

# 為籌保育善款 不畏高山低谷 視障跑者勇闖礦山挑戰賽

【香港商報訊】記者周駿報道：第3屆香港礦山（舊礦區）挑戰賽將於3月3日舉行，賽事主題是「有您，高山低谷跑過去」，為礦山保育慈善籌款。舉辦方信義會稱，今屆除了增加18公里個人挑戰賽之外，更邀請多次獲得國際馬拉松全馬視障組冠軍參加8公里體驗賽，並分享視障長跑者在領跑員幫助下，通過跑步擺脫困境，自強不息的心得與體會。是次亦新增個人組別賽事，以及AR尋找馬鞍山生物多樣性，AI攝影技術秒變昔日礦工，邊跑邊玩的科技體驗。

## Gary憶跑步當初排除恐懼

2017年，古物諮詢委員會將馬鞍山舊礦場的5個建築群評為2級及3級歷史建築，包括信義會恩光堂、天主堂（聖若瑟堂）建築群等。同年，信義會於該區完成活化工程後，舉辦首個以礦山文化保育為主題的慈善競賽。2019年舉辦第3屆，除了增加18公里挑戰賽之外，更邀請多次獲得國際馬拉松全馬視障組冠軍的Gary參加8公里體驗賽。

1月4日，視障長跑者Gary（梁小偉）在領跑員Elco帶領下，於馬鞍山舊礦區240礦洞前試跑後談心得。Gary表示，自從參加跑步後變得開朗，雖然眼睛看不到，但通過感覺、觸覺及聽覺感受跑步樂趣。初學跑時有困難，是不習慣被人帶住跑，一同跑時步伐不協調，感覺前面有一座牆，擔心隨時碰撞領跑員，所以跑得很慢，不順利。試過跑步中撞上電燈柱，致頭破流血，腳腫脹。Gary想到，既然慢跑都受傷，恐怕跑得快受傷還會嚴重些，惟想深一層，即使在屋企行都會碰撞東西啦！想通後，就放下恐懼的心結，跑步時調整姿態，手的擺動大一些，起着保護身體作用，通過一段時間慢慢適應後，自我保護機制增強，恐懼也消失。

## 以「不甘心」3字挑戰自我

他表示，在參加2、3年跑步比賽之後，在香港一個普通公開組比賽取得好名次，印象最為深刻。取得好成績對自己是一種鼓勵，啟示只要努力，一定會做得好好。

回想失明（視網膜色素病變）時，就是以「不甘心」這3個字挑戰自我，然而，患病初期精神狀況不佳，病症初期白天能看見，夜晚看不到東西，2009年更完全失明，令他頹廢，不斷飲酒、唱K，收埋自己，接觸社會少，更怨天尤人，有時會埋怨媽媽，曾經有一次媽媽幫他打理屋子時，他呼喝媽媽離開，更鑽牛角尖地講，家中有3個仔，為什麼有病是他，他知道這樣講對媽媽不好，但有時會失控。

他坦言一度有輕生想法，但往深層想，輕生只是解決自己，也不是所有人當遇到問題時都以跳樓解決。所以，他不能這樣做，他要永遠記住「不甘心」這3個字，況且，他不算懶，能做事，回頭想，如果沒有這個病，眼睛看到東西，也沒有這樣的時間，用另外一個角度看世界，接觸不到另一個面，最慘、最壞未必一定是壞的，可以打開另一個窗口，而跑步令他開心，相信玩礦山比賽也會很開心。



## 遇困難不放棄展示正能量

他稱，平時練跑路多，沒試過山跑，試下山跑道，原來與路跑有分別，好過路跑，因路跑只用一組肌肉跑，跑路賽好悶，山跑要調動全身不同肌肉跑，上斜、下斜道，跑完之後又可以跟人談談沿途不同風景。他知道這個山跑好有意義，領跑員Elco告訴他比賽有保育礦場歷史和文化的意義，可以讓多些市民知道保育和文化遺產需要好好保護，他覺得有機會應感受下，所以，應承Elco參加山跑，以此展示正能量，在遇到困難時不能放棄。

馬鞍山恒安邨信義學校是礦山賽事的起點及終點。圖為去年比賽起跑一刻。

信義會提供圖片

## 女領跑員： 必須專注策安全

高級體適能教練Elco表示，通過友人認識Gary，當時，Gary準備參加一項環球比賽，需要累積一個公里數才能參加比賽，而Gary亦希望找到不同的領跑員幫他完成環球比賽籌款，她和丈夫都願意幫助Gary比賽。她是首次帶領視障跑者，賽事道路馬鞍山、沙田及大圍這條路線她跑過好幾次，但帶着Gary要百分之百地專心、安全，但即使小心，也有意外發生，在她右邊發生的事，她能控制，但發生在Gary左邊的意外，她有時控制不到，即時她已提醒Gary，可為時已晚，有時樹枝碰到Gary。而在馬鞍山、大圍單車徑闊過跑步徑，踩單車人士不應踩過線至跑步徑通過，這樣很危險，尤其是令小朋友有意外發生，更不用講對視障跑者構成危險，故有時情急之下提高嗓子叫越線者留意跑步者。

## 去年跑者達到600人

Elco續稱，她去年首次參加香港礦山賽事，感受昔日礦工生活，走在歷史文化之中，於是她將這地方介紹給Gary。Gary參加礦山賽事體驗組，暗路跑對Gary難度不大，斜路難度更小，須要小心的是內彎（跑內彎慳時間），所以會帶Gary跑外圍，非要在內彎時，會用多些時間通知其他參賽者，保障大家安全。

是項賽事發言人樊文韜總結前2屆賽事指出，去年跑者達到600人賽事規定上限，連同工作人員總人數有近千人。今屆賽事分個人及團體賽（8公里體驗賽只設團體），18公里跑者環繞郊野公園一帶並經梅子林、天主教聖若瑟小學返回馬鞍山恒安邨信義學校，兩間學校前身都是當年山上的礦村學校，是為一衆礦工子弟提供教育及成長的地方。所有賽事組別起點及終點均於恒安邨信義學校。

## 增邊跑邊玩科技體驗

8公里體驗賽及15公里公開賽設有任務站，最後一個任務站分別是鞍山探索館及昂平。賽事保留一家大小於礦洞前拾BB彈外，還有兩人合力推車運「鐵礦」比賽，更增加AR尋找馬鞍山生物多樣性，AI攝影技術秒變昔日礦工，邊跑邊玩的科技體驗。最高籌款獎的隊伍及個人，每人可獲香港至日本來回機票，去窺探昔日馬鞍山的採礦歷史淵源。

Elco表示，領跑須百分百專注以策安全。



Gary（左）體驗拾BB彈。



Gary（左）在Elco協助下體驗推車運「鐵礦」比賽。

