

在職媽媽跑渣馬 身教子女不言棄



香港文匯報訊(記者 陳珈瑋)只要有目標,任何困難亦可迎刃而解。三名在職媽媽王瓏(Emily)、童文恩(Grace)及鄧倩婷(Venus)素不相識,但日常生活卻有一共通點,便是在忙於工作及照顧子女,同時抽空練長跑。她們近日正備戰明年2月舉行的渣打馬拉松,去年完成全馬的Emily再接再厲,直言每次完成比賽亦感自豪;至於Grace及Venus則首次挑戰全馬,冀以「身教」讓子女明白何謂堅持,永不言棄。



三名在職媽媽(左起)鄧倩婷、王瓏及童文恩期望透過參加渣馬為子女樹立好榜樣。香港文匯報記者梁祖錫攝

大病反思 跑出健康

個案 1



鄧倩婷2017年首次參加渣馬10公里賽。受訪者供圖

人生多變,生命無常,更要活在當下。兩年前鄧倩婷(Venus)突然患上甲型流感及肺炎,被送進深切治療部治療,當時醫生更提醒其丈夫做好心理準備,「我從沒有想像過會在自己身上發生這樣的事。那時候我心想,是不是要死在這裡呢?」

勉勵兒子貴在堅持

與死神擦身而過,令Venus反思自己的生活習慣。她說,在當媽媽前自己亦有做瑜伽,但兒子8年前出生後,自己把全副心思投放在家庭,終日理首家務,同時兼顧文書工作,在閒餘時只想休息放鬆,吃吃零食、看看電視。她續說,出院後不斷思考應如何度過餘生,以及保持健康的方法,最終選擇較易達成的跑步。

大病痊癒後,Venus的肺部功能仍受影響,她說跑步時亦不時「條氣唔順」,但希望克服困難,透過跑步增強心肺功能。她希望成為8歲兒子的榜樣,教導他要抱著永不放棄的態度面對人生。她說,兒子喜歡游泳,兩母子一星期會安排4天一同訓練,「他游泳時我跑步,小朋友看到你持之以恆,自動自覺會有進步。」

明年目標挑戰全馬

Venus形容,自己的人生沒有什麼值得自豪,故一步一步設下並完成不同目標,去年順利完成渣馬十公里賽事,今年亦完成半馬賽事的目標。她憶述,首次完成十公里賽事時十分激動及感動,更添動力。明年她將會挑戰渣馬的全馬賽事,那是她40歲的目标,「現在運動是我另一種放鬆。」

家庭練跑 平衡兼顧

個案 2



童文恩每天清晨練跑飛鵝山。受訪者供圖

現今社會不少女性「一人分飾多角」,要思量事業與家庭的平衡點。童文恩(Grace)是一名體育老師,育有10歲的女兒及8歲的兒子,整天為家庭和工作忙碌奔走。她說,過去自己因為經常加班,令身體狀況不太好,兩年前受身邊有跑步習慣的朋友啟發,故開始練跑。

子女起床前 清晨山間跑

她續說,起初一星期約花3、4晚跑步,卻遭女兒「許型」,說她沒有抽時間陪伴自己做功課、溫默書,因而開始尋找平衡點。她透露,目前每天亦會「通勤跑」,而一星期會安排一個晚上認真訓練。

至於周末,Grace只好趁清晨起床,把握子女起床前的時間跑上鄰近的飛鵝山山頂練習,並盡量在早上8時半前回到家,「希望盡量不影響家庭。」

比賽贏獎盃 兒子受激勵

Grace的努力逐漸獲得子女的體諒及掌聲,為她打了一支強心針。去年Grace參加一項半程三項鐵人賽獲組別冠軍,贏了一個大獎盃,「小朋友都有虛榮心,兒子更說自己亦跑得很快,問我自己可否參加比賽。」

她將於明年首度出戰渣馬全馬賽事,並為自己設下40歲前完成全程三項鐵人的目標。

她強調,運動令自己學會堅持,在人生不同時期、不同方面均可以受用。作為父母,她亦期望自己的「運動員精神」可以感染子女,「我們父母可以給子女的禮物不多,理念是我可給予他們的最好禮物。」

跑步減肥 帶動同事

個案 3



王瓏練跑初衷是減肥。受訪者供圖

任職腎臟移植病房護士的王瓏(Emily)今年43歲,有一名14歲的兒子。她說,過去身形較肥胖,高峰期曾重達162磅,自覺形象欠佳,故4年前決心減肥,開始自己的跑步生涯。她續說,除了身形上的改變外,跑步令自己的思想變得正面,同時可以紓緩工作上的壓力。

世界六大賽事跑完五個

去年3月,Emily赴日本名古屋參加了人生首個馬拉松,並定下完成世界六大馬拉松的目標,至今已完成五個,「那是每一個跑者追求的目標。」全長42.195公里的全馬絕非輕鬆,她憶起首次參加的過程中,身體出現不少狀況,例如抽筋、肚痛等,並強調最重要是堅持及忍耐、不可洩氣,「每次跑完我都會喊,因為好自豪,覺得自己很了不起。」

她笑言,家人的支持也十分重要,只要想到家人在終點等候自己,便有動力跑下去。

把握上班下班路程練跑

Emily今年是第二年參加渣打香港馬拉松的全馬賽事,需要輪班工作的她如何備戰?她表示,每日亦會把握上班下班的路程練跑,令每日的時間可以「盡用」。她又提到,自己的轉變亦感染到身邊的同事、朋友,甚至病人,大家不時會相約一同做運動及研究跑步心得,其中一名病人朋友更將會和她一同參加全馬賽事。



張建宗與獲得「家庭友善僱主——至尊大獎」的企業僱主代表合照。

香港文匯報訊(記者 文森)由民政事務局和家庭議會舉辦的「2017/18年度家庭友善僱主獎勵計劃」昨日舉行頒獎典禮,3,227間來自不同界別的公司和機構及37個政府政策局和部門獲頒獎項。政務司司長張建宗致辭時表示,家庭議會舉行「家庭友善僱主獎勵計劃」,是希望在社會上推廣家庭友善的意識。在硬件配套工作方面,政府建議將法定待產假的日數由現時3天增至5天的條例草案已獲立法會通過,修訂條例待相關程序完成後便可實施。

3500公司機構政府部門參加

張建宗、民政事務局副局長陳積志及家庭議會主席石丹理為頒獎典禮擔任主禮嘉賓。張建宗致辭時表示,立法只是提高基本門檻,政府希望更多僱主會按實際情況,適切地協助僱員平衡工作與家庭責任。因為僱員無後顧之憂,工作自然更加落力起勁,員工流失率減少之餘,公司生產力亦得以提高,這是一個僱主、僱員和家庭三贏的局面。

「2017/18年度家庭友善僱主獎勵計劃」共設七個獎項,包括「家庭友善僱主獎」、「優秀家庭友善僱主獎」、「家庭友善僱主——至尊大獎」、「卓越家庭友善僱主獎」、「支持母乳餵哺獎」、「特別嘉許獎」及「特別嘉許金獎」。參選組別分為企業組(在本港僱用100人或以上的公司)、中小企組(在本港僱用少於100人的公司)及機構組(非政府機構和社會企業),而政府政策局和部門則可參與競逐「卓越家庭友善僱主獎」及「支持母乳餵哺獎」。是次計劃的報名數目創歷屆新高,共有超過3,500間公司、機構、政府政策局和部門報名參加。

表彰僱主重視員工家庭友善

經評審後,獲評為「家庭友善僱主」及「優秀家庭友善僱主」的公司和機構分別有3,080間和133間,當中582間二度獲得「家庭友善僱主」獎項的公司和機構獲額外頒發「特別嘉許獎」,362間第三度獲得「家庭友善僱主」獎項的公司和機構則獲額外頒發「特別嘉許金獎」。

為表揚在往年多次獲得「傑出家庭友善僱主」獎項及措施,擴大受益僱員的覆蓋範圍的公司和機構,今屆計劃特別新增了「家庭友善僱主——至尊大獎」,共有14間公司和機構獲得此殊榮。

兩年一度的「家庭友善僱主獎勵計劃」於2011年首次舉辦,至今已第四屆,計劃旨在表揚重視家庭友善精神的僱主,鼓勵僱主持續推行家庭友善僱主政策及措施,藉此喚起僱主關注家庭核心價值的重要性,締造有利家庭的文化和環境。

屯門半馬今開跑 大公網等主辦

香港文匯報訊(記者 文森)由大公網及粵港澳大灣區青年總會舉辦、香港旅遊發展局支持的2018香港(屯門)國際半馬馬拉松今日舉行,主辦方總結去年的成功經驗基礎上,改良了比賽路線、起跑時間、比賽獎金、賽事交通及服務保障等方面,並增設參賽名額,相信可吸引更多市民參加。

參賽名額擴至5000人

去年香港國際半馬是屯門歷史上首次舉辦專業城市馬拉松賽,得到了各界的積極響應,共有來自十多個

國家和地區的近2,000名跑手參與。今年的參賽名額擴大至5,000人,賽事分為男子組和女子組,吸引兩岸四地體育、娛樂名人、知名跑團等一同參賽。

主辦方指,屯門作為香港最具發展潛力的地區之一,坐擁港珠澳大橋開通之利好,再加之屯門歷史悠久、豐富和獨特的自然風光和人文底蘊,舉辦馬拉松賽事具有得天獨厚的優勢。

獎牌添港珠澳橋元素

比賽路線方面,今年組委會進行了微調,本次賽道總

長21.0975公里,起終點均設在屯門地標式建築的天后廟,沿途經過香港哈羅國際學校、珠海學院、黃金海岸、青山等著名景點,參加者可飽覽屯門的風光。獎牌方面亦有新突破,喜逢港珠澳大橋正式開通,2018香港國際半馬獎牌採用水滴造型,獎牌正面的主體設計為5隻向上翻騰姿態的海豚,傳達出活力與激情,而獎牌的背景為港珠澳大橋的輪廓,體現祖國和香港一起邁進「新時代」。

屯門國際半馬獎牌設計加入港珠澳大橋背景。

