

同行共跑

「完成目標比攞獎更重要！」在賭海起伏多年，剛剛戒賭八個月的江金勝訴說跑步帶給他不平凡的轉變……18歲開始賭博，沉迷超過18年，2005年開始斷斷續續參與戒賭輔導，翻賭過七次，七次挫敗令江先生不敢再向身邊人提「戒賭」兩個字。「好無信心，見身邊組員一個一個克服到心癮，自己想做又做唔到，好嬬自己……」

與眾多沉迷賭博的朋友一樣，戒賭從來不是一個「賭與唔賭」的簡單決定，而是意志與尋找方法的一個挑戰。江先生於一年前參加明愛展晴中心跑步小組，終於從跑步中悟出前半生沉迷賭博的原因。「我而家先認清，我哋男人有幾咁軟弱……以往我要喺賭博上搵自信，點知越搵越失敗，走入一個惡性循環。今日我堅持隔日練跑，目標好簡單，只係要比前一次跑得更遠。」

每次達成一個小目標，就為江先生儲下一份自信，放低一份過去的挫敗。現在就連一直默默支持他的太太亦受到感染，穿起跑鞋與江先生並肩作戰。他特別提到，家人與信仰的關懷與支持，是他堅持的關鍵。

贏錢的虛幻，遠遠不及腳踏實地的成就感。在接受訪問的前兩天，江先生剛以兩小時十二分完成了半馬拉松賽事，這是他的第一次。從江先生的表情與及言談間，可以感受到他的喜悅與自信。3km、5km、10km、到今次半馬，江先生一次比一次跑得更遠。同樣，戒賭路亦一日比一日走得更遠。

「明年我要跑全馬，休息兩個禮拜之後就開始準備！」江先生自豪地說。

「跑出展晴天」長跑隊於2010年10月成立，目的是提高參加者的身、心、靈能量，抗拒問題賭博的影響。計劃於2011年10月邀請到渣打馬拉松男子10公里冠軍陳家豪與女子半馬冠軍姚潔貞負責訓練參加者。兩年共招募了49位賭徒、家人、朋友和社工。

明愛展晴中心
電話：2499 7828 戒賭熱線：1834 633

賭癮便走



去年的社工日長跑賽事中，陳達生(左)與江金勝(右)分別勇奪10km男子組的冠軍及5km男子組的季軍，而阿達更於今年同一賽事中勇奪全場總冠軍

「跑出展晴天」跑步小組當中，最「跑得」的要算是陳達生——阿達。數年前阿達與太太協商，賣掉了居所，手上有約一百萬元現金，原本打算看準樓市再入市，誰知三年前，阿達連續幾次賭馬贏了十多萬元，自此心紅，以為自己有能力贏更多錢。可是兩年多前無意中被太太發現只輸剩十多萬元，氣得太太與子女對他不瞅不睬近兩個月。為怕連家人亦輸掉，阿達開始下定決心戒賭。

戒賭初期交織著的不忿與空虛，亦隨著阿達接觸到跑步而漸漸散去。「贏錢同跑步都有一份優越感，但贏錢只係一時，跑步先至能持久。」

雖然停止賭博已經兩年多，亦儲到一筆可觀的積蓄，但太太及子女仍然未完全原諒他。去年七月，阿達跑步時中暑入院兩天，家人更加反對他跑下去。縱然如此，阿達依然堅持隔日練習，每次小組活動及比賽均會看到他的身影。

是空虛、還是不忿，阿達亦說不清是甚麼讓他曾經如此沉迷賭博，現在他只求身體健康，讓他可以繼續享受跑步的樂趣。