

# 七「瘋」馬

國立臺灣大學醫學院附設醫院 家庭醫學部 詹其峰

回想起第一次報名參加馬拉松活動是2018年9月10日，記憶仍非常鮮明！只因為910當晚（還記得是星期一）看電視時不經意看到宣傳影片，隔天下午上網查詢，發現已是報名的最後一天，索性就上網報名抽籤，912星期三晚上就收到半馬中獎通知了！就這樣認真地開始自我訓練……萬萬沒想到我的跑步人生就此開啟！

慢跑，不僅是一種運動，更是一段與自己對話的旅程。在這段旅程中，我們可以放慢腳步，感受身體的律動，欣賞領略沿路的美景，同時也能讓心靈沉澱，領悟人生的哲理！最近在慢跑時，常常跑著跑著就跟著《心經》前一大段的智慧節奏哼著跑！「觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。」「照見五蘊皆空，度一切苦厄」「舍利子 色不異空 空不異色」，「色即是空，空即是色」。「受、想、行、識亦復如是」。「舍利子：是諸法空相」，「不生、不滅，不垢、不淨，不增、不減」。沒想到透過慢跑，我們也可以將這些智慧融入生活，讓心靈更加自由和平靜！

## 從初全馬到海外初全馬

過去這一年，我用雙腳證明了年齡不是限制，完成了七場讓我熱血沸騰的全馬賽事。每一次的起跑，都是我挑戰自我、超越極限的證明，更是五十五歲的我獻給自己的禮物。

### #1初試啼聲：獻給長榮城市馬拉松

本來要把初全馬獻給臺北馬的，但前一年因為邊跑邊拍，錯過了出水門的時間是五小

時，因此未能完賽。後來我總算完成了人生第一次全馬，是獻給長榮城市馬拉松！那份激動與喜悅，至今難忘。清晨的臺北，空氣中還帶著些許涼意，我隨著人群湧入起跑線。賽道上，臺北的城市風光盡收眼底，每一步，都是與這座城市的美麗邂逅！



長榮城市馬拉松留影

### #2圓夢臺北馬：跑進臺北田徑場的感動

兩年的臺北馬都不巧遇上寒流，終於在2023年底如願跑進臺北田徑場，享受眾人的熱情歡呼！這次收斂很多，直到最後出了水門後才開始邊跑邊拍，也算是圓了一個夢！臺北



臺北田徑場內的臺北馬終點

馬拉松是台灣最具代表性的馬拉松，賽道上，來自各地的跑者們互相加油打氣，形成一股溫暖的力量，讓我感受到馬拉松超越年齡的凝聚力。

### #3初嚐硬地馬：金門馬拉松的挑戰

這是我2024年的第一個初全馬。一個月內跑了兩次的全馬（前一個是臺北馬），超累的！金門馬拉松的全馬也太硬了！報名時就只想著要跑一下金門大橋，實際跑烈嶼時，有一半時間都是跑坦克車硬地，加上當天風非常大，回程在金門大橋上幾乎跑不動！還好最後有在六小時內完賽。金門馬拉松是一場充滿戰地風情的馬拉松，重點是完賽後還送一罐金門高粱。賽道兩旁的坑道、碉堡，訴說著金門的過去。熱情的居民們沿途加油，讓我感受到金門濃濃的人情味，也讓我更加珍惜這份難得的體驗。我也在金門遇見好久未見到的學生，金門健康守護家庭醫師雅元與丹妮醫師，謝謝他們熱情的招待！



金門馬與完賽紀念酒

### #4渣打馬拉松：為公益而跑

為什麼我參加的跑步活動都會有寒流過

境？跑步前一週，利用春節假期加上年假後，安排消化道內視鏡檢查，檢查後被囑咐休息一週，跑量驟減，這告訴我要認真按表操課的重要性。渣打臺北公益馬拉松主要訴求是「為公益而跑」，讓每一步都充滿正向能量。在賽道上，我看到了許多視障跑者，他們雖然看不見，卻用堅定的步伐，跑出了生命的精彩。



渣打臺北公益馬拉松

### #5萬金石馬拉松破PB的喜悅

萬金石有麥當勞M坡，是跑者們津津樂道的關卡！這次天氣還蠻不錯，大多數時間沒有炙熱的陽光陪跑，暗自慶幸完跑後沒有被曬傷！跑全馬真是修身養性的運動，也是體悟韌性的人生哲學之道！曾經以為自己距離破五還需要一點時間，不過這一次非常幸運地破了PB而且跑進5小時內！跑在台灣最美的北海岸線上，伴隨著海風與浪濤聲，陽光灑在海面上，波光粼粼，美不勝收。疲憊的時候，抬頭看看遠方的海平線，轉身看見努力奔跑的跑友們，內心又充滿了力量，告訴自己，步入中年的我，依然可以跑動人生。



美麗的萬金石馬拉松

#### #6 夢想成真：倫敦馬拉松的感動

我的第六馬在國外完成，這也是我的國外初馬，沒想到這麼快就到來！謝謝蘇家彬醫師介紹才有的機緣，這真的真的需要衝動！有朋友笑說這是追夢人生。謝謝官方攝影師拍攝的美照181張，花費了33英鎊，來自全球各地的跑友以及倫敦區民眾的熱情，讓我感受到馬拉松超越國界的魅力。倫敦馬拉松是世界六大馬之一，起跑前，內心既興奮又緊張。賽道上，來自世界各地的跑者們，不分種族性別，用不同的語言為彼此加油。那一刻，我感受到馬拉松超越國界的魅力，也為自己的玩賽感到驕傲。

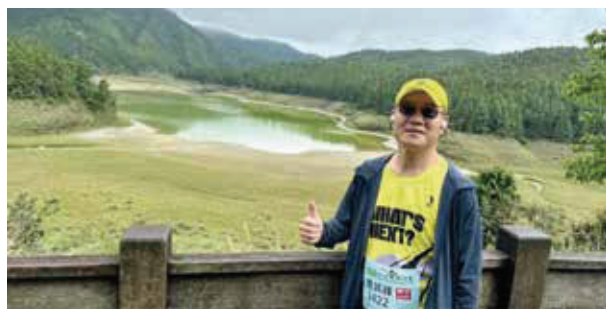


倫敦馬拉松

#### #7 挑戰極限：太平山雲端漫步的考驗

這是我第二次參加太平山雲端馬拉松，卻是第一次在山中跑全馬！一切都是為了一睹翠峰湖的衝勁！在山林間奔跑，享受大自然的洗禮，挑戰意志力的極限。每一次的爬坡，都是對自己的考驗。在2000公尺的山上跑上上下下下坡，超累的，尤其是跑到翠峰山莊折返的幾k，上坡幾乎都是用走的，腳已不聽使喚。但當我站在山頂，俯瞰壯麗的山景時，所有的辛苦都值得了。當然此次跑的亮點是翠峰湖，真美！這場比賽，讓我深刻體會到，年齡不是阻礙，只要有夢想，就能不斷挑戰自我。

從50歲開始慢跑，從初馬到海外初全馬到山馬，這五年多來的慢跑旅程，有歡笑、有淚水、有挑戰、有突破。馬拉松讓我學會了堅持、勇敢和挑戰，也讓我體驗到了跑步帶來的快樂與感動。每一次的參賽，都是對自己的一次挑戰，也是對生命力量的又一次體悟。每一次的跨越終點線，都是對自己的肯定。只要腳的健康無虞，我會繼續奔跑，用雙腳探索更多未知的風景，用雙眼造訪全世界，用心感受生命的美好，用汗水書寫屬於自己的故事。朋友們，讓我們一起繼續奔跑，享受馬拉松帶來的快樂與感動！🇹🇼



太平山雲端馬拉松為了一睹美麗的翠峰湖