



手指揸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：106年01月10日

期數：105學年度第一學期第20週

發行單位：教務處/圖書室

【請張貼班級公布欄】

新知鮮聞

臺北市立圖書館攜手Pi行動錢包 一機在手打造「行動借閱證」：106年1月3日起本館與PChome網路家庭旗下子公司拍付國際資訊股份有限公司合作推出「行動借閱證」服務，民眾須先持有本館個人借閱證，只要用手機(作業系統 Android 或 iOS)下載「Pi行動錢包」APP，完成相關約定，即可藉由手機產生借閱證條碼方式，借閱圖書資料、領取預約書，以及使用館內各項設備，不必再攜帶借閱證，歡迎民眾多加利用「行動借閱證」。Pi行動錢包行動借閱證相關問題可洽總館閱覽典藏課，電話 02-27552823轉2104。

索馬利亞棚屋小子跑成奧運金牌—「再跑一哩！」長跑天王成功學

資料來源：摘錄自《商周雜誌》2016.11.10 文/柯曉翔



里約奧運男子田徑一萬公尺賽場上，英國選手莫法拉(Mo Farah)在比賽途中約略第十圈左右，不慎踢到自己的好夥伴蓋倫魯普(Galen Rupp)導致四腳朝天人仰馬翻，滾了一圈後起身後仍繼續奮戰到底，並追趕前方集團，在最後一百公尺彎道衝刺，一舉超越了肯亞好手塔努伊(Paul Tanui)並以M字招牌壓線，法拉成功以27分5秒17衛冕金牌，在終點擺出他的招牌手勢「莫氏機器人」(Mobot)。

操著一口英國腔的法拉來自東非索馬利亞，他是英國公民，曾於肯亞訓練，目前住在美國波特蘭。他身上重疊許多國家與身分，但毫無疑問，連續兩屆奪得奧運五千、一萬公尺金牌，四金在手的法拉是當今世界上最偉大的長跑選手。

【人生跑道上的貴人】

法拉曾以為自己會成為一名足球選手。畢竟他是英超兵工廠死忠球迷，小時候最大的夢想，就是幫兵工廠踢足球。十二歲時的他對足球的興趣遠勝過跑步，但體育老師華特金森(Alan Watkinson)看出他的跑步天分與潛力。華特金森並不強迫法拉，而總是使出諸如「提早半小時來跑跑步，然後讓你踢足球噢」的小誘餌，吸引法拉來到跑道上。

「我的體育老師始終相信我。他告訴我，『你足球踢得不錯』，我知道他在說謊，」法拉笑著回憶，「他指出我的跑步潛力，對我充滿強烈信心。我們要感謝那些為你指出方向的人。」

十五歲時，法拉代表英國前往美國佛羅里達迪士尼參加跑步營。他發現，這一

切太有趣了，跑步讓他飛往不同國家，遇見不同的人。於是，回國後下定決心，決定成為一位長跑選手。

接下來的事我們大概知道了。然而成為一位長跑天王，小時候的法拉肯定始料未及。童年時期他與七位親友同住索馬利亞的狹小棚屋，平常在污水中玩耍，更遑論擁有玩具。他接受《廣播時報》訪問時曾說：「只要擁有食物和呼吸，一切都好。」

八歲時，為了尋求更好的生活，他與母親前往英國與父親會合，雙胞胎哥哥海珊(Hassan)因病未同行。隨著索馬利亞內戰開打，哥哥行蹤不明，從此分離十二年。其後每一次跑步的勝利，都意味著縮短他與海珊的距離。二〇〇三年，他終於累積足夠重返索馬利亞的錢尋找海珊，他形容和哥哥久別重逢是「最幸福的回憶。」

若沒有童年小棚屋與兄弟分離，他不一定會成為今日的法拉。貧困給予他巨大的推動力，他視殘酷的訓練為日常，一年有六個月見不到妻兒子女。除非生病或在飛機上，一週跑步七天，每週跑量約一百二十五哩(約二百公里)。在職業生涯中跑過的路，已足夠往返他的出生地與現居地。

「每天繼續前進，這是冠軍的代價。」法拉說。從索馬利亞跑到奧運殿堂，這條路很遠。快撐不下去時，他喜歡告訴自己：「再跑一哩」(One Mo Mile)，許多一哩累積成巨大的里程，不知不覺，終點就靠近了。

【小檔案_莫法拉】

學歷：英國聖瑪莉大學

經歷：2012年倫敦奧運、2016年里約奧運連續兩屆5千公尺、1萬公尺金牌

現職：田徑運動員(專攻長跑)

智慧小語



人，只有在放棄戰鬥的時候才算輸，只要堅持戰鬥，就還沒輸。

《進擊的巨人1》 | 諫山創