

# 馬拉松尋真義 視障者跑出光明

## 前亞軍80後不鬥成績 領跑助圓夢



▲刀片選手李俊倫(左)及鄭鴻基(右)出戰10公里賽，勇於挑戰自己。(潘政祥攝)  
▲視障選手梁小偉(左)感激領跑員楊樂賢(右)的堅持，更成為他跑下去的動力。(車耀興攝)

▲昨有6.5萬名跑者出戰渣打馬拉松，不少跑者表示昨日天氣不錯，有助創出佳績。(潘政祥攝)

### 各組冠軍選手成績

賽事	冠軍選手	完成時間
男子組馬拉松	基米真(肯尼亞)	2小時14分18秒
男子組半馬	小山祐太(日本)	1小時08分49秒
男子組10公里賽	羅克夫基斯(澳洲)	31分54秒
女子組馬拉松	威萊絲(埃塞俄比亞)	2小時30分40秒
女子組半馬	羅潔威(香港)	1小時20分47秒
女子組10公里賽	張麗欣(香港)	39分32秒



▲領跑員李俊倫(左)與視障跑者梁小偉(右)在渣打馬拉松中領跑。圖為領跑員李俊倫與視障跑者梁小偉在渣打馬拉松中領跑。

**渣**打馬拉松已成城中盛事，6.5萬名健兒在汗水中挑戰自己，當中包括不少殘障跑者。

有5年前因視網膜色素病變成為視障者，無懼黑暗完成「半馬」，以生命經歷告訴眾人，別於低谷時放棄自己；陪着他跑的，乃前10公里亞軍的「80後」，他放棄在賽道上「鬥成績」，化身成領跑員助視障者完成夢想。

■本報記者 沈怡、林卓軒

45歲視障選手梁小偉(Gary)，自小已有視網膜色素病變，一直過着「早上看得見，晚上失明」的生活。直至09年，視力只可分辯到光暗，Gary被迫辭去工作，「那時很消極，前日不想見人，只是喝酒。」

頹廢的生活維持大半年，直到遇上另一名失明的朋友：「他天生看不見，生活得好好，更反問我：『你是否一直想這樣？』」此後，他

加入盲人體育總會學習跑步，教練及領跑員的堅持，更成為他跑下去的動力。

### 走過低谷 勸勉睡青融入生活

如今，Gary已第6次參加馬拉松，今年花了3小時13分完成全馬，是該會成績最快的跑手。

「人年青一生都學唔好好似行山，上山的時候是高潮，下山是低潮，如果你放棄自己，沒有人可以幫到你！」他更勸勉陪跑者青年：「我們看不到的都可能是人生，何況是你們？」

帶領Gary的25歲楊樂賢，是前年渣打馬拉松10公里賽亞軍，阿媽大學時熱愛跑步，但投身社會後甚少練習，「我想跑步，但不再是鬥速度」，故加入盲人體育總會當領跑員，他笑言，當領跑員要照顧跑手，「我看到的不是平路，但他們感到少少凹凸便減速，要不斷給他們信心！」

當領跑員的立法會議員梁耀忠，跟失明跑手李俊倫以2小時19分完成半馬，二人練習四個多月，常在尖東海傍練跑，梁笑言比賽時不斷說「唔該借借」：「可惜好多人戴耳塞，聽不到！」

李俊倫於10多年前懷疑因藥物致傷導致失

明，幸獲家人及朋友支持，花了1、2年後才適應生活：「那一刻覺得好困難，但總望其實不是甚麼大事。」他鼓勵陷於困境的港人，要表達觀感及不开心：「講了出來，已經困苦減了一半。」

### 昔足球前鋒 刀片跑手闖殘關

跑道上的勵志故事還有很多，33歲的截肢跑手鄭鴻基讓業時期是校隊足球前鋒，他13年前於台灣騎電單車不幸遇上車禍，傷口受細菌感染變成截肢，「好擔心以後日常生活都有影響」，康復初期更如孩童一樣，每一步路都要重新學習。

今年是他首次戴上外形如刀片一樣的運動型假肢參加10公里賽，他認為上到港隊最困難，但比賽令社重新練習，重拾踢足球時的速度感，最後以1小時30分完成。

「差崩失馬，病和奔福」是鄭鴻基意外後最好的寫照，從前很介意別人意見批評，截肢後反覺得做好自己便可，身心變得輕鬆。

另一位「刀片跑手」，21歲的截肢少女黎芷瑜昨以1小時29分完成10公里賽。她稱，賽道路面凹凸不平，加上用兩腿跑得更辛苦，幸得陪跑的朋友主動為她攙扶，令她感到很窩心。■