

「我已經失去視力，不想再失去健康。」視障跑手李啓德對記者說。因為失明，他曾經足不出戶，接近癡肥；因為跑步，他遠離三高，尋回健康。視障人士必須與領跑員合作才能安全地跑步，兩人之間用手繩連繫，同心前進，互相扶持，征戰全馬拉松也不成問題。李啓德希望藉着自身經歷，鼓勵失明人士走出陰霾。他雖然看不見前路，但只要踏上跑道，就能放心走下去。

記者：斯如 攝影：馮瀚文



逆境自強



領跑繩帶長約2呎，運動員與領跑員可因應需要靈活調節長短，跑道人多時可繞一圈，縮短兩人之間的距離。



視障跑手李啓德（左）多年來與領跑員一起征戰過不同的長跑比賽。（圖：健體會提供）

健體會每逢星期二、四晚於石硤尾配水庫遊樂場進行跑步訓練，每位視障跑手訓練時必須配對至少一位領跑員。



張志鵬（左）19歲確診視網膜色素病變，如今幾乎全失明，46歲開始學跑步，至今已跑完25場全馬賽事。

# 黑路奔跑覓新生 自熾意志化百難

春日傍晚，時和氣清，燈火闌珊的石硤尾配水庫遊樂場格外幽靜。但見緩跑徑上一對並肩同步奔跑的人，兩人的手由一條繩帶繫緊，一高一矮，步伐整齊；一老一壯，健步如飛，讓人好奇。兩人同款的背心上，一個寫着「領跑員」，一個寫着「視障運動員」。他們是香港失明人士健體會（健體會）的跑步拍檔。

健體會每星期兩晚定時在石硤尾配水庫遊樂場進行兩小時跑步訓練。70多位視障跑手和領跑員在600米長的緩跑徑上繞圈，每隊相隔數米，有起快跑的，有起慢走的，但沒有落單的。「在人少的地方跑步，不用左閃右避，減少意外。」視障跑手李啓德接受本報訪問時表示。正規運動場的跑道雖寬，但人多，偏僻、昏暗的石硤尾配水庫遊樂場便成了理想的訓練場地。

## 最怕食波餅

「這裏白天有人踢球，周末人更多。跑友多在平



李啓德（右）2011年開始練習長跑，他指之前20多年沒有做運動的習慣，導致肌肉無力、關節退化。左為領跑員，二人用繩連繫兩手，同步前進。

日晚上練習。」李啓德說。比起擁擠的跑道，空中橫飛的「波餅」對視障跑手來說更可怕。運動場上危機四伏，為何仍以跑步為樂？李啓德坦言，「樂」是其次，視障跑手在跑道上追求的，是健康。李啓德廿多歲確診視神經及黃斑點退化，3年後完全失明，已「熄燈」30年。「失明初期，情緒低落，杜門不出，除了吃，無事可做，健康急轉直下。」身形修長、高一米八的李啓德憶述，身體最重時有82公斤，坐下來肚子像覆蓋幾層輪胎，走路時大腿粗得互相摩擦。滿身贅肉，將李啓德的精神拽向深淵，他承認，腦海一度閃過輕生念頭，但自己正值青春年華，沒勇氣為生命畫上句號。他逐漸醒覺自救是唯一出路，於是「攞起心肝」在家中原地跑，才發現減肥並不如坊間傳言般難，經過數月鍛煉，火紅的意志燃燒了26磅體重。純粹的帶氧運動，無疑令他纖瘦了，不過無的放矢「原地踏步」，並沒有增強肌肉量，「雙腿仍然乏力，走路有時會向前跪。」直至遇上跑步教練林威強，他才真正踏上健康之路。

## 最驚與藥為伴

2011年，李啓德在失明者中心擔任義工，為視障聽眾主持聲音節目。「朋友告訴我，教視障人士跑步的教練林威強很有聲望，引起我的興趣，便邀請他上節目受訪。我向林教練分享腿部乏力的情況，他便讓我試坐『無形凳』，我背靠牆支撐，但不足十秒已雙腳發抖，當時我才40歲。」林教練為李啓德做身體測試，發現關節比實際年齡老十幾年。他解釋，視障人士做任何事都步步為營，亦不能跑步，「像追巴士，一般人習以為常，失明人士就做不到。」李啓德續指，服務中心為視障人士而設的活動多屬靜態，如手工藝、樂器等。久而久之，缺乏鍛煉，身體機能變差，被路人輕輕一撞也會跌

倒。為改善狀況，他決心跟林教練跑步。

「記得第一次學跑步是星期四，在這個遊樂場跑了8圈，跑完後全身痠痛，持續至周末，到星期二才勉強能走路。」痠痛過後，李啓德感到身體像被喚醒一樣，不知哪來的勇氣，星期四再前往遊樂場跟林Sir練跑，並一直維持每周訓練兩次，除了跑步還進行體能訓練，肌肉反反覆覆的痠痛了5個月。推「動」他的，與其說是滿腔熱血，不如說是一個平淡但殘酷的事實：「我已經失明，不想再失去健康。」李啓德回憶，一次和一位視障朋友喝茶敘舊，離開時，聽見朋友拿出一個膠袋，裏面盛滿東西，沙沙作響。「我好奇問袋裏裝了什麼，他答是他要吃的藥。」他不想餘生與藥袋為伴，毅然決心繼續跑下去。現年55歲的李啓德，體重70公斤，血糖血壓均正常，2019年還完成了人生第一場全馬拉松。「不只是為健康着想，也希望減輕社會醫療負擔。我時常鼓勵視障朋友加入健體會，不一定要跑，慢走也好。」

## 最想鼓勵同路人

健體會每年安排視障跑手參加渣打馬拉松（渣馬）、內地及外地長跑比賽，跑手都積極參賽，61歲的張志鵬是其一。張志鵬後天失明，2009年開始練跑，至今完成25場全馬，體能驚人。在外人看來，每年參加數次馬拉松，應該十分喜歡跑步，張志鵬卻不以為然：「起初跑步於我是件苦差。現在？也不過是恆常會做的事。不過如果身體允許，會繼續參加馬拉松，以自己的經歷鼓勵身邊的視障朋友。」張志鵬說得淡然，但視障跑手參加一次馬拉松，絕非易事。15年前，張志鵬初學跑步，身體因長期缺乏運動不勝負荷，跑完後住了6天醫院，左右小腿均腫脹了。如今他適應了運動量，但日常還是有機會受傷——路上的沙井蓋、路邊的梯級



張志鵬（左）與領跑員2011年參加馬拉松比賽。（圖：健體會提供）

等，是健視人士屢「見」不鮮的事物，但對視障跑手而言全是無形的陷阱。「即使領跑員會提醒前方地面不平，落腳時還須憑感覺，有可能因踏空而扭傷。」要是沒有領跑員，視障人士根本不能跑步。對張志鵬而言，領跑員既是明燈，也是暖陽，除了引導他避開危險，也會與他閒聊家常，描述沿途風景，為苦澀的汗水添一點甘甜。「每次渣馬，領跑員都會向我描述那些穿上奇裝異服的參賽者，是我參賽的一大樂趣。」張志鵬笑說。

張志鵬印象最深刻的賽事，是2010年在北京的人生第一場全馬。「比賽時氣溫得攝氏3度，還下着雨。跑到30公里時，我想放棄，根本沒可能在限時內跑完。跑着跑着，又想為何定要在限時內完成？思路似通不通，便向領跑員大喊：『無論跑得多慢，也不要停！』」憑這一念之差，加上領跑員的配合，張志鵬終在時限內衝刺，完成人生首場全馬。對此，張志鵬一貫的淡然，說當時沒有喜出望外，只感歎終能脫下濕透的衣衫。「這次經歷卻成了一則好故事——如果失明人士風雨交加下能跑畢全馬，生活上的那點困難算得上什麼？」

## 特寫

# 魔鬼教練創健體會 普及視障人士運動

健體會現有逾170位運動員，分為金鐘、屯門、石硤尾等5個隊伍。會內義工由各行各業人士組成，有做了十多年義工的退休人士，亦有剛加入、滿懷熱忱的年輕人，也有陪完子女做功課後外出透氣的父母。他們有的靦腆靑澀，有的開朗健談，面上掛着粗犷不一的笑容，交織成一張溫暖的百家被。帶領這群義工的，是人稱「魔鬼教練」的林威強。

## 棄港隊教席 創辦健體會

健體會創辦人兼總教練林威強來頭不小，他曾是香港男子110米欄紀錄保持者，歷任港隊田徑教練，現擔任健體會總教練外，還任職中學體育教師和成人跑步教練。林Sir接受記者專訪時表示，成立健體會的初衷是普及視障人士運動。「健體會前往不同的視障機構做宣傳，活動過後一般只能吸引三四人參加，但他們訓練後覺得效果不錯，便會和朋友分享，到時就會有成群的視障人士報名，所以，口碑很重要。」健體會的口碑建基於對義工的嚴格要求，嚴以律己的林威強也嚴以待人，他半開玩笑地告訴記者，若有義工或跑手遲到，每遲一秒須罰做一下掌上壓，既能起阻嚇作用，又能強身健體。採訪期間，林Sir不



林威強退役前為港隊田徑代表，現時專注健體會的教練工作。

忘指點跑手要注意跑姿，跑道上的視障跑手腰背瞬間挺直。每次訓練，幾位在場的教練會為每一位視障跑手配對一位領跑員，並在跑步時從旁指導。「無論運動員的視力程度如何，都不允許他們獨自跑步，以策安全。」

健體會創辦初期只有林威強一人擔任教練，為了更好地管理會務，他決定卸任港隊教練，「港隊教練大把人爭住做，但健體會沒了我，就沒有人會教這班視障運動員了。」健體會成立於2010年代初期，那時智能手機及WhatsApp等通訊軟件不像今天般普及，林威強為了組織練習，向運

動員和義工逐個發短訊，每月自掏腰包繳付數百元短訊費。經過十多年努力耕耘，健體會現有約300名活躍義工，以及逾30位義務教練。林威強表示，社會不乏愛心人士，每次健體會帶視障運動員參加渣馬，賽後都會獲獲十數通馬拉松選手的來電，表示有意加入義工行列。不過，徒有熱情不足夠，要成為領跑員，必須細心。健視人士生活中習慣依賴視覺，未能由視障人士的角度思考。林威強分享，曾有跑手帶朋友來幫忙，因對方缺乏引領視障人士的經驗，沒跑多久就帶跑手撞向柱子。為防止此等意外，健體會義工須接受培訓才能成為領跑員。課程教導義工如何與視障人士溝通，例如讓視障人士牽手肘的引路法、準確告知方位的時鐘定位法等。「培訓人員會安排義工戴眼罩，互相領路，由行走走到慢跑，讓他們設身處地體驗視障人士的需求。」林威強表示，課程不但能讓義工掌握基本領跑技巧，還能篩選不夠細心的人，「本會不會讓這類義工擔任領跑員。」

## 既要普及也要規範

除了跑步，健體會還不定期舉行瑜伽、伸展運動以及室內划艇班，讓視障運動員體驗不同種類

的運動。林威強透露，計劃日後增添更多運動項目，「如果有適合的場地和足夠人手，希望能辦游泳班。一位視障人士學游泳須由多位義工輔助，很『奢侈』，但對肥胖、關節脆弱的視障者來說，游泳比跑步的效果更好。」健體會不但在本地推廣視障人士運動，還在內地進行播種工作。林威強指內地視障跑手團體比較年輕，且許多由視障跑步愛好者自發組織，沒有系統性的訓練或專業教練指導，有些甚至會讓視障人士單獨跑，「這樣難以提升運動員的能力，還有受傷的風險。」他期望健體會未來能為內地視障群體出一分力，將跑步訓練普及並規範化。



健體會常於學校、機構舉辦講座及蒙眼體驗，與公眾分享視障人士經歷。（圖：健體會提供）