

【跑步、專訪】「跑步教會我堅持！」多棧跑手周漢聶 冀用音樂搭橋樑改變社會

▲ ▲ ▲
January 13, 2020 / 體路
讚 213



【體路專訪】本地跑界人才輩出，近年成功「跑」出的年輕小伙子黃尹銜、謝俊偉、屈晉益、黃芷鏞等，當中亦包括去年渣打馬拉松刷新本地跑手紀錄的周漢聶（Hanniel），他今年大學畢業在即，畢業作品正是把跑步教會他的事蹟去當中，更冀用音樂作橋樑，與更多有心人一起改變社會。



周漢聶（Hanniel）去年尾在亞洲馬拉松錦標賽跑出2小時29分20秒，位列男子全馬組第十二名，亦是香港男子3000米障礙賽紀錄保持者，他就讀中文大學心理學五年級，副修音樂及法文，彈鋼琴十多年、跑齡八年、另有學習彈貼他，最近還開始學唱歌，集多樣興趣於一身，名符其實讀得又跑得。畢業在即，他與同樣就讀中大的電腦科學系五年級生鄧宏立（Justin）、物理系五年級生胡文津（Woody）等合作畢業作品《伍樂樂》，冀連繫本地音樂人到獨居長者家中表演，成為長者與年輕人之間的溝通橋樑。

《伍樂樂》一名源自中大伍宜孫書院，亦有一群喜歡音樂的人意思，每位組員亦各自有音樂背景，Justin自小學習長笛、Woody亦有學習鋼琴及小號。作為一個跑手兼音樂人，Hanniel直言對獨居長者的關懷緣自小時候經歷：「我曾參加基督少年軍，當時每隔幾星期就要探訪一次獨居長者，我發現必須要喜歡與人溝通的隊員才能勝任，我一直在想怎樣可以把這個溝通隔閡減至最低。」



人最悲哀莫過於感到孤單，組員認為願意投入長者服務的人早已參加各種機構，而他們期望能鼓勵一些從來沒有興趣參加的人加入，Hanniel解釋畢業作品的概念：「獨居長者有情誼上的需要，而我們希望令從來沒有做老人服務的一班人，以音樂作為動機，到獨居長者家中表演音樂，繼而有更多互動。」音樂人不需要以本著服務長者的心態探訪，而是以音樂作媒介，在長者家中練習表演，表演後自然能從音樂開展話題，音樂人能夠有多一個渠道表演音樂，亦能為長者家中帶來生氣。

組員Woody笑言自己正是對象想招攬的一類人，Woody跑齡十年，亦不時參加越野跑挑戰自己，他本身對長者服務了解極少，亦不是擅於辭令的人：「過去我們小隊出動兩次，一共到六戶長者家中表演音樂，我要負責聯絡居鄰社區中心，尋找合適的服務對象，表演時亦特意合奏一些經典金曲如《彩雲追月》，慢慢發現原來真的可以做出一些有意義的事，在探訪時表演音樂亦沒有想像中的尷尬。」



練習長笛多年的Justin是隊中的「大腦」，笑言負責把Hanniel的概念轉化為程式，讓《伍樂樂》成為手機程式，方便音樂人隨時預約時間到獨居長者家中表演，這種有條理的思維亦被隊員取笑，Woody笑言：「他連每次練習也會整理跑圈速度等數據在小本子，不過沒有他的專業我們的作品也不能推出手機程式。」

做運動是一門貪食價值的玩意，Justin指：「只要有努力付出，運動就會有回報，但人生卻未必如此，能得到自己想要的。」對比團體運動，Justin更享受孤獨的跑步過程：「大學加入划艇隊讓我第一次有團體的感覺，但原來自己是享受由弱小到變強壯的階段，所以我更享受自己一個練跑。」Justin下月會首次參加渣打馬拉松的十公里賽，希望能挑戰自己，戰勝困難。

上天是公平的，人人每日只得24小時，但偏偏Hanniel卻不滿足，希望把握每分每秒，而每個崗位他亦盡全力做到最好。身邊朋友認為畢業作品無須過度認真，校外評分高夠畢業便可，但《伍樂樂》隊伍期望不止於此，Hanniel期望所有事情能做到最好：「運動員會用專業心態面對比賽，我明白即使成為香港冠軍，但也明白到海外比賽時只是微不足道的一名跑手，所以更不能滿足於此，要把目標訂得更高。」由於信仰關係，Hanniel相信到最後神會計算人的一生：「我相信一個人有多大能力，就應該用盡所有能力去做，就算練習或讀書辛苦到懷疑人生，只要想到只要盡力就對了。」



《伍樂樂》成為同學團中一份優秀有迴響的畢業作品之一，但隊員們期望這份功課能一直走下去，成為一個真正對社會有貢獻的作品。三人今年畢業在即，各有不同想法，到外國深造、隨心而行，年輕大無畏的眼神期望為自己增值，在準備好的時機為社會帶來一點點改變。

去年Hanniel以2小時25分27秒成績刷新渣打馬拉松本地跑手紀錄，在社會間修補的過程中，這條道路比42.195公里更為漫長和崎嶇，但至少這群年輕人正用心用力地著手改變。

文：李玥 / 圖：劉嘉承