

一年一度的渣打馬拉松比賽雖然未開跑，但連串的相關教育計劃，早已開展多時。當中從多間小學甄選出有探究熱情的小學生記者，便透過採訪跑手，耳濡目染感受運動員的正向思維。

馬拉松教育 帶你圓夢大師

►馮淑芬老師（左）和陳瑞玲老師說：「視障人士縱看不見路，仍願為目標去操練的一份堅持，希望同學珍惜自己所有。」

仁愛堂田家炳小學的小六生姚瑤、梁樂偉和符韻淇，是次負責採訪視障跑手何榮聯，阿聯只有一成視力，他10年前因患上青光眼，不能參與衝力太大的運動，故開始練跑；10年來習慣每天跑30個圈，風雨不改，4年前因開始跑馬拉松，增加至每天練習40個圈。

堅毅視障跑手

阿聯與同學分享跑場上的趣事，說他原本習慣天剛亮便到運動場跑圈，但有次因太暗看不清，撞倒一位晨跑人士，給對方大罵。他笑哈哈道：「那次給那人罵得很慘，我又不便解釋，故以後改變習慣，寧願待天光一些才去跑。」還有一次他跑10K賽事，因與領跑員失散了，誤以為自己已到達終點，但原來還有1,500米，最後得回跑道再完成賽事。

阿聯笑言運動是好朋友，也是一家人感情的催化劑。「我3個女兒由1歲到15歲，也曾擔心過她們會看不起我，但當我投入跑步，反而恢復了自信。我相信我那一成視力，也是因着長跑而令血液循環，再沒

遺憾了。」
►阿聯告訴小記者自己最大的心願：「我好希望看到1歲的細女長大成人，那時若我完全失明，也沒有

惡化下去。」他謂長跑替代了胡思亂想，令他無拘無束，就連他那不愛運動的二女，也因佩服爸爸的堅持，近年去學打排球、跨欄和籃球。「她們雖然沒說，但我知女兒全都很佩服我。我很感激林威強教練義務特訓我們這班視障跑手，無私地奉獻時間。」阿聯以往只參加10K比賽，今年會首度參加全馬，他有信心能完成賽事。「我享受跑馬拉松，賽事本身很有氣氛，也識到很多戰友；我們練習時會互相鼓勵，雖然我視力有限，有很多事沒法做，但跑步令我知道自己的潛能。」

阿聯由於是香港盲人輔導會成員，早已學過領路法，故他除了當跑手，也會擔任領跑員。「我不是全盲，當我跑熟了跑道，便有餘力去幫助其他跑手。」

生命影響生命

小記者以馬拉松為主題的採訪文章，將會印刷成刊物免費派發予市民。她們覺得是次活動令自己認識到社會中特別的階層，更佩服跑手的堅持和對人生的熱誠：「阿聯好厲害！他視力有問題，練習時要克服很多困難，但他很有目標，要當子女的榜樣。這位爸爸有別於一般父親，他不嚴肅，會視女兒為朋友。他很投入跑步，也沒忽略家人，就是因着家庭融洽，他才更有支持，我們也想不到他如此開朗！」

同學說本來都頗擔心訪問視障人士，怕會問錯問題叫對方尷尬，但這天卻感受到跑手的坦誠。「我們陪他練習時，都覺得好辛苦，何妨比賽時要跑咁遠？一般人都好快會

撰文：胡麗珊 摄影：黃建輝、湯炳強
編輯：李越權 美術：勞偉健
讀者意見專線：傳真 2564 7993 E-mail: amychan@hknet.com



▲小記者們多不擅長跑步，但嘗試過領跑的辛苦，也更佩服視障跑手。

不倒翁為跑手打氣

「馬拉松101教育計劃」的其中一項大型課外活動「永不倒！站起來！」關心社會行動，早前動員全港逾2,500名學生，為600個1.2米高的不倒翁設計造型。胡素貞博士紀念學校的同學以2人1組參賽，創作和繪畫圖案的過程，令同學很開心，也培養到合作精神。「我們用了兩星期設計，最重要是顧及它是立體公仔，前後都要有東西可看，也要表達出馬拉松的團結和共融信息。」參與同學更把意念在早會上向全校分享，他們說：「人生有不少挫折，故互助很重要，有好朋友支持，人便會容易站起來，設計公仔時我們都有所體會！」而該校陳淑芬副校長認為活動很有意義，也起到推廣運動的目的，讓同學多點了解做運動的意義和樂趣。

認識領跑意義

該校馮淑芬老師和陳瑞玲老師，亦會在今屆馬拉松擔任領跑員，她們首次把小記者計劃帶入校園，覺得小朋友親自去做領跑員，能多明白一些視障人士跑步的困難，是很難得的學習經歷！馮淑芬是體育老師，但對跑步興趣只是一般，她由今年2月開始加入義工行列，每周陪失明者受訓，也因而多了做運動。「我們負責提示跑手的路況，自己也多了一份細心。初時我都好驚，怕會連累他們：我都試過陪對方練習變速時，自己能煞掣，卻來不及提對方收掣，令他撞上其他人而跌倒……但視障者很體諒我們。」視障者跑步時要完全信任領跑的帶領，這也叫她佩服不已。「他們的心靈都很豐富，即使年紀有大至60多歲的視障者，都跑得活力，常常笑嘻嘻！」兩位老師都視今次擔任義工，乃助人自助的行動；同時也希望能夠成為榜樣，啟發小朋友將來薪火相傳。



▲造型各異的不倒翁，色彩繽紛，充滿童真，簡單的設計將傷健共融、永不言敗的馬拉松精神巧妙地展現出來。