

# 奔向共融 iRun

# 全港首屆 香港特殊馬拉松 2011 Hong Kong Special Marathon



▲(左起)社會服務委員會主任委員馮敬偉副主席、「星中之星—香港傑出運動員」蘇樺偉、前中國女排隊員2004年雅典奧運金牌得主張萍、東華三院星級榮譽大使楊千嬅、香港中文大學校長沈祖堯教授SBS及梁定宇主席主持起步禮。



▲各嘉賓與得獎運動員及伴跑員合照。

《衝刺》響起，全港首屆特殊馬拉松於1月16日假香港中文大學夏鼎基運動場及環迴東路路段正式舉行，當日有超過一千名智障運動員及伴跑員無懼嚴寒，成功跑畢全程三公里的路程，充份體現傷健共融的精神。

本院為慶祝服務社會140周年，舉辦了全港首屆特殊馬拉松「奔向共融—香港特殊馬拉松2011」，鼓勵智障人士積極參與體育健康運動，建立良好的生活習慣。當日大會邀得梁定宇主席、社會服務委員會主任委員馮敬偉副主席、協辦機構香港中文大學的沈祖堯校長、東華三院星級榮譽大使楊千嬅、前中國女排隊員2004年雅典奧運金牌得主張萍和「星中之星—香港傑出運動員」蘇樺偉擔任主禮嘉賓，並即場與運動員示範共融長跑。

「特殊馬拉松」全程三公里，一眾來自香港、澳門、中國內地及台灣的智障人士夥拍一名伴跑員比賽，角逐男、女子「少年組」、「青年組」和「先進組」各個獎項，伴跑員有智障人士的親友、各參與機構的義工、以及來自紀律部隊的運動健兒，充份體現傷健共融的精神。

這項賽事對較少運動的智障人士可謂是一項挑戰，因為部分人受智障程度和藥物影響，肌肉協調性和平衡力較弱，所以於賽前必需為他們提供循序漸進的訓練，讓他們逐步增加運動量及訓練時間。此外，不少智障人士因飲食習慣或受藥物影響而出現肥胖問題，帶氧運動有助他們鍛鍊心肺功能及維持健康的體重；運動期間腦部產生的神經化學物亦有幫助他們改善情緒。

為了幫助參賽者備戰，東華於比賽前兩個月特別安排長跑教練指導參賽者進行熱身和基本的跑步訓練。由於智障人士協調性較弱，教練需不時提醒他們擺手、挺腰、抬頭向前望等正確跑步姿態。此外，智障人士與伴跑員的合作、溝通和互信亦非常重要，透過共同練跑，過往從未接觸智障人士的伴跑員都因為這項活動與智障人士建立友誼，加深彼此了解。



▲東華三院徐展堂學校滾軸溜冰隊進階班學員組成的「陽光活力隊」絕佳的表現讓他們勇奪啦啦隊比賽冠軍殊榮。



▲逾一千名智障運動員及伴跑員參與馬拉松比賽攜手奔向共融。

「不必怕艱難 毋懼  
畏障礙 奮力遠飛……」  
隨着「奔向共融—香港特殊  
馬拉松2011」的主題曲

眾多參賽者之中，包括來自男子「青年組」的選手陳世宏，世宏現年二十三歲，雙目失明及有輕度智障，讀書時曾參加短跑運動，這次是他首次參加馬拉松比賽，希望突破自己、作出新嘗試，亦藉此讓社會各界明白失明人士也可以接受新挑戰。

由於世宏未能直接模仿別人的動作，伴跑員必恩需耐心把跑步動作分拆成多個步驟及逐一形容，協助世宏掌握跑步姿勢，並透過觀察其表現而調整訓練內容。世宏在理解和掌握某些較複雜或抽象的動作時會有困難，必恩握着世宏的手反覆練習，以加強他的記憶。經過幾個月訓練，世宏感到雙手的協調性及體能亦有所提升。



▲世宏(左)突破雙目失明的限制，參加馬拉松比賽，挑戰自己。



▲男子青年組東華三院徐展堂學校鄧卓文(右)衝線的一刻，為大會締造10分39秒的最快紀錄。

當日，第一位衝線的健兒是男子青年組東華三院徐展堂學校鄧卓文，他以10分39秒的時間跑畢全程，成為大會的最快紀錄。大會為鼓勵參加者及團體的士氣及鬥志，及讓其他未有參與比賽的智障人士有機會參與此項盛事，特設啦啦隊比賽，以「傷健共融」為主題設冠、亞、季軍獎項。各啦啦隊隊員均施展渾身解數，以舞蹈為健兒們打氣，並將現場氣氛推至最高點；最後，由東華三院徐展堂學校滾軸溜冰隊進階班學員組成的「陽光活力隊」勇奪冠軍殊榮。此外，大會為展示弱能人士多方面的才能，更安排舞蹈表演及鼓隊表演《鼓躍飛鷹創融和》。

## 各組別的冠軍得主

跑手姓名	伴跑員姓名	完成時間	團體名稱
<b>男子少年組</b>			
王思榕	陳寶麟	00:10:40	沙田公立學校
<b>男子青年組</b>			
鄧卓文	蘇端志	00:10:39	東華三院徐展堂學校
<b>男子先進組</b>			
廖健義	張兆強	00:15:03	基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務
<b>女子少年組</b>			
林景珊	楊尚嵐	00:14:30	沙田公立學校
<b>女子青年組</b>			
陳淑營	梁翠雲	00:17:36	澳門特殊奧運會
李尉瑜	尹定業	00:17:36	匡智張玉瓊晨輝學校
<b>女子先進組</b>			
黃順貞	林惠琮	00:20:44	基督教懷智服務處—朗藝坊及朗屏宿舍