

渣打馬拉松是香港體育界年度盛事，參加人數屢創新高，上月底首日網上報名時，更一度造成「網絡塞車」，名額瞬間爆滿。由於參賽者必須年滿十六歲才能參加，為了向未符合資格的老同學們宣揚傷健共融和馬拉松精神，主辦單位每年都會舉辦除賽事以外的相關活動。上月中，「馬拉松101教育計劃」到香港管理專業協會李國寶中學舉辦了一場「活出精彩」分享講座，請來了本地著名傷健運動員蘇樺偉向學生們分享他的奮鬥史。



身殘心不殘 蘇樺偉的跑步哲學

天生的跑手？

還記得大約兩年前，電視上熱播的一個廣告：一個母親在誕下兒子後，發現兒子有先天性痙攣，然後畫面上出現一幕又一幕母親照顧兒子的情景，最後以一句簡單的旁白作結：「我以為，他以後會行得比人慢；最後，他跑得比人快。他就是我的兒子，蘇樺偉。」他就是因為一句「不放棄」，最終成為了揚威海外的傷健運動員。

蘇樺偉患有先天性痙攣，走路對他來說已是一大苦差，更何況是跑步？蘇樺偉坦言，當初跑步並沒有比

賽的野心，只是為了強身健體，更不覺得自己是天生的跑手，「我只是一個普通人，更自覺不是跑步的材料，所以最初只當跑步是娛樂性質，但後來發現跑步的樂趣，對自己的要求愈來愈高，再加上家人的支持，便漸漸喜歡上跑步這個運動。」

運動生涯的轉捩點

一九九六年是蘇樺偉第一次出戰傷殘人士奧運會男子4x100米接力賽，更摘下他的第一個金牌，成為了他運動生涯的轉捩點，「如果當年沒有參加這項比賽，或許就不會有今天的成就。自此以後，我便愛上了跑步，更愛上比賽。」

跑步不能同手同腳（即左手左腳或右手右腳同時擺動），可是先天手腳不協調為蘇樺偉帶來多一重困難，他直言自己曾經萌生過放棄的念頭。「每天不停地練習肢體擺動，十分辛苦，自己又沒耐力，而且還要練氣、跑圈和練習體能，十分沉悶。但最終克服了，更從中學會了要一直堅持自己的目標，才能完成自己的人生。」

二〇〇七年是蘇樺偉另一個轉捩點，他弄傷了腰部，運動員生涯很可能就此結束。「當時要看職業治療師，那時腰部很疼痛很辛苦，我在想要不要就此放棄呢？可是得到家人和教練的鼓勵後，便又捱過了這段艱難的時期。現在我的目標只希望能保持到自己的時間在十二秒頭，不需要太快。」



●聽完講座，同學們都覺得很有意義，如剛升上中一的莊曉穎（右）和姚穎琳都表示，學會了蘇樺偉那種堅持，只要不放棄，終有一天會成功。

享受跑步 永不言退

倫敦殘奧過後，不少人以為蘇樺偉會就此宣布退役，但當他凱旋歸來向傳媒明言不退，你便看出他對跑步是有多大的熱誠。可是另一方面，剛過三十三歲生日的蘇樺偉也明白自己的運動員生涯快將結束，而且經歷腰患一役，令他對比賽和獎項的看法也改變了不少：「現在我積極準備下年亞運會，但卻是抱着跑得就跑的心態，只求努力每一場比賽。高峰於我，並不重要。」

現場有同學問蘇樺偉認為自己幸不幸福，他加思索便回答道：「我很慶幸自己有一個健康的身體，又做到一些喜歡做的事，其他人又會幫我，我覺得自己是一個十分幸福的人。」可能正因為懷着一顆感恩的心，令他能堅持跑下去。



●講座當日，同學即席被邀請綑綁雙腳走路，體會雙足不受控的困難。

為退役做足準備

退役後的生活是不少職業運動員的憂慮，而傷健運動員要憂慮的可能更多，因為他們比正常運動員的出路更少，他們要面對身體缺陷為他們帶來的不便。雖然蘇樺偉仍未退役，但他已積極為退役後的路作準備，例如在香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會（簡稱殘奧會）當項



●香港管理專業協會李國寶中學內有不少非華裔學生，學校特別為這些同學提供即時傳譯，打破語言隔閡。

目助理，主要負責文書工作：「協會舉辦活動的話，我要負責行政事務。另外每當要出國比賽的話，事前我要提醒其他運動員何時何地集合，在機場則要負責檢查運動員們的行李有沒有繫上行李牌等等。協會亦很體諒我，會盡量遷就我的時間，令我能同時兼顧比賽、工作和進修。」

他又透露自己閒餘時有繼續進修，例如學習演講和舉辦活動的技巧，為退役生活做足準備。



●文紫欣（中六）的手指骨先天歪曲，在講座後，她明白身體缺憾是改變不了的事實，因此唯有調整自己的想法，接受身體的不足。

精采校園生活齊分享

貴校如有任何校園盛事、特色活動、教學方式或傑出學生欲作報道，歡迎電郵至sfile@singtao.com，我們將與貴校聯絡，或派出記者採訪。