

我有我天空 - 第 17 集-鄭嘉輝-蕃茄歷奇

主持：W William

嘉賓：輝 鄭嘉輝

W：歡迎大家收聽我有我天空。我是 William，不知道大家在日常生活裡每天會乘坐多少次升降機呢？十次？二十次？還是三十次？我每天最少都有六次、八次左右。在我身邊這位嘉賓他對於升降機對生命有很大改變，先請他出來分享一下升降機有什麼改變，蕃茄你好。

輝：你好，大家好。

W：你的名字叫鄭嘉輝。

輝：沒錯。

W：你不是做 DJ 的？

輝：不是。

W：不是那個日本引證家？

輝：都不是。

W：鄭嘉輝、蕃茄。你很喜歡吃蕃茄？

輝：嗯。我喜歡吃蕃茄、亦喜歡紅色。其實是一次做義工的機會，零四年有一個老人家，他是圍村人，我自我介紹叫 Franky，下次再到村時他便叫我「蕃茄、蕃茄、蕃茄」……我不知道他在叫誰所以沒理會他，直行直過。到了聚會的地方，便給八十多歲的他罵，說我沒禮貌。我問他「你怎樣稱呼我？」他說「蕃茄！你上次說是蕃茄」。我不知道他是什麼意思，他接著問村姑是不是蕃茄。我想了想可能我用英文說名字時，一般朋友有時可能聽不清楚，不如就當他送這個名字給我好了。由那刻開始就索性稱呼自己做「蕃茄」，讓名字更容易明白、親切一些，令人容易記得。

W：這種食物也挺開心。

輝：亦很健康。

W：說起健康，你身體上似乎有些地方有缺憾，是嗎？

輝：可以算是缺憾、或是恩賜。我在九八年有個工業意外，好像剛才 **William** 你也說過升降機的問題，我在升降機內不知道它停，直撞到地下。一九九八年十月十三日下午四時零五分是出事情況，由那刻開始改變了人生，若說回傷殘情況，我的腰椎、頸椎、胸椎、盤骨、左邊肩膀、尾龍骨的位置都有不同程度的創傷。

W：我們一會兒才說那些創傷。

輝：好啊。

W：你當天是在工作中？

輝：工作中。

W：工作中？是前往公司途中？

輝：我當時做安裝部門的工作，是實習的工程師，上了機房，因為練習毅行者所以平時是行樓梯的，剛巧那天師傅剛上完機房看機樓的工作，接著說不如一起乘升降機下去。便墮了落去。

W：升降機內有很多人？

輝：升降機內一共有四人，包括我在內。有一位是即時弄斷了十字韌帶，另外兩位很幸運用了一個避難式的坐法彎腰動作，最後入醫院的只得我和另一同事。

W：避難式的坐法是怎樣的？

輝：即是好像飛機叫你緊急把身體靠前、抱著膝頭哥，剛好做了放鬆的動作。

W：那一刻你來得及反應嗎？

輝：來不及，根本沒有估計過。

W：當時在多少樓？

輝：那時候我們在機房落去四十二樓。

W：四十二樓？

輝：用均速下落的，好像平時運作的，只是不知道何時撞到地下。

W：OK。但在我理解升降機糟底就會有一些好像彈簧的東西。

輝：沒錯，那些叫 **Buffer**

W：那些當時是不是有幫助？讓你好像墊一墊的。

輝：有幫助，若果不是，我今天就沒機會上來跟你 **William** 談天。

W：但是突然間這樣，好像挺化學。

輝：其實沒違反安全守則的。因為升降機未到檢查階段、未正式給公眾人士使用的。有時都是工作中、或是做一些測試階段，所以就有些意外出現。

W：意外發生了，你對於升降機有沒有陰影？

輝：有的。

W：有怎樣的陰影？

輝：最初階段我是不夠膽乘搭升降機的，所以不能回家，因為家住在數層高，大多時間住在院舍或復康院舍，不用回家。到現在這刻我很多時盡量是行樓梯落樓的，不夠膽乘搭升降機。

W：上呢？

輝：上就沒有這麼大情況，因為我發生意外時是向下，好像不久前有很多關於升降機的意外新聞，我聽到會緊張，當時的情緒會再次出現。但現在已經好了很多。因為在香港不乘升降機的話，你始終難以生存。

W：因為現在的樓宇越來越高。

輝：沒錯。

W：說回你，你說頸椎、腰椎、胸椎、盤骨、左邊肩膀、尾龍骨全部都傷了，當時受傷的程度是怎樣？

輝：受傷到怎樣？其實如果是醫生告訴我要開刀的話，最少要做兩次、三次手術才弄好所有受傷的位置。

W：是移位了？還是怎樣？

輝：他說是椎間盤突出，前後左右都有突出，這是一個情況。他說若果真的做手術就做兩次至三次。家人也考慮過風險、自己亦評估風險，醫生說我沒有即時危險、暫時不會死亡，只是可能要坐輪椅。

W：當時你有多大？

輝：當時應該是二十八歲。

W：二十多歲要坐輪椅，還說以前玩毅行者，即是你也挺喜歡運動。

輝：沒錯。

W：突然間要接受你怎樣面對？

輝：這一樣也不是最難接受，最難接受自己不能洗澡，要躺在床上要清潔員幫你洗澡，那樣才是最難接受。因為本身會通山跑、四圍走，突然間連最簡單的自顧能力洗澡也做不到。

W：你說椎間盤突出了，即是椎體與椎體之間的軟組織，突出來了當然會壓住神經線，會不會影響到感覺、關節活動、甚至是大小便？

輝：會有影響的。其實兩邊比較，左邊身體的感知度是差一些，大小便都有影響。有時好急也不知道的，因為膀胱神經線受影響，所以現在會定時去洗手間，會去得比較頻，無論有沒有尿急感覺也要去。因為泌尿科醫生說過寧願多去一、兩次，如果不去而引致到尿的毒素多了，身體會更加危險。所以這是一些尷尬行為，特別是在上午去廁所的感覺會很頻密，下午就不會這樣。有時不能跟身邊朋友解釋得太多，只說是我喝多了水。說給出來，他們亦未必知道或體會到情況。大便就在很短時間處理好，在物理治療、中醫治療處理那

組的神經線，那組的神經線是回復得最快的。

W：復康的時間維持了多久？

輝：如果在正式密集式治療來說都有一年多、兩年，當中間歇性有去日間治療、物理治療、職業治療、水療、還有做一些中醫治療，到現在仍有做的。

W：水療做些什麼？

：水療其實有一個名稱叫「煎釀三寶」，是做一些擺腰、伸展、屈曲的動作，借水裡的承托力讓你肌肉放鬆些，做到一些肌肉的鍛鍊，以及提高關節的靈活度。水療當時水溫會再暖些的，三十度或三十四度以上的水，最初階段是在較暖的水裡做運動。近這兩年時間，我去普通泳池已經處理到，就可以不用到水療池那裡做。

W：你覺得療效有沒有幫助？

輝：我可以快些令到肌肉鬆弛，那是很重要的，對腰椎病、或者行動不便的朋友是方便了很多的。

W：接著是慢慢康復？

輝：是啊。接著是慢慢康復的，其實現在也慢慢向上階段，這段路比較長和較為平。

W：都是坐輪椅？

輝：有段時間坐輪椅。

W：第一刻坐上去有什麼感覺？

輝：挺好玩。

W：你沒有想著輪椅是會陪伴你一生的可能？

輝：所以便要覺得更加好玩，如果它是陪伴你日後的情況，起碼你先要接受了它、看看如何令到是最有效率。

W：坐著的輪椅，當時是手推還是……？

輝：是手推的。

W：慢慢接受它了。

輝：慢慢接受，其實也不是完全手推，揭開腳踏板會用腳和手一起幫助，因為始終不夠力兩邊要互相幫助才做到。

W：家人呢？

輝：家人應該較我更加難受的，始終是長子，突然間有這樣轉變，自己的情緒還可以處理得到，家人就困難一點。

W：爸爸、媽媽很擔心？

輝：很擔心。

W：當時你怎樣看爸爸、媽媽？

輝：有些事不想讓他們知道，有些痛的情況亦不能給他們知道更多，感受的事有很多是說不出的。他們做到的就是定時定候來看我，有些湯水、中藥調理好些身體。

W：一直這樣康復，坐輪椅坐了多久？

輝：很短暫的時間，大約一個月、兩個月左右。

W：你知道開始不用坐輪椅那刻的心情是怎樣？

輝：又下一個目標，怎樣用四腳架走路。

W：四腳架即是老人家哪些？

輝：老人家前面那款。

W：那時候你已經算是站得穩了？

輝：相對穩，但也不能站太久，當時我每三至五分鐘便轉姿勢。

W：三至五分鐘？

輝：是。

W：過一會便要轉一轉，過一會又要再轉一轉。

輝：沒錯。

W：其實也挺辛苦。

輝：也挺得意。

W：在復康的過程裡，一定有很多病友。

輝：沒錯。

W：看見病友時，你自己怎樣？

輝：有些比我差；有些比我好。我最記得有一個朋友住在戴麟趾復康中心，他是由於一個交通意外導致頸椎裂下身全癱，在聊天的時候他知道我是新人去的，接著說「蕃茄，舊的事情沖了廁所水便算，不要想；這些都是已過去的事，過去了不要記著，要掌握這刻可以做些什麼。你看我雖然是這樣，但我亦有些東西做到。」這些簡單的對話其實在互相之間的力量很大。

W：打在你心裡面。

輝：一個強心針，到現在這刻都仍記著。

W：那個朋友怎樣？

輝：後來失去聯絡，他入了院舍。之後各自都做治療，一離開院舍或轉院舍後根本再沒有辦法聯絡。

W：你現在使用叉，狀態叫做好一些，你之後有什麼做呢？

輝：復康中找一些不同的測試看看自己的進度去到哪裡，由做義工開始。

W：做義工？

輝：沒錯。

W：等等等等，你當時的狀態應該不太好。

輝：是啊。始終也要走出來，鼓勵幫助。那時候亦有社工跟隨著我的，社工也說可以先試一下去聚會，一些腰背組的聚會，分享大家的個人經歷，還有些醫生講座。

W：同路人？

輝：同路人的分享，就這樣開始，情況也穩定些的時候，又試多些、又多些……這樣。

W：當你第一次做義工，是做什麼呢？

輝：若果我沒記錯，我第一次做義工當時是幫助點名，即是人們來到就 **Tick** 名那些。

W：接待？

輝：是接待。

W：OK，那刻心情怎樣？

輝：很開心的，起碼可以有做到的事，價值感會強一些。

W：是。但那時都是在自己界別做，第一次衝出去是做什麼界別呢？

輝：那時都是一些不同病科的朋友，在工業傷亡權益會內做義工，都是做導師。有些朋友做電腦導師，有些可能是先生或者太太工業意外喪生的，或者其他腰背組朋友，或者其他病科的老友記，教他們一些簡單的電腦運作，例如開電郵戶口及電腦運作等等。

W：你好像說到很遠時代的事。

輝：說的是二零零二年那段時候。

W：千禧年代剛剛開始有電郵，那時還是 ICQ 時代。

輝：是啊。ICQ 時代。

W：開心了？

輝：開心了很多。

W：但後來為什麼要選擇工作？你自己也說五癆七傷，可以這樣說？

輝：可以。

W：你應該多些休息，為何要選擇走出來社會工作？

輝：休息不到這麼久，休息其實很悶。雖然密麻麻復康的活動，但始終年輕，希望日後有自己的謀生能力，起碼能照顧自己，在那段時間找不同機會去做一些不同的鍛鍊、培訓。幸好在二零零二年年尾接觸到一個課程，叫做新生融合課程，是由美國引進到香港的課程，講一些長期病患怎樣學習自我管理技巧的，由那裡開始聽到一些方向、一些工具適合自己用的。

W：長期病患是指哪一類的長期病患？

輝：任何長期病患都可以。

W：精神病可以嗎？

輝：精神病都可以，如果他有認知能力，做什麼都可以。

W：這個課程挺全面。

輝：其實它可以讓照顧者一起上堂。

W：現在這個年代還普及嗎？

輝：仍然在普及，其實醫管局剛剛用這個概念做病人自立計劃，這兩年開始在使用中。

W：可以自己幫助自己。

輝：可以自己幫到自己，特別是一些不同的長期病患、較難自己照顧自己的，比如糖尿病、心臟病、中風之後的朋友都可以在生活上有一些改變，可以幫到他們更加了解自己、運作上更加有效率。

W：其實真的差很遠，好似我之前在醫院裡幫中風病人做治療時，半身不能郁動，他每日只是拿著匙羹，很輕那些，太重可能不夠力。

輝：是啊。

W：把食物逐啖逐啖放進口裡，你看到身邊的人，會奇怪為何你們家人不幫他？或者你們幫一下他便會輕鬆很多，不會吃到周圍都有，但是對於他復康沒有什麼幫助。

輝：要讓他們做回自己能夠做到的事，這個英文叫 **Empowerment**，中文便叫富權或者充權，這很重要。可以讓病友知道自己有些事是自己可以做到的，有動力繼續改善自己。

W：你進步得挺快。

輝：其實都要多謝很多位朋友的，好像把這課程引進到香港的潘先生；另一位就是高先生，因為其實他從我生活上怎樣把歷奇元素放在活動上面。

W：說起高先生，以我認識，他是一個運動發燒友。

輝：沒錯。

W：你有否跟他一起玩一些在正常人看來覺得是妙想天開的事？

輝：我們經常玩一些……

W：很高難度？以我看不到東西，當然我四肢仍能活動，但我也覺得很難；行山。

輝：是啊。

W：你行那些不是香港的山。

輝：前年，我們全班朋友，有傷殘朋友；傷健共融。我們也去了台灣雪山，三千零二百一米高的雪山。

W：等等，我不知道距離是怎樣的。香港最高的山有多高？

輝：香港好像是九百多，未到一千。

W：什麼山？太平山？

輝：好像是鳳凰山、或不知道什麼山，我也忘記了。

W：九百多，你剛剛說三千二百幾。

輝：多三倍啫。

W：你說「啫」，即是你應該試過再高的。

輝：因為我們有兩個目標點，到達第一個目標點後，已經有健全、殘疾朋友有些高山反應，在安全情況下沒有走到東風最高那點，那裡應該是三千六百多米。

W：我看到高原氣候等等，是不是多過多少米就有影響？

輝：通常是二千五到三千開始有反應，三千米後會有多些朋友有反應。

W：會有什麼影響？

輝：會手軟、腳軟、嘔、暈都有的，嚴重是會死的。

W：會沒有了性命，用性命來博。

輝：所以就一定不能快，現在我說話速度快，但上到去就要慢慢的，所有動作都是要慢慢、悠悠的。

W：運動就有很多種。

輝：沒錯。

W：我都知道手腳不太靈活的朋友都有活動，比如游泳、跑步、器械、好多的，為何你要選擇行山呢？

輝：因為這是一個很便宜的運動，而且路是很公平的，任何人去走都是同一條路，你可以用自己的方法去走那段路。路亦好像人生，有起有跌，大自然的路是很舒服的，不論任何時間階段，路都有不同的感受。

W：有沒有放棄過？

輝：放棄過？行山就沒有，反而游泳就想放棄在游冬泳的時候。

W：因為天氣？

輝：因為天氣，因為天氣太凍。行山你可以行到累時跟隊友說想抖一下、坐一下、或者食少許後備乾糧，補充體力。因為路很公平，你想用什麼速度去行都由自己決定。

W：如果一個不認識這運動的人，最初要怎樣訓練呢？

輝：可以先行一下公園，家附近的公園、平台，先練好起碼的體力。其實現在香港環境很好的，所有山都分為不同難度，由一粒星到三粒星、到五粒星，越多星的情況越難行。另外，找些有經驗的朋友帶著去。香港有很多不同的行山隊，有些認可的機構訓練行山必須要的技巧技能，有得學的。其實我都是由於接觸過一些歷奇活動，才知道這些安排，亦考取了一些不同資歷。

W：現在每一年大概去多少次爬山？

輝：爬山是不定期的。這段時間我們練習單車為主，一一年剛剛去完踩單車上廣州。接著部份的隊友開始規劃四月過台灣玩半環島，再下一年可能會到歐洲那邊踩一個二十天的旅程，所以這段時間主力是練習單車。

W：平時是路面操練、還是怎樣？

輝：路面又有、單車徑又有，兜圈的亦都有。

W：在場館裡？

輝：在戶外的，我們都會在科學園附近兜圈。

W：你們的車需不需要特製？

輝：看看每個朋友殘疾的需要，好像我們內有高先生和阿 Ken，他們都是用單手控制單車，所以需要較多的改裝；亦有些隊友是半身行動不方便，有些雙人車的配合來處理傷健共融情況。上一次上廣州我們有手動的單車，因為其中有一位是輪椅朋友，他用手來搞動單車完成整個過程。其實特別的改裝裝視乎本人需要，每一個朋友都不同。

W：但是在資源方面，香港政府有沒有幫助你們？

輝：有很漂亮的單車徑，但很多人。

W：在硬件上幫你們改裝單車就沒有？

輝：沒有。全部都是靠一些好有經驗、玩開單車運動的朋友、單車鋪幫助我們，這段時間最多幫我們做一些簡單維修、或者加一些配件順利單車。

W：聽眾當中有些朋友有長期勞損的，或者好像你腰椎、頸椎有問題，或者怎樣都好，應付這麼大的運動量會否令身體更差？

輝：這是一個很多人都有的誤解，亦是很正常的想法。其實很有趣的，人體做適當地去做多些是好的；但若果你勉強做、亂做就不行。好像我請你吃食物，你很喜歡吃壽司的，可以任你吃，你吃多少件都沒有問題，吃最好的都可以，但有數量限制。運動亦都一樣，在一個安全的範圍下，你身體能夠應付到的，才慢慢加。我記得那時有個太極師傅說過練功是你自己的，你每天儲一張紙厚的功力，一日可能覺得沒有什麼、一個星期、一個月、一年慢慢累積上去是會越來越多的。身體的機能亦一樣。好像今次馬拉松，有朋友不在的不開心情況。有可能是沒練習便去跑，所以從事任何運動都要量力而為，要自己慢慢去做，要知道自己體能上限在哪裡、狀態如何。飲足夠的水份很重要。

W：OK。我有件事想問問你，你說到量力而為，人有時一定會有少許懶惰、或者軟弱一點的。

輝：一定會。

W：你怎能長時間為自己加油呢？

輝：很緊要的一樣，就是結交新的一班朋友、一班志同道合朋友，互相鼓勵、互相監察，有時可以相約一起去做運動。好像是游泳，我相信每個人恆心不多，就算好像政府遲些有特別的優惠也好，買就容易，去做就較困難。

W：實行。

輝：實行就難一些。所以很多時是知易行難，怎樣去做呢？就是靠身邊的一班朋友，好像踩單車、行山一樣，就算沒有一班志同道合朋友，喂，幾時去行山？或者幾時去踩單車？你沒有目標、沒有計劃，根本任何人都會放低，這是很正常的。所以要有一班朋友互相去做。亦很開心認識一班有興趣鍛鍊自己、向自己情況挑戰的朋友，互相一起關懷和勉勵。

W：愛。

輝：愛很要緊，是用心去感受的東西。

W：今天又收穫了很多。我知道你現在工作就快有轉變。

輝：我本身正讀社工，我從事社福機構項目工作人員的角色，但日後拿了專業資格會否有轉變呢，還是未知數。但我覺得工作的名銜或者職位不是最重要的。最重要是工作有沒有意義，我會著重意義多些。

W：為何我會這樣說呢？正如你所說的：目標。

輝：沒錯。

W：我覺得社工這樣有很多目標。

輝：是啊。有很多不同的項目的，分不同的崗位，所以現在都是在定自己崗位在
哪裡，還有一個實習，到實習後便會更加清晰自己的取向會向哪方面發展。

W：你有沒有很想做哪類型的中心？

輝：我喜歡做一些關於培訓復康為主的，但亦很希望是在老人家服務方面盡力。

W：有適合老人家復康是的。以及可以在老人家身上加上歷奇，我覺得。

輝：絕對可以。根本歷奇無分長幼、任何人都可以。

W：常常見到老人中心公公婆婆唱歌、只坐著吃，其實真的不太好。

輝：不是不好，這也是一個模式，可以多一個選擇。好像吃自助餐時有很多不同選擇，你可以選擇你最想擁有的。

W：你意思是有很多長者能力很好。

輝：好好。

W：其實可以給他們多些。

輝：可以。

W：將來，你有沒有拍拖？

輝：暫時還沒有。

W：你也知道殘疾人士找另一半也挺困難。

輝：困難的。

W：你還要拿著叉，人們一看便看到。

輝：阻手阻腳。

W：對啊。我想問你，當真的找到心儀對象，她不是殘疾人士，你會怎樣？

輝：如果她不介意的話，我絕對歡迎。

W：當然，你們倆沒問題。家人怎樣？怎樣排除萬難？排除這些障礙？

輝：這個預設的問題不懂回答，要到時才想方法。因為若真的有這個機會，怎樣情況下應該有方法的。電視也常常說，問題有很多，但解決方法有更加多。

W：挺厲害。我欣賞你這樣有很多人常被看似很困難的事，掩蓋著眼。但你沒有這樣，來到了便解決了它。

輝：相對我之前面對的可能是簡單得多。

W：好啊。將來有什麼夢想？

輝：將來我希望歷奇這方向可以讓任何人都能夠玩到，不論老幼年紀、傷殘程度都可以有不同的歷奇、不同的經歷。好像高 Sir 常說其實歷奇無分傷與健的，如果大家一起想辦法怎樣一起參與得到。以及很多時不是功能上面的分別，其實是效能上的分別，可能視障朋友不方便看到的，可能在他們幫到的方面提供幫助；智障朋友有力，可以配合；聽障朋友亦是。拿自己最好的優點，互惠互惠。

W：好好啊！互相幫助；互惠。

輝：沒錯。

W：大家拿隻手出來。OK，今集時間差不多，蕃茄。下次有機會帶你的另一半上來。

輝：希望有機會。

W：再跟我們分享一下。

輝：好啊！

W：OK。