

<<奔跑>>

图书基本信息

书名：<<奔跑>>

13位ISBN编号：9789578038165

10位ISBN编号：957803816X

出版时间：2012-3-12

出版时间：平安文化有限公司

作者：飛小魚 (蘇怡任),郭豐州

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;奔跑&gt;&gt;

## 前言

推薦序1：永遠不會被淘汰的跑步 / 小野（本文作者為名作家） 朋友們都鼓勵我玩「臉書」，說臉書很好玩，也可以很快找到許多志同道合的朋友。我說我相信，但是十年前我有個叫做「小野家族」的「個人新聞台」，是第一代的部落格，經過了那麼漫長的時光，現在還有人會上來看看，這樣就夠了。

我只想持續這個部落格就好。

朋友們也鼓勵我打高爾夫球，說現在大家都在打，如果我不學習的話，連朋友都沒辦法持續交下去，我說我知道，但是我還是比較習慣游泳。

我也只想持續這個運動就好。

最近在一個網路廣播節目中遇到了飛小魚，她說她現在是跑馬拉松的選手，我望著她「瘦弱」、「脆弱」的身影，不太能想像她跑步的模樣。

她也就是我十年前在「個人新聞台」的「小野家族」上認識的網友之一。

印象中她的文筆相當好，是個很能寫的好手，還得過網路書寫比賽的獎，她根本不像是運動員。

不過我當年認識的網友們都是些臥虎藏龍的怪咖，做出一些怪事也是極有可能的事情。

所謂物以類聚，其實我也曾經迷戀過長跑，直到現在，看到別人在跑道上跑步，腳都還會癢。

我永遠不會忘記十八歲讀高中時的那場三千公尺比賽，在台北市立體育場的跑道上，我演出的逆轉勝。

槍聲響起後，七十幾個選手同時衝出去！

在場外啦啦隊的鼓聲叫聲歌聲中，代表各班的選手們只管向前衝，忘了這是一場長跑，在大太陽底下四百公尺的跑道要跑七圈半。

隊伍拉開了，有人遙遙領先，我自己平日練習的節奏慢慢跑，很快地變成最後一名。

我彷彿聽到同學們在竊竊私語不該讓我報名的，我根本只是個文弱書生。

當我經過自己班上前面時，有人大喊說：「媽的，至少贏一兩個人吧？」

拜託！

」跑在最前面的選手已經超前我兩百公尺了，我還是用自己的速度跑在最後。

跑到第三圈時終於有人吃不消了，紛紛退出跑道，大家的速度明顯都放慢了，我知道該是我發揮的時候了……我開始加快速度……我很容易地超過前面的人，我每超過一個人就對他揮揮手，對方只能痛苦地望著我。

場外的啦啦隊瘋狂地打著鼓，同學們狂喊著我的名字……連其他班的同學也跟著喊。

我跑得很輕鬆，因為剛才我尚未發出所有的能量。

我經過同學前面時開始揮手，邊跑邊笑，接受同學們拍照。

大部分的人都被我超前了，我的前方只剩下三個校隊級的選手……我閉上眼睛，忍受著快要抽筋的危險，拚了！

我咬緊牙關閉著眼睛跑啊跑的，忽然聽到四周的叫聲要我別再跑了。

我睜開眼睛，發現怎麼前面全是選手？

原來，我足足比他們多跑了一圈！

最後我衝線了，我倒在最後的終點線上，兩個同學衝上來將我抬出去。

他們說，你盡力了，太精彩了。

最近有個機會和林義傑訪談，電視製作人在我們之間佈置了一雙林義傑的跑鞋，看起來髒髒破破的，是剛剛跑過絲路的最後一雙鞋子。

他說：「這一百五十天跑壞了好幾雙跑鞋，都送給別人當紀念品了，只剩下這一雙。」

」我被那雙跑過絲路的跑鞋深深吸引著，我並沒有想擁有這雙鞋子的欲望，我只是忽然想到那雙被我放在櫃子裡的跑鞋，已經好久沒穿了，那雙髒鞋子像是在對我召喚著。

就像讀著飛小魚寫的這本書一樣，裡面的每個跑馬拉松的人，都伸出手說，不必多想了，穿上跑鞋，跑。

是的，不管這個世界變化再多再快，只有跑步永遠不會落伍，永遠不會被淘汰。

## &lt;&lt;奔跑&gt;&gt;

讓我們持續地跑吧，只有持續地跑，才會感覺到自己的存在。

— 一年二月 推薦序2：堅定執著的「阿甘精神」 / 戴遐齡 （本文作者為行政院體育委員會主任委員） 當專心投注某項工作時，我們都希望身旁有位富經驗、具耐心的教練，可以循序漸進、帶你入門，引領你邁向標竿。

這是本關於跑步的教練書，同樣可以引領你入門，向標竿邁進，但更重要的是描述了一種態度、一種風格、一種習慣，綜覽全書，會鼓舞你鍛鍊毅力、訓練耐心、培養專注力以及崇尚簡單生活。

在蘇怡任、郭豐州兩位作者筆下，可以看見許多未曾規律運動的人，如何用盡各樣藉口來逃避跑步及養成運動習慣，但故事的結局總是令人驚喜！

因為從這些人身上看到，其實人生的改變，有時候只需要小小的觸媒，就會有劇烈的化學變化。

身為體委會主委，我衷心期盼國人朋友們都可藉由養成規律運動習慣，進而擁有健康的體魄。

然而，苦口婆心多年，雖然規律運動人口已經突破五百七十萬人，但還是不夠滿意，我很希望能找到適合每個人的觸媒。

本書的付梓，剛好就成為點燃火把的火種，讓眾人在平凡中看見精彩，享受規律運動帶來的美好生活。

田徑選手出身如我，過去總是在競技強度高張的比賽中突圍，但現在的我則鍾情「慢跑」，享受沒壓力的自我競賽，留存下來的是挑戰自我意志力、耐力以及堅持到底的毅力。

這種揮汗淋漓以及達成目標的快感，相信讀者在閱讀完此書後也都會想躍躍欲試。

本書也是跑步的勵志小品，從中可看到許多條件、身體狀況均不若一般人平均水準的主角，在點燃熱情及嚴厲的紀律規範下，締造了屬於自己的佳績。

或許這種堅定執著的「阿甘精神」，在追求速度與效率的現代社會裡顯得老土；但在我心深處，仍舊嚮往這種質樸的美好，亦或是說，我始終相信運動家精神那種堅持到底、自我挑戰的美麗信仰。

本書中的許多主角都是百馬資深玩家，他們不分性別、工作、年齡、身體條件，更無論身處人生順境或逆境，都締造了屬於自我的紀錄。

他們把跑步當作終生志業，或是一種深信不疑的信仰，我十分欽佩這樣的堅持，也被他們的熱情給鼓舞。

本書兩位作者與故事主角們或多或少給了許多專業上的建議，藉此我同樣也要衷心建議尚未體驗過跑步美妙經驗的朋友們，「放下生活中的雜念，穿上你的布鞋，跑，就對了！」

— 一年二月 推薦序3：享受一路風風雨雨的旅程 / 吳文騫 （本文作者為台灣路跑王） 在某個角落，卻有一群默默支持的朋友，在網路上，因為一位超級跑迷「阿孟」認識了小魚，雖不曾碰面，卻能從文字上感受到小魚對生命的熱忱，尤其加上圖片的情境，更讓我彷彿進入小魚的世界，也開始省思熱中跑步的自己。

曾經因為姐姐打工買來的一雙鞋，讓我可以如願開始跑步的旅程，那股深深的感動，讓我沒有可以放棄的理由，帶著最初的感動一路狂奔……享受因跑步所長出厚厚的繭和水泡，每一次跑步都有不同的邂逅，最棒的收穫就是認識自己，聆聽寂靜、自己的聲音，對於人生、對於跑步啊！

既然選擇了，那就去享受一路風風雨雨的旅程吧！

— 一年二月

## &lt;&lt;奔跑&gt;&gt;

## 內容概要

跑步，新興的流行時尚！

以「奔跑」為起點，浪漫、勵志、趣味、挑戰的故事一則則展開…… 七年級的陽光女孩小微不愛唱KTV，卻迷上了跑馬拉松，還帶著朋友一起跑！

被子彈打中，在鬼門關前走一遭，讓宇宏決定以跑步重新出發！

少了2/3個胃，老米仍無畏地爬百岳、跑百馬，六十歲的他比三十歲時更快樂！

人氣夯的紅衣女小蓮跑出心底那抹憂傷，願望是和大家一起跑到地老天荒！

手腳骨折的荔枝穿不住球鞋，一雙草拖鞋穿梭高山長城，甚至登上國際媒體！

阿達仔跑而優則辦賽事，魅力四射，網路行銷能力一把罩！

…… 任何時間，任何地點都是跑道，再也沒有比跑步更簡單的「運動」；在時速10公里的風景中，這18位跑者邂逅了前所未有的意外驚喜！

因為跑步，他們結交摯友、找到真愛，甚至擊敗挫折與病痛，整個人脫胎換骨，開啟光燦的新生命！

熱中寫作的飛小魚，沒想到自己有一天會跑步跑上癮，因為「跑」，她觀察到精采紛呈的生命縮影；也因為「跑」，她重新找回心中安定的力量。

透過她溫暖、感性又翔實的妙筆，我們得以接觸到更廣闊的世界與人生風景！

各界名人一致強力推薦！

名作家 / 小野 基隆安樂長跑前會長 / 王傳明 土城慢跑主任委員 / 江清棟 台灣百信建材董事長 / 呂忠明 台灣路跑王 / 吳文騫 台東縣超級鐵人三項協會理事長 / 吳宏達 名導演 / 吳念真 中華民國超級馬拉松跑者協會理事長 / 吳勝銘 周大觀文教基金會創辦人 / 周進華 希望基金會董事長 / 紀政 土城慢跑榮譽會長 / 陳天養 飛虎常跑會長 / 陳克昌 南投縣趴走長跑族 / 陳信利 愛路迷會長 / 黃孝忠 新北市馬拉協會理事長 / 郭芳村 台灣一百公里超馬賽紀錄保持人 / 郭宗智 台灣馬拉松紀錄保持人 / 許績勝 樞機主教 / 單國璽 二 一一 東吳24小時國際超馬賽台灣冠軍 / 鄒雙喜 台灣大腳丫長跑協會理事長 / 劉金書 行政院體育委員會主任委員 / 戴遐齡 台灣路跑馬拉松協會 / 蕭萬呈

## <<奔跑>>

### 作者简介

飛小魚（蘇怡任） 成功大學中文系畢業後，在職場上歷經財經證券記者，帶頭衝鋒陷陣的資產管理行銷企劃，科技集團化妝師等有趣的角色後，決定徹底解放自我，找回當年那個中文系「文藝女青年」的樣貌。

她不顧一切全心投入最熱愛的書寫工作，許給自己一個發光發熱、無怨無悔的人生。

2011年7月，飛小魚在【這些人那些事】網路廣播平台，製作並主持「跑步吧！人生」節目，不遺餘力地推廣健康快樂的跑步運動，受到廣大跑友歡迎與喜愛。

除了跑步，她決心用雙腳、用文字、用聲音去感受世界之美，即使再忙也不停筆，再累也要去旅行。

她希望自己是個作家，也是個跑者，漫天漫地，跑遍、玩遍世界很多美麗的城市，書寫很多「touch又好看」的故事。

曾以樞機主教單國璽傳記《活出愛》，榮獲周大觀文教基金會「2009年全球生命文學創作獎」。另著有《大愛的播種者 - 單國璽的故事》（獲得98「好書大家讀」）、《四季北海道》、《操作的藝術：13位贏家的投資心法實錄》。

郭豐州 郭老師從擔任國際馬拉松賽外籍選手接待志工開始踏入體育圈，1995年籌辦第一個高雄國際馬拉松賽，之後參與籌辦了無數次的路跑賽；1998年引進超級馬拉松運動；1999年籌辦第一屆東吳國際超級馬拉松24小時賽，迄今該賽事已經舉辦了11屆；2003年和2006年主辦了兩次超級馬拉松世界盃錦標賽；2000年開始擔任國際超級馬拉松總會技術委員，現為中華民國超級馬拉松跑者協會副理事長，是台灣與國際超馬界的連繫窗口。

他從人文歷史、運動生理、運動醫學學術研究多角度推展跑步運動，目前任教於東吳大學資訊管理學系，並開設「慢跑課」和當鐵人三項代表隊教練，廣受學生歡迎。

愛跑步的他，也從超級馬拉松運動中體驗了寶貴的人生哲理，他說：「在超馬極限的挑戰中，我看到了人性的高貴面！

」

<<奔跑>>

书籍目录

楔子 不可原諒的逃離 前言 各種不同的人生風景，人生課題第一章 青春無敵，打破草莓族的迷思超越顛峰的陽光女孩許見微可以奔馳如風，陳宇宏卻寧願為眾人付出第二章 跑出健康，掙脫疾病的糾纏少了三分之二個胃，鍾明燉還是要跑銀髮頑童戎撫天笑談跑馬拉松第三章 女生加油！認真的女生好美麗跑步界最夯的紅衣女賁俊蓮盧明珠帶著招牌微笑挑戰極限第四章 快樂奔跑，跑出無悔的人生陳世偵四十五歲愛上馬拉松陳慶順一雙拖鞋跑天下第五章 海角天涯，我們一起攜手共創幸福人生百馬夫妻黃政德與羅苔華用馬拉松環遊世界工程師涂宏榮與小祕書廖姿婷牽手奔向未來第六章 跑步是信仰，是終身志業百馬王子黃政達的美麗藍圖跑了一千多個日子的連跑達人陳志岡第七章 你也可以為自己寫下甘甜的初馬劉蓮菊伴君千里，戀戀馬拉松方麗雯跑出美麗人生第八章 超馬跑者的容顏永遠的關家良一超馬女神工藤真實天才超馬之王柯羅斯樂觀面對命運的邱淑容 後記 挑戰自己，你也可以創造出不可能中的可能

## <<奔跑>>

### 章節摘錄

來奔跑吧！

以雙腳，以文字 2010年初，一個好朋友在新書發表會上拿著麥克風，這樣說著飛小魚：「我給她一年的時間，要她寫出一本『可歌可泣』的旅遊書。

」 兩年過去了，我還是寫個不停，依舊在人物採訪傳記的故事裡，沉浸著。

可心中卻被「可歌可泣」這四個字給牽制了，那是一種關於創作的渴望，雖然我仍然在寫著，卻悄悄在心裡醞釀一本「極度想寫」的書。

不是旅遊文學，不是浪漫愛情故事，卻是一本關於跑步的書。

開始戀上跑步以後，剛好遇見村上春樹那本跑步「類」自傳書，好看極了，讀它千百遍也不厭倦。

猶如電光火石般，意念開始滋長、萌芽，想寫一本好看的跑步故事，就這麼一直懸掛在那裡，成為我心中最強烈的想望！

我那顆火熱的心，總是對周遭的朋友一遍又一遍說著關於跑步的種種，不跑步也沒關係，那就走路吧，走多了速度加快一點就是小跑步，只要跨出步伐，一點都不難耶，要讓身體動起來，它需要呼吸，需要足夠的水分。

就像個「跑步傳教士」，總想把身上的能量與熱情，透過指尖與文字的溫度，把它散播出去。

是的，我不只用雙腳奔跑，更愛用文字來駕馭腦子裡那些紛飛亂竄的思緒，生活中任何一個偶發的吉光片羽，都是我採擷的元素。

我的腳，我的心，我的人，我的文字，通通都在奔跑，跑向那無邊無涯的天際，跑出一本厚厚的文字書，訴說著你的我的他的跑步人生，描繪著我們眼中饒富韻味、豐富飽滿的人生風景。

他們說，這年頭不時興長長的文字了，世間是如此擁擠而繁忙，資訊是如此爆炸又迅速，人們漸漸失去閱讀的耐心，說你落伍又不合時宜，沒人想看又臭又長的「阿婆的裹腳布」！

可我就是那麼無可救藥的執著與死心眼，對文字，有無法讓步的底限，我仍深信，文字會說話，只要你願意打開它，一頁頁翻下去，會發現它的溫度。

終於，這本最想寫的書孕育完成了，它不是可歌可泣的旅遊書，是一本會觸碰到你心裡的勵志書 - - 對吧？

在文字創作這條路上，我寧可一意孤行，用我長久以來對寫作的熱情與摯愛，繼續在這條漫漫長路上，義無反顧，執迷不悔。

我不只愛書寫跑步故事，也愛書寫生活中的美好。

我是嗜文字的飛小魚，我在我的文字域裡，泅泳，悠遊，翱翔，奔馳！

飛小魚 二 一二年二月二十一日

<<奔跑>>

媒体关注与评论

各界名人一致強力推薦！

【名作家】小野      【基隆安樂長跑前會長】王傳明      【土城慢跑主任委員】江清棟      【台灣百信建材董事長】呂忠明      【台灣路跑王】吳文騫      【台東縣超級鐵人三項協會理事長】吳宏達  
【名導演】吳念真      【中華民國超級馬拉松跑者協會理事長】吳勝銘      【周大觀文教基金會創辦人】周進華      【希望基金會董事長】紀政      【土城慢跑榮譽會長】陳天養      【飛虎常跑會長】陳克昌      【南投縣趴趴



<<奔跑>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>