

跑出我天地



運動在現今社會日漸普及，除了對普通人重要外，對智障人士亦十分重要。有感運動是需要持續不斷的，故單位於 2017 年開始增設跑步小組，每星期帶領學員到黃竹坑運動場練跑，期望培養學員做運動的興趣及發掘他們的潛質。小組其後邀請了明愛南區青少年外展社會工作隊及香港仔坊會的青少年義工參與每月一次的練習，義工們更成為學員的伴跑員，一起參與城中每年一度的特殊馬拉松盛事，一同體驗運動的樂趣，攜手實踐傷健共融的精神。

回想計劃初期，工作人員與義工均對智障人士跑步小組構思略帶猶疑，擔心智障人士體能之餘，更憂心其適應能力。最終，基於服務初心及對智障人士潛能之深信不疑，一眾決心坐言起行、迎難而上，將計劃付諸實行。



其中一位學員的改變，最令工作人員印象深刻。阿明（化名）是一位自閉症及中度智障人士，他不時出現挑戰行為，參加平日的跑步小組時也表現平平，專注力亦不足，需要職員經常在旁提點及鼓勵才願意繼續練習。在今年特殊馬拉松的賽前練習初期，他與義工並不熟稔，也比較害怕接觸義工，需要社工陪同進行練習。不過，我們深信自閉症學員只要有足夠時間適應和學習，他們定能有突破性的表現。驚喜的時刻果然出現在眼前！

比賽當天阿明竟然願意讓義工牽著手參與賽事，二人盡力完成比賽，一同牽著手衝過終點，而成績更是令人喜出望外——是跑步小組中表現最好的一隊！他們的表現實在令人鼓舞，也著實令我萬分感動！

跑步的過程縱然充滿汗水，但與伙伴一起衝線的一刻，不論是學員還是義工，臉上的笑容都是那麼真摯動人、那麼令人動容。工作人員開展跑步小組以及邀請青少年義工成為學員的伴跑員實在很有意義，在享受跑步之餘，學員可與社區人士接觸，一起參與比賽；社區人士亦有機會認識到智障人士不同的潛能。透過伴跑練習和交流，互相加深認識和了解，既能拉近彼此的距離，更可進一步體現傷健共融的意義。

