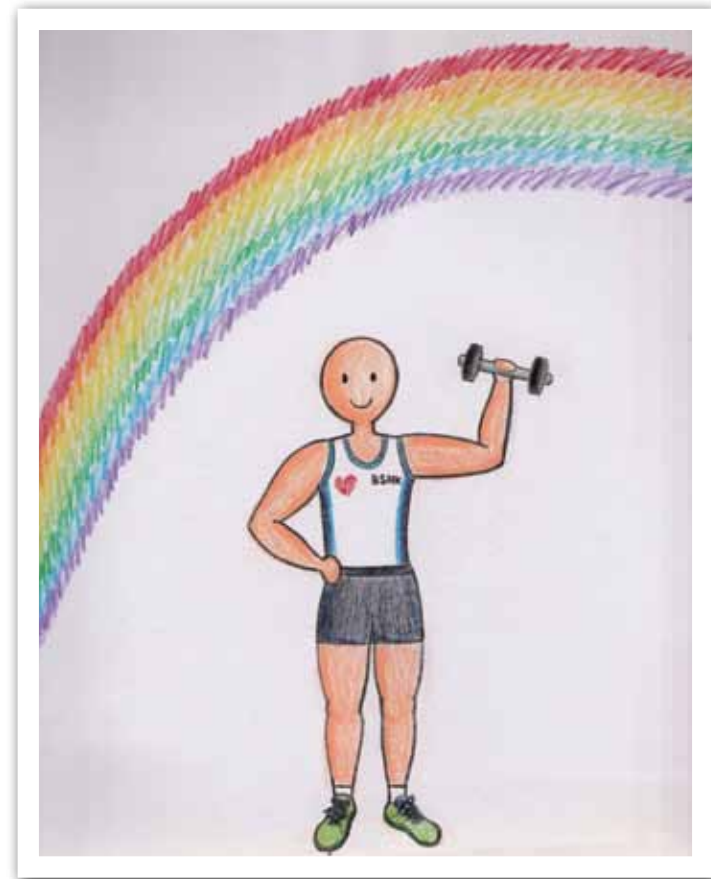


第一部分 強身健體篇



人間有情——走出黑暗，步進光明

何榮聯

我 人生的轉折點，就是在驗眼室裡……

二十多年前，因想考取駕駛執照，自覺視力不夠好，便找視光師驗眼，配眼鏡。當時，我對視光師說：「為何還掩著我的右眼？」他回答：「我沒有掩著你的右眼，你右眼的視力可能喪失了。很多人習慣了只用一隻眼來看東西，因為沒有掩著另一隻眼睛來測試，所以很多人眼睛出現問題也不知道，你還是快點到急症室看醫生吧。」那時，我才恍然大悟，趕忙往醫院看醫生。經診治後，證實患上青光眼，而且右眼已嚴重潰爛和受到感染，要做手術取出來。右眼換上了義眼，但因青光眼的緣故，左眼的功能也受影響，只餘下僅有的一成視力。

視力衰退後，我失去了工作。在視力還好的時候，我是一家酒樓的點心部主管。失業後，我感到低落及自卑。不論在街上走，或是乘坐交通工具，我也不敢抬頭，後來便只好呆在家中，過著隱蔽的生活。有一天，太太終於按耐不了，跟我說：「日



坐夜坐，本來還沒廢的，都變廢了啦！」這句話，如同當頭棒喝，令我深深反省。2008年，我在盲人輔導會認識了田徑教練林威強。那時候，林 Sir 計畫剛好有

意帶領視障人士做跑步運動，幫忙他們鍛鍊身體。為了改變自己，我便隨著林 Sir 練跑去。初時，我們只有七個視障人士參加練跑，多是在畢架山龍欣道練習跑斜路。從昔日練跑開始直至林 Sir 成立了「路德會香港失明人健體會」，我跟隨他練習已有七個年頭。

從當初失明、失業時感到灰心、自卑到 2015 年，我已完成了八個馬拉松賽事。視障運動員參加跑步練習的，從當初只有七個人，到今天健體會已有超過一百個視障運動員；從當初只有林 Sir 當領跑，到現在已發展成超過四百人的一個領跑義工團隊。真的是人間有情！我深深領悟到生命影響生命的道理，很感謝教練及每一位義工，帶領我們走出黑暗，步向光明。

在長跑的歲月中，著實有很多值得令人回味的事情。還記得在 2010 年舉行的北京馬拉松賽事，天氣很冷，溫度低得很，只有兩度。賽事從市中心跑到郊野，氣溫更低。當時的領跑員便是亮哥。天氣實在太冷，我倆本來也很想放棄，然而在賽道上我倆互相鼓勵，一直堅持到底，終於成功一起衝過終點。另外，還記得第一次完成香港渣打馬拉松後，我馬上打電話給太太，她也非常雀躍地恭喜我。太太及女兒在這多年來對我的支持和包容，我實在很感謝。

「我們練跑參賽，不是為了冠、亞、季等獎項，而是為了自己，為了鍛鍊好身體。」這是我對視障朋友的忠告。我也希望仍然呆在家中的視障朋友，能夠不再隱蔽，一起練跑，一起走出黑暗！

健體運動，助己助人

潘熾成



今年是我與妻子結婚四十週年，
晃眼間老伴經已和我過了四十
個寒暑。對老伴最佳的回饋，是有一
個健康的身體，退休後給老伴加倍
愛護。

我是一個視網膜色素病變患者。兩年多前，路德會石硤尾失明者中心的王主任聯合林威強教練，和一群熱心的失明運動員和義工成立了「路德會香港失明人健體會」。我被活動通告吸引了。我知道人退化了，只要稍加注意，就會發覺由腳步開始，明顯感覺變化，甚麼膝頭髮酸或腳痛無力等症狀接踵而來，就是退化現象。要改善，最好做對應運動，增強腿肌肉，助長腿力。於是我報名參加，決心開始做健體運動。我感恩教練和有心人士給與我們這運動平台，也擴闊我們的社交，讓我開始認識多些視障朋友和領跑員。我也感恩老伴每次陪同參加訓練。我時常感謝各界人士來當領跑員義工。每個運動員都臉露笑靨地練習，逐漸肌肉骨骼都強健了。兩年多，我合共參加了八次的十公里長跑賽事，包括兩回渣打馬拉松的十公里賽事。我從賽事中確能增廣見聞，擴闊視野，多點認識和欣賞身處的東方之珠。和家人或

朋友說起跑這十公里，都說是不容易的。透過教練的循序漸進訓練，能跑畢十公里，是一種享受。我們當然要堅持安全運動，絕不逞強。個人最佳完成十公里成績是一小時十五分。領跑員還鼓勵我，說這完成時間對長者來說是很好的了。

練習時，我通常與領跑員邊跑邊談。說些什麼呢？常談的是有關跑步的知識，運動使我們身體健康些，平時抵抗力好些；同時，也要學習注意健康飲食，病痛自然少些，這就等於幫助兩個兒子和兒媳，讓他們少些為翁姑費心，減低生活上壓力，闔家歡喜。我與老伴的信念是，不同住處沒關係，子女長大了，要放開手，相處有若朋友，尊重個人就好。假如子女移民外國，一年也相聚不了幾回，能有自我空間，自由自在參加老友記聚會，不影響下一代的作息，有空約同子孫上茶樓歡聚，逛逛公園或商場，偶爾相聚半天幾小時，曉得各人平安身體健康，努力生活，便心滿意足了。我更聽過隊長說參加健體會活動，身體好了，有助減輕政府的醫療服務。這個論點令我樂上半天，更鼓舞我要堅持運動。助人助己，整個城市也健康，充滿活力。看了我的體驗，能觸動你的運動意向嗎？



跑步嗎，令我既精神又有活力

鄧敏芝

大家好，我叫敏芝！我是一個性格內向、膽子小、易緊張的人，而且自覺身體不好，又怕冷，經常手震。

在 1995 年底，我開始發現視力不清，偶爾有飛蚊症的徵狀。初時還不以為然，看醫生後，我只知道患上糖尿病。約一年間，糖尿上眼，影響視網膜病變，兩眼很快便完全失明了。還記得在完全失明的一刻，我仍在公司工作。下班時，我也不能獨自離開，須要叫母親來公司接我。那天以後，我便沒有上班。記得那時，沒有什麼徬徨或憂心，只知逆來順受，怎樣也得活下去！

再過一年，香港盲人輔導會安排導師上門教授點字法、用杖技巧等知識。我差不多花了兩年時間才能掌握好，比一般失明人士學習較慢。這可能是糖尿病的影響，令指頭的觸感較一般人弱。正因如此，這兩年間，我獨自活動或外出的機會不多，加上膽子小，很多事物都不敢主動嘗試，更不會多做運動。身形自然比失明前胖起來。後來，能善用失明杖後，外出活動才多了，信心也就開始加強了。

直至 2013 年，健體會在屯門區設立分隊。在好奇心驅使下，我也想參加跑步練習。還記得第一次練跑，我和另一位運動員一起坐巴士到集合地點，可惜當時車長忘記叫我們下車，害得我們不知所措。很感恩，車上有一個善心的乘客，主動下



車帶我們到練跑地點，我才察覺到身邊很多善心的人幫助我們。自那天的練習起，我每次都出席練習，並享受每次訓練的感覺。在近兩年的練跑日子裡，我覺得身體強健了，精神也好多了，加上在戶外跑步，膚色也健康了！每次練習，運動員及領跑義工都有不少談天溝通的機會，久而久之，我也較昔日健談起來了！別人看到我，總會說我既精神又有活力，還讚我比昔日清瘦了。我真的很開心！

2013 年 11 月，是我第一次參加北區十公里長跑比賽。有了第一次比賽經驗，往後凡有比賽，我也積極參加。我真的很開心能參加健體會的跑步活動，同時也要感謝義工的包容及支持，特別是 Anthony、阿 Lam、Amy、還有運動員菠蘿的鼓勵，最後也要感謝家人的支持和協助，也感謝主耶穌給我力量過每一天。

跑步帶給我健康的身體

ALEX HO

自 十歲時患上青光眼疾，視力漸漸地失去了。如今已年過半百，我早已成為一個完全失明的人。起初失去視力的日子，十分痛苦難過。每天的起居飲食、每件事，我都要逐一適應，工作常遇上困難，生活非常吃力，感到難以投入社會。這樣每天過著艱辛的日子，令我曾經萌生輕生的念頭。後來，我在盲人輔導會接受訓練，獲得一技之長，當上了職業按摩師，並一直工作至今。

三年前，透過路德會石硤尾失明者中心王主任的介紹，我參加了健體會，並開始練習跑步。對視障人士來說，戶外運動是一件很不容易的事情。自己是一名視障者，當初對參加長跑比賽還是抱著半信半疑的態度。記得當時每星期都在石硤尾配水庫運動場上，在林 Sir 帶領下練習跑步。後來，也有其他義工、教練指導我們這群視障運動員練習。在一群領跑義工熱心陪伴練習下，我準備參加人生的第一次十公里長跑比賽，並積極進行訓練！

從 2012 年 9 月加入健體會至今，最值得鼓舞的，就是自己竟然能完成半程馬拉松賽事！回顧這三年，由起初對視障人士跑步置疑，到今天自己已完成四次半程馬拉松賽事，實在改變很大。對於自己能有機會和能力參加兩場海外及兩場本地的賽事，除了感謝林 Sir 和教練團的指導之外，我更衷心感激義工領跑員的幫助和無私的奉獻。最深刻的感受，要說是在很多個星期六的早上，能跟一群領跑員到馬鞍山加操長課。

我知道他們願意額外抽空，在晨光未露的時分，就出門來與我們一起並肩練習。星期六的長課訓練是早上七點半起步的，我自己也要清晨四點多便起床出門。想到義工們也有自己的家庭、工作和興趣，他們不單每星期最少有一個晚上陪伴我們練習，有些



中堅分子更經常參與星期六的長課。當中我想特別感謝 Henry 和 KY 的悉心指導，他們多次引領我操練長課，並指點我如何改善跑步姿勢。真高興能夠認識這一群非常熱心助人的義工！

當然，我要感謝健體會，讓我體驗到從運動帶來的健康。跑步後，我覺得自己體格強健了，心情也開朗了，自信心也大大提升了。現在，我要向全程馬拉松進發啦！

祝願大家也能感受到運動帶來的健康和樂趣！

與你們相識，是我的幸運

李卓洪

蹉跎歲月十多年，秋去春來又一年，是時候做運動來改善身體健康。這件事早已想做的了，可惜，視力越來越差，藉口也越來越多，從來沒有坐言起行。早已聽聞健體會這組織，可以協助視障人士跑步，心想跑步確實不錯，可以改善心肺功能，同時也可多呼吸新鮮空氣。就在朋友介紹下，我便加入了健體會。

入會後的第一次跑步，非常難忘。

程序是在開始跑步前，先由教練量度脈搏，

跑完一個圈後再次量度，如果十秒鐘脈搏超過 28 下，

就需要減慢速度或者休息。

一量之下，竟然是 29 下，未跑就已經超標，

在教練安排下，我先作休息，然後才起步。

跑了不到兩百米，我已經滿臉通紅，氣喘如牛，雙腳酸痛。

第一次練習跑步後，雙腳酸痛了三至四日，

心想，如何跑下去呢？

第二次練習，再次遇上領跑員阿偉。跑了幾步後，他問我的健康狀況，我回答

說只是脈搏快了少少，血壓高了少少。他知道我沒有甚麼病患後，就積極鼓勵我繼續跑，不要步行。他似乎把我看透了，知道我想放棄跑步！在他的鼓勵下，我只好努力練習。然而，在最初的兩個月裡，我沒有明顯的進步，但我沒有因此而放棄，繼續練習。再過兩個月，我的身體在各方面都有所改善，跑步的距離也逐漸增加。

加入健體會前，我從未想過參加正式比賽。我尚算有自知之明，沒可能跑畢十公里；但加入健體會後，眼見隊友紛紛參加渣打馬拉松的十公里比賽，隊友們亦鼓勵我一同參賽，令正在猶豫的我，決定踏出第一步，參加比賽。

比賽當天將會是良哥當我的領跑員，我更獲安排增加與他的練習次數。在他的協助及指導下，我改善了呼吸及疲倦問題，練習的成績一次比一次好。過程雖然艱辛，但是進步帶來的滿足感，令人忘卻疲倦，不怕辛苦。

到了比賽日，起跑之後，緊張心情逐漸減少，沿途有些選手都鼓勵我。最艱難的是最後的數百米。在最疲倦的時候，面對一條長長的斜路，實在舉步維艱。領跑員提點我的姿勢要跑得好些。我感到路旁許多人在打氣。轉了幾個彎後，聽到前面有人高聲呼叫「健體會加油」，氣氛熱烈，令人興奮，忘卻疲倦。我越跑越快，一個左拐彎後，良哥說：「前面就是終點啦，跑快些！」我跑快的同時，卻感到前面的選手加速拋離我，後面亦有人超越我。我敬佩他們奮勇向前，努力爭先，我卻不爭這分秒，安全最要緊，繼續沉穩地跑。當衝過終點後，心情實在興奮。我以 82 分鐘完成比賽！我滿意自己的表現，特別是自己能堅持全程在跑，沒有停過步！

感謝健體會，只花了十個月的時間，便改變了我。把我這熱身也脈搏過高、稍稍慢跑已面紅氣喘的人，鍛鍊成完成十公里的一個跑手。超乎我的想像！內心的喜悅，難以形容，我由衷地感謝健體會！

健體會有眾多熱心的義工，幫助我們這些視障運動員作步行或跑步的運動訓練，教導我們跑步的姿勢，以及一些輔助運動，包括各種馬步及伸展運動，可以令我們身手靈活了，平衡力增加了，防止跌倒，這些運動對於視障人士特別有用。義工包括優秀的教練、良好的管理人員，以及領跑員，還有總教練林 Sir。

健體會也會安排一些課程給義工，義工們亦樂於學習，學習如何更有效地幫助視障人士等等，他們就是這麼有心！

感謝健體會的義工們！有你們的幫助，我們無懼眼前的黑暗，跨過未來的障礙。有了你們的關心，我們不再怨天不公平，無懼前路多崎嶇。與你們相遇，是我的福氣；與你們相識，是我的幸運。

這一年來，不但健康方面得到改善，心情也開朗了，這是因為感受到你們的愛心，內心感覺到溫暖。很高興成為健體會的一員，期待每一次練習，珍惜每一次相聚。

謝謝健體會和義工帶給我身心的健康

何綺明

我 從小就很喜歡運動，無奈受着視力的限制，運動的機會越來越少了……

三年前，我知道有機構為視障人士進行定期的跑步訓練，我便嘗試報名參加。聽教練說，跑步可使骨骼強健。為了希望視障人士可以透過跑步運動增強體質，特別成立了「路德會香港失明人健體會」這團隊，招募了一群義工領跑員，協助我們練習。教練的這番話，實在令我深深感動。



這三年來，我們除了定期進行跑步訓練之外，還有機會參加各項比賽，包括香港的、外地的，藉以提高我們對跑步運動的興趣。今天，人們都說我們比以前健康多了、精神多了、動作敏捷多了，自己也開心多了。這些都有賴教練和義工領跑員的愛心。

就是你們獻出了寶貴的時間、精神和體力，我們才可以一同在跑道上享受着跑步帶給我們的身心健康，我衷心的謝謝你們！

在黑暗裡跑出生命的彩虹

黃健樂

2009年的一場重病，意外地令我雙目失明，世界從此變得不再一樣。患病後，手腳變得不如以往的靈活，精神容易疲倦，更不時會腦癇發作。由於擔心腦癇隨時發作，外出時，雖然有家人的陪伴，但當時還是很害怕外出活動，更別說跑步了。後來，經失明好友啟德師兄介紹下，我接觸到健體會。在家人的鼓勵下，我決定多參加活動，多做運動，於是我便鼓起勇氣報名參加健體會的跑步訓練。最初訓練的時候，我遇到很多身體上和精神上的障礙。病後長時間臥床，肌肉和體力都衰弱了，連行路都不穩，身體狀況甚差。在體能欠佳的情況下，很難學習跑步，所以受訓初期已有一定的難度。雖說是跑步訓練，但對我來說，當時其實是步行訓練。長時間的步行，我也感到相當吃力。後來，得到林教練和許多很有愛心的領



跑員不斷鼓勵下，我加緊訓練，希望不會辜負大家對我的支持和期望。很感恩，在他們的協助下，我的跑步姿勢及體能有了很大的改善，並慢慢學會了跑步。我為自己訂下參加十公里長跑比賽的目標，要挑戰自己。這段時間內，**在教練和領跑員的帶領及協助下，我不斷練習。透過參加不同的跑步訓練和活動，改善個人的體質和健康，提升體能，**

追求個人目標。在各位教練和領跑員的帶領下，我更有信心去達成目標。經過長時間的訓練後，我終於在幾個月前成功完成十公里的挑戰。雖然完成時間不太理想，但能夠完成這項賽事，我是十分興奮。我證明了自己是可以的。我的毅力，並沒有如自己所想的差。成功完成十公里後，我更想繼續挑戰半程馬拉松。很多人都說，從十公里提升到半程馬拉松，體能要求更高，不是開玩笑的。不過我相信自己在教練和義工的支持下，能夠完成這項賽事，證明這是可能的。

我參加健體會至今已兩年了。家人和身邊的朋友都目睹，在接觸跑步這項運動後，為我帶來了重大的改變。就像我的名字一樣，變得更加健康快樂。最後，在此感謝健體會各委員、教練、義工及領跑員的無私奉獻，令我們這群失明人士在黑暗裡跑出生命的彩虹。

跑步——改善健康，促進家庭和諧

BECKY (黃健樂太太) · ADRIAN (黃健樂兒子)

記得 Jimmy (黃健樂) 失明初時，他心理上很難接受，生活上也很難適應。脾氣壞了，思想上有時變得很灰，更曾經患過抑鬱；有時候又胡思亂想，甚至出現一些幻覺、興起自殺的念頭。因經常受到負面情緒的影響，Jimmy 都顯得較為消極。那時候，我們跟他相處很困難。後來過了一段日子，他接受了失明的事實，但在行動上和生活上難免不太方便，令他變得更加主觀，覺得我們應該多些體諒他，接納他，因而在家庭裡產生了一些衝突。此外，Jimmy 還有患有腦癇症。這個病令他心裡存在著一種恐懼感。失明後，他生活上還能適應，可以嘗試自己解決身邊的問題，照顧自己，然而腦癇症的病發，卻不是他能夠控制得到的。

那時候，兒子 Adrian 還年輕。Jimmy 的失明，不單對他自己打擊很大，連對 Adrian、對整個家庭生活的打擊也很大。當時，我倆看見 Jimmy 因失明而失去自理能力，憂慮他未來怎樣生活等種種問題。Jimmy 的腦部毛病，影響了他的記憶能力，情緒變壞了。很多時候，失明人都是靠記憶來幫助自理日常生活的細節事情，這方面幸好有家傭幫忙貼身照顧。雖然如此，Jimmy 仍很努力，積極嘗試，一般家居的事，除了煮食之外，很多自己的事，如執拾整理自己的日用品等，都能應付得來。這都令我們放心。不過，Jimmy 希望能夠嘗試自己乘港鐵外出活動，但我們始終憂慮他的安全，擔心他在外邊突然腦癇症病發，沒人照顧，希望待他有更強的體質和熟悉環境時，才放心讓他自己試試。這段適應的日子，我們

不單在跟他相處方面要適應，而且在時間安排上也要調整，希望多抽些時間來陪伴他，照顧他。

後來，機緣巧合，他在聽到的一次電台廣播中，知悉一些服務失明人士的團體，在參與其活動中認識了一些失明人朋友；不久，在朋友中知道了有關健體會的活動，於是便嘗試參加，就這樣令 Jimmy 有了很大的改變……



對於 Jimmy 參加跑步訓練，我和 Adrian 初時也有憂慮——腦癇症。太累、太興奮或是太緊張，都很可能令他病發抽筋。我們都很擔心他一旦病發，跌倒在地上，如果撞傷頭部，後果更不堪設想。然而，**很感謝健體會的幫助，自他參加跑步練習後，Jimmy 的抽筋情況改善了，病發抽筋的次數減少了，已往約三個月到半年才病發一次，到現在已很久沒有病發過了。運動不單改善了 Jimmy 的身體健康狀況，也改善了他的心理素質，更改善了我們一家人的關係。**已往因為健康問題，Jimmy 很少活動，經常在家裡無所事事，很多時間閒著，思想因而較易鑽牛角尖。自從 Jimmy 參加了健體會

的跑步活動後，他的健康改善了，心情明顯好了，人也開朗了，思想也較已往正面，變得喜歡跟我們說笑，與我們一家人的相處和諧了。Jimmy 年輕時在事業上可說相當成功得意。即使現在，他仍保留著他的生意頭腦，偶爾會有新點子給 Adrian，叫他試試看，或者鼓勵 Adrian 做生意，發展自己的事業。

參加練習跑步一年多後，受到領跑員和其他視障運動員的鼓勵，Jimmy 居然提出要參加馬拉松比賽。這個要求可完全出乎我們意料之外。「馬拉松」三個字，以 Jimmy 的健康狀況來說，對他、對我們來說，都是一個遙不可及的名詞。坦白說，Jimmy 說要參加台北富邦馬拉松和渣打馬拉松的賽事，我們的立場還是消極的，對他並沒有作出積極的鼓勵和支持，始終健康、安全是我們首要考慮的因素。很感謝教練林 Sir 和領跑員傅先生的幫忙，在台北富邦馬拉松中，親自領跑和隨行照顧，讓 Jimmy 能安全地完成九公里賽事。雖然 Jimmy 未能在指定時間內完成，但已令 Jimmy 回復不少自信。後來的渣打馬拉松，Jimmy 在指定時限內成功完成十公里賽事，並獲得傳媒採訪報道，更令他喜出望外，更再次肯定了自己的能力。

健體會對 Jimmy 的照顧和幫忙，讓他重新建立自信，面對自己，實在令我們一家人都很感恩。

健體會——愛心大家庭

DORA

時間過得很快，轉眼間，加入健體會已經兩年多了。

記得兩年前，偶然聽到路德會熱線的一個節目「生活脈搏」，內容是由路德會的代表啟德訪問健體會教練林 Sir。林 Sir 說他剛帶領一群視障運動員往台灣參加跑步比賽後返港，比賽成績非常好，參與的運動員和義工都非常享受那一次的活動。節目中還訪問了一個視障運動員儀姐。儀姐表示，當初加入健體會時，還不懂得跑步，只會拖著腳步行；經過數個月的訓練後，情況已大大改善，可以輕輕鬆鬆地跑步。不禁令我想起，加入健體會初時，雙腿無力，走路氣喘，走一小段路便要休息。這情況跟儀姐提到的一樣。於是我便決定參加訓練，努力改善一切。受訓一段日子後，我發覺自己走起路來輕鬆了，人也輕盈起來，整個人都開心了。

2014年3月18日，林 Sir 決定屯門隊加開星期二的晚間訓練，我毫不猶疑地嘗試摸黑出門參加集訓。過了一段日子，我竟然再次適應下來。能夠克服這困難，真的叫我很開心啊！

記得一次乘巴士時，司機突然煞車，我整個人站立不穩，幾乎跌倒，幸好因為平日訓練有素，手腳有力，才可以穩住身子自保，沒有跌倒啊！今年健體會義工分別舉辦了兩次登山活動，分別是十三公里和十六公里路程。結果我在義工溢娥和教練 Sammy 鼓勵下參加了，沿途我得到義工及教練的鼓勵，最終順利完成這兩項壯舉，真的是開心極了。

最後，我感謝健體會將我的人生觀大大改變，更要多謝林 Sir 成立屯門隊，令我得以加入這個愛心大家庭，認識到充滿愛心的教練和一群熱心義工。

「一條手帶 + 一份互信」 可以跑出健康和自信



朱計明

回想一年多前，我離開了三十多年的工作崗位，正式踏入人生的下半場——退休了。為了不想平淡地度過餘生，希望多做些有意義的事，因此四出尋找一些義務工作，藉此填補生活上的空間。幸運地，在偶然的機會下，我認識了首位視障朋友昭健。他是我在中央點字製作中心做義工時的拍檔，他

亦是健體會的運動員。閒談中，得悉健體會需要大量義工擔任領跑員。我便上網查閱相關資料。在了解健體會成立的目的以後，我很支持他們的理念！因此抱著好奇的心態加入了領跑員行列。經過健體會的教練們悉心指導有關領路法、領跑方法和跟視障人士溝通的技巧之後，我開始和視障運動員一起做運動和練習一起跑步。每星期兩天活動，每次活動兩小時，包括拉筋、熱身、跑步或步行，最後做舒緩（warm down），便完成一次的訓練。訓練十分全面，能夠照顧不同運動員的需要。

在第一次領跑過程中，我感到戰戰兢兢，擔心指示不清楚，或領跑方法不正確，令運動員受傷。這是不想見到的事情。當我首次用手帶，將自己和運動員連繫在一起，有點像小時候和同學玩二人三足遊戲。因為大家的擺手動作不協調和跑步時的步幅不同，曾多次險些兒將運動員拖倒！幸好得到他的提示和鼓勵，叫我不需太緊張，放鬆心情便可以。當時，我感到有點難為情。運動員是視障的，他竟然對我

有信心，但我卻對自己缺乏信心！這令我深深體會到「互信」的重要性，真的感謝這位運動員對我的信任。

經過兩三次領跑的練習之後，我的信心一次比一次增強了，並可以在跑步過程中，留意到地勢的變化，作出適當的提示。除此之外，我倆也可以邊跑邊聊天。當遇到一些健談的運動員，我們可以天南地北，無所不談，其樂無窮！

剛過去的一年，我和視障運動員先後參加了多次公開活動。其中包括在港的十公里和在台北的半馬拉松跑步比賽。他們在比賽中的表現，絕不遜色於健視運動員。至於未能參加跑步的一些運動員，他們在日常練習中的表現，亦漸見進步。很多運動員都表示，自加入健體會做運動之後，他們的身體都越來越強壯，心境也越來越開朗！總括而言，我跟視障朋友的交往，是一件賞心樂事，更察覺到他們並未因失去視力而自暴自棄。相反，他們擁有積極的人生觀。他們欠缺的只是視覺上的「色彩」，但在運動和比賽的過程中，我感受到他們的全情投入和享受，與義工融合一起，因而大大增添了他們生命中的「姿采」！我十分欣賞和敬佩他們的毅力、堅持和自信！

除此之外，健體會運動員人數與日俱增，因此希望社會各界人士運用餘暇，加入領跑員行列，親身體驗「一條手帶 + 一份互信」發揮的效力，好讓我們和視障朋友一齊做運動，達到強身健體的目標！



能給與是一種福氣

劉鏡成

我自小喜愛運動，無論是乒乓球、羽毛球、足球，還是高爾夫球等，都曾經是我的至愛。偶然也會跑步，但是談不上是興趣，總覺得它是一項比較沉悶的運動。有時為了代表家教會或是舊生會，才會跑個三千米作為練習。

幾年前，一位義工朋友說，有一些視障人士須要做些運動，活動地點是在我家附近，提議我去幫忙當領跑員。我覺得很有意義，能夠助人是一種福氣，怕的是有心無力。抱著姑且一試的心態，就這樣開始了我的領跑生涯……

健體會的成立，全賴一群核心成員的積極參與及策劃，全情投入和無私的奉獻。創會宗旨清晰明確，因此加入的運動員和義工人數能夠在短時間內有可觀的增長。總教練林 Sir 的訓練方式千變萬化，義工及運動員雖然做得很吃力，但又充滿歡笑聲和滿足感。林 Sir 特別關注運動員的安全及身體狀況。他對領跑員的要求亦很特別，來者不拒，去者不留。他從來不會要求任何領跑員出席，但是每當出席，就必須貼身負責運動員的安全。他做事親力親為，主動帶有需要的運動員往更衣室更衣。雖然只是一些瑣碎的事情，但看在眼裡，卻叫人感動。

很多事情，雖然是瑣碎的，但卻盡顯健體會義工的愛心與關懷。孫媽媽可以和你交談中突然走開，是她見到另一邊有運動員需要幫忙，她二話不說便伸出援



手。Ryan 和猶泰每晚為運動員點名及分派鑰匙，任勞任怨。教練亮哥除了帶領做熱身及完結練習之外，亦瞻前顧後，確保全體人員平安離去。當然，還有委員 Anky、Maggie、金耀、啟德等人在各項活動背後的細心安排，勞心更勞力，令整個團隊能夠輕鬆地享受每項活動的樂趣，他們的功不可沒。當然還有很多很多令人窩心的故事，不能一一盡錄。

轉眼間，健體會成立至今已第三個年頭。對我來說，不單認識到一群志同道合的義工朋友，亦跟一些運動員建立了深厚的友誼。加入健體會後，我也練成更加強健的體魄。加上各師兄師姐的支持和鼓勵，完成了我人生的第一個全馬及一百公里賽事。

在這個健體會的平台上，我充滿喜樂和感恩。