

序一

2013年6月，首次出席「健體會」周年活動，記憶中會場內氣氛熾熱，碰到的都是一張又一張滿臉自信、歡欣、雀躍的臉龐，視障健兒與領跑義工彼此開心地拍照、分享。啟德更熱情地跟我分享短短一年下來「健體會」驕人的成績，如視障運動員參加者已近一百位，領跑員數目亦接近二百之多，此外視障運動員跑步後，無論體重、健康情況均有明顯改善等等，說著說著，大家都感到興奮莫名！

轉眼間，健體會已成立三周年，視障健兒已超越一百位，領跑義工更接近四百之多，今天更收集參加者心聲結集成書，實在令人欣喜。從書中視障健兒與領跑義工的分享，我們看到一個又一個堅毅的生命故事。過程中，他們如何走出黑暗；遇到困境時，如何互相勉勵、互相支持，堅定勇敢地踏出一步又一步，在在讓我們清晰體會到甚麼是生命影響生命！

誠意推薦此書，盼望大家都能從書中視障健兒與領跑義工的經歷中得到啟發和鼓勵，勇敢跨越人生旅途上大大小小的困難和挑戰。

香港路德會社會服務處服務總監
廖勝慶

序二

大約在五、六年前，失明朋友區榮光先生跟我談及視障人士做運動時遇到的種種困難，以致他們體質欠佳和容易生病。因此我決定鼓勵和幫助他們多做運動，最後選擇了長跑運動作為開始。首先，由路德會石硤尾失明者中心組織三位視障人士接受跑步訓練及參加十公里比賽，由熱心的社會人士一同參加領跑及資助。

時至今日，參與長跑運動的視障人士已超過三百人，幫助他們的義工亦已超過千人。視障人士參與長跑運動是一個典型的傷健共融活動。健視領跑員與視障運動員手心相連，連繫著他們的，不只是一條手帶，更包含著愛心和包容。在跑道上，他們互相支持，互相鼓勵，朝著同一目標直奔終點。

長跑運動證明了只要我們有愛心，能包容，擁有共同目標，傷與健都可以一起享受生命，一起建構一個共融社會。本書「一條手帶」正好展示了生命影響生命，發揮團結互助精神。

路德會香港失明人健體會會長
林衛邦

序三

有幸被邀請參加一次「路德會香港失明人健體會」的晚上活動，親身體驗一群對自己生命充滿熱情的人走在一起，有的是義務的教練、組織成員、領跑員。為的是一群失明人士，他們都經歷過人生低潮，但並沒有放棄自己，為自己的生命和健康再磨練自己的驚人意志。他們每一個人都有自己如何面對困難的故事，當晚我深深被每一位參與人士感動了。他們來參與活動，都有一個共同的理念，生命應該活得更有意義，誠意推薦大家看看他們的故事，肯定你也會被感動！

路德會香港失明人健體會顧問
前香港單車代表
洪松蔭

序四

從前曾修讀過關於殘障體育活動的一個課程，其後雖然心中一直想多了解傷健人士的生活，但總是無緣遇上。一切對殘障人士的所知，只是流於文獻上的知識，非常表面。直至三年前，接受了路德會香港失明人健體會的委任，有幸能成為會方的顧問，才能真正體會失明人士的種種苦與樂，使我對這群生命戰士，及為他們默默耕耘的領跑員，有更崇高的敬意。

現在大家能透過本書，更直接地細味他們的心路歷程，感受他們那份蛻變的驚人力量，繼而坐言起行，找到屬於自己的蛻變之路。

路德會香港失明人健體會顧問
何嘉麗

序五

運動能夠打破人與人之間的隔膜，讓每一個人都充滿正能量！每次出席大家的活動時，都看見視障運動員積極參與各項艱苦鍛鍊，擁有堅毅不屈的精神、非凡的鬥志和生命力。義工們貢獻個人的時間、不為物質的回報，實踐彼此守望的精神，他們這顆無私奉獻的心，令人感到欽佩！人生路上能與大家相遇，實在好得無與倫比！

路德會香港失明人健體會教練班導師
廖智勇

序六

「路德會香港失明人健體會」是一個有趣的平台，是一處容許有心人蛻變的應許地。在這兒，有恆心改善健康的失明人所得的，往往比期望的更多；有愛心助人的義工們會發覺最受益的，可能是自己。

透過這本書，你能走進我們這群人的內心世界，參與傷健互動背後的心路歷程。

也特別藉著這機會向這群無私奉獻的義工們，表示最真切的感謝。人生路上能遇上你們，實在是我的福分。

路德會香港失明人健體會主席
林威強

序七

很多時候，在一些義工培訓工作坊裡，都有義工問到同一個問題，就是弄不清盲人、失明人和視障人士三者的分別。每一次我都慢慢解釋給他們聽。同時，在探訪新失明的朋友時，也有這個類同的問題，我都逐一解釋給他們了解、怎麼去分辨。簡單說，這是不同年代的稱呼。

我經常跟視障朋友分享，甚麼眼疾導致失明或視障並不是最重要的問題，而是我們用甚麼心態面對這些眼疾。如果每一個患有眼疾的朋友都能像健體會的視障運動員那樣積極、努力、勇敢向前，即使面對甚麼問題，都已經不是問題了。

我們懷著欣賞、感恩的心，感謝義工們帶領我們，一步一愛心地向前跑。只要我們能夠勇敢、堅毅地提步往前，我們就可以成為健康快樂的人。

路德會香港失明人健體會副主席
李啓德



序八

別以為視障人士真的看不見。我和他們打交道這麼多年了，我發現，相當時候，他們內心所看到的，比視力正常的人更多！至少，他們的堅毅，是值得視力正常的朋友們引為榜樣的。路德會香港失明人健體會為視障人士突破視力障礙，增強自信，建立正面人生觀。從 2012 年至今，作為推動視障人士參與長跑運動的推動者，組織了視障人士參與香港渣打馬拉松比賽。視障跑手以堅定步伐及個人勇毅，走出黑暗，重拾信心。健體會十分重視生命影響生命，藉著義工參與領跑，與視障運動員相互正面影響。而細閱這本美麗的書，不難發現，書中活生生的分享，正是生命影響著讀者的生命！

我自己也曾試過作領跑員。內心就是被視障人士的不屈不撓鼓舞了我。現代眼科醫學雖然一日千里，發展了無數治眼的醫療技術。然而，總有個別人士，因病情太重或者種種原因，未能受惠於現代技術。然而，他們跑步時的堅定不屈，鞭策了我和一眾眼科醫生團隊，繼續努力於眼科臨床醫治及研究，不言倦！

我十分多謝會長林衛邦先生、主席 Galen 及觀智，你們讓我有幸作序，賜我榮幸，非常感激。我在此衷心推介這本難得的好書！

香港眼科學會會長
亞太眼科學會教育委員會秘書
香港十大傑出青年得獎人(2010年度)
梁裕龍醫生



序九

「路」德會香港失明人健體會」Maggie 請我為新書《一條手帶——帶出生命的蛻變》作序，自然義不容辭。

每次我在跑步比賽中見到視障人士和領跑員目標一致地向前跑，領跑員細心地提點著方向及路面情況，跑步者心無旁騖地緊隨領跑員的步伐，心中不期然產生激動，感覺到從他們身邊傳過來的一股特別的氣，推動我自己的精神和意志，要努力跑下去。我參加「毅行者」及長跑比賽超過二十年了。頭十年，不斷追逐個人最好時間，每年都有突破，訓練雖然辛苦，但很有成就感。近十年，經歷過 2003 年的「沙士」及 2010 年的嚴重眼疾，人年紀也大了，突破越來越困難，每年能夠保持前一年的成績，已經是莫大的欣慰。眼疾之後，右眼只保留一成視力，就不再參加「毅行者」了，現在每年只是跑兩三個半馬拉松、三五個十公里比賽。這樣的比賽量，仍然需要很有規律的訓練，保持著體能和身心的狀態。

由於自己也有視力問題，見到視障人士參與長跑，特別有種切身的感覺。參與長跑運動，需要持恆的訓練。健體會由 2012 年成立至今，招攬了超過 100 名視障運動員及 400 名領跑員，每周進行恆常練習。我認識中有幾位視障運動員，他們練習得比我勤力，跑得比我快。可見參與長跑運動最大的障礙，不是視力，而是個人的心理和意志。一條手帶，帶出的豈止是生命的蛻變；隨著跑手的步伐，一伸一張之間，顯示了生命的力量。

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院教授
馮康醫生



序十

2012 年 7 月是我第一次透過手帶引領視障運動員練習跑步。

多年來，我曾引領多位不同性別、年齡、背景、體能的運動員，他們每人背後都有一個故事。他們有著各種不同的練習跑步原因，有人為了身體健康，有人為了加強自信，有人為了認識朋友、擴闊社交圈子。無論如何，他們都因著經常練習鍛鍊出更強健、更協調的身體，減少受傷。

成為領跑員後，我更認識了一群熱愛跑步、充滿愛心、關懷社群的朋友。他們放棄自己休息、娛樂、練習時間，陪伴引領視障運動員練習、比賽，甚至到境外參與比賽，成為運動員的朋友。他們的無私、奉獻精神都使我非常欣賞、尊敬。不論運動員或領跑員，他們都給我看到人性美好的一面。

藉著慶祝「路德會香港失明人健體會」成立三周年，健體會結集六十多位運動員和領跑員心聲的文章，編寫《一條手帶——帶出生命的蛻變》，藉著他們的故事，讓我們更能了解視障運動員如何通過跑步重獲生理、心理和社交的健康，重拾自信。

我誠意推薦這本書給大家。

「愛 • 攜手 • 閃亮精采人生。」

廣華醫院外科顧問醫生
歐耀佳醫生

