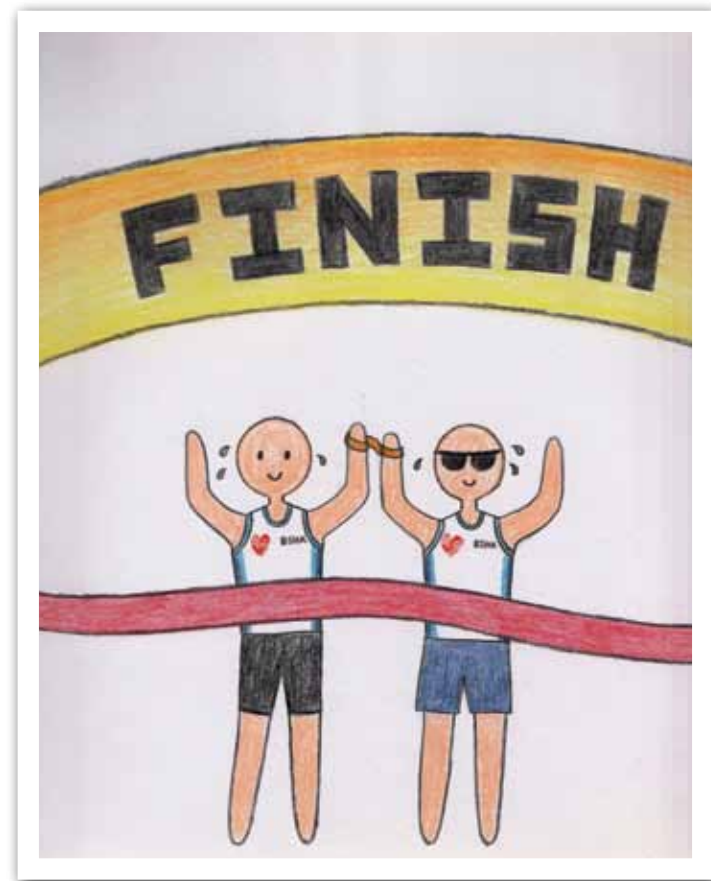


第四部分 堅毅圓夢篇



你來，我保證你一定得！

譚達明



在2004年8月，遇上人生路途上難忘的一個轉捩點。當時，因承受不了沉重的工作壓力，出現抑鬱病徵。經治療康復後，我再三考慮，決定辭去擔當的會計職務，離開工作了八年多的公司。

離職後，收到一筆公積金，興起了激光矯視的念頭。那時，因我有一千度近視，那是家族遺傳的。從小到大，我都是一個希望：有朝一日，不用戴眼鏡也能清楚看到所有的事物。於是，趁有一筆額外款項，實現這個多年希望。首先，我接受手術前眼睛檢查，得出的結果卻令我沮喪——兩眼的視網膜都各有數個小孔，第一時間便是要做激光補孔手術。經私家醫生轉介到政府醫院，當時因未能即時安排，情急之下，便回去找私家醫生。手術完成後，我才接到政府醫院通知可以安排了。醫院方面知道我已做了手術，便叫我到政府醫院覆診。檢查後，醫生說可再安排我做視網膜加固手術。我問他這會否影響視力。他說不會有任何影響。在相信他的情況下，我就接受了這項手術。

然而，手術之後，兩眼開始出現霧化現象，漸漸地視野變得模糊，慢慢地連近距離也不能辨別誰人了。視障初期，心中只是不斷重複一個問題：為何會這樣？醫生不是說沒有影響的嗎？工作方面，由於視障的原因，我由全職會計工作轉為兼職會計，到最後更不能不放棄會計工作。前後大概是四至五年吧。在這段時間裡，我一方面思

考往後的日子要怎樣過，另一方面在摸索以前從未接觸過的，又能適合視障人士的活動。機緣巧合之下，我在屯門公園內踏出粵曲伴奏的第一步——學習吹奏笛子，同時對歌曲填詞也產生興趣。於是我在一群退休粵曲師傅之間不斷請教，得到他們的不吝指導；加上自己大膽嘗試，數年之間，得以加入了粵曲伴奏的行列。我也能寫出抒發內心感受的一些舊曲新詞，內心抑鬱也減輕了。某一天，姊姊偶然間在街上看到路德會招募樂師伴奏的橫額，於是通知我應徵去。幸運地，我獲接納加入中樂隊，從而展開人生的新一頁。往後，我更在健體會的簡介會上，因總教練林Sir的一句說話：「你來，我保證你一定得！」就是這一句話，吸引我加入健體會，開始長跑運動。在長跑的圈子內，除了認識很多朋友之外，還增強了我的體能、自信，更意想不到的，它改變了我對自己的看法。

以前，我總是主觀地看事物，認定一些觀點後，就不會接納和考慮他人見解，因而在過往的日子裡，作了頗多錯誤的決定，導致嚴重的後果。長跑啟發了我，讓我知道一個人的認知是很局限的，不要在不認識的範疇內妄下判斷。正如當初加入健體會前，便認定自己不可能跑到十公里。在此，我借古人的語句來表達我對人生的看法：山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。

最後，也借謝賢和蕭芳芳在六十年代以失明人為題材的一齣電影「窗」內的一番說話跟大家共勉：

用心學習，用心做人，只要有一技之長，雖然看不到，依然可以在社會上立足……。人不怕不夠才幹，亦不怕不夠力量，只是怕他不立志，只是怕他不够信心……

為健康，為愛美，為成功而跑

游渠興

十年前，眼睛因患上了視網膜黃斑病變，視力逐漸衰退。那時候，我還是當清潔工，在大廈裡做清潔或是在食店中洗碗，但是視力衰退，影響工作，最後工作保不了，給解僱了。後來雖曾努力尋找新工作，但因教育水平低，也沒什麼技能，只能尋找清潔工替工，找不到長工。每次見工，我都會跟食店老板說明我的情況，但老板聽後，都因為擔心廚房工作對有視力障礙的人造成危險，不敢聘用。畢竟廚房裡危險的東西很多，有爐火，有滾燙的食物，有利器，也有易打碎的餐具……。結果，四年前，我便放棄尋找工作，專心留在家中，照顧家庭。

患上眼疾，視力逐漸喪失。雖是不幸，但也可算是「不幸中的大幸」。還好的是視力是一點一點地「逐漸」失去，不是「突然」喪失，因此自己在生活上也能慢慢地適應。幸好我還不是完全失明，還剩有約一成的視力。初期看月結單時，用放大鏡勉強看到。現在遠的東西固然看不清，近的東西細緻的地方已看不清了，但勉強還可看到一點點的輪廓。雖然在日常生活中確是帶來不便，買東西也未能判別好



壞，只有光顧相熟的和較可靠的商店，不過已足夠應付和照顧自己和家人的日常生活了。

兩年前，經朋友介紹而加入健體會。大概因為自己樂觀、健談，也愛煮食，經常跟人分享的個性使然，入會後，跟人相處，很快便能適應下來。加入健體會，開始跑步練習，固然令自己身體健康，更令我認識了許多的視障朋友和義工，社交圈子也擴闊了。不過要說入會後的最大轉變，就是我的身形體態。以前，身體胖得很，穿的衣服是 XXXL 碼；現在嘛，已能夠穿 M 碼了，真的是判若兩人！這也可說是我跑步上最大的成就。以前，自己饞嘴貪吃，日子有功，身子越來越胖；但經過兩年的跑步練習後，現已纖瘦了很多，穿衣服也漂亮得多，人畢竟是愛美的嘛！這就是驅使我繼續跑步的最大動力。

自己是一個「肥師奶」，開始練習跑步時，當真是舉步維艱，只能在運動場上慢慢地步行幾個圈。後來，身體逐漸適應了，可以開始慢跑。體能加強了，便慢慢將步速加快；里程也由最初的兩三公里不斷增加……。只要有目標，朝著目標努力，持續在時間和里程達標、突破，滿足感、成功感便會自然增加，令自己努力求進。到現在，我已能在兩小時十分鐘內完成半程馬拉松賽事了，不過我還覺得自己仍有進步空間。



跑步能有今天的成績，除了自己的動力，還得感謝身邊的家人和健體會的教練、義工們的幫助和鼓勵。丈夫對我參加跑步也沒說什麼，不過，在初期參加十公里比賽後，他都關切地致電給我，慰問情況。夫妻多年，不用多說，簡單的慰問已足夠了。兒子和未來媳婦更親身到銅鑼灣為我拍照、打氣。義工們除了星期二、星期四晚上的常規練習之外，還在星期六抽時間來幫忙我們有志挑戰半程和全程馬拉松作長里程的跑步練習。跑步原本是頗沈悶的運動，但有領跑員在身邊，他們不單能傳授專業的跑步知識和技巧，而且在跑道上彼此有說有笑，為跑步增加不少的樂趣，令我不會感到沈悶。他們的鼓勵，都時刻驅動著我，令我繼續努力。

做領跑員真的不簡單

黃宜興

自 從加入健體會之後，我開心了很多！當初領跑員良哥帶領我跑步，他對我的要求高，令我有些害怕！直至 2015 年渣打馬拉松，我在兩小時內完成十公里賽事，我才明白良哥對我的嚴格要求原來是必要的。

回想這個馬拉松賽事，我跑得頗辛苦。跑了兩公里後，已感到相當吃力。難得的是，當日的領跑員財哥，既要注意跑道情況，又要兼顧我的狀態，更要在我感到辛苦而想放棄時，鼓勵我。猶記得比賽時，他對我說過的鼓勵：「珠珠在前面，看看能否追上她……」「有人叫加油，他們個個都鼓勵我倆，努力呀……」「已經過了一半啦……」「有人拍照，我們跑好些，讓他們替我倆拍照……」「前面就是終點，我們繼續努力……」「前面的紅地氈便是終點，我們快些衝過去啦！好極了，我倆到達終點啦……」

做領跑員真的不簡單，在賽事期間要想盡辦法，不斷鼓勵著我，令我能跑畢全程。我能完成今次馬拉松賽事，全賴領跑員財哥的支持及鼓勵，也要多謝良哥、Samy 教練、煒哥、金耀、珠珠和芳芳。多謝全體領跑員這兩年來的支持和鼓勵，多謝全體工作人員。

我很開心，多謝！



跑道上拚搏的我

劉佳榮

跑跑跳跳，似乎是一項簡單的活動，但對我而言，卻不一樣。小時候的一次意外，在手術後影響了我的體能，身體狀況不很穩定，因此，我下定決心，要鍛鍊自己的體魄。

跑步是鍛鍊體能的一項最佳運動，我便毅然參加了健體會的長跑團隊。練習地點在石硤尾配水庫遊樂場。我還記得第一次練習的情況：跑不了多久，便氣喘如牛，幸好得領跑員的鼓勵，我才堅持下來。由於我的體能不穩定，在跑道上時而健步如飛，時而左搖右擺，確有點無奈。領跑員總是說：「佳哥，這次跑得不錯，有少許進步。」這一句鼓勵的說話，增強了我的拚搏精神，使我堅持下去。

由於自己的體能不太穩定，我非常認真地看待每一次的訓練。在配水庫遊樂場上，我拚搏地練習，少說話，多跑圈。目標就只有一個，努力向前衝，我要鍛鍊我的雙腿，加強我的活動能力，因為我答應過妻子，要做她的跑腿——她是不良於行的。我要有健康的身體和強壯的雙腿，才能完成這個責任。

經過多年的鍛鍊，我的步履開始有規律，踏腳漸轉輕盈。在跑道上的馳騁，猶如在舞台上飛躍自如，自覺姿態美妙。因此，我愛上了練習，很少缺席，教練還稱讚我用功呢！每次的練習，我都大汗淋漓，洗滌後精神卻煥然一新。這些汗

水沒有白流，它把我的自信找回來。自此，我敢於在眾人面前表達自己對事物的看法，說出自己的意見。人也變得積極，也會放膽地表現自己的其他才藝，如話劇、音樂等。

最近更為一首流行曲「友誼之光」填上新詞，以讚揚領跑員義工的付出，部分歌詞是：「同跑的，勉勵我更加進取，增添魄力和潛能，傷健共融……。」每個人都需要歷練，魄力才得以提升，潛能才得以發揮。多年來艱苦的鍛鍊，帶給我無比的力量，義工對我的鼓勵，增強了我的信心。

石硤尾配水庫遊樂場的跑道，便是我拚搏的場所。



克服心魔，突破自我

陳日豪

我的視力隨著時間的流逝而變得越來越差，幾乎看不到了。著實太多事情要面對和擔憂，哪裡還有空想過做運動！然而體重卻不斷增加，身體逐漸出現毛病。於是在兩年多前，我開始參加了健體會的跑步運動。

記得那時只有十多個視障運動員，義工也不夠。初時，我連一對正式的運動鞋和運動服裝也沒有，只穿了一對悠閒鞋去跑。十多年沒跑步，哪裡有跑鞋！我知道有些視障運動員穿了牛仔褲來做運動，到了真正開始跑步的時候，不到幾分鐘，便有人開始暈倒。我自己跑不到一公里，連早餐也幾乎吐出來。我們這群視障運動員，真的可以用「老弱殘兵」來形容。教練卻沒有放棄，還很用心教我們這群視障人士做運動。我們每次的練習，都成功吸引了一些有愛心又愛運動的人，加入我們的領跑義工團隊，令義工的人數不斷增加。發展至今，我們屯門隊的視障運動員和義工已超過一百人了。義工的毅力和愛心，也令我們非常佩服和感動。

我們每次練習前，運動員和義工見面都會談個不停，好像好久沒見的親朋戚友歡聚一堂，或是互相問候，或是有說有笑，或是談談運動心得……，始終說不停口，充滿歡樂，溫馨洋溢，那種快樂的氣氛瀰漫整個湖山公園。我們就像一個大家庭。連以前看似冷冷的又不說話的義工阿焯，如今也變得風趣幽默得多了。正如義工珠珠說的一樣，就算不開心，只要來到這裡，一切都會拋諸腦後了。每

當遇上惡劣天氣時，我們都不想取消，義工阿 Lam 每次因天氣取消練習，她就走到外邊看看天氣，希望天公造美，讓我們運動過後才下雨。她還說，每次的練習已經成為她自己生活的一部分。義工也非常關心我們的健康，義工老孫知道我有胃痛，就拿了他的胃藥給我試試，一試果然有效。雖然這樣做並不鼓勵，但確令我感到義工的一片真誠關心。義工也為我們帶來正面的人生觀。義工阿楊不但身體力行，還經常鼓勵我們要正面面對人生，令我們得益不少。還有我們的靈魂人物——「鬼影」教練。他不但用心出力教我們做運動，還經常安排一些康樂活動給我們與義工一起，令我們之間的相處更融洽。

理所當然，苦練有功，我由當初只跑到一公里，然後十公里，現在開始練半程馬拉松二十一公里了。跑步已經成為我的興趣。記得當初，開始參加十公里比賽的時候，跑到大約五公里時，體力開始透支，感到疲累到極點，彷彿聽到有聲音叫我停下來歇歇，叫我放棄似的……。這樣辛苦為的是甚麼？義工的不斷鼓勵和打氣，加上自己的意志力，一次又一次成功地克服了心魔，一次又一次突破自己的紀錄。跑步，教我認識到遇到困難時，要堅持下去，鼓起勇氣，不要灰心和放棄。

自從參加了健體會的跑步運動後，身體的健康也逐漸改善了。那些身體的毛病也漸漸遠離我了。記得有個視障界的社工對我們說，我們參加跑步後，每個人都顯得很精神，走路又快又穩健。這當然是教練和義工們獻出愛心的功勞。



繼續攜手，衝破困阻

許志群

沒想到一次氣喘吁吁、心跳撲撲、頭昏腦脹之感，開展了我的跑步歷程……
沒兩年前的早上，要趕上班，在同事帶領急奔之下，不過是短短百多米，速度也不過是數十秒，卻簡直要了我命！事後自忖，我身體機能原來已亮起紅燈，於是便立下心志，要改善體魄，便接受昭健的邀請，加入健體會。

眨眼間，已有一年半了。我已漸漸養成每周兩晚、間或數周一次在周末長課的操練規律，體魄也持續在改善，關節筋腱柔軟了點，肌肉壯實了些，呼吸暢順不少。猶記得最初練習，只是慢跑一兩公里，雙腿便酸痛發抖，舉步維艱，簡直不能自己。在持之以恆的練習下，運動量也逐漸增加，現在總算能應付十公里了。

除了體魄改善之外，跑步後，個人的心理素質也改善不少。憶想已往，一周作息，全是工作、休息、再工作、再休息，返教會……，工作重壓，常使我透不過氣來，情緒波動也大，間或忙碌一整天後，一份不知從何而來的鬱悶砸上心頭，有一種想大喊，想找物件擲踢的衝動。然而跑步給我開通了宣洩壓力的一條通道。每周兩晚，擱下那令人頭昏腦脹的傳譯文字，跑上個多小時，跟新知舊友聚聚說說，聊聊笑笑，實在是其樂無窮。那份發洩鬱悶的衝動也減少了。

雖說跑了逾年，仍覺得自己是個跑步新手，跑步的很多基本功仍是一團糟。



在抬腿、摺腳、抓地三項跑的基本動作，仍是不懂怎樣拿捏。在雙手擺動姿勢及呼吸節奏規律兩方面，還有很大改善空間。跑起來，總是硬繃繃的，未能自在輕鬆地投

入去跑。此外，個人在體能耐力、抗熱力及意志力三方面也相當薄弱，常會因跑得累、感覺熱，便輕易放棄，沒能耐去堅持。沒錯，心態造就成果，盼能在往後的跑步或處事上保持努力學習、輕鬆面對和堅持到底的心志，盡己之力！也望各位同跑者多加鼓勵提點。

說到同跑者，容我在此向你們說聲感謝。你們的付出、投入、指點、鼓勵及分享，成就了健體會的壯大，造就了一個一個開心、健康、有鬥志的視障跑者。我要感謝曾經給我領跑的每一位。你們分享的、指教的，常存我心。特地我要向猷泰哥說句感謝。猶記最初參加練習，我從慢步到快跑兩圈、三圈，到五圈、六圈，到八圈、九圈，他總的領著我鍛鍊。我完成的第一個十公里比賽——國慶長跑，也是在他的領帶下順利完成的。今年二月的沙田迎春跑，我締造了一個理想的成績，並獲得優異獎。領獎前，猷泰哥過來一個擁抱，那份情意，實在透心。別心歪，只是深深感受他那由心發出的喜悅、支持與肯定。其實，不止猷泰哥，我確信健體會每一位都樂於見證任何一人的成功與突破，讓我們繼續攜手，衝破困阻，突破自我，勇創佳績！

自古成功在嘗試

張寒林

記 得很清楚那天，2014年12月30日，一個凜冽、寒風刺骨的星期二傍晚，健體會屯門隊在湖山公園的常規訓練……

那天，一如往日般，下班後便急急趕往湖山公園。到達時，大家已在熱身。因為不夠義工，教練提出讓我領鳳媚跑。

不會吧？我帶她？她練跑較早，是隊中跑得快且好的運動員，獲獎無數。我參加和學習跑步時間並不長，教練要我當她領跑的一瞬間，我感覺到惶恐和壓力。

幸得另一個自己馬上很正面地安慰著說：「領跑嘛，就是用你的眼睛帶著她安全地跑，又不是去比賽，不用顧慮太多。」可是，她跑得又快又好，如果我帶她慢慢跑，一定會令她失望的……。猶豫了不久，我又反駁自己：「你沒有嘗試過，怎麼知道自己不行呢？」

雖然自己的思想仍在掙扎中，我們還是一起開跑了。我跟鳳媚說，因為是第一次合作，她比較資深，就由她來帶我跑，我負責看路。她說：「好！今晚我們先慢慢跑兩個大圈——四公里。」多冰雪聰明啊！言下之意是：「若你這兩圈挺得住，才來玩真的，考驗一下你。」感激她的善解人意，我欣然接受。



我倆一邊跑，一邊聊。她很興奮地告訴我，當天她完成了一個創舉，自己一個人成功地從家裡來到湖山公園！一大早，她就在暖烘烘的被窩裡，為是否要自己走出來還是找人幫忙而苦苦掙扎，自己內心糾纏、格鬥了一整天。最後問自己，沒嘗試過怎麼知道行不行呢！

原來，自從她失去視力後，每次出外都須要依賴丈夫大雄或其他人，幫忙領她到活動現場。上周從台灣回來後，她認為台北富邦馬拉松都跑完了，也逗留遊玩了幾天，大雄都不在身邊。那幾天她獨立自理，事情都做得妥妥貼貼，頓時信心大增。在香港，自己的家門口，走過千遍萬次的地方，為甚麼不能嘗試獨自走出去呢？

跑著，聊著，感覺身體那麼輕快，步伐那麼有力，鬥志那麼昂揚。時間在彼此的分享、鼓勵中飛逝。我們輕鬆愉快地完成了四個圈，比平時我只跑三個圈更長更遠，速度更是我歷來最快的。

成功須要嘗試，實現理想須要嘗試，個人的成長和進步更離不開嘗試。勇敢的嘗試是成功的一半。鳳媚和我，在這個晚上共同驗證了這個真理，感覺好棒！

我的領跑初馬夢

KENNY YEUNG

記得五、六年前的一次渣打馬拉松比賽中，遇見一對跑友用手繩拖著跑步。再細看，原來是一位視障人士和一位領跑員在參賽。當時我對這位「運動員」肅然起敬，更加欣賞他身旁的領跑員，心想盼望有一天，我也能像這位領跑員一樣，由起點帶一位視障運動員到終點，完成一個馬拉松比賽。我的領跑夢就由那刻開始萌芽……

這個夢終於在 2014 年的廣州馬拉松達成了。感謝視障運動員棠哥的信任，終於圓了我的領跑初馬夢，將我跑步愛好昇華到另一境界。由於領跑初馬欠缺經驗，又因為天氣炎熱關係，這次成績不太理想。然而，我們由起點到終點全程都在跑，我倆沒有感到不適，安全衝過終點，感到很滿足。

最難忘的是，比賽當日跑到三十公里時，遇上一個年輕跑手。他告訴我倆，天氣炎熱和身體感到不適，本來想過要放棄，但見到棠哥還在跑，令他振作起來，並要求與我們一起跑。沿途，他更為我們到水站取水，一直跟隨我們跑了最艱苦的十二公里，堅持到最後一刻，和我們一起衝過終點。

感謝棠哥！你的行為影響了身邊的許多朋友，在跑道上也影響了許多跑友。在你身上，我學會了甚麼叫「信任」，學懂了甚麼叫「放下」。

初時還以為領跑是幫人，其實是在幫自己，真的助人助己！

朋友，你能體會到我那天帶領著一位視障朋友、一位想放棄的朋友，一起完成賽事的心情嗎？

經過十多年來的跑步參賽，這是我畢生難忘的一次賽事。



不要讓自己心死……

羅國潤 (KY)

小時候，常聽見老師說的一句話：「放棄容易爭氣難。」的確，放棄只要甚麼也不做，便可放棄；然而，爭氣卻不容易，要死捱難捱，堅持到底，要的不是不死之身，而是一顆不死的心……

還記得去年跟視障運動員棠哥一起在高雄岡山跑馬拉松。那天氣溫高達三十六、三十七度。賽道上九成是露天，大都沒有有一點樹蔭、片瓦遮頭，加上近八成是陡坡，是一場火辣辣的馬拉松。其間，棠哥在近三十公里時，大概是因天熱而電解質流失，開始小腿抽筋，舉步維艱。他多次說：「好熱，好辛苦。今次跑得完，執返條命仔，都算好彩啦！」「跑過這個馬拉松後，以後都不再跑全馬啦！」我在身旁打趣回應：「跑得完，保得住條命仔，不是好彩，是我倆的能力、我倆的鬥志耶！」「以後跑不跑全馬，是以後的事，也得完成這個馬拉松才說呢。」雖然棠哥在途中說了些泄氣的話，然而卻又一直堅持著。結果怎樣？我倆最終還是完成了賽事。那他是否以後也不再跑全馬？當然不是啦，「虎老雄心在」。

高雄馬拉松後，棠哥還繼續完成了廣州、台北富邦和香港渣打等馬拉松賽事。他那顆不死的心，讓我明白到，即使面對的境況多惡劣，縱然感到艱辛、泄

氣，甚至有萌生放棄念頭的一刻，但憑著一顆不死的心，咬緊牙根，便能衝破難關，往後還是一片海闊天空。

這顆不死的心，我同樣在運動員提芬 (Inti) 身上找到。記得去年的廣州馬拉松，我因腳傷未癒，計畫慢跑完成。在廣州的賽道上遇上提芬和領跑員超傑 (Chris) 這對小夫妻，反正大家都不會追時間，便一起跑，好讓賽道有個伴兒解悶。

雖然已近十一月底，當天氣溫卻仍高達三十二度。加上空氣質素不好，又是一場難捱的馬拉松。其間，傷患隱隱作痛，即使盡了全力，也跟得很吃力；卻多次聽到提芬不斷地激勵自己，說道：「老公，好熱，好辛苦。不過我知道只要我們繼續跑，就算跑得多慢也好，只要沒有停下來，就可以跑到終點啦！」提芬雖患視障，而且是女兒身，意志卻不下於鬚眉。在提芬身上，我深深感受到，令她堅持著，完成一場又一場艱苦無比賽事的，就是這一顆不死的心。

不單是棠哥、提芬，視障對運動員來說，在生活上無疑造成許多不便甚至危險。他們當中有年輕的，也有不少長者、長期病患者，或因視障而長期欠缺



運動的，在跑步上還是起步階段的。然而，自踏上跑道的一刻開始，對他們來說，視障只是身體的一種發展障礙，已無礙他們追求自己的目標，並開始鍛鍊自己的體格和堅忍的意志，逐漸凝鑄他們的一顆一顆不死的心。我們面對種種艱困的處境，很容易便為自己找到許許多多放棄的藉口：甚麼今次不成，留待下一次吧；放棄便放棄吧，放棄也不是甚麼大不了的事，也沒有多大的損失……

視障運動員幾經艱苦完成一場又一場的賽事，衝過終點的每一幕情景，都深深觸動我的每一根神經。他們面對的困難，比我們常人的還多，但卻未言放棄。從他們身上，我體現到的，是他們懷著那顆不死的心。只要心不死，總有到達終點的一刻！

可以做些甚麼去改變大眾對視障人士的看法呢——跑出光明

傅提芬 INTI

十年前，我跌到人生的低谷，患上青光眼，由年輕 OL 上班族變成雙失青年——失明、失業。

上街又遇上語言暴力，記得有三個人這樣說：

甲說：「盲的，妳就不要上街啦！」

乙說：「避開她，不要給她的白杖打到，會衰三年呀！」

丙說：「妳連填入職申請表也辦不到，怎可以做到這份工作！」

對於以上幾段言語，我感到失望；但我沒有放棄自己，並且做好自己本分，設法去改變社會人士對視障人士的看法。

除了好好裝備自己，學習點字，學會使用科技儀器，如操作發聲的電腦、電話，還要提升與人溝通的技巧。長跑可以增強我們的自信和毅力，影響了我和一群視障朋友的生命。

視障運動員沒有因為身體的限制，而可以豁免任何訓練項目；相反，我們要克服因失去平衡力而須加強肌力的訓練，如做掌上壓、仰臥起坐等等。這些

體能鍛鍊是每次跑步訓練後的「甜品」。感謝教練林威強先生的指導及訓練，他經常跟我說：「體格強健了，即使你上街時被碰撞，也可以減少受傷的機會。此外，身體長了肌肉，看起來更健康精神。」經過努力訓練及提起勇氣參加比賽，我終於成為完成全程馬拉松賽事的香港首位女視障跑手。

記得 2014 年 11 月 2 日，我參加紐約馬拉松比賽。當處身起跑線上跟五萬名跑手一同起步，挑戰 42.195 公里時，我聽見似是萬馬奔騰的聲音，我害怕這聲音，好像快要被人群擠死了。然而，我對自己說：「我必須克服這心理障礙，朝著終點進發；我知道只要跨過這些障礙，幸福必定在終點等我。」終於我和領跑員在互相鼓勵及扶持下，完成了這場激勵人生的比賽。其後，我更再接再厲，於 2015 年成為完成澳洲黃金海岸五十公里超級馬拉松賽事的香港首位女視障跑手。前後七年，我合共完成了十六次全馬賽事。

**長跑是打開視障人士心靈的鑰匙，
通過比別人更刻苦的鍛鍊，建立自信，應付生活，
也是和社會人士接觸的一道橋樑。**

很多失去視力的人都容易漸漸患上三高，引起糖尿病、心血管等疾病。經過運動後，鍛鍊了強壯的身體，這是為自己和家人著想的最佳方法。要是能有一份安穩的職業，家人當然會更感安慰。運動後，建立一個活力充沛的形象，

這是提高獲聘機會的有利條件。長遠而言，也可減輕家人照顧的壓力和政府的醫療開支，可成為社會的勞動力。

工作之餘，我和導盲犬 Nana 協助推廣導盲犬文化，鼓勵更多視障人士外出參與社區活動，重投社會。



駐足回望

林威強

威強不是一個有宏願的人，無德無能，只能算是被「運動」選上的幸運兒。



我是一個隨遇而安的人，不習慣為明天憂慮，相信明天自有新的挑戰，管不著，也擔心不來，一切自有主的安排。只須做好每天的功課，走在主安排的道路，活在當下，努力今天，已感安心自在，從來沒想過如何貢獻社會。

那是一次偶然的遇上，2008年冬，我開始替視障人士進行體能訓練，原先只是三數個月的短訓，時光荏苒，一走竟是經年的同行。數年間，團隊由七個運動員慢慢增加至數十個，看著一個個缺乏運動的視障人士身體機能逐漸強化，連性格都變得開朗自信，這個改變加強了我對這份功課的投入。為了有更好的照顧，為了更好的奉獻，我卸下了田總教練部總監一職，希望能專注視障人士的侍工上，可是當一切運作漸趨成熟之際，卻遇上一些問題，我離開這訓練工作。2012年春，我停下來，離隊去了。心中既無不滿，亦無遺憾，我相信這也是上主的安排。

原來休息是為了走更遠的路。小休數星期後，視障運動員啟德來電，原來他已和路德會取得共識，萬事俱備，只欠東風——我的肯首，便能另建新隊，我暗

自喟然慨嘆：這假期未免太短了……

總結舊有經驗，去蕪存菁，成立的新團隊「路德會香港失明人健體會」更能強勢起步。本著「普及健康」這清晰明確的理念，加上路德會這堅穩的基地，使團隊從成立執委會，到招募義工和運動員，過程都極為順利。憑著一眾義工的無私奉獻，團隊日漸壯大，充滿活力。一年後，屯門分隊成立，服務範圍更多更廣。團隊成立至今，轉眼已三年，運動員人數已超過一百人，義工亦已超過四百人，這也算略有成績。誠然，顧及全港十八區超過十萬名視障人士的現狀，我們離及格的指標仍然很遠很遠。現階段只能踏實地慢慢擴充會務，謙虛行事，希望讓更多視障人士受惠。

駐足回望，我從邊青歲月到擠身港隊，由蹣跚生事最終當上「人之患」。高低起伏，黃粱一夢三十年，記憶中的事物已變得模糊渾濁，留下的只有一幕幕「愛與被愛」的片段，以及一個個「生命影響生命」的故事。

主，祢待我的確不薄，還想我走得更遠嗎？主，請為我、為整個團隊、為所有運動員和義工重新得力。

