

點滴的累積： 一位女子首次完成全程馬拉松的經驗敘說

桑治惠 開南大學

摘要

本研究是以自我經驗敘說的方式來書寫我這麼一位視覺藝術創作者，長時間從事創作，在經歷身體的職業傷害之後，不願面對醫生的建議，只能消極的開刀治療，無法再回復先前的健康狀態，在尋找積極改善身體健康的資訊中，發現可以經由跑步來改善目前身體上的困境，從一個未接觸路跑的女性，經過每周漸進的練習，到愛上練跑的習慣，最後，於練跑半年後，鼓起勇氣挑戰長程路跑的成功經驗。本研究以自我的跑步經驗，經過跑步過程的書寫，參與人生中的第一次馬拉松路跑賽事並順利完成且獲女子分齡組第二名，這些過程成為本文質性研究方法中「自我敘說」的主要文本，檢視這種生命體驗的轉變，透過「主題分析」的方式得到以下的研究結果：(一) 轉念、(二) 完成全程馬拉松、(三) 跑步給我人生的啟發。期望未來也有研究者對於一般女子涉入馬拉松的經驗有另一種不同的參考。

關鍵詞：馬拉松、經驗敘說、女性業餘跑者

壹、緒論

一、研究背景

我是一個視覺藝術創作者，長期繪畫活動的姿勢早就植下我是「低頭族」的病因，從自己立定志向往繪畫的道路前行到如今算一算也有 30 年，（哇！時光真的如此飛逝）。

初始，只是右手刺刺麻麻的，像蟻細細的啃食，在右手的指尖，由於未影響生活，不以為意，漸漸的，漫延至手臂，漸漸的，如蟻的啃蝕已轉換成蝕骨般的疼痛！如影隨形。

即使醫生開了強效止痛藥給我，即使醫生在手臂注射類固醇抗發炎鎮痛都沒有用！即使醫生最後很無奈開立嗎啡來止痛，醫生認為嗎啡總有藥效了吧，沒有！沒有！嗎啡吃下去改善的只有大痛變成小痛而已！頸椎科主任安排核磁共振造影作為更詳細的檢查，醫生說目前看起來完全沒有腫瘤，造成疼痛的原因是頸椎第 5、第 6、第 7 節關節狹窄壓迫神經所造成的，這種情形即使去復健也沒有用。

因姿勢不良造成身體疾病的現象還真多，我看見了許許多多的矯正方式，也有物理復健的治療方式，大部份都只是消極的減緩症狀，看不見真正可以回復到健康的狀態，這些都不是我要的！我想要更積極的向健康狀態邁進！

不放棄的不斷蒐尋，有一天，一位復健科醫生寫一篇文章告訴所有需要復健的病友，單純的復健只能改善症狀 25%，要真正回復到健康的狀態一定要搭配運動，建立良好運動習慣，鍛鍊出好的肌力，以及關節的靈活度，連大腦都可藉由良好的運動習慣而更加活化！所以復健治療加上運動配方案才能獲得 100% 的改善。

為了改善我的劇烈神經痛，我從一個從不跑步的人（上次跑步是大學時規定的路跑，只有 3 公里）到願意試著跑看看，由此可見，為了避免病痛的折磨。

人的想法及實踐力可以有如此大的轉變！

我跑了起來，在一個春末的黃昏，徐徐的跑著，以不痛苦的步

調為前提一步一步踏出嶄新的人生，不知不覺我竟然可以跑 45 分鐘，以慢跑的步調跑起來也不覺得痛苦，就這樣我想沒有不適的感覺我可以堅持跑下去。

好些跑友的初衷也和我一樣，一開始都是為了改善健康，有人為了三高問題聽醫生的建議而跑，有人因心律不整也在醫生的建議下開始慢跑，有跑友為了改善下背痛而跑（與我一樣神經受壓迫而痛，但發生在腰部及腿部）。

跑了好一陣子，大家都獲得良好的改善，也因為可以有效的改善健康的困境，許多跑友們就這麼堅持的跑了許許多多日子，不但身體獲得良好的改善，心理也獲得許多正向的快樂與滿足，尤其跑友在達到自己設定的目標時，那種成就是外人無法體會的。

我只是願意一步一步開始累積，全然不知另一個開闊又如此豐饒的世界即將在我面前鋪天蓋地的展開來！更沒有想到「馬拉松」這個名詞會出現在我的生命裡，對大部份的人來說跑完一場全程馬拉松是一種看來似乎是自虐式的行為，似乎是一場漫長又痛苦的運動方式，但是當我浸潤在跑步的世界哩，我才知曉，這單純的運動方式有著很深厚的內涵，一般外人是很難體會其中的奧妙！

一頭栽入跑步的天地裡，解除了病痛的枷鎖，注滿成就感及腦內啡的身體時時都充滿能量，常常很愉悅，常常正向的思考身邊遇見的問題，正向面對工作的瓶頸，也正向的面對家庭的負荷。

我不知道原來我是如此的適合跑步這種運動！

就這樣我的人生開始了跑步，隨著一步步的累積，我竟然在展開跑步人生的半年後，完成我人生中的第一個馬拉松賽事！

二、研究目的

本研究目的在探討一個從不跑步的中年女子，如何漸漸將跑步的行為融入日常生活中，並完成人生中的第一個馬拉松賽事的過程。

貳、研究方法

本研究採用自我敘說為研究方式，下列為自我敘說的呈現方式以及完成人生第一場馬拉松賽事的過程。

一、為何自我敘說？

(一) 分析了解自我

採用自我敘說為研究方法，首要原因就是要了解自己的轉變。敘說一個人的故事，是理解個人觀點的最佳方法之一。¹我將我為了改善健康的理由，進而可以挑戰馬拉松這門檻極高的運動項目，這巨大的轉變過程分享給讀者，並透過敘說方式，更進一步了解運動之於自身的意義。

(二) 在實踐的過程中了解自我

敘說能幫助敘說者將視為理所當然、即刻的和未經關注的日常生活事件，以不同的視角看待，並從經驗中啟發新的可能。²從完全不跑步的女子到每日享受其中，從願意踏出步伐開始到可以完成全程馬拉松，這是人生中如此巨大的轉變，將轉變的過程記錄下來，也藉著回顧紀錄的點點滴滴重新剖析自己，認識不同的我，記錄生命裡如此巨變的軌跡。

二、如何敘說？

我如何闡述我自己？

在本研究中我是多重身分的角色，我是「研究者」，也是「被研究者」，更是想法的「實踐者」，每當跑步的訓練時刻，我也同時是自我的「傾聽者」，獲得跑步的研究方法我也是訓練方法的「實驗者」，與跑友分享跑步的心得時，自然而然的也是一位實踐中的

¹ D. W. Gosling, "Physical Activities and the Emotions," *Physical Education Review*, 5(England, 1982): 16-25。

² Valerie DeBenedette, "Getting Fit for Life: Can Exercise Reduce Stress?" *The Physician and Sportsmedicine*, 16.6(Berwyn, PA United States, June 1988): 185-186, 191, 196, 200。

「跑者」。

敘說整體的想法使我們能夠以一種更詳細，更有效益的方式去思考連續性在個人生命中的一般性構念。對我們來說，連續性變成一種敘事結構，它開啟了觀念與可能性的閘門。³

敘說是呈現及瞭解經驗的最佳方式，我們研究的是經驗，我們敘事式的研究它，因為敘事思考是經驗的一種關鍵形式，也是書寫及思考經驗的一種重要方法。⁴

敘事探究是研究人們如何從經驗來創造意義。自我探究取向若採用敘事研究者，往往也會同時採用自我敘事（self narrative）。在自我敘事中，通過使用個人的經驗方法，提供研究者以探究多元面向來形塑他們的實踐。⁵

自我探究比一般研究方法更重視個人的經驗知識，而不限於學理優於實務的迷思，使實務工作者透過對其實務經驗的研究，重構他自己身為實務者的角色。⁶當我們對自我探究涉獵越多，有越多練習經驗，越會發現其具有包容性與彈性，能兼採實用可行的多元取向，不固守單一的研究策略。⁷

「研究者的個人經歷」指的是：研究者自己生活中與研究問題有關的經歷以及本人對這些經歷的體驗和評價。⁸

質性研究者採以敘事的形式描述特定的情境或世界觀點像是什麼，並以文字傳達研究中所見。⁹此風氣所及，也使得研究者深入

³ Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 著，《敘說探究質性研究中的經驗與故事》（蔡敏玲、余曉雯譯）（臺北：心理，2003），4。

⁴ Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 著，《敘說探究質性研究中的經驗與故事》，26。

⁵ 蔡清田主編。詹聖如等著，《社會科學研究方法新論》（臺北：五南圖書，2013），97。

⁶ P. Aubusson, & S. Schuck (Eds.), *Teacher Education: The Mirror Maze*, Dordrecht:Springer, 2006; A. Berry, *Tensions in Teaching about Teaching: A Self-Study of the Development of Myself as a Teacher Educator*, Dordrecht: Springer, 2007.

⁷ 蔡清田主編。詹聖如等著，《社會科學研究方法新論》，110。

⁸ 陳向明，《社會科學質的研究》（臺北：五南，2002），175。

⁹ 高淑清，《質性研究的18堂課首航初探之旅》（高雄：麗文文化，2008），24。

探求主體經驗者經歷的經驗為何，誠如 Psathas 在 1973 年所言，這是質性研究所欲知問題，瞭解主題經驗者正在經歷的經驗為何，以及他們自身如何詮釋這些經驗，如何建構所生活的社會世界。¹⁰

若能持開放彈性的態度，彰顯在質性研究歷程中，更可見研究結果內容的豐富性、創造性與特殊性。藉此，研究者可以緊密吸引研究參與者對所要探索的經驗現象，加以具體描述與深刻的自我覺察。¹¹

三、研究架構

本研究以從沒有跑步經驗的女子到可以沒有痛苦的完成全程馬拉松賽事的經驗，以「自我」的經驗剖析其研究架構如下：

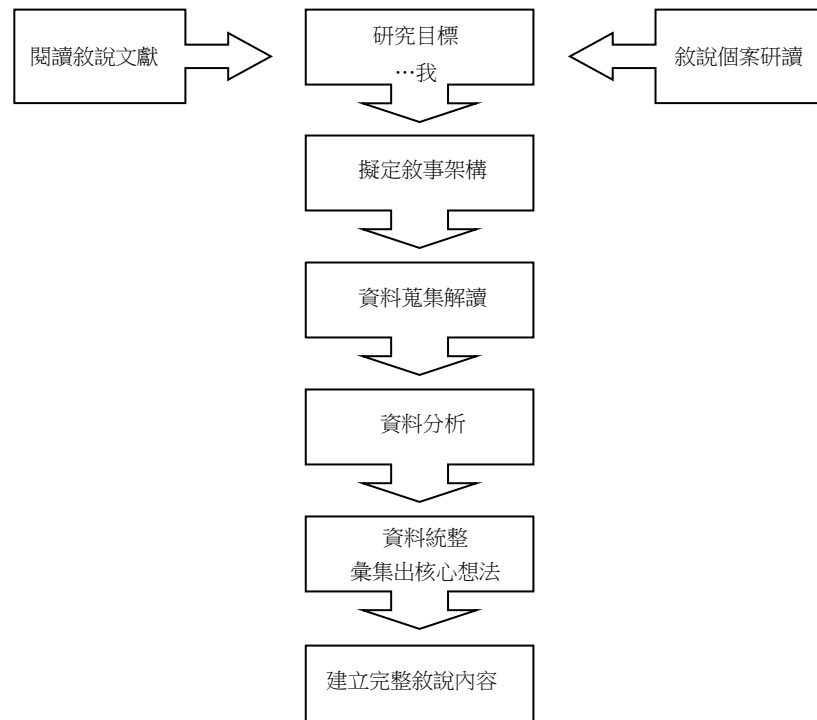


圖 1 本研究架構

¹⁰ 高淑清，〈質性研究的 18 堂課首航初探之旅〉，24。

¹¹ 高淑清，〈質性研究的 18 堂課首航初探之旅〉，41。

四、研究範圍及限制

(一) 研究範圍

本研究以自我為主體研究，經由自我敘說的研究方式，去記錄自己從未跑步的生活到可以完成一場全程馬拉松的經過，從 2014 年 6 月開始到 2014 年 11 月 9 日衝過馬拉松的終點拱門的過程及經驗。從自我的身體適應跑步的型態到享受其中，從心理上的全然陌生到瞭解跑步的美妙，從跑步的單調行為漸漸觸碰到「專注」的核心，從單純的一步一步累積，到重新看待自己的「無限可能」與「身心上的海闊天空」。

(二) 研究限制

1. 獨立個體的身心獨特性

馬拉松的運動型態非一般人可以隨時完成的運動，此種運動對於體能及身心狀況皆有較高的門檻，並非隨時想達成即可輕易達成的運動方式，畢竟一場全程馬拉松跑完，一般人也要 5 到 7 小時，一般人都不會貿然輕易嘗試。本研究以個人的涉入過程來探討，所以具有個體之獨特性與特殊性，是以本篇文章無法進行大範圍的概括性的推論。

2. 回溯性解釋的限制

本研究已儘可能將完整的訓練過程經由訓練手記記錄，練跑完畢的身心狀態記錄，以及練跑過程中 GPS 手錶的詳實記錄作為主要的研究分析資料，這種回溯型態的分析也許無法重現 100% 的過去，只能盡量趨近當時事實的真相。

參、研究結果

一、轉念

一直都以「快走」這種方式做為主要運動的我，從未想到自己會在中年 45 歲時，遭遇嚴重的頸椎退化壓迫的神經痛，這劇痛造成我，坐不能思，夜不成眠，尋求比開刀更積極的改善方式中，找到了「跑步」這種方法，如同關家良一所言，任何一個起心動念都可能變成人生的轉機。我從一個生命中未曾跑步的女子，漸進的習

慣跑步，最後喜歡上跑步所帶給我的人生的體悟與美好，更在跑步以後發現，我的病痛再也沒有復發，這人生中的契機帶給我思考與行為兩者的轉念，就只是開始跑吧！我迎接了自己人生中的馬拉松經驗，並重新發現自己，審視自己，轉念之後，原來有一大片如此美好的跑步世界值得探索。

二、完成全程馬拉松

之前我已默默計畫加訓練，今天我就要來驗收成果了！我告訴自己，放輕鬆，一切都會順利的！我們到了集合拱門起跑處，我高高舉著左手，讓我的 GPS 手錶定位，周圍的人潮剛剛好，熱鬧又不會太擁擠的程度。

雙腳站在地上，周圍以男性跑友居多，氣溫 22 度左右，沒有競爭的戾戾氣息，大家靜靜等著槍鳴，大會賽事以全程馬拉松組、半程馬拉松組先起跑，十分鐘後小馬組「十公里」及休閒組起跑。

我一開跑就看一下我的 GPS 表，我特別把金教練書中特別叮嚀的重點記在心裡，要跑全程馬拉松，一開始起跑一定要比平常慢，許多跑友因為現場氣氛，心情也容易興奮，容易一開始跑太快，體力不知不覺中流失太快，很容易跑不完全程，所以我跑得比平常練習慢，大約七分速。

看見許多跑友向前輕快奔跑著，我要自己鎮定下來千萬別跟著狂奔啊！

其實，我內心是有給自己一個明確的目標的，我想達成「破五」，也就是在五小時內跑完，一方面肯定自己練習成果，一方面我很怕自己 GPS 手錶電力不足，萬一我還沒跑完，手錶沒電了，那我就記錄不到自己的跑步內容，我想一定要在手錶沒電以前跑完，內心暗暗期許自己可以盡力達成目標！

以熱身的心情和節奏跑到第一個補給站，看著氣溫逐漸升高，以補充水分優先，一個半小時之前才吃完早餐，熱能還夠，喝了水，繞過一個左彎，道路變得更小，只有半個車道寬，微微有一點稀少的樹影落下，我身邊的跑友，大家之間的距離都有一點拉開，可以

觀察別人，可能自己也被觀察著，雙腳輕盈有力的往前送出，帶著我的身體前進，帶著我往十公里前進，提醒自己不要過快，把平常三公里的熱身，放大到十公裡吧！

這接下來的跑道是一個很緩很長的緩上坡，我平常的練習場都在田徑場，很少有坡道的練習，跑到剩下二百公尺左右雙腿的大腿好痠，我看身旁善長跑坡道的小力很輕鬆的樣子，還為我加油，我也不想因為大腿很痠就用走的，我可是來跑馬拉松的，在怎麼樣，也要使用「跑步」這個動作！

接著是跑在柏油路面，一個很長的下坡，此時約八公里左右，大家體力都很充裕，看著大家都有一點藉著下坡的優勢順勢往下跑，我也稍利用了地形一下，也更輕鬆的欣賞左手邊的稻田，因為是一個很緩和的山坡，稻田也以梯田的型態種植，大塊大塊的梯田，還未收割的成熟稻浪起伏著，散發著豐饒的平靜氣味，很幸運，很開心，能欣賞到好久不見的稻穗！在山谷間豐美的耕作區，享受秋收的美，跑步的呼吸間，嗅聞著成熟的，田香的，有名的池上米的氣味，藉著跑步的速度，徐徐品味著，這是一場嗅覺的交響樂！

筆直的柏油路很長，大會在手冊有告知這次跑步路線會剛好遇到收割作業時間及地點，要我們跑友經過大型農作機械時，要特別注意自己的安全。

之前我閱讀到這一段文字時，就覺得好奇妙啊！在路跑過程裡竟然會和大型農作機器相遇，太特別的經驗了吧！

結果，我真的遇上了呢！是一種看來行動很靈巧的收割機，正從路面往田裡前進，一旁的另一片稻田已收割完畢，這景象真是可遇不可求，出門路跑，還有這麼另類的體驗！

超過十幾公里處的補給站比較大，食物滿多，水果種類也滿多，我吃了米蛋糕，工作人員特別推薦，特別驕傲的說這可是使用我們最有名池上米，精心製作的米蛋糕！而且很體貼跑友，都切成一口大小，方便我們補充，又不會吃的很麻煩占用我們寶貴的時間，我也有我自己時間上的目標，所以也不停留太久，吃一點碳水化合物，吃了水果，補充完水份，立馬上路！

今天與平常唯一的改變是我穿了五趾襪，早上著裝時我有一些猶豫，之前我最長只跑過三十公里左右，那次腳趾安全過關，沒有任何受傷或水泡，但這次跑這麼長，這麼久，擔心腳趾頭，最後一刻，我穿上之前跑步沒穿過的五指襪。

跑到二十八公里附近，左腳第四趾開始出現受到擠壓的微微感覺，我決定，就算會損失一些時間，下一站有醫護站的地方我一定要停下仔細檢查，不要輕忽身體給我們的訊息，這也是金教練一直諄諄告知，小訊息不理會，萬一應勉強到最後，造成更大的受傷，甚至無法完成賽事，造成自己更大的遺憾！

這是我跑步以來第一次覺的腳趾不適，在醫護站脫下鞋襪，仔細檢查，還好只有一些受到擠壓的痕跡，冰敷一下，噴一些鎮痛劑，我仔細把襪子拉好角度，讓第四趾與第五趾之間薄一些，讓我腳趾在剩餘的路程中不再有擠壓感，我警覺心滿高的，這讓我得以一直跑得又快樂，又健康，即使損失一些時間也值得。

到目前為止，一切狀況還好，還有體力，隨著太陽漸漸高昇，我比較弱的項目逐漸浮現，怕曬，怕熱。

好吧！繼續！

繼續！我的雙腳！

繼續我的笑容！

經過攝影大哥一定要笑得很開心，繼續！

就這麼繼續跑，不知不覺，通過我的記錄，超過三十公里了！還有體力，還可以，我自己徐行的，穩穩的送出我的步伐也為自己暗暗恭喜，我往前行到了一個我未曾體悟過的人生經驗！

時間花了三小時多，不到三個半小時，若我以這種穩穩的步調保持下去，我還滿有希望達成我的目標—五小時內完賽。

下一站補給設在小水車景觀建築旁，我和前後跑友相距二十幾公尺，大家的身影都透露出想早一些進站喝水的感覺。

在水車補給站，看見好多遊客，遊客喜悅開心的以池上豐美稻田為背景，以水圳旁日式風情般的造型水車為背景，非常放輕鬆的

拍照，我們彼此會互相交換眼神，也交換互相鼓勵的微笑，帶著小朋友的家庭遊客，還會特別跟小朋友介紹我們這些人在做甚麼，小朋友也會用稚嫩的聲音對我們說加油！也有一些特別可愛的，參與感高昂的會跟著我們一起跑一小段，看著小小的身影，小小的手腳奮力擺動的樣子，真的超級可愛，出門參與路跑會有一些想不到的場面，我就沒想到我人生中也會有這麼一刻，被旁人說：「妹妹，你看，是馬拉松選手！」，我當然不是選手，但是被冠上「馬拉松」這三個字來稱呼我，我有一種截然不同與以往人生的快感，另一個身分！

已經看見某些跑友因為之前速度很快，現在在路邊有些痛苦的拉筋，喘息著！很慶幸我一開跑有警覺心，一定要比平常慢！這是金教練在書中再三強調的，現在已經看見金教練所說的，配速不良的後果，我也暗自提醒自己，要好好規畫自己一路上的體能與速度。

向著緩上坡的「伯朗大道地標前進」緩坡很長，我一直在內心鼓勵雙腳，再加油啊！再慢也不要停下來，前面是第二個確認點，是重要的第二個信物發放的地方！

伯朗大道在兩大塊的農田中，這也意味著又是一段無遮蔭的跑道，就像是要考驗我們一般，套上信物，小心穿過四處散步，騎車的遊客，也看一看拍照的人群，看見他們開心的愉悅的笑著，我正好可以轉換一下心情，看看別人的笑臉，忘記自己跑完緩上坡的疲勞感。

往前不久，我們到達全馬組與半馬組的分流處，這表示，我們開跑至今差不多跑了二十公里，半馬組的跑者會往右，朝終點拱門前進，全馬組會再進行賽車式的左轉，朝著我們一開始起跑後的三公里的道路，再繞一圈，再繞一圈相同的賽道！

果然！果然！一過分流處，人數立刻減少許多，本來人就沒有很多，看著前方的跑友向右，我知道，剩下的與我同行的跑友，我們將在同一種頻率中彼此觀照著，現在開始看見的都是全馬組的跑友，也漸漸見識到各式裝備的跑友，有人穿著壓縮褲，或是穿著壓縮腿套，或是帶著護膝，或是聽著手機裡的音樂，臉上戴著運動太

陽眼鏡，專注揮著汗，跑著。

這裡約是二十八公里處，腳雖然一點點怪怪的，檢查完我已放心，感覺自己還有體力，也順順的往下跑，也稍微超越一些人，看見攝影大哥還可以開心跳躍起來擺動作，隨著時間漸漸推展，也越來越接近中午，到目前為止，我的速度還算保持住，對於我內心默默規劃的完賽目標，還很有希望。

賽道中 197 縣道滿長的，跑到這裡，前後的跑友都距離滿遠，有些跑友的速度慢下來了，我維持穩定的步伐時，竟也可以慢慢超越一些人，當我看著距離前面的跑友越來越近，我內心的信心也越來越堅定，我到目前為止，只是認真照著我信服的金教練的計劃實施，我感覺我的體力還可以好好維持一段時間，那些一開始衝比較快的跑友，現在都被我慢慢的追上。

接近三十公里處，我好像很自然，沒有勉強的，平靜的就通過了！過了三十公里處，是我的人生中的重大里程碑！之前在台南跑的那次，我的記錄就停在約三十公里處，現在往下跑的每一步都是成就我的新的里程碑，我自然的呼吸著，保持節奏，維持好正確的跑步姿態，好的跑步姿態可節省體力，跑得更久，跑的不會受傷！

這是在三十公里處對自己深刻的體會，照這樣下去，我可以順順的繼續到終點嗎？就在想東想西時，慢慢推進到三十五公里處，許多前輩跑友都說三十五公里附近是全程馬拉松的撞牆處，在這裡會開始出現很多讓人不想再繼續跑下去的情形。

我的三十五公里左右在賽道規劃的池上圳幹線，這一段毫無遮蔭的柏油路再度煎熬著我，柏油散發著熱氣，開跑至今已過三個多小時，快要十一點，我還有體力，藉著再度看看水圳流淌的輕快感轉移上昇的疲憊感，藉著看看遠方的海岸山脈被稻田簇擁的美，保持好好呼吸，保持姿勢！但是，果然也開始有疲勞感！

其實，兩遍的伯朗大道跑完，距離終點約五、六公里左右，我想在怎麼累，撐一下，一小時慢慢跑也可以完成吧！可是體力的感覺真的似乎只剩一點點。

我告訴自己沒關係，維持著就很好了，至少，還沒有用走的！

雖然現在的速度真的很慢，眼看著手錶上顯示的時間，一直一直過去，我的雙腳卻跟不上我預計的速度，在池上圳幹線，進站補給時，我覺得有些頭昏，我吃了一些檸檬片，希望可以提振精神，現在，連拉筋的力氣都沒有啦！只覺得一直頭昏。出了站，很慢速的跑著，跑到防汛道路，有微微的樹蔭，我是哪裡有樹蔭就往哪裡移動，前後的跑友大家的距離都拉的很開，我看見有跑友在走著，我就在內心鼓勵自己，我慢慢跑還可以慢慢追上，最後，雖然我沒辦法加速，但我還有追上一些人，超過一些人，以一種我自己的方式，達成金較練所說的：「在最終階段保持住自己，可以在終點前超過滿多人的！」

看見路邊的標示牌，知道距離剩下三公里左右，我內心一直鼓勵自己，只要還是跑步，我就可以慢慢追上前慢走路的跑友，就小跨步的出發吧！不要想太多。

我跨步走完上坡，最後一點五公裡啦！跑起來吧！別怕！最後這一公裡穿過日暉國際渡假村，這裡有樹林，窄窄小小的跑道從樹下穿越而過，像極了行人版的綠色隧道，我感謝大會在我們這些跑者接近終點時，以這綠色隧道迎接我們，緩和我們的疲勞暑熱，我看一下我的手錶，哇！無情的跳過五個小時。

穿出綠林隧道，往右轉！往右轉！真難得的往右轉，一路上大部份都是——左轉，左轉，左轉，再左轉，好，又左轉了噢！

難得的右轉出現在我眼前，已經看見終點的拱門！

我也振作起來，雖然無法加速很多，但是又越過兩三位跑友，遠遠看見我的夥伴們在終點拱門等我，我奮力擠出最後殘存的力氣，加大擺動雙臂，大跨步，衝刺了最後的一百公尺！

我做到了！帶著頭昏昏的感覺穿過終點拱門，青春熱血之型男主任笑開懷的給我揮拳，再過來與我充滿勝利感的擊掌！

小馬正妹也過來慶賀我與我擁抱，擊掌，恭喜我完成！先我到達一步的小力也過來與我擊掌，很開心的恭喜我我真的完成了「人生中的第一次全程馬拉松，而且自始至終都有笑容」。

我還沒有用盡力量的感覺，沒有那種一衝過終點線就立刻躺在

地上的痛苦感覺，我只覺得，啊！我終於可以坐下來好好休息一下！

我很高興我是帶著笑容跳躍著，奔向終點的！

跑步給我的啟發，任何一個起心動念都有可能變成人生的轉機。希望我們都能珍惜這種一生僅有一次的緣分。¹²

是的！起心動念來跑步！認識我許久許久的朋友都知道，以前我是完全不跑步，甚至痛恨跑步的人！

但是一場病痛，一場醫生口中不可逆的頸椎退化性關節疾病讓我動念！我不要消極的治療，接受只能一直不斷衰敗的身體，我要尋求積極的健康的改善，從根本中著手，找出身體根本的原因加以改善！

我竟然真的找到了！我竟然真的找到了！答案及方法都很簡單，對我來說，那就是跑步，看似簡單又枯燥的單一行為，我卻在探索跑步這個行為以後才知，跑步行為其實是如此天高地闊！

想要跑得好，跑得不受傷，不是只有單純的只把雙腳往前送而已，身體是一個整體，頭部，頸部，雙臂，軀幹，骨盤，大腿，小腿，雙足，互相皆有相關，有連動關係，身體的體能，疲勞後的修復，整體營養的攝食與調整，皆會影響跑步的表現，可以學習，可以修正的內容真得太多了！

以我們是一般的市民跑者都有如此多的跑步資訊要吸收，專業選手的境界不知是到了何種地步了！

我的跑步指導書籍，大部分以金哲彥出版的指導方法為主，金哲彥（專業跑步教練，NPO 法人 Nippon Runners 理事長），金哲彥所著的這一本書籍，《從走路開始，全馬破四的路跑全攻略》這是一本專為市民跑者全程馬拉松可以在四小時內完賽而寫的書籍，我知道以我的年紀體力是不可能達成此目標的，但為了如何跑的好跑的安全，我很仔細的閱讀其中內容，我發現要跑的好是要全面性的

¹² 關家良一著，《跑步教我的王者風範》（葉東哲、鄭舜瓏譯）（臺北：遠流，2012），243。

計畫與訓練，要會正確的吃，正確的照顧自己的身體。

目前市面上眾多推廣的養身飲食方法，在跑步書中處處可見，例如：多攝食高纖食物，多吃自然食物，避免吃人工製品，各種營養的攝取方法，吃東西的態度，多細嚼慢嚥提高良好的吸收，提高身體的各項能力，自然而然跑步的表現就會提昇！

如何仔細照顧自己的身體，身體疲勞時的恢復，傾聽身體發出的訊息，好好藉著按摩，泡澡，放鬆的運動方式來維持身體良好的機能。

我為了實驗在自己跑步的表現上，我會認真確實的執行看看，我發現如此整體性的照顧自己的身體，許多中年婦女常有的身體不適現象，失眠，便秘，腰痠背痛，雙腳無力，退化性關節的疼痛，這些在我身上都沒有。

跑步之後，我白天的精神更好，年輕時幾乎是夜貓子的我，現在竟然開始過著天亮即起，天黑之後，夜晚約九點就入睡的生活，而且總是一覺到天亮完全沒有睡眠障礙，白天工作的疲勞，夜晚睡一覺第二天就恢復，每天白日的精神都好得很，連同事也覺得我總是精神奕奕，笑容滿面，工作有效率。

而且，最最重要的是，我不痛了！

自從 2013 年首度發作右手臂的劇烈神經痛，到排除萬難，將復健活動納入日常活中，認真復健卻毫無預警的在復健一年後，突然大發作，連醫生都不知原因的再度發作，劇烈的疼痛讓我連嗎啡藥物都使用上，卻無法緩解如此侵蝕入骨的劇烈疼痛，日日夜夜毫不鬆手，在 2014 年，我聽見長庚醫院醫生建議只有置換人工關節一途，我轉念，自我尋求別的可能性，更積極的改善自我身體的可能性，2014 年，在我尋找到的概念裡，再加上身為跑者同事的分享，我從 2014 年 6 月正式開始跑步，到目前我再也沒有疼痛過了！

沒有藥物，沒有復健機器的牽引！

我只是單純的跑起來！

每周一有時間，一定會先將跑步列為日常生活的優先選項！

以前從不跑步的我，少女時曾宣言痛恨跑步，認為跑步是一種痛苦單調的運動行為的我，現在竟然深深喜歡上這種看似單純，卻有著外人不知的深刻內容的行為，就只是轉念！

三、跑步給我的啟發

就像關家良一所言，起心動念而為自己人生做的轉變！我因為疾病的原因，轉念開始嘗試自己以前絕不會從事的運動，到體會到這單純的運動，所帶給我的巨大改善，不依賴藥物及復健器材，反而獲得更周全的健康身體，這是我轉念之初完全沒有想到的結果！

現在，我深深的感謝我的疾病！
要不是它，我不會有如此的「轉念」！
要不是它，我不會有如此的踏入「跑步天地」！
要不是它，我不會因此跑步而更「趨近健康的完美狀態」！
要不是它，我不知這世上，這看似如此單純的運動方式會有如此廣闊世界！

在我的心靈上，我也因為跑步這行為而收穫滿滿。大家都知道，長時間的跑步，會使腦內分泌腦內啡(endorphin)，使人心情特別昂揚，呈現出「跑者的愉悅感」(runner's high)的狀態，進入這個狀態後，妳真的會覺得自己能永遠跑下去。¹³

到底是身體的狀態左右心情，抑或心情的好壞影響身體狀態？我們不知道何者為因，何者為果。即使我們處於壞狀況，也不能被情緒困住，稍為勉強自己轉為正向思考，或許就能抑止壞狀況持續惡化。不只在跑步上，我發現月事經驗過各種人生歷練的人，越能控制自己的情緒。

假使情緒真的能掌控身體的狀態，意味著我們不能光顧著做跑步訓練，也要挑戰跑步以外的、人生中各種形形色色的挑戰。經過這些輾轉周折，對你的成績的提升，絕對有幫助。¹⁴

從我開始練跑至今，我的工作情緒，也大大的轉為正向思考，

¹³ 關家良一著，《跑步教我的王者風範》，300。

¹⁴ 關家良一著，《跑步教我的王者風範》，300。

我是一個任教於國中的教育工作者，本來在國中青春期的孩子在教導上的困難度就是比較高，現行的教學現場也推行不分科目，一律要輪流擔任導師的工作，導師的工作極其繁瑣，所從事的又是與青春孩子相處與教學的工作，身心的壓力很大，面對學生時時出現的挫折，面對家長時時出現的無力感，面對整體教學環境的無法提升的挫敗感，很容易讓我們教學第一線的導師壓力大又無成就感。

可是時時跑步我獲得身心皆有的健康狀態，因為身體不容易那麼疲勞，有更多的活力與體力面對教學現場，也因為體力好面對學生時，得以有更寬廣的思維，更好的 EQ，與學生之間有更良性的互動。

不知不覺，許多事物我也多趨近於光明面的思考。不論是成年人的工作環境中的曲折，身為多重角色的我，身為母親，身為妻子，身為媳婦，身為女兒，身為老師，身為學生，一定會遇見生活中各式各樣的挑戰與困難，每每這種時刻出現，時時練跑的我，時時充滿腦內啡的我，時時覺得沒有解決不了的問題。

我想是因為，我因為練跑練得勤，我時時會為達成每日的目標而有成就感，在思考上不會被侷限在某一特定的一點上，我在生理上會因為時時有腦內啡的催化而樂觀看待一切，學生的問題不應該只有一個面向去解讀，也應時時去發現學生的優點，工作的現場是如此，我私人的生活領域更是因為我時時練跑而有更寬闊包容的胸懷去看待一切。

我變得更專注於當下，更珍惜當下的一切，就好似在跑步的過程中，每一刻都專注於當下，專注於每一次的腳步，只注意左腳右腳，一步又一步的踏出，在生活中遇見瓶頸遇見挫折時，我也將跑步的專注法類比過去，我會告訴自己，就專注在問題上，專注在如何解決的方法上，不要被情緒所影響操弄！

一旦在生活中會類比這種跑步上的心境，心境會時時變得開朗，只專注在解決問題時，會更清明的看見自我及問題所在，進而克服問題。

我利用工作和練跑以外的時間寫書，過程雖然迂迴曲折，但寫

完以後，我的感慨卻很深。人生經常會有預期以外的突發狀況，在這些突發狀況中，我們克服各種困難，然後變得更茁壯、更體貼人。也就因為如此，生命才充滿刺激和活力。我想，人生也因此而比較有趣。

在超馬的世界哩，這些道理同樣適用。我從沒參加過「從頭到尾完全沒有突發狀況」的超馬賽，經常要一邊推進一邊解決問題。

15

同樣的，在人生的過程中，本來就會有各式各樣的情況出現，我在心靈層面最大的收穫，就是學會使用跑步帶給我的思維，只專注解決問題。就像關家良一所言，要一邊推進人生的軌跡，一邊解決人生的各式問題，也將跑步帶來的正向思考充分融入自己的生活中。

情緒是人類生命的一部分，有表達與發洩的需要。¹⁶長跑活動能做為一種媒介，令人能自然發表情緒表達感受。生活壓力可以由精神疲勞、緊張、矛盾、及緊迫的節奏而產生，當人沒有能力去應付它們時，不安的情緒就會出現。體育活動可以作為壓力舒緩的媒介。¹⁷一些研究報告指出，定期運動能使荷爾蒙影響神經系統而增進人類去對抗壓力。強健的男女，在壓力下復原比較快，因此他們更能有效的應付壓力。十多份研究指出體育運動能減低壓力，例如：能減低因受壓力而上升的血壓，他更能縮短血壓的復原時間。

18

所以，我也深深領受到透過規律的運動，自己在整體情緒上的變化，對自己越來越有信心，對自己生活中的各種挫折常常可以以

¹⁵ 關家良一著，《跑步教我的王者風範》，315。

¹⁶ Gosling, "Physical Activities and the Emotions," *Physical Education Review*, 5:16-25

¹⁷ M. G. Scott, "The Contribution of Physical Activity to Psychological Development," *Anthology of Contemporary Readings: An Introduction to Physical Education* (eds. H. S. Luster, & A. S. Lockard, Iowa: W. C. Brown, 1996).

¹⁸ DeBenedette, "Getting Fit for Life: Can Exercise Reduce Stress?" *The Physician and Sportsmedicine*, 16.6(Berwyn, PA United States, June 1988):16.

一種有自信的正向力量來面對它。

跑步之後，我的思考轉為正向，現在，我會感謝我的疾病。當初要不是我因為劇烈的疼痛，不會發現長久以來的工作型態以及繪畫的志趣已造成我身體深深的損傷，感謝醫學上的困境讓我重新思索身體的可能性，透過跑步的這個行為，我更積極的改變自己的運動模式，更加健康的改善了自己的體質。而且由於心靈上的正向的循環，讓我願意繼續享受身心的健康而繼續持之以恆的跑下去！

我的身體因跑步而更加健康！我的心靈因跑步而更加積極正向，時時有自信，時時願意突破困境！而我所使用的方式竟只是如此簡單，就只是將雙腳不斷的送出！就只是一步又一步的踏出去罷了！這種，最簡單，最單純，最豐沛的滿足！

肆、結論與建議

本章分為結論與建議兩節，分述如下：

一、結論

（一）家庭的體諒與支持

筆者自從頸椎關節退化病發開始，先從復健的漫漫長路走起，每周所花費的時間頗多，復健一年以後卻無預警的壓迫式神經痛大發作，嚴重影響生活，反思醫療行為可以做得很有限，自己決定以一種更積極的改變身體體能的方式尋求改進身體健康之道，將做復健的治療時間改為跑步的時間，自從開始慢慢跑之後，愛上了跑步的一切，感謝配偶的體諒與支持，幫忙分擔育兒的工作，讓我每周可以有足夠的練跑的時間，累積足夠的訓練量，奠定下我可以完成馬拉松賽事的基礎，更感激一雙兒女的體貼，每次我出門練跑時，都以支持我的心態，乖乖等我練完回家，讓我可以每次出門練習時，心無旁騖。

（二）慢慢跑累積練習量

從一個不跑步的女子到完成全程馬拉松，最大的心得是，開始跑吧！不要畏懼，不要為自己設限，只要慢慢跑，只要堅持下去，一點一點累積，你的身體會慢慢回饋給你意外的驚喜，只要可以堅

持每周都有練習，最後就會發現，慢慢跑就可以跑的遠。透過「慢慢跑遠」可以把血液輸送到分散在人體各處的末梢毛細血管，這可以刺激不太發達的末梢血管，讓你的身體機能成長。¹⁹我不以選手的境界看待自己，每一次只想確實好好跑完每天給自己的目標，因為不以求快為目標，反而跑的自在開心，而且不會受傷，循序漸進的練習下來，自己也越跑越有信心，最終以一雙健健康康的雙腳順利完成人生的第一場馬拉松。在奧運雅典大會奪得女子馬拉松金牌的野口木木選手，她的座右銘是「練習距離是不會騙人的」。²⁰筆者也深深體會到只要慢慢的，安全的，健康的，規律的跑，一定可以完成自己設下的目標。

（三）生活規劃

處於中年的我，正是夾在照顧年老父母與照管幼兒得忙碌時期，周旋於工作、家庭生活，已是忙碌不已，如何在緊湊的生活中在安排出可以練跑的時間實屬不易。但是，好好安排，還是可以做得到。由於我之前因為職業傷害的原因每周要排三次的復健療程，我在練跑之後，神經痛再也沒有復發，轉而將復健所花得時間改為練跑，唯一特別有增加的是，在周末、周日，會針對自己的體能做長時間長距離練習，每次會花上三小時左右，通常我會將家人晚餐準備好，當家人開始用餐時，用餐的時間先生只要陪伴小孩即可，不會太勞累，我自己把握時間，練完三小時，先生照顧小孩約兩個多小時，剛剛好回來交接，彼此輪流照顧小孩，此種時間的安排規劃，剛好家庭生活可以兼顧，無論是配偶，小孩，長輩。

我觀察自己，我之所以可以排出時間運動，完全是因為我的生活沒有坐在電視機前面的時刻，陪伴小孩與練跑運動已占據我工作以外的大部份時間，這種生活規劃我覺得很值得，我照顧好家庭，也在有限的時間裡獲得健康。再一次感謝先生對我的生活規劃的包容與體諒。

¹⁹ 關家良一著，《跑步教我的王者風範》，57。

²⁰ 金哲彥著，《從走路開始，全馬破四的路跑全攻略》（葉東哲譯）（臺北：遠流，2014），170。

二、建議

（一）享受跑步

以我本身的經驗出發，一開始我是為了自己健康上的瓶頸，為了醫生也無法回復我健康的頸椎狀態所尋求的轉念，這一轉念竟然開啟我重新認識「跑步」這件事，我從一個不跑步的女性，以前覺得跑步單調又乏味，竟然愛上跑步，享受每次跑步帶給我的快樂，練跑完的「腦內啡」讓我時時可以充滿活力與正向思考，我不以選手的程度來看自己，每一次我只知道自己和自己比，自己慢慢有進步就很快樂，身體疲勞時好好休息，傾聽自己身體的需要，不給自己壓力，無論是平常的練習，或是出門參加路跑，都提醒自己好好享受路跑的過程，好好享受賽事的樂趣，好好享受我身邊跑友的「正向溫暖交流特質」，好好享受賽事上的風景，賽事志工的人文風情，賽事的地方特色，賽事主辦單位精美準備的補給食物，在人生的後半場，我希望自己可以一直享受樂趣，享受健康得跑下去。

（二）支持的力量

身處中年世代的我，一路上練跑的過程，我發現生命中有支持的力量是很重要的。不論是家庭的支持，工作夥伴的支持，同為跑友的支持，這些在成就自己的人生目標過程中，真的很重要！以我為例，要不是家庭中家人的支持與體諒，我是無法一步一步循序漸進，每周排出好幾個小時，增加自己的跑步能力，最終完成自己的跑步目標。

要不是身邊有同為跑步愛好的跑友，一直分享各式跑步的資訊，如何練習，如何照顧自己練跑的身心狀態，如何養護自己的飲食與體能，如何互相鼓勵加油完成一次又一次的練習，到最終完成人生第一場馬拉松賽事，要不是周邊有互相支持的跑友，在挑戰自己第一場馬拉松賽事中，發揮我稱之為「跑者的溫暖正向交流特質」，一路上互相打氣，鼓勵，支援，順利讓我安下心神，專心朝自己目標前進，克服面對未知的恐懼，順利完成賽事，順利圓滿自己的心願，更順利的獲得女子分齡的第二名。這些美好的結果，要不是有我身邊這些各種支持的力量，我一定是無法完成我的目標與

夢想的。所以，妥善安排自己身邊的家庭，工作，社團，這些來自各方的支持系統與力量，可一讓身為跑者的我們，在生活中取得平衡，更可已圓滿順利的排進人生的生命軌跡中一直順利跑下去。

引用文獻

- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 著，《敘說探究質性研究中的經驗與故事》（蔡敏玲、余曉雯譯），臺北：心理，2003。
- 金哲彥著，《從走路開始，全馬破四的路跑全攻略》（葉東哲譯），臺北：遠流，2014。
- 高淑清，《質性研究的 18 堂課首航初探之旅》，高雄：麗文文化，2008。
- 陳向明，《社會科學質的研究》，臺北：五南，2002。
- 蔡清田主編。詹聖如等著，《社會科學研究方法新論》，臺北：五南圖書，2013。
- 關家良一，《跑步教我的王者風範》（葉東哲、鄭舜瓏譯），臺北：遠流，2012。
- Aubusson, P., & Schuck, S. (Eds.), *Teacher Education: The Mirror Maze*, Dordrecht:Springer, 2006
- Berry, A., *Tensions in Teaching about Teaching: A Self-Study of the Development of Myself as a Teacher Educator*, Dordrecht: Springer, 2007.
- DeBenedette, Valerie, "Getting Fit for Life: Can Exercise Reduce Stress?" *The Physician and Sportsmedicine*, 16.6(Berwyn,PA United States, June 1988): 185-200.
- Gosling, D. W., "Physical Activities and the Emotions," *Physical Education Review*, 5(England, 1982): 16-25.
- Scott, M. G., "The Contribution of Physical Activity to Psychological Development," *Anthology of Contemporary Readings: An Introduction to Physical Education*, eds. H. S. Luster, & A. S. Lockard, Iowa: W. C. Brown, 1996.

Her First Experience in Completing Marathon

Chih-Hui Sang / Kai Nan University

Abstract

The research is based on narrating a female who had never run for races, and one day she had an accident on her way to the office. She refused to take the doctor's advice to undergo the operation negatively, but positively searched the information to improve her body health. She found jogging is a suitable way to ameliorate her situation during her break time. Finally, at the end of six months of training, she loved jogging and challenged the first marathon in her life. This study also recorded the experience of jogging and the process of her first marathon. All the process was the main texts of self-narrating by using qualitative methods and theme analysis. The results and findings are as follows: 1. metanoia. 2. finishing marathon. 3. life inspiration from the marathon.

Keywords: marathon, narration, amateur female runner

