

今年的渣打香港馬拉松有逾七萬人參與，在云云選手中，有一位七旬全聾跑手，懷着堅定的決心挑戰十公里。人稱「阮伯」的阮文慶3年多前曾經歷過中風，當時連行路都力不從心，不過，他靠着鋼鐵般的意志克服病痛、傷患、身體不便，更拋開年齡束縛，開展了一段沒有終點的「神奇之旅」。他近日在傳譯員的幫助下，以手語跟記者分享了如何從腳震震走路，到今日可以邁開大步，自由奔跑的熱血故事，希望為其他傷病、體弱者打氣加油。

●香港文匯報記者 姜嘉軒

今年72歲的阮伯沒有佩戴助聽器，須通過手語與人溝通。「我以前是糕餅師傅，長期忙於工作，不知道要做運動，對跑步更毫無興趣。」

健康響警號 悟「要自己幫自己」

3年多前，他突然暈倒入院，在醫院躺了6天，檢驗出是血管問題。初期他右腳不聽使喚，步履不穩，醫生叮囑他要多做運動，防止病情惡化，「阿囡勸我唔好坐以待斃，我身邊都有類似經歷嘅聾人朋友。自此，我提醒自己，唔想咁樣就要做運動，要自己幫自己！」

阮伯毫無運動根底，中風後又不良於行，唯有選擇到公園散步，「初時一拐一拐試行，很快已經氣喘。」經過數月堅持，順利完成公園繞園步行，一年後可繞十圈，「覆診時，醫生讚我狀況好好多，因此對跑步愈來愈有興趣。」於是決定「升呢」，「由繞公園到跨區長跑，慢慢加長路程，由柴灣嘅屋企一路跑到灣仔金紫荊像。」一趟耗時約3個半小時，「無論落雨抑或烈日當空，我都照樣每天跑，大汗淋漓，但好享受。」

不是專業跑手，但阮伯不斷要求自己突破上限，「從3個半鐘（完成一趟）縮短到2個半鐘，後來1小時40分鐘都試過做到，我有用電話記錄。」去年11月，他更與兒子一起出戰科學園十公里挑戰賽。後來，他知悉聾福會與香港會計師公會合作，在渣馬比賽中提供慈善跑手名額，同時為「人工耳蝸慈善基金」籌款，他便去報名。

「通過面試後，接受了9堂跑步訓練，先後結識到兩位馬拉松拍檔。」阮伯說，他們分別是聾福會手語傳譯主任李秋凝和香港會計師公會會員李振強，兩人各司其職和他拍住上，協助他完成十公里挑戰。在渣馬當天，李振強負責在阮伯的右前方開路，過程中會留意他有否氣喘或未能跟上，相應調節速度配合，並叮囑阮伯不要貪快爬頭，以免碰撞跌倒。

阮伯最終以1小時34分25秒順利完成渣馬十公里賽事。賽後檢討時，阮伯似乎不甚滿意，「那天非常乾燥，腳蹠有裂紋，每次落地都有點痛。若非如此，表現應該可以更好！」

擬定目標 下次要挑戰半馬

對阮伯而言，長跑是一場沒有終點的旅程，每一次衝線，都是為下一次的長跑累積經驗。因此，他已定下目標，下次要挑戰半馬，並在李振強建議下，從過往每天跑改為跑兩天休一天，但把跑程延長，最新終點線定於中山紀念公園，兩人更已約好一起練跑，為達成下一個目標而努力。

聾翁克服中風 跑完十公里渣馬

由腳震震到跑足十圈 盼經歷為病人打氣加油



●阮伯（中）、李振強（左）和李秋凝（右）合力完成渣馬十公里賽事。他們共同做出「十公里」的手語。



●三人最終順利完成渣馬十公里賽事。聾福會供圖

邊跑邊打手語

助聽障跑手更投入

阮伯和李振強訓練時，會以手勢和肢體動作簡單交流，又或以手機文字溝通，不過，在真正比賽時一旦出現突發情況，或會因溝通問題帶來安全風險。為此，聾福會找來該會「能跑善譯」的手語傳譯主任李秋凝加入團隊，協助處理現場各類狀況的傳譯，更讓阮伯順利融入盛事氣氛當中，讓這趟「神奇之旅」更為圓滿。

聽障人士做運動其實與一般人沒大分別，李秋凝分享道，手語傳譯的目的，主要讓他們清楚身邊正在發生的事，例如渣馬比賽起步前的倒數或指示，向全場參與者「打call」舉手歡呼「玩人浪」等，通過手語跟阮伯講解，幫助他更好的融入比賽氣氛。

輕拍後舉雙手 救護員誤當求助

她提到，阮伯比賽期間發生了一件小趣事：由於比賽當天有許多觀眾為跑手歡呼打氣，加上跑道上有很多攝影師拍照，「那漸漸讓阮伯覺得，每次我輕拍他就代表經過『影相位』，要揚手歡呼配合鏡頭拍照。」後來將要跑到一個轉彎位時，李秋凝原想輕拍提醒，阮伯卻誤會了，於是高舉雙手，令現場救護員以為他需要求助，她只得連忙上前解開誤會。「算是有些尷尬，但幾好笑的小故事吧。」

有別於尋常的手語傳譯，李秋凝今次要一邊傳譯一邊跑十公里，「我也是第一次邊跑邊打手語，溝通要做得更好，希望能盡量讓阮伯享受比賽過程。」 ●香港文匯報記者 姜嘉軒

練跑風雨不改 熱誠感染拍檔

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）包括阮伯在內，聾福會共有10名聽障跑手參加渣馬，他們各自夥拍香港會計師公會田徑小組成員出戰渣馬十公里賽事，賽前兩個月起結伴進行跑步訓練，提升技巧及建立默契。阮伯的拍檔李振強憶述，一開始考慮到阮伯年紀不輕，曾擔心其未必能完成比賽，但自第一課訓練起，已深深感受到對方的毅力與熱誠，每次提早一小時到場加操，日常跑街又會認真拍片記錄跑姿，讓他很是佩服。

李振強提到，首次與阮伯練跑時，對方已非常努力想要證明自己，步伐遠較所需要的來得更快，使得自己呼吸過急，回不過氣。他笑言，自認識阮伯

後，得悉其每天風雨不改練跑後，更多是擔心其過於積極和努力，所以會多提示要適當休息，「另因阮伯曾中風，也會提醒他注意跑步時的平衡，人要挺直，調好呼吸和步頻。」而事實上，阮伯對每一項提點都記在心，練跑時還會給李振強拍片，請他幫忙確認跑姿。

阮伯對跑步的熱情，讓李振強也深受感染，漸漸兩人已成為無所不談的跑友，並合力完成了十公里，「明年我哋還想再參加，亦有更多時間準備。」

李振強強調，他們長跑希望享受過程，促進身心健康，「不會定太進取嘅目標，時間快慢無所謂，跑得舒服，逐級而上就好。」



●阮伯終以1小時34分25秒完成渣馬十公里賽事。聾福會供圖

特刊

香港茂名同鄉總會乙巳年新春團拜暨 茂名招商引資推介會圓滿舉辦

香港茂名同鄉總會（下簡稱「茂總」）於3月1日假九龍灣百樂金宴國際宴會廳舉行香港茂名同鄉總會乙巳年新春團拜暨茂名招商引資推介會。活動邀得中央政府駐港聯絡辦社聯部副部長余學傑，中央政府駐港聯絡辦新界工作部副部長王卉，中央政府駐港聯絡辦港島工作部處長任海天，茂名市委常委、統戰部部長吳衛華，茂名市政協黨組副書記、副主席楊培基等出席主禮，與茂總首長及會員共聚一堂慶賀新春。

出席活動的主禮嘉賓還有中國移動（香港）有限公司董事長凌浩，廣東省委統戰部港澳工作處一級調研員馮明才，茂名市人民政府副秘書長吳再銘，茂名市台港澳事務局局長鄧向明，茂名市委統戰部二級調研員鄒肖萍，電白區委常委、區委統戰部部長黃芳芳，信宜市委常委、市委統戰部部長李國劍，高州市委常委、市委辦公室主任、市委統戰部部長莫暉，化州市委常委、市委統戰部部長黃勇文，全國人大代表、香港立法會議員、香港城市大學法學院教授梁美芬，甘肅省文學院院長、著名詩人高凱，香港廣東社團總會常務副主席、汀深關愛隊隊長何毅強，香港廣東社團總會常務副主席、香港肇慶社團總會主席黃醒林，香港茂名同鄉總會首席榮譽主席楊天泰等。

容冰：積極推動社會事務 緊抓兩會發展機遇



▲容冰致辭。

香港茂名同鄉總會主席容冰致辭表示，過去一年是機遇與挑戰並存之年。他強調，茂總始終秉持愛國愛港愛鄉宗旨，團結廣大鄉親，積極支持特區政府依法施政。過去一年該會積極推動社會事務，持續深化兩地交流合作，取得顯著成效。參與活動包括設立「教育促進會」及「香港新來港人士服務基金」，協同香港廣東社團總會舉辦「同鄉社團家鄉市集嘉年華」，全年總計發放困難救助金、敬老金及獎學金逾30萬港元。本會首長參與內地投資及慈善捐款超過1000萬港元。同時，他提到茂總青年義工團隊深度參與地區治理及關愛隊工作，組織骨幹成員赴內地參加同鄉社團研習班及考察團，充分展現了茂名鄉親的社會責任感和擔當精神。

容冰表示，新的一年將繼續高舉愛國愛港旗幟，持續深入學習並貫徹黨的二十大精神，緊抓全國兩會帶來的發展機遇，並全力支持年底立法會選舉，積極參與香港未來發展和粵港澳大灣區建設，為香港繁榮穩定和家鄉振興貢獻更大力量。

劉恆智：服務香港報效祖國 助力茂名青年再創佳績

香港茂名同鄉總會首席會長兼常務副主席劉恆智表示，香港茂名同鄉總會會員的子女繼承了茂名人勤奮好學的優良傳統，湧現出大批品學兼優的優秀學子。為鼓勵學子們繼續努力、再創佳績，茂總延續往年傳統，向今年考取香港三大名校的學子每人頒發港幣一萬元獎學金，期望他們學成後能夠報效祖國、服務香港。獲獎學生在台上分享了各自的理想與抱負，立志在金融、教育、人文等領域為香港社會作出積極貢獻。



▲劉恆智致辭。



▲香港茂名同鄉總會假九龍灣百樂金宴國際宴會廳舉行香港茂名同鄉總會乙巳年新春團拜暨茂名招商引資推介會，賓主大合照。

吳衛華：共商發展共謀未來 期待茂港兩地合作



▲吳衛華致辭。

茂名市委常委、統戰部部長吳衛華代表市委市政府，對香港茂名同鄉總會的各位鄉親表示感謝。他指出，該會自成立以來，始終是連接兩地的親情橋，團結鄉親的連心橋，服務家鄉的助推器。秉持愛國愛港愛鄉、共謀發展的辦會宗旨，始終同黨和國家同心同向同行，在推動「一國兩制」方面做出重要貢獻。

吳衛華表示，本次活動既是暢敘親情的團圓會，也是深化茂港合作、共謀發展的推介會。茂名市委市政府持續重點推進「五鏈共建」產業戰略，去年成功引進6個百億級項目及50餘個億元級項目，GDP超過4000億元人民幣。基建方面，茂名市電白區與茂南區合併規劃「茂名新城」，已開展建設基礎設施，預計建設23條道路。此外，時速350公里的廣湛高鐵將於2025年底通車，茂名至香港車程將縮短至預計2小時。

吳衛華說，茂港兩地長久保持密切貿易往來，合作基礎穩固。期待攜手再譜茂港兩地合作新篇章，發揮茂名投資興業雙向開放優勢，深度參與「融珠入灣」重大戰略部署，以期助推家鄉經濟高質量發展。他強調，黨委政府會堅定落實「兩個毫不動搖」方針，切實優化營商環境，落實落細惠企政策，提升政府服務效能，支持企業發展。



▲香港茂名婦女聯會會員合唱曲目《祝福你》。



▲茂名市委常委、統戰部部長吳衛華，茂名市政協黨組副書記副主席楊培基，香港茂名同鄉總會主席容冰、會長兼常務副主席劉恆智、馮柏喬、陳智豪、關振浩為獲獎學生頒發獎金。



▲電白旅港同鄉會會員合唱曲目《東方之珠》。



▲化州市旅港同鄉會會員合唱曲目《明天會更好》。