



手指撐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：107年05月15日

期 數：106學年度第二學期第14週

發行單位：教務處/圖書室

【請張貼班級公布欄】

## 新知鮮聞

臺北市立圖書館即日起提供「臺灣文學知識庫：聯合文學」、「臺灣文學知識庫：聯合副刊」、「公共電視教育影音公播網」、「雅思考試應考特訓課程」、「TUTOR ONLINE」、「OELM 線上英語學習誌」與「全民英檢模擬測驗題庫」等7種資料庫試用，歡迎全校師生多加體驗！

◎連結方式：請從臺北市立圖書館首頁 (<http://www.tpml.edu.tw>) 點選《電子資源整合查詢系統》>網頁右上方《資料庫》選項>左方《試用資源》

## 向林義傑學毅力——如果你放棄了，只能在旁邊看

資料來源：《天下雜誌》第404期 作者：許芳菊採訪整理

很多人問我為什麼要選擇這麼辛苦的冒險運動。在別人眼裡我是在從事一個很辛苦、很危險的運動，可是就我看來，因為我是做了充分的準備與計畫，我就不覺得它很危險，因為要比賽就會有準備，它讓我學習到處理很多事情的態度。



當然，一開始做個運動員，並不是我父母對我的期待。我從小就愛運動，就選擇跑步。到了高中以後，就自己離家去西湖工商，主要是那裡有很好的田徑隊，我去那裡找教練。以前會覺得小時候並不知道自己在做什麼，但現在回頭看，卻發現我小時候其實滿有目標的。就是因為有一個興趣，我很執著，就去從事。

很重要的是我的態度，我去西湖工商三次，老師才接受我。因為我沒有什麼成績，他們不怎麼敢用我，他們是重點的田徑學校，是正規的訓練，不像一般學校的田徑隊。所以進去的人都是區中運前兩三名、很厲害的學生，而且身材又好。但是我去的時候，我的背包比我的人還大，那時候老師還以為我是小學來的。到最後老師接受我苦苦的哀求，才答應讓我加入。

### 【磨練從起床、打掃開始】

潘瑞根教練對我影響很大，如果沒有他，就沒有林義傑的故事。

學校教育不在於培養學生多會唸書或是養成功利主義，要學生去爭第一，學校教育應該是讓小孩子知道自己的梦想是什麼，而能去付諸於實行。在這過程中，不是要教他去吃掉人、擊敗對方，而是要培養出自我的社會責任，以及自我的成就的期待。如果忽略了這些生活上的磨練，長大之後，就算很會讀書，可是道德感不夠，就會很可怕了。

潘瑞根教練最注重的就是生活紀律，他很負責，是一個很特殊的人。他認為要做一件事就是要全力以赴，還有，他時間的管理是非常嚴格的。比如，我們早上要五點叫起床，他會安排每個學生值日，叫學生起床，我那時記憶最深刻就是有位學長叫起床，都這樣摳、摳、摳（用力敲床板），那時真的很痛苦，但這就是磨練，一個耐心的培養。

那時覺得真是比當兵還辛苦，可是我們教練認為，如果生活紀律不好或是懶散的話，你怎麼成為一位優秀的運動員，而且會影響到你的態度。

### 【未來，準備傳承】

在2008年完成極光之旅之後，我準備念博士班，現在唸書不僅是為林義傑而已，我希望以後家長看到小孩子在運動的時候，或是看到運動員的時候，不會再認為他們是頭腦簡單四肢發達。還有一個很大的動機是，我必須做一個很好的model，運動員不只是會運動而已，他可以去挑戰任何不同的事情，他們的堅韌度特別高，因為他們決心去做一件事情的時候，就會好好去做。第二點，運動員也不是頭腦簡單四肢發達，他們是頭腦不簡單，而且四肢更發達。所以我必須要念博士班，而且要念非常好的學校，我要打破台灣這種傳統的迷思。

我在三十歲時，已經在想傳承的工作，因為不能只是林義傑一直在跑，因為如果只是這樣一直跑下去，我的人生會變得無目的。我必須要有一些傳承，在一百萬人裡頭，我去找出兩個、三個，他想要做這件事，就去培養他們。

未來的學生或我的小孩，我覺得最重要的就是培養紀律與正確的生活態度。成功的定義對我來講就是完成了一項任務。重點在於過程，是不是用心盡力來達成這個任務，這就是成功。

智慧小語



life's attitude to you depends on your attitude to it