

# 半癱「包山王」輪椅燃「擊情」

## 引入輪椅拳擊助傷殘人士自強 「勿讓一些殘缺困住自己」

**本報專訪** 人生中的道路或許是崎嶇不平，沿途充滿挫折，「遇到困難，堅持與放棄只是一線之差。」黎志偉就選擇了堅持，他曾經在多個攀石運動稱王，更得到「包山王」的美譽，卻因一次嚴重交通意外，導致半身癱瘓，令他由無限風光的山頂被重擊到無底深谷。受傷之後，他介意別人的目光，幸好，他不甘於在輪椅上荒廢人生，決定重新「站起來」。他決心在香港引入輪椅拳擊，並成立輪椅拳擊總會，勉勵其他傷殘人士「不要因為自己身體上一些殘缺及困難而困住自己」。他於本月底將首次舉辦一場輪椅拳擊表演賽，準備再次在體育舞台上發光發亮。

■香港文匯報記者 鮑曼珊

經歷過健全人士生活的黎志偉，在早年發生嚴重交通意外，導致半身癱瘓，他表示，離開醫院後，「頭暈半年好難捱。」他整个人變得沒有自信，不敢望人，甚至不願意見人及出街，「因為我好介意自己坐輪椅，我是一個傷殘人士。」幸好，他慢慢發現，這些想法是自己訂出來局限自己，「傷殘味傷殘，但我都可以活得開心。」

### 不想傷殘者有藉口不做運動

一生中離不開運動的黎志偉，並沒有因受傷而中止他的運動生涯，黎志偉指，傷殘人士特別有藉口不做運動，「他們會覺得自己差過別人，甚至低人一等。」但黎志偉不想他們有這想法，認為人是平等的，並不存在高低之分，同時亦令他萌生一個念頭，就是希望引入多一個運動予傷殘人士。

### 機構嫌麻煩拒絕施援手

黎志偉一次偶然的機會在網上接觸到輪椅拳擊這項活動，他指，香港多數只是有輪椅劍擊、輪椅籃球、輪椅乒乓球等，但沒有輪椅拳擊。他曾向多個機構求助，希望可得到協助以引入輪椅拳擊，但屢被以「麻煩」等理由拒絕，令他決心靠自己引入輪椅拳擊，並在上月成立香港輪椅拳擊總會。

黎志偉指，除了因為香港沒有輪椅拳擊而驅使他引入之外，更重要的是，他希望透過新事物，衝破自己及他人面對的框架，不要予自己有一個不必要的局限，同時勉勵其他有不同程度的傷殘人士「不要因為自己身體上一些殘缺及困難而困住自己」。他亦強調：「並非要每一個傷殘人士都要玩這項運動，而是希望給他們一個機會去嘗試新事物。」

### 憑堅持捱過辛苦一刻更滿足

運動愛好者的黎志偉接觸過多種不同的運動，他稱，雖然任何運動都喜歡，但輪椅拳擊有激情存在當中，因為當感到累、體力透支、缺氧的時候，一般人會覺得好辛苦，但他很享受這個時刻，「堅持與放棄只是一線之差。」當自己堅持下去，成功衝破後，所獲得的成功感及滿足感更多。

為了令更多人認識輪椅拳擊及推廣香港輪椅拳擊總會的工作，黎志偉於本月28日在灣仔修頓運動會場與另一名輪椅拳擊手藍天穎，首次進行一場輪椅拳擊表演賽，準備再次踏上體育舞台，亦希望吸引更多傷殘人士參與這項運動，及為總會籌募更多經費。



年份	獎項
2000年	第二屆亞洲青少年錦標賽的速度賽金牌，是香港奪得首面運動攀登國際賽金牌；
2000年至2004年	多次獲運動攀登亞洲錦標賽冠軍；
2005年	世界攀石巡迴賽全球排名第八名；
2007年	Asian X-Game運動攀登項目賽冠軍；
2008年	搶包山冠軍；
2014年	香港十大傑出青年。

製表：香港文匯報記者 鮑曼珊

■「包山王」黎志偉決心在香港引入輪椅拳擊，並成立輪椅拳擊總會，勉勵其他傷殘人士。

曾慶成 攝



■2008年，身穿橙色背心的黎志偉成功奪冠。

資料圖片



■當年奪冠的黎志偉（中）與兩名同伴合影，首次奪冠的黎志偉一臉興奮。

資料圖片

## 玩法大同小異 需器材助平衡



■黎志偉自行投資研發防反系統，在比賽時，由教練幫助在普通輪椅上裝上防反系統，以防止輪椅翻轉。

曾慶成 攝

香港文匯報訊（記者 鮑曼珊）輪椅拳擊與一般拳擊的玩法沒有太大分別，同樣以點數計分，唯一的分別是形式上是坐着進行。黎志偉表示，有參考外國的玩法，將輪椅鎖上，如輪椅劍擊一樣，在有限的範圍內進行比賽；另外一種就是可活動的，但幅度不大，不可以與一般人一樣走來走去。

雖然玩法與一般人差不多，但傷殘人士需要一些器材去輔助，幫助平衡。黎志偉指，「因為下半身癱瘓，較難控制自己的重心，會搖左搖右，所以要用帶紮住雙腳。」他續稱，輔助器材並不難找，只需要行李帶、腰帶等，甚至牛皮膠紙亦可，「總之可紮着自己的腳，固定自己就可。」至於其他不同程度的傷殘個案，就需要其他不同的配件。

### 專業輪椅貴 自資研防反系統

黎志偉又指，輪椅拳擊需要特製輪椅，較一般的斜少少，類似打籃球用的斜八字輪椅，但這些專業用的輪椅最少要10,000元一部，由於總會暫時未有資源及資助，所以只好自己投資研發防反系統，費用約500元至600元一個，在比賽時，由教練幫助在普通輪椅上裝上防反系統，以避免輪椅翻轉。

黎志偉續指，現時總會只有兩個防反系統，故希望不單令更多傷殘人士參與，亦可籌措更多經費，以購買比賽用的專用輪椅。

## 攀石驕子無懼斷椎膺傑青

黎志偉自小已經是攀石界的天之驕子，早於2000年，就衝出香港，獲得第二屆亞洲青少年錦標賽的速度賽金牌，是香港奪得首面運動攀登國際賽金牌，其後多次奪得運動攀登亞洲錦標賽冠軍、2005年更躋身世界排名第八。而為香港人熟悉的一場賽事就是2008年，他以不足10秒，攀上長洲太平洋清礁14米高的包山奪冠，成為「包山王」。

不幸在2011年，黎志偉駕駛綿羊仔返回屯門寓所途中，在屯門公路遇上車禍而重傷，脊椎11節和12節斷裂，導致下半身癱瘓，一度中斷了他與運動的緣分。但他憑着驚人的意志，沒有因自己的意外而心灰意冷，反而更積極面對人生，並再次投入運動事業，為其他人帶來鼓舞，更在2014年成為香港十大傑青。

■香港文匯報記者 鮑曼珊

## 挺粵語誦經典 曾德成：更悟音韻美

香港文匯報訊（記者 文森）民政事務局長曾德成昨日於網誌表示，他較早前出席中大文學院國學中心的成立典禮及座談會，會上提到最近面世的「中華經典粵音誦讀系列」叢書。曾德成指，粵語源於古代中原地區的雅言，是中國現存擁有最多古漢語元素的方言，含九聲六調，因此以粵語誦讀中華經典更能領略其中音韻之美。

### 擁中國現存最多古漢語元素

曾德成指，中華文化的經典源遠流長，而且文字至今仍然保持完好者眾，只是中國的方言向來是各處鄉村各處音，就算在廣東地區，古籍經典的粵語誦讀也難以找到範本。他稱，根據近代考古及語言學研究，粵語源於古代中原地區的雅言，是中國現存擁有最多古漢語元素的方言，含九聲六調，所以以粵語誦讀中華經典更能領略其中音韻之美。

民政事務局長擔任主席的「華人廟宇委員會」，撥款資助熱心團體出版了「中華經典粵音誦讀系列」叢書，整套教材共七冊，涵蓋典籍《大學》、《中庸》、《論語》、《孝經》、《弟子規》、《三字經》、《千字文》、《朱柏廬治家格言》、《昔時賢文》、《老子》、《莊子》、《唐詩》選及《笠翁對韻》。曾德成指，此叢書是「有聲書」，每一古籍文字版本都附有聲光碟，由已故資深廣播人鍾偉明在離世前誦讀錄製，字正腔圓、音韻鏗鏘；另外，叢書又編入普通話漢語拼音，供讀者進一步參考。

有聲叢書自2013年編印至今，已印製3萬多本，超過250家學校、20多個社區中心及文教團體、10多位區議員以及100多位市民以個人身份索取叢書。曾德成指，若想一閱叢書，市民亦可到香港公共圖書館借閱。

## 運動創傷患者近3年趨升

香港文匯報訊（記者 葉佩妍）多做運動身體好，但若姿勢錯誤或是運動過量，則可能令肌肉及關節受損。廣華醫院物理治療部高級物理治療師李卓明指，運動創傷患者的數字最近3年有上升的趨勢，而且不少患者康復後因害怕再次受傷，所以減少做運動，有可能增加患上慢性疾病的機會。李卓明表示，患者康復後應多做有針對性及進階的運動訓練，以加速肌力及組織的復原。

### 傷膝者升10% 肩受創多5%

廣華醫院於2013年開設「運動及關節日間醫療中心」，利用先進儀器為各類運動創傷及關節病患者，提供診斷、康復及評估服務，每年約服務8,000人次。李卓明稱，「最近3年運動創傷患者的數字有上升趨勢，傷及膝關節的患者約升10%，而傷及肩膀的約升5%。」他又指，下肢受傷的人數比上肢受傷的較多，中心約有30%多患者是膝關節受傷，有10%至20%是肩膀受傷。

現年24歲的余大友，是前港隊射箭代表，卻在去年因運動量過多令左肩膀的筋腱發炎，錯過了不止比賽。余憶述，「記得受傷前一晚，我在訓練過後還做了一些負重訓練及去跑步，誰知第二早起床就發覺左手舉不起，而且非常痛，便立即求醫。」康復過後，大友仍不時感到痛楚，但在「運動及關節日間醫療中心」進行復康治療後，痛楚已經大大減少，可逐漸重新進行射箭訓練。



■余大友是前港隊射箭代表，卻在去年因運動量過多令左肩膀的筋腱發炎。

葉佩妍 攝

該院物理治療部一級物理治療師潘惠貞指，要避免做運動時受傷，最重要就是正確的運動姿勢及適當的運動量。她表示，市民很多時會忽略運動受傷後的訊息，「要是運動後感到酸痛持續3日以上，而且痛楚沒有減退，便已經有可能是炎症，應及早求醫。」潘惠貞又稱，要防止肌肉及關節再受損，就要進行物理治療強化肌肉及增加其柔韌度，以及留意運動時的正確姿勢。



■大友在廣華醫院「運動及關節日間醫療中心」以先進的儀器進行復康治療後，痛楚已經大大減少，可逐漸重新進行射箭訓練。

葉佩妍 攝

## 700市民合跑3000公里挺敘童



■700名市民昨日以跑步或步行形式完成了約3,000公里路程，表達對敘利亞孩子的關心和支持。

香港文匯報訊 敘利亞血流不斷的戰事衝突於今年3月踏入第五年。宣明會今年舉辦第二屆「消失的一代：打破沉默 為敘利亞孩子起跑」活動，喚起香港市民關注660萬名受影響的敘利亞孩子。昨日，700名市民在將軍澳運動場，以跑步或步行至少一公里的形式，合力完成了約3,000公里路程，表達對敘利亞孩子的關心和支持。

參加的市民透過場內的展板及影片，了解到更多敘利亞孩子的困境。今年，市民更可透過大會預備的心意卡，寫上祝福和鼓勵說話。宣明會稍後將會把心

意卡連同印有「Love from Hong Kong」阿拉伯語的汽球送往身處黎巴嫩的敘利亞難民兒童手中。

香港世界宣明會總幹事趙煥明表示：「感謝今日出席活動的每一位市民，齊心表達對敘利亞人的支持。敘利亞衝突影響全國一半人口，受害最深的更是超過660萬名無辜孩子。在戰事衝突中，孩子曾經歷或目睹暴力和死亡，而且往往是失去最多的——失去家人、朋友、家園、上學讀書的機會、一個他們應有的快樂童年……他們好像逐漸被世界遺忘，盼望市民繼續關心敘利亞難民孩子，為他們發聲。」