

单车路上之最—教务长阮一心老师

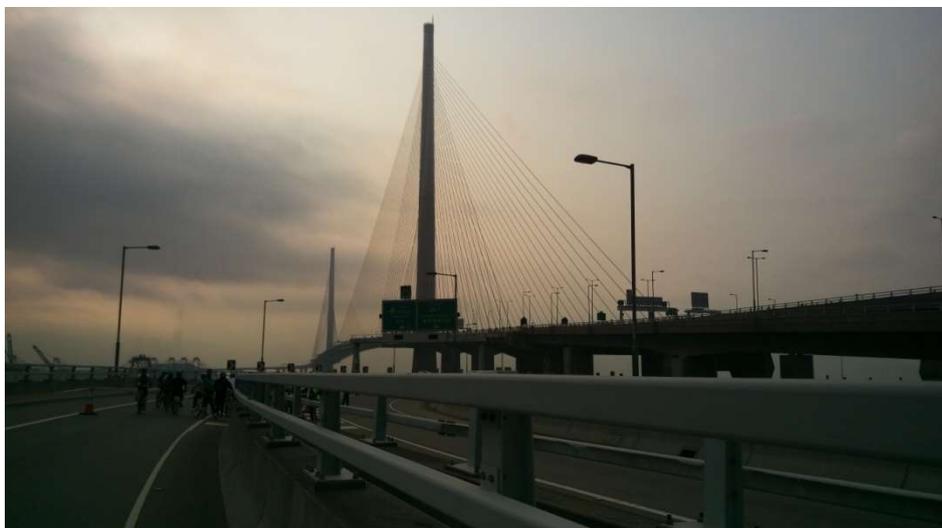
为了预备参加两个单车骑行慈善活动，踏进 2019 年我重新开始练习骑单车，加强体能锻炼，希望可以强身健体，也完成自己小小的心愿。最近 3 年断断续续走在骑车的路上，有很多体会，先来分享几个“最”。



最难忘

我在 2016 和 2017 年参加了两次在香港举行的“单车百万行”，为博爱医院筹款。从青衣昂船洲大桥出发，与几千名市民骑单车横跨蓝巴勒海峡，经过南湾隧道，走一圈约 13 公里，每次我都走两圈。

天未亮就要在大桥头集合，看着太阳从海面上升，沿途可以看到美丽的景色。难得可以在大桥和隧道骑单车，大家都很珍惜这机会。每次都是爱好单车运动的哥哥给我机会，今年我邀请了鼓励我骑单车的“铁人姊妹”一起参加。她是三项铁人的爱好者，体能很强，在外国骑过 300 公里的耐力赛。真的很期待 3 月 10 日与她一起骑行，我要努力练习，这次起码多走一个圈吧！



最惊险

我一直很想去外地骑单车旅游，但我的体力和技术都有限，所以先跟团参加慈善骑行。**2016年我第一次去了云南昆明骑车，为山区小学筹款。**在海拔高的地方骑车，对我是一大挑战。我平日在单车径上练习，没有在公路骑行的经验。**第一次在国道上骑车**，下坡很刺激，上坡就很吃力。旅途中发生了惊险的意外，大家可以重温〈单车传爱心〉这篇文章，幸好只是皮外伤，休息过后第二天又可以骑车了。



今年4月我会再次到内地参加慈善骑行，这次环绕大湖和在乡村骑行，相信风景一定很美。几天大约骑175公里，我现在就要好好操练，锻炼身体。

最意外

我一向骑车都很小心，但在最想不到的细节上也会发生意外。**2017年3月当我在沙田练车时，一不小心在红绿灯口撞上铁柱。**当时是刚起步想过马路，一时失去平衡，胸口就撞上在马路口的一条小铁柱。



撞上的一刹那觉得很痛，但马上又起来骑车过马路，继续回家的路程。中午吃饭时虽然觉得胸口很痛，但由于没有表面伤痕，又没有红肿，就没有想过看医生，只是买了舒缓肌肉痛楚的膏布贴在胸口就算了。

虽然我也担心第二天能不能参加“单车百万行”，但感谢主的保守，我休息后早上起来不觉得痛，就按照原定计划参加，而且顺利完成两圈骑行，走了 26 公里。当天下午我还去参加讲座，晚上参加崇拜。周一就带着疲累的身躯上班，继续我的忙碌。

到了周二早上起来，发现胸口还是痛，在姊妹的提醒下我才去看医生、做检查。**没想到照 X 光后发现原来胸骨裂了一点**，医生大为紧张，鼓励我做电脑素描，看看有没有其他问题。我觉得没有什么大问题，但为了让医生和台长放心，就进医院作进一步的检查。

最终我因为这次意外受伤，不能在当月底出差探访，之后停了很久没有骑车。我的湿疹不好，医生一直不赞成我骑车，怕我出汗多对身体不好。虽然我停了年多没有骑车，但湿疹也不见好转，加上工作忙碌，就更没有时间练习了，结果我去年只是骑了几次车。

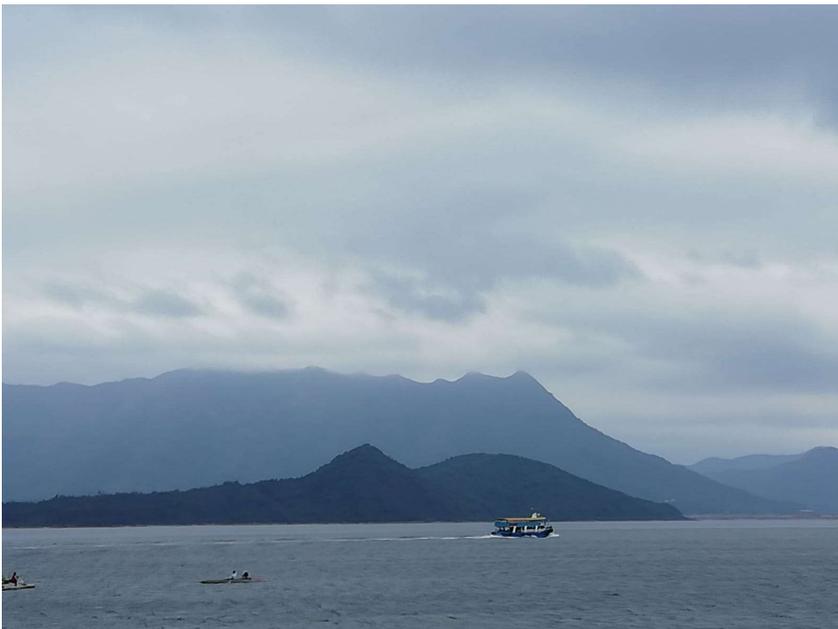
最近湿疹好了一点，2019 年我下定决心复出，春节前后已练习了几次。我会加倍小心，希望 3、4 月可以顺利又安全地完成两个慈善骑行。

最享受

我的战车是哥哥的朋友给我的公路单车，是我喜欢的蓝色和白色。由于车身比较高，车轮又大，起初控制起来有点难度。如果太紧张或姿势不好，骑完单车我双手和肩膀会很累。后来练习多了就慢慢习惯，也越来越喜欢公路车的速度。



每次沿着吐露港的单车径，从马鞍山到大埔，回来再去乌溪沙，来回走约 30 多公里。沿途的风景很美，可以看到我的母校香港中文大学、吐露港的海景和八仙岭的山景。以后有机会再详细介绍单车路上的景点，你下次来香港旅游，除了在市區购物外，不妨到郊区骑单车，真是令人心旷神怡。



最感恩

在单车上唱得最多的诗歌，也是一个祷告，就是《主祷文》（“我心旋律”《生命的执着》专辑 <https://www.zanmeishi.com/tab/34039.html>）：

我们在天上的父
愿人都尊你名为圣
愿你国度降临
愿你国度降临

愿你旨意行在地上
如同行在天上
我们日用的饮食
今日赐给我们

免了我们的债
如同我们免了人的债
不叫我们遇见试探
救我们脱离凶恶

因为国度权柄荣耀
全是你的
直到永远
直到永远
直到永远
阿们

我一骑上单车，心里唱着这首歌，求主在路上保守我一路平安。每次能平安出发及回来，都是神的恩典与看顾。在骑车的路上虽然不一定有人陪伴，但有主的同在就够了。在单车的路上不会孤单，有时候会遇到一些单车战友和高手。新的一年我有很多计划：每周写书法、天天读诗篇、周末抽时间练习单车、改掉晚睡和迟到的陋习，还要忠心工作和事奉。这些都是生命的操练、坚持和耕耘，不是一两天的工夫可以做到。主祷文是主耶稣教导我们的祷告，我们要花一生的时间追求生命的成长，愿主的旨意成就在我们身上，愿神的国降临在地上。



2016年4月时我已分享“希望坚持操练不放弃，既锻炼身体，也考验意志，希望有一天可以在宝岛、在中华大地骑单车畅游”。这两年多我曾经努力，也有过意外和疏懒，但我还是会倚靠主“奔跑不放弃”。希望日后有更多机会去内地和世界各地骑车旅游，好好欣赏各地的风光和体会风土人情。请你为我代祷和打气！

往期链接

〈奔跑不放弃〉

<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=3224>

〈单车传爱心〉

网站

<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=3487>

微信

https://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzA3MDU4MjU4Ng==&mid=470945989&idx=2&sn=8c41ff938038e5f8fa85921456fbd758&scene=21#wechat_redirect

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。