

東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松2018「與校共融」計劃

學生伴跑馬拉松 共融由學習開始

東華三院主辦、香港賽馬會慈善信託基金全力支持的東華三院「奔向共融」-香港賽馬會特殊馬拉松(iRun)已經踏入第8屆，是全港唯一讓智障人士參與的長跑活動，今年參加比賽人數接近3930人。活動旨在推動「傷健共融」，由一名健全人士伙拍一名智障人士一起參加比賽，今屆比賽日期為2018年1月14日(星期日)上午10時正，於金鐘添馬公園舉行。是項活動承蒙香港賽馬會慈善信託基金再次捐助，撥款910萬，支持未來3年活動。



友誼從來都是要用心經營。香港的中學生平日都忙於應付功課和考試，娛樂都不外手機、電子遊戲，眼界愈見狹隘，若有機會走進社區，見識一下跟自己生活圈子不同的人 and 事，人生也許從此不一樣。今年東華三院與學界合作推出「與校共融」計劃，招攬8所中學的學生，擔任伴跑員義工。他們要去認識智障人士，學習與他們一對一地跑步，一起參加3公里或5.7公里的東華三院「奔向共融」-香港賽馬會特殊馬拉松。十二月的一個下午，明愛莊月明中學的約十多位學生放學後，由老師帶領，趕到華貴邨海濱長廊。早已到場的東華三院莫羅端華綜合職業康復中心工友一見到同學到來，即揮手迎接，各人很快就找回自己的伴跑對象，或是寒暄數句，或是啾啾呀呀，就預備熱身了。

包容接納，友誼不用言語

方曉琳同學回想初次與林子恆見面時，「他總是咧嘴微笑著，很友善而有點熱情，而我就感到靦腆，點頭招呼過後，已經不知道可以再做甚麼說甚麼。大家雖然站在一起，卻沒法靠攏起來。」為什麼呢？「以往我對社會上的弱勢社群認識不多，只局限在參與學校舉辦的長者服務，對一些區內『老友記』面對的生活問題較為關注。接觸智障人士，還是第一次。」經過多次並肩練習後，曉琳有所領悟了，「他除了身體局限之外，其他方面跟平常人並無分別，同樣需要正常的社交生活，同樣懂得愛別人，而且有時比平常人更真誠，這份個人特質十分值得我學習。我希望日後有更多人能改變他們對智障人士的態度，明年亦會鼓勵更多同學和朋友參加這個有意義的計劃。」

林子恆



方曉琳

助人自助 人生成長

帶隊的愛明莊月明中學義工組負責人區卓文老師表示，學校一直期望透過鼓勵學生參與義工服務，讓他們加深對社會的認識。由於學校位處的華貴邨及華富邨有較多長者居住，因此以往義工組以舉辦專為長者而設的活動為主。及至去年得悉有機會透過「與校共融」計劃參加長跑比賽，覺得是一個讓同學接觸長者以外的不同社群的契機，因此校方



明愛莊月明中學義工組負責人區卓文老師見識了一群義工學生在參加過程中的成長和得益。

耐心鼓勵，造就跨年代友誼

蕭顯光同學已經是連續兩年伙拍比他年長逾40年的郭北喜。年紀輕輕的蕭同學，戴著眼鏡，臉上常掛著微笑，充滿活力，走路時一蹦一跳，一見到北喜，即搭著他的肩膀，老友鬼鬼。問到他與智障朋友相處的心得時，蕭同學說得頭頭是道：「北喜未必能聽一、兩次便理解我的說話，很多時我需要耐煩地反覆講解，甚至要把每一個動作，分為多個部分，逐一說明，不可一次過說太多，例如在示範跑步動作或分享調節呼吸技巧時，要細心觀察他能否跟著我的步伐，確定對方正確接收並理解信息。有時留意到他動作慢下來，可能是累了，我便會陪他休息一會，並且從旁鼓勵打氣，結果我們去年成功在限定時間內順成完3公里的比賽。」身旁的隊友北喜，頭髮斑白，滿臉皺紋，大笑著說：「我跑得比他還快，有時還要等他呢！」二人對視而笑，不知誰說的才是真話呢？



郭北喜(阿喜)

蕭顯光