會出盡法寶，想盡辦法來鼓勵我們，令我們繼續堅持下去。記得在十公里賽事上，運動員宜興跑到兩公里便感到頭暈，很累，很辛苦，還有八公里怎辦呢？但領跑員竟然可以在指定時間內順利把他帶到終點。我真佩服他們的機智和應變能力。我覺得他們擁有的法寶，比叮嚀百寶袋內的東西更利害。相信若果叮嚀見到義工們，都要敬禮呢！

現在，我十分享受跑步帶來的樂趣。

透過汗水，把心底裡抑壓着的不快情緒一一帶走。

其實，視障人士外出，如果可以由一個地方走到另一個地方，

做到自己想做的事情已經很好了。若可以悠閒地逛街，

對我們來說，簡直是一種奢望。當我們踏出門口的一刻，

便要提高警覺，打醒十二分精神來應付路面的重重障礙，

一不留神就會被撞跌。當人多擠迫，修路改道時，

那種無形壓力便會直湧心頭。

即使趕時間，我們都不敢加快腳步，只可以緩緩地、

慢慢地在街上走動。這就是我們的生活方式。

正因如此，我真的很享受跑步時那種自由奔放的速度感，那種無拘無束、輕鬆自在的感覺。

領跑員和運動員之間，全賴一條手繩去建立彼此之間的默契與互信，亦連繫著一份愛與關懷。

視障人士很容易有一種力不從心、想做又做不到的感覺。這種感覺很容易令我們產生一種挫敗感，因而影響情緒；相反地，跑步時，我們可以靠自己一雙腳，踏上跑道，跑完一公里又一公里的路程，從而令我們生出一份滿足和自信。現在，我很享受跑步帶來的成功及滿足感。每逢周末，我都懷着無比的開心與興奮心情，走進湖山公園。一把一把熟悉的聲音、一張一張親切的笑臉，令我們在短短兩小時聚會中，得到無限喜悅與滿足。偶爾天氣不好，取消練習，我們都有很大的失落感。每星期的「家庭聚會」，已成為我生活的一部分。教練的細心講解、悉心指導，義工們的關懷照顧、鼓勵，都令我們一群視障人士無不動容。你怎能想像一些男義工會為你綁鞋帶，抹眼鏡，會為你穿外套……，就像被抱在懷裡寵愛的小孩般看待，我們實在太幸福了。已往我們經常被人叫作老弱殘兵，現在大家可以挺起胸膛，充滿自信，大踏步的向前走路。今天的健康、今天的改變，全賴有你們。最後，感謝大家讓我們有一個燦爛的人生。

改變我的人生

林萬好

健體會對我一生的影響，始於一年多前……

在我未加入健體會前，我是一個接近零運動的人。我是一個中年家庭主婦，而且視力差，所以完全不想接觸任何運動，以致身體的活動能力、體質及呼吸系統都不好。可悲的是，自己完全沒察覺這些問題。直至一年多前，我的好朋友溢娥及幫主（陳日明）多次游說我加入健體會，並異口同聲地講出很多好處。經他們多次游說，終於打動了我。我決定加入健體會，跟他們一起集訓。

集訓初期，開始接觸一群一同運動的視障同路人和一群熱心、肯為我們付出的義工和專業又細心的教練。漸漸地，他們將我改變了。每星期的練習，已成為我每個周末的指定動作。我開始了我的運動生涯。

記得練習初期，Samy 教練總是細心、有耐性地教導我們熱身：快步行、慢步跑、拉筋和「找尾數」（體能鍛鍊）等訓練動作。旁邊的教練金總是義正辭嚴地糾正我們的姿勢。當初我對金總是怕得要死的，但日子久了，接觸多了，發覺他很留意每個運動員的動作和姿勢，要求嚴謹，擔心運動員因姿勢不正確而受傷。明白後，知道他完全是想我們好啊！還記得有一個星期六，我有事沒有出席訓練，後來偶然和其他運動員聚會時，他們興高采烈地討論那天集訓時的事。兩位教練因要事未能

出席，而由一位「假教練」臨時負責擔任教練的工作。他們異口同聲地表示那名「假教練」帶領動作時，講解得很細緻易明，分析力很強，令他們得益不少。我追問下，才知道那位「假教練」原是一個男義工，他只是暫時頂替一天教練，故自稱為「假教練」。閒談中，各運動員都表示屯門隊義工中，臥虎藏龍，我們真的希望日後有機會再跟「假教練」學習啊！

加入健體會後。訓練初期，我一直只是步行，即使跑，不到兩百米便感到氣喘如牛，很疲倦，不能支持下去。直至半年前，我將這情形告訴一個女領跑員。她肯定地對我說：「萬好，你可以跑到的。」於是在她一邊帶領，一邊鼓勵我，並提醒我正確的跑姿。我堅持著一步一步地跑，到停下來的時候，她告訴我已完成一個大圈——約兩公里的路程了。我聽到後，「嘩」的一聲大叫起來。我真的好開心，好雀躍，原來我也可以跑那麼遠的。我真的很感謝這個女義工。沒有她耐心的指導、帶領及鼓勵，相信我不能跑出我人生的第一個兩公里。多謝！多謝！

自從加入健體會後，不單只開始運動，人也開朗不少。每次集訓時，我們都開心心地做運動；運動過後，一群視障人士坐下來喝茶閒談，七嘴八舌的，樂此不疲。我已往跟囡囡甚少溝通，話題不多；現在每次回到家中，都可以跟囡囡分享跑步過程。他亦笑說意想不到我居然學懂一些跑步技巧！家人都感到我身體強健起來，人也開朗很多了。最後，我希望他日可以和其他運動員一起參加公開跑步比賽，得償所願。

感謝健體會給我這個機會，讓我去改變我的人生。

創造生命的奇蹟

李啓德

1993年，我經歷了人生的一次劇變。我從五光十色的世界，掉進了黑暗無光的深淵。我成了一個失明的人。

失明後，所有的起居生活要重新開始學習。從盛飯夾菜，甚至簡單至倒一杯水來喝，也得從新學習，過程充滿挫敗。我花上了三數年的時間，才可以從困苦中走出來，一步一步建立一條新的人生路。然而，失去了視力，做起事來，總有些不便，受到不少限制。在這些客觀限制之下，失明人的生活，普遍是單調的、靜態的，甚或有點兒枯燥。過去，在視力正常的時候，處理事情總是得心應手；失明後，卻感困難重重，自信心受到嚴重打擊。很多簡單的事情，做起來也會戰戰兢兢，恐怕辦得不好。

直至2011年，認識了林威強教練，那是我人生的一個轉捩點。在林教練的帶領下，我一步一步地跑出健康來，一點一滴地尋回自信心。2012年，我倆和一群熱心人更籌組



並成立「路德會香港失明人健體會」，提倡失明人不分老少也有參與運動的機會，並透過恆常的運動練習，提升他們的健康素質，增強他們的自信心，活出他們的精彩人生。

林威強教練的愛心和堅持，感召了一批又一批的領跑義工來協助訓練。我跟很多義工接觸後，發現他們都有一個共通點，就是充滿愛心和耐性。在他們無私的奉獻下，健體會成立至今已三年了。這些年，我看到一個一個失明人重拾自信心，創造了他們生命的奇蹟。這些都全賴林威強教練和一群愛心義工的幫助和鼓勵。同時，這團隊也改變了「失明圈」的生態和文化。

西方有一句諺語：「生命在於動，讓我們一齊動起來吧！」

生命影響生命

絲紅

偶爾從電視的訪問節目中，看到這個充滿意義的領跑活動，深深被那些視障運動員感動。因著跑步，令身體不幸而視力受損的一群人，能重新建立自信及建立健康人生，我覺得很有意義！

我是一個中學體育老師，校方每年陸運會都希望加入點點新元素，恰巧體育科主任邀請了傷殘運動攀登運動員黎志偉先生作主禮嘉賓，也因著對「領跑活動」的認知，希望藉著運動帶出對社區的關愛氣氛。在陸運會前每一班的體育課，都向學生講解領跑活動的意義，並教導他們以一色帶牽引一個戴上眼罩的「視障」同學。在陸運會中，也舉辦一個「一帶一的領跑四百米比賽」，讓學生自由配搭及報名參加。在講解、教授及比賽中，學生的回饋很正面，而且亦感受到視障人士的堅毅鬥志。作為一個健全人士，他們更不應躲懶回避應有的責任。自十月中完成陸運會後，「領跑活動」一直放在心中，很想找機會當領跑義工，很想延續這一份感動。

2014年3月中，從同事及網路得知，屯門區原來也有領跑活動。當時我獨自走到他們當中去體驗、去嘗試。我的出發點是希望幫助社會上有需要的人。然而在每次的參與中，與不同的視障運動員一邊跑，一邊談天時，我都被他們每個

故事感動。真的！每一個運動員都有著他們獨一無二的故事，他們經歷著疾病或意外，令視力突然變差或慢慢轉差，由部分視野不清到完全失明。由徬徨、失望、自卑、無助，轉化到面帶歡笑，樂於與人溝通，身心健康……。看著他們，我被他們的正能量感染。因著健體會的「領跑活動」，令他們有機會重新投入社區，鍛鍊身體。因著「一條繩」的連繫，令原本互不相識的兩個人，從跑步中慢慢建立默契，提升大家的互信。在2014年10月1日的國慶長跑比賽中，我第一次和視障運動員參與十公里比賽，同時亦是我人生中第一次參與的十公里比賽。在跑道上，我們憑著彼此的支持及那份互信，到最後我倆一起跑過終點，真令我感到莫大的興奮和滿足。

參與了領跑活動一年多，我不單領略到助人的滿足感，更感受到生命影響生命的威力。不是我願意付出時間去當領跑義工，而是我從視障運動員的生命裡，學習到更多的堅持及毅力。他們不受身體上的不同缺陷影響，也不因年長體弱而退卻，他們就是堅持每星期兩次的練跑。同時，每次練跑前後，教練都有一套有系統的訓練方法，不論是運動員，甚至義工都獲益良多。我的跑步技巧也得以提升。最後，真的很感謝健體會的領跑活動，各教練、義工及所有運動員的同心參與。

以生命影響生命

黃敬慈 (GARY WONG)

加入健體會擔任領跑員已經一年多了。這段時間在領跑技巧、跑步知識和體能上都有改善，但最大的獲益，是不單擴闊了社交圈子，也改善了自己的人生觀和抗逆能力。

自小立志做警察的我，不論當值與否，任何時候做任何事情都給一份「使命感」推動，因此，我希望在這短暫的人生中為社會多做一點事。一向喜歡以長跑減壓的我，在一次馬拉松賽事中，看見穿著印有「領跑員」和「視障運動員」背心的最佳拍檔，在跑道上努力付出汗水，體驗長跑的真諦。他們這份熱誠，再次激發我的「使命感」。後來，我致電路德會，毛遂自薦，加入了健體會這個大家庭，接受領跑員的訓練。

起初擔任領跑員，我時刻提醒自己，要以自己的座右銘「以生命影響生命」去履行領跑員的職責，但和視障運動員的訓練、接觸、溝通增加後，卻令我有一番體會。警務工作常常塑造我們成為一個硬漢子，然而警察也不過是一個血肉之軀，也會面對困難，感到壓力或無助。在領跑員的訓練中，我能夠從視障運動員身上學習到他們無比的勇氣、堅



毅的意志和面對困境的抗逆能力。他們要克服視障的缺陷、交通安排和場地障礙，才能完成常人可能輕易達成的一個事情——跑步。雖然運動員有缺陷，但卻沒有抱怨自己的不幸，持續努力，付出汗水，用自己的一雙腳創造和達到夢想。

他們的堅持，令我深深體會到「樂於天命，努力向前」的人生哲理。在這個大家庭中，大家建立的團隊精神、互相關懷和樂於助人，往往可以深深影響身旁的家人。太太和六歲的小兒子亦經常身體力行陪伴我參與領跑活動，令我的家庭增添了一個良好的溝通平台和難得的生活體驗。

視障運動員和領跑員之間，彼此以生命影響生命，在跑道上互相感染、扶持和克服困難。我期望餘生能與拍檔在賽道上繼續努力付出，創造和達成夢想。我以警務工作和領跑作為我的終身使命！



生命影響生命—— 讓汗水流得更有意義

陳思敏

原來的我討厭跑步。近幾年，因工作關係，我認識了一群肢體傷殘人士。跟他們相處越久，心裡便越慚愧。即使他們永遠不能如常人一般走路，但仍不停地練習步行；相反，自己行動自如，更應該珍惜可以跑步。我開始跑步，就是由他們而起。

我從零開始的跑步距離，不斷突破，直至跑到半程馬拉松。我心裡有個念頭，想幫更多人一起突破自己。想起早年曾看過電視節目裡有關視障運動員傅提芬和導盲犬 Nana 的報道，節目很有感染力。那顆種子，已埋在我的心田裡。我開始嘗試當一個領跑員。

起初，我還以為視障運動員不會跑得很快，性格可能比較內向、沉默、負面等等。認識他們後，才感到他們很正面、開朗、健談、活力充沛，跟常人一樣跑得很出色。另外，我認識了很有愛心的一群領跑員。他們無私地付出很多，我很欣賞和佩服他們。不論是領跑員還是視障運動員，他們都很利害。他們對跑步的那份毅力，像是在內心燃燒著的一團火。有時候，跟他們一起訓練，想停的時候，都變得沒有可以停下來的藉口了。

學了領跑一段時間，今年年初終於第一次以領跑員的身分參加 Jessica Run 比賽，挑戰對視障人士難度較高的數碼港。比賽跟練習的感覺不盡相同，腦海比起自己一個人跑忙得多，不單要控制速度，也要避開其他參賽者，更要留意身旁運動員的情況，配合步速，計算步數，提醒運動員，保持適當的鼓勵和溝通。跑畢八公里的感覺，比自己跑半程馬拉松還要累得多，大概是因為領跑時要肩負的重責吧。我一直很擔心自己不夠細心，以致連累運動員，令她跌倒。幸好我倆也能一起平安地衝過終點，那時內心實在很感動。這次比賽，令我很難忘，為我帶來滿足感，很感激她對我的信任。

當領跑員的原意，是想幫助他們，然而卻是他們反過來幫助我更多。他們的人生經歷，令我學懂珍惜和感恩；他們的鬥志，令我更發奮，立志要跑得更遠；他們的成功，令我知道凡事都有可能。我真的很欣賞這一群視障運動員。他們雖然被黑暗包圍著，卻勇敢堅毅地奔跑。我很榮幸加入了健體會——這個充滿溫暖和愛的大家庭。我希望在未來日子能夠繼續感染更多身邊的朋友做領跑員，一起讓汗水流得更有意義。

