



手指撥著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

## Library Weekly News

發刊日期：104年04月14日

期數：103學年度第二學期第10週

發行單位：教務處/圖書室

### 新知鮮聞

103下學期  
三年級同學  
投稿三魚網，  
統計至  
104/04/15(三)  
止。

• 三年級同學  
投稿統計截  
止日期設定  
於104/04/15  
(三)止。

• 4/15以後投  
稿、評分文  
章，將不列  
入星級證書  
統計，且不  
予補發。

• 此期間統計  
的畢業生閱  
讀認證書與  
徽章，預計  
於5/10前送  
到本校圖書  
館，收件後  
屆時分發至  
各班。

### 歐陽靖：做一件事，讓自己重生

資料來源：摘錄自《歐陽靖寫給女生的跑步書》／大塊文化出版



這個深夜，我獨自跑著。當晚氣溫攝氏五度，飄著小雨，我將步速保持在不會氣喘吁吁的狀態，大約每公里七分半鐘左右。當雨水滴落到額頭、臉頰等外露表皮時依稀會感到有些刺痛，但冷冽對我來說終究是現實而正面的感觸，至少能讓我暫時抽離迷茫與心痛間的掙扎。

赴日前一天，我剛替陪伴了我十三年頭的貓咪（譚大寶）安樂死，這思念與不捨如何能輕易灑脫？我無法輕易灑脫，於是帶著滿滿情緒，雜亂無章的奔跑著，從每公里七分半鐘的步速增加到每公里六分鐘而上氣不接下氣。我開始重新思考一個生命終結之際所能臆想的點滴：「倘若我明日就會離開這個世界，能抱有什麼期許？」

過去一切就像跑馬燈一般顯示在我的眼前……曾因憂鬱症而孱弱的自己、離開這個世界的朋友、太早出社會所經歷的種種挫折、媽媽對我義無反顧的支持與鼓勵、抱著譚大寶時那種溫暖而柔軟的感受……我逐漸從潸然淚下轉為嚎啕大哭，即便路人以異樣的眼光看待我，都依然無法將我從劇烈的情緒變化中抽離開來。

我對於自己二十幾年來的人生經歷感到不可思議，一個人曾承受如此巨大的壓力都能度過，而現在居然邁開大步在跑著，沒錯，「跑著」，我從來沒想過自己會「跑著」……生命是如此的不可預測……

「大寶，姊姊想要完成一件事……那件事能證明我已經變得很堅強……無論未來再碰到什麼難關，你在天上都不用擔心，因為我一定能夠度過！」

我想完成全程馬拉松！沒錯，四十二公里的全程馬拉松，我在心中吶喊著。即使在沒多久之前，我連馬拉松是什麼都還搞不太清楚。

「跑步這麼累，一定是神經病才會做的事。」我曾經對此不屑一顧，但現在，我相信全世界成千上萬的馬拉松跑者不是神經病，他們一定是因為某種理由才持續奔跑著……成就感？腦內啡？我完全不能理解，馬拉松這種不求勝負、只求完成的運動到底迷人在哪？又或許，重點只是在那個追求未知的過程？

我想起一句曾在書中看到的名言，出於奧運金牌得主艾米爾·扎托貝克(Emil Zátopek)之口，他說：「如果你想跑步，跑個一英里就好。如果你想體驗不同的人生，那就跑場馬拉松吧。」

從第一次在腦中植入「馬拉松」三個字開始也才不過幾個月，身邊也沒什麼正在跑馬拉松的朋友，我怎麼可能理解馬拉松將帶給我的人生什麼樣的改變？但有件事實就擺在眼前：跑步曾經是我最痛恨、最痛恨的事情，這一刻，沒有體育老師逼迫我、沒有輸贏勝負壓迫我，我卻自信而自在的在東京街頭慢跑著……這似乎象徵著改變的開端？

就在立下決定後，我放慢了腳步，雨也停了下來。我佇立在已打烊的百貨公司櫥窗前，凝視玻璃倒影中的自己：緊身T恤、手機臂套、短褲、跑步專用加壓緊身褲、一雙亮粉紅色的專業輕量跑鞋……是的，我看起來儼然就是一名真正的跑者。

事實上，十月三十一日的這個夜晚，我在東京街頭只跑了短短兩公里；缺乏運動經驗的我也完全無法估算：自己到底要花多久時間練習才得以完成「四十二公里全程馬拉松」的目標？或許要花上兩年？五年？十年？無論如何，時間都不是問題；我在出生時腳踝是斷掉的，而我的父親是個殘障人士，我不知道為什麼上天會賦予我「奔跑」的資格？但未來的日子，我將會為了追尋那個從未見過的世界而跑著。

命運是不可思議的，有時候，你只需要一個意念上的轉機就能突破撞牆期。

智慧小語



克服恐懼的方法不是消滅它，  
而是直直看著它，搞清楚它長什麼樣子。

—藝人，鍾欣凌