

# 吳俊霆：「孱仔」變健將 不停攀高峰

綽號「吳准停」的吳俊霆任職物理治療師。「人如花名」，他自2005年首次攀登海拔3,776米高的富士山後，在攀山的路上就一直沒停下來，今年更成為完攀世界七大洲八大最高峰的最年輕港人。而最著名的創舉是去年與兩位接受了器官捐贈的港人挑戰世界最高的珠穆朗瑪峰，以此呼籲公眾

支持器官移植。

## 與器捐受贈者登珠峰

吳俊霆與青年互勉的一句話是：「熱誠使充滿考驗的人生變得美麗。」遇到挫折的應對方法是運動，讓身心重新充滿正能量。

當選香港十大傑青後，他會繼續投入推動器官捐贈及風濕病相關慈善活動，繼續向公

眾推廣最新的物理治療知識，讓市民對健康人生有更深層次的體會。

他說，運動改變人生。他的中學同學最初都不相信他成為攀山運動員，由於當年身體孱弱，每次跑步都幾乎包尾。由於愛上攀山和長跑，加上物理治療師的專業，令他能有效訓練自己，提高身體素質。在遇到挫折和身體受傷時，也能很快復原。而幫助別的運動員訓練，治療運動創傷，亦是他的主要工作。「我很幸運，工作和興趣都與運動有關。」

他表示很喜歡與人分享攀山經驗以及物理

治療上的專業知識，助人助己克服困難。

## 撐自己撐隊友 攀山共同進退

他說，攀山是一項團隊運動，山上有很多難以預見的困難，比如天氣、各人的體能、身體狀況等。隊友之間要互相支持，互補不足，最終才可以成功登上高峰。當一位隊友身體不適，或者遇到什麼困難，全隊都要共同進退。無論成功失敗，過程最令人感動和享受。他很認同本屆傑青的主題「傑出，就是撐得起」，既要撐起自己，也要撐起別人。

他又說，當選傑青只是另一個階段的起

步，他希望投放自己的專業知識，結合一眾傑青力量，繼續推動他一直推行的病人組織活動及教育事務，以「運動」宣揚器官捐贈，促進長期病患者身心健康。並以自己的攀山經歷，鼓勵年輕人勇於追梦，同時積極回饋社會。



香港文匯報記者 殷翔

