讀者人數免費報第2位

視障者與正常人一樣能攀山越嶺，關鍵是他們需要一個「引領者」。任職警員的馮漢榮（阿榮）同時是一名有逾20年經驗的義務野外鍛練科導師，帶領年輕人游走山野，本月更將化身領跑員，首次攜同視障者梁小偉（Gary）挑戰野外定向比賽，一起通山跑找「check point」。一個要仔細規劃路綫，以安全為前提；一個要靠着跟領跑員的良好溝通，克服恐懼，對他倆而言，均是極大挑戰。

記者：李嘉嘉　編輯：梁偉澄　美術：陳超雄　攝影：冼偉倫

曾接受不到自己失明的事實，覺得對社會沒貢獻而打算輕生，但想深一層這樣做只是解決了自己，而非解決了問題。
Gary

作為野外定向比賽的視障者領跑員，最重要是「無傷完成」，同時要克服困難，留意自己步伐之餘，也要照顧視障者的步伐。
阿榮

阿榮(右)認為擔任領跑員，最重要是培養同理心。

互相扶持 通山走覓前路

領跑員攜視障者 人生再定向

現年40多歲的阿榮由1995年已開始做義工，擔任慈善機構的野外鍛練科導師。他坦言，過程中能接觸一群活力四射的年輕人，有趣之餘又為他減輕不少工作壓力。阿榮帶領過學生走遍大大小小的山野，野外定向對他而言可謂「無難度」，但今年他將接受新挑戰，首次擔任視障者Gary的領跑員，「是一個很好的挑戰，因為我未接觸過視障人士，以往很少會主動了解他們的需要。」

Gary(左)曾遠赴南極參加100公里馬拉松比賽，最終以18小時30分完成。
(受訪者提供)

失視力受打擊 靠跑步出困局

而現年50歲的Gary因家族遺傳視網膜色素病變，自幼已患有夜盲症，2000年起視力持續惡化，更於2009年一天，睡醒時突然視力盡失，令原本從事物業管理的他因而失業，大受打擊，一度接受不了事實，除暴飲暴食致體重達190磅外，更曾有輕生念頭，幸最終想起親人的關顧而打消念頭，加上聽着收音機每天報道的意外事故，「很多人也許想生存，也生存不了，我仍然四肢健全，應該感恩。」

仔細規劃路綫 不貪快走小路

Gary於2011年起學習並愛上跑步，「因為跑步不止我一個人，還有領跑員可互訴心事。」他隨後更成為全職運動員，挑戰10公里、半馬及全馬賽事，前年更遠赴南極參加100公里馬拉松比賽，「想感受外國比賽氣氛，同時亦想證明只要肯付出，便會成功。」回港後他更受邀首次參與野外定向比賽，「始終未試過，答應了之後其實都驚驚哋，但又覺得只要跟領跑員有良好溝通，加上自我鍛練，有信心能應付。」

對一般人而言，野外定向的裝備不外乎指南針與地圖，但對視障者來說，一個可靠的領跑員才是關鍵。阿榮坦言要領着視障人士於崎嶇的山路完成賽事有一定難度，「須比平時份外仔細形容路面情況，讓看不見前路的Gary腦海中有個大概，規劃路綫時亦不可貪快走小路，應以Gary安全為大前提。」

野外定向除了指南針與地圖，對視障者而言，最重要是一個可靠的領跑員。

阿榮做義工20多年，他最享受在過程中可接觸到活力四射的年輕人。
(受訪者提供)

後日參賽 6小時「圖出山野」

阿榮與Gary將於後日（27日）參與由香港青年獎勵計劃（AYP）主辦的「圖出山野2019」慈善賽6小時組別賽事，所籌得的款項將用作支持年輕人發展用途。AYP於2007年首次將比賽引入本港，今年已踏入第12屆，是次比賽將設有6小時（達人組及元氣組）及3小時賽事（初心組及族人組），並以新界北作全新賽區。比賽以奪分形式進行，利用指南針及大會提供的地圖，尋覓路徑並徒步探訪檢查點，以奪取最多的分數，參賽者可自由規劃路綫，並於限時前返回終點。