

極地行者

黑暗中跑出第二人生

身旁的領跑員和連繫二人的跑繩，帶領 Gary (左) 走得更遠。

「我很享受現在雙眼看不到的時刻。」今年 53 歲的視障跑手梁小偉 (Gary)，可說是非一般的失明人士。人到中年突然失明，經歷過自暴自棄的日子，Gary 開始長跑，重回人生正軌，活得比前半生更積極和有意義。從香港跑到南、北極，Gary 從最黑暗的環境、最嚴峻的極地，鍛鍊出最強的心志，更是香港首位視障業餘長跑教練，繼續跑出精彩的人生。

一夜失明 靠酒精度日

時間回溯到 2009 年，當時 Gary 42 歲，回想失明那天，現在說來雲淡風輕，但當時痛苦不足為外人道。「我從小視網膜色素病變，患夜盲症，但早上視力沒問題。」直到某天醒來，四圍忽然一片漆黑，世界從此不一樣。「那時只想收藏自己，誰也不想見。」不斷靠酒精麻醉自己，Gary 說那時候甚至有尋死念頭，站在窗邊前思後想，最後捨不得媽媽，收回腳步。沒有尋死，但生活依然一片混亂，

Gary 在消沉中振作起來，全靠收音機。「某天酒醒後聽收音機，聽到今晨又有多少人離世，發生交通意外等，我問自己留在世上是否就這樣過活，不如嘗試站起來？」一段收音機報導成了他的人生轉捩點。

消沉三年 再跑到南北極

自此慢慢學習生活不同技能，重新出發時接觸到跑步。「體重最高時達 190 多磅，



Gary (左) 敢於接受挑戰，南極 100 公里超級馬拉松比賽也難不倒他。

經常要服藥，醫生叫我要開始做運動。」頹廢了 3 年，轉入跑步生涯。「剛開始，跑不到兩圈就坐在地上，動不了。」幸得教練和領跑員一直鼓勵，Gary 漸漸喜歡跑步。「一開始是喜歡與領跑員傾訴，跑了一段時間，我喜歡上那種速度感，也希望為自己做些事，便開始參加比賽。」從半馬、全馬到極地馬拉松，所經歷的完全不一樣。「知道外國有極地比賽，我都很想嘗試一下。」跑過南極、北極，又有以千公里計的超長途賽事，「最深刻是在北極比賽，負 35 度天氣下腦海只有一個『凍』字，比賽過程中約八成時間，積雪深及雙膝，真是舉步難艱，最終花了 10 個多小時完成，是我用最長時間完成的馬拉松賽事。」

跑步助人 失明非憾事

後來長跑不再只為興趣，開始為母親的抉擇、香港融樂會等慈善團體籌款，助人自助。對於鼓勵智障人士積極運動的「香港賽馬會特殊馬拉松」，Gary 亦有所聽聞。馬會慈善信託基金自 2012 年起支持東華三院舉辦賽事，宣揚傷健共融，至今已踏入第九年。除了本地跑手外，賽事亦吸引來自內地、澳門及台灣等參賽者。大會為每位智障參賽者安排一位伴跑員，以二人一組形式參加三公里的賽事。勝出的隊伍更會獲資助，參加海外的馬拉松比賽，擴闊視野，以及進一步增強自信心。「由接受別人的幫忙到自己幫助他人，動力更大，同時想告訴他人，只要對自己有信心，沒有做不到的事情。」



「香港賽馬會特殊馬拉松」今年再創紀錄，共有逾 4,400 名智障跑手及伴跑員參賽。

生活中的大廚 珠峰為目標

因為長跑，Gary 與領跑員之一 Gretal 成了親密好友，她說 Gary 能人所不能，經常顛覆外界的想法。的確沒甚麼事難得到 Gary，他喜歡烹飪，邀請朋友到家中聚餐，買餸、煮飯都由他負責，煮的也不是普通菜式，牛腩、豬手、意粉難不到他。「聚餐時候，朋友常以為我負責煮，其實每次都是 Gary 一手包辦，我只負責食。」Gretal 說每次 Gary 都只有煮多，不會煮少，從不留手。與 Gary 相處大半天，發覺他與常人無異，他亦坦言失明對他來說不是遺憾，反而是饋贈，「雙眼看得見又如何，我看了幾十年都是這樣，但失明後可到不同地方，幫到任何人。我希望讓更多人知道，失明其實不是甚麼大事。」Gary 未來目標是攀上珠穆朗瑪峰，走過太平洋屋脊。無人可以質疑他的決心，因這位極地行者的強橫心志，可以把我們口中的黑暗，變成他腳步下的康莊大道。



Gary 熱愛煮食，甚麼都想嘗試，焗牛腩、咸豬手、煎雞翼、煎魚都難不到他。

Gary 的五大出行夥伴



- 1. 導盲犬 GaGa**
已陪伴我三年，有了牠，我可以隨心所欲去想去的地方。
- 2. 領跑員 Gretal**
既是我跑步不可或缺的一半，亦是我生命中的另一伴。
- 3. 跑繩**
連結着我和領跑員，帶領我不斷向前。
- 4. 太陽眼鏡**
每次外出都會帶不同款式，去配襯當天的衣服，非常重要。
- 5. 海鮮意粉**
跑步後要補充能量，這款意粉是我其中一款拿手菜。

