

单车传爱心—教务长阮一心老师

我在 3 月参加了两个单车公益活动，可以算是在大斋节期的关爱社区行动，也是我“零的突破”。

单车百万行

第一个是在香港举行的“单车百万行”，为博爱医院筹款。每年香港都会举行几次“百万行”，以步行形式为不同的慈善机构筹款。最近 7 年更有骑单车筹款的“单车百万行”，我是首次参加，也是第一次与爱好单车运动的哥哥一起参加。

今年活动的口号是“突破自己，一路向前”，我是第一次在青衣昂船洲大桥骑车，与近 6,000 名市民浩浩荡荡地骑车，横跨蓝巴勒海峡，经过南湾隧道，完成全长 13 公里的壮举。

3 月 6 日天未亮，哥哥带着 4 台他心爱的单车来接我，让我们一起参加百万行。在大桥上骑车沿途的景色很美，经过上斜坡的汗流浹背，忍受隧道里的闷热，就可以享受下斜坡的凉风和愉快，感觉很爽！我来回两圈完成约 26 公里就离开，因为知道哥哥和同伴在等我，虽然有点意犹未尽，但我总算踏出了在公路上骑行的第一步。



春城单车传爱心

另一件“突破自己”的事情，就是我独自报名参加由中华基督教青年会举办的“春城单车传爱心”，在 3 月底去云南昆明参与单车筹款，为偏远山区筹募兴建水窖经费，并探访农村贫困家庭和学生。

本来我想邀请教会的弟兄姊妹或电台同工一起参加，但碍于种种理由，他们都不能参加，只能参与筹款。于是我带着他们的支持，独自参加，与近 100 名参加者一起度过了一个难忘的复活节。

骑行乐趣

虽然我从去年 9 月开始重新练习骑单车，但由于出发前我的湿疹严重爆发，停止了周末的练习。我打了十几针抗生素，吃了很多西药，医生才让我出发。我平日在单车径上练习，没有在公路骑行的经验。这是我第一次在内地骑车，第一天环绕昆明滇池，大部份是在单车径上骑行，沿途的池水、公园、树木很美，赏心悦目。虽然阳光猛烈，晒黑了皮肤，还是很享受骑行的乐趣。骑行约 40 公里，身体真的很累，当晚我罕有地很早就睡，预备迎接第二天 75 公里的路程。

惊险路程

第二天天阴，天气很冷，只有 5、6 度。旅游大巴把我们带到郊区的国道，我们就开始骑行。有很长的时间是在公路上下斜坡，我们 100 多辆单车单行骑行，旁边就是大卡车、汽车在飞驰。我没有想过是在山区的国道上骑行，由于海拔高，上坡特别吃力。下坡时速度很快，我已很小心地减速，保持与前车的距离。我大约骑行了 20 多公里，刚下完一段很长的斜路，到了村口的平地，前面的单车因为要避开一些东西，突然夹到我的车旁边，我刹制不及，就飞脱了单车，双手伸直，整个人冲出车外仆在地上。我当然有戴头盔和手套，否则伤得更严重。这是我从去年 9 月骑车以来第一次发生意外，我爬起来时双手双腿都有泥沙，前车的车手是一位中年男子，他连忙向我道歉。他看到我的右手手掌在流血，还找来药水给我。其他的手也来扶我，马上把我的单车放到货车上，带我到旅游大巴由工作人员帮我清理伤口。当时我只看到右手手掌擦伤流血，也不知道还有那些地方受伤。到了第二天才发现原来我的左膝盖和右腿都有瘀伤，但感恩只是皮外伤。

发生意外后的下午，我在车上休息，没有再骑。看到队友们很努力地在 5 度低温，顶着大风，很吃力的上坡，有些更要下车推车，我真的佩服他们的体力、意志和坚持。虽然也有几位队友上车休息，但大部份可以完成 75 公里的艰苦旅程，当中也有五六十岁的队友，他们真的勇气可嘉。



圆梦之旅

第三天，我们到了一个县城的小学与几百位学生分组玩游戏。我们在操场上玩了几个小时玩过的游戏，如大风吹、红绿灯等，学生们都玩得非常兴奋。下午我克服心理障碍再次骑车，也是在国道上很长的下坡路，我小心翼翼地骑车，不敢多看旁边的梯田美景，只想安全地完成路程，终于稳夺最后抵埗的大奖。

最后一天我们先到山区少数民族的村庄探访，原来那条村在宣教士的努力下，很多人信了主，他们建了一座很漂亮的教堂，接待我们百人大军吃午饭。虽然他们的设备很简陋，但他们很热情的煮了十几道菜给我们，不停为我们添饭。刚巧我认识了一位曾经读圣经学院的弟兄，他带我们探访信徒家庭，我们带了一点粮油送给他们，我也把自己手机上的良院记忆卡给了弟兄，教他在手机上听课，希望以后可以继续联系这位弟兄。

最后一程单车旅程是最轻松的 25 公里，黄昏时我们在乡村的公路上骑车，欣赏农村的梯田、油菜花。我们怀着兴奋的心情，把单车骑到一所乡镇中学，把近 100 部单车送了给学校，作为学生代步之用，顺利完成了“春城单车传爱心”这次圆梦之旅。

意外收获

原来在这次单车旅程里，有一位香港单车队、世界级单车手黄蕴瑶作嘉宾，陪我们一起骑车，为我们打气，也鼓励当地的中学生努力实现梦想。黄蕴瑶是我很欣赏的运动员，最令人敬佩的是她坚毅不屈的精神。很多香港人都记得 2010 年广州亚运会感人的一幕，黄蕴瑶当时在场地记分赛途中，被撞倒地后遭两车辗过，肺部爆裂及肋骨骨裂，但她仍不顾自己伤痛，爬上单车再战 40 圈，结果得到银牌。黄蕴瑶在颁奖台上哭成泪人，说：“哭不是因为痛，是因为能够完成自己的梦想而激动。”被称为“铁血女战士”的黄蕴瑶刚结束她 12 年的香港单车代表生涯，将修读体育管理及体育项目的课程。她说：“相信香港人记得我在亚运的比赛，能在大家面前活出香港不屈精神，我一生难忘，未来重返校园还是在社会工作，我都会将此精神延续下去。”



这次有机会与黄蕴瑶一起骑车，才知道她曾经有半年住在昆明，每天在公路上练习。我在高原公路上骑车上坡，不停喘气，非常吃力。原来运动员每天就是这样艰苦地锻炼，才能练出不屈不挠的耐力。当我受伤后第二天完成骑车路程，我抓紧机会与黄蕴瑶合照，虽然我是最后一个回到终点，但她也鼓励我，这个骑车活动没有第一，能完成就已经很好，明天还要和我一起骑车。

骑车锻炼我的体能和不屈不挠的精神，很感谢神让我过了一个充满动感的复活节。虽然回港后我的湿疹还是严重，仍要打针吃药，但是休息过后我还要不断练习骑车，希望以后可以在内地和台湾骑车旅游。现在内地有很多单车绿道，说不定以后有机会与你们一起结伴同游，继续单车传爱心。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。