



金齡跑步班  
10堂課程 主題

- 踏上幸福跑道
- 跑步我都得？
- 跑出健康路
- 有營跑（營養師講解）
- 神馳跑
- 跑步我都得！
- 善跑最樂
- 醫護伴你跑（醫護人員講解）
- 慈悲跑
- 跑出愛之語



學員都希望經過10堂長跑訓練後，無論健康及技術都有所提升。 記者 馮俊文攝



公園拉筋熱身免受傷。



學員在馬鞍山海濱長廊跑後拉筋時，隊形十足。 記者 鄭玉君攝

讓學員培養興趣關注健康

# 金齡長跑班助靜心健體



年齡平均58歲的長跑班學員，個個朝氣滿瀉。

長跑無界限？這話只說對了一些，坊間有不少長跑訓練班，六七十歲也可參加，但要與年輕一代同跑，令不少欲「試腳」的年長人士卻步。有馬鞍山社福機構認準社區有此需要，舉辦「金齡長跑班」，連準退休的50歲以上人士也成為對象，結果班一開大受歡迎，有曾參加跑會者指不用再「電兔」；有參加者指這是非一般的跑班，讓他反思生活、與家人的關係；更有人笑言這種跑班開得太遲！

香港商報記者 鄭玉君

## 53歲美玲：目標進軍渣馬

身穿黃色戰衣的美玲雖然跑得不快，但有板有眼，今年53歲的她，在眾學員中屬年輕一輩。她是在社交網站看到廣告，知道這個為50歲以上人士辦的跑步班，覺得好有趣，加上21年前細仔出世後，就無再持續做一樣運動，人到中年，身體狀況開始滑落，感到有需要做運動，於是就來跑了！

雖然醫生的意見指跑步不好，會令膝蓋損傷，但在家人鼓勵及自我要求下，終踏出步伐。「好開心，這個班有正統嘢學，學費又平，最重要教練係有愛心的人，推廣慈善出力，在身、心、靈上鼓勵。」

或許是沒做運動太久了，美玲第一堂好緊張，跑得比較辛苦，第二堂後半程下雨，跑得快，今堂則好享受，「自己跑自己」。慢步時反思很多事，如與丈夫的關係，「說同先生咁多年，已經不同初時，對他有忽視，要珍惜啊，講話時語氣應該好啲。」美玲參加跑步班還懷有很大目標，希望未來可參加渣打馬拉松10公里賽事，另外鼓勵教會好少運動的姊妹一齊組隊跑步，將跑步的好處推廣。



美玲未來目標是參加10公里賽事。

## 74歲雪梅：感恩仲可以跑

長跑班既是給年長人士參與，而班中最年長的，是74歲的雪梅。她是社交舞高手，59歲開始學，15年來投入其中，還參加過比賽並獲獎，但一如做那行厭那行，覺得太悶，已經停止，經朋友介紹，她走來參加長跑班。從未跑過步的她，當上了3堂，共跑過6公里後，感覺自己進步了，「估唔到我咁嘅年紀仲可以跑，可以參加跑步班，好感恩，同大群人一齊跑也很開心，增強她持續做運動的決心。」

她認同譚Sir所言，身及心都好重要；跑步可練氣、提升心肺功能及改善記憶力，也可增強毅力、擴闊社交圈及增進修為，「我本身個人好火爆，跑步有幫助呀！」

無論什麼年紀也可以跑，74歲的雪梅對自己能跑很感恩。



香港人口老化已是不爭事實，未來20年65歲及以上長者人口會增加一倍至237萬，每3人便有1人是長者，政府高官形容這是「高齡海嘯」，但這股海嘯會否打沉香港，要靠各方妥善處理。對於海嘯的源頭，即長者，若其身、心都照顧得宜，相信所謂高齡海嘯的威力會減弱。

### 助退休人士重投社區

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心（下稱中心）是金齡長跑班的舉辦者，負責計劃的社會工作員（教育發展及社區服務）李穎翹表示，長跑班的目標是希望培育出參加者的跑步興趣，關注健康，也藉此令他們在社區活躍，「有人退休後無工作，會好lost（失落），參加運動班，大家有傾有講，有助他們投入返社區」，跑步班也符合實際需要，可學習到技巧，包括怎樣拉筋、避免傷痛等。

### 每堂設跑後靜思時間

中心早已知悉坊間沒有針對50歲以上人士的跑步班，但直至去年才真正落實籌備，皆因幸遇一名「猛人」，他就是2015年底以40日時間，作環台慈善跑的退休社工譚志強。

李說，譚Sir是基督教香港信義會與教育大學合辦課程「樂為耆師」的畢業生，當知道他的故事後，覺得可以用於鼓勵參加學員，同時亦可作導師，雙方一拍即合，繼而設計一套有別於坊間的長跑班；除了一般的技術指導外，還加插主題分享（見表），每堂設跑後靜思時間，讓學員在跑步期間身、心、靈都有得着。

中心資料顯示，金齡長跑班有學員22人，12男10女，年齡平均58歲，一半人居於沙田或馬鞍山，另一半居於其他地區。約一半人屬新手，從未接觸過跑步，其餘的跑步次數亦很少，僅一人參加過跑會。從表面資料看，在跑步界顯屬「水兵一族」，但譚志強指水準參差完全沒有問題，這跑步班的意義在於鼓勵少跑步的年長人士嘗試接觸，感到「我咁嘅年紀仲可以跑得！」

### 快樂七式跑出健康路

記者在本月8日接近黃昏的兩小時內，全程旁觀這個說得有點「神」的跑步班，結論是怎麼跑步班都有這麼多點子？甫踏入中心的課室，就已看到近20名學員，乖乖地等候譚Sir發言。這一堂已是第三堂，約半小時的

課堂主題是「跑出健康路」，內容包括健康的定義、身心健康指標、運動及睡眠的重要性等。譚志強解釋課堂主題注入了正向心理學的快樂七式，「跑出健康路」便注入了七式中的第二式「健康樂悠悠」。他對學員說，跑步能達致健康，但健康不單止是身體，靈魂都要。

「大家返工、讀書、學嘢，個個香港人每日都編排得好忙，同自己、家人及朋友相處的時間唔係好多，一個人平靜好重要，可形成好的心理。」他指引學員在跑步後的10多分鐘回氣時間中，靜靜漫步，邊欣賞周遭風景邊反思，對身心會有幫助，這樣做得好的話，會切合課堂金句，「讓你的靈魂追上你的身體。」

課堂主題分享後，隨即到馬鞍山海濱長廊進行跑步實戰，這天天氣十分好，藍天白雲，未落的太陽在沙田海泛起大片白光，長廊上有不少人在運動。金齡長跑隊在長廊慢跑200米作熱身，之後到長廊邊的公園拉筋、伸展後，正式慢跑兩公里及作十多分鐘的慢步回氣。跑步有計時，大部分學員的成績都比上一堂有進步，他們都高高興興地流着汗水走回中心，聽跑後的十多二十分鐘解說、分享和回應。

## 譚Sir曾環台慈善跑

金齡跑步班找來退休社工譚志強做導師絕非偶然，他切實是年長人士「老有所為」的典範，其環台慈善跑的事跡，早在台灣及本地社區傳揚，但好事不嫌說多一遍。

做了38年社工的譚Sir，2014年11月退休，但他退而不休，萌生「退休後有咩好做」的念頭，終於想到可否用自己的跑步興趣回饋社會，那時單車環台很盛，他就想到以跑步環台作公益活動，籌款捐助癌症病人，並藉此帶出一個信息，希望他們不要灰心，雖然治療過程很辛苦，但社會上好多人關心，要堅強完成抗癌過程。

譚Sir花了超過半年時間作籌備，包括操練體

能、規劃路線、成立支援小組、探路、籌集物資、宣傳等。名為「小小環台慈善跑」在2015年12月23日在台北市中正紀念堂開始，譚Sir之後用40日時間，跑經新北市、宜蘭、花蓮、台東、屏東、高雄、台南、嘉義、彰化、台中、苗栗、新竹、桃園，終點返回台北，全程930公里，籌款逾25萬元。

在環台跑途中，他也遇過困難，在雨中跑步後發高燒，幸捱過一天後退燒，得以繼續行程；又跑程中包括蘇花公路，但這公路有死亡公路之稱，譚Sir的太太十分擔心，半夜睡不着，好運地有台灣夫婦陪跑，令太太有覺好瞓。

譚志強表示，反思環台慈善跑活動，家人的支持好重要，過程中亦得到很多朋友及善心人幫忙，彼此加深及建立友誼。他期望金齡長跑班的學員除了養成跑步習慣，也可互相支持，成為好朋友，那麼跑得更有意義，而長遠目標不止跑步，能為社會做公益，做到老有所為。其實這並非很難做到，譚志強55歲才開始跑馬拉松，很多人會覺得這是一個很遲開始的年齡，但他刻苦訓練，到60歲退休時，已跑了6個，最後一次還跑出4小時32分的最佳成績！鍛煉出一副良好體魄及毅力後，才進而回饋社會。



環台跑時，台灣跑會的跑友及國中老師陪同譚志強（中）跑一段路以示支持。 譚志強提供圖片