



# 最愉快的滿足

## Hiking Brings Me Joyful Satisfaction

■ 文、圖 | 洪瑋羚 花蓮慈院心臟內科專科護理師  
慈濟大學護理學系 90級系友

### 游泳是畢業門檻

說到運動，從小就是我最弱的科目，小學成績單一打開，就只有體育拿乙等，尤其是球類運動是我的罩門，看到球飛過來就莫名的害怕！老師也常擔心我不愛去操場活動，還主動要同學帶我出去玩！不過每到週末，父母常帶我們到鄰近的大坑步道或溪頭步道走走，親近大自然；不知不覺就走了很多年。到了初中、高中和大學，我念的每間學校都要求一定要學會游泳，所以游泳成了我另一個不害怕的運動項目。一直到了進了醫院工作約4年時，混亂的三班作息讓我覺得體力大大衰退，不再像剛進職場時那樣能輕易應付常常變換的時差，恰巧在那時因緣際會轉換跑道，開始專科護理師的生涯，當時帶我的主治醫師邀我去佐倉步道走走，便和寶慧姊三人組成了「夏日登山團」。走過陡斜的步道上到步道的底端，登高俯瞰花蓮市景，喝一瓶清涼的飲品，成了每個星期日下午令人期待的例行活動；體力也從定時運動後開始改善。

### 天使戰勝體力不流淚

曾經在某本書上看到有「天使的眼淚」別號的嘉明湖，心裡一直很嚮往，但限於無法獨自前往一直無法實現願望。在開始走步道一段時間後，院內的同事組了一個嘉明湖登山團，有厲害的同事當嚮導。沒爬過百岳的我，事前和寶慧姊常常背著重重的生物課本走步道當重量訓練，平日也要到操場快走。一路上，



崎嶇的山路和陡峭的陵線間斷出現，山屋好像在看不到終點的路。隨後和隊友失聯，進退兩難，只好硬著頭皮往前走，好在山屋有其他山友們接濟的帳篷、睡袋、熱食和薑茶。當隔天其他隊友上來會合，一起看到澄清的嘉明湖在藍天下閃耀，路上遭遇的辛苦都值得了！腿力雖然還不是太好，但只要為了想看到的風景不斷堅持，總是會到達終點。爾後斷斷續續參加了幾次路跑，在路跑比賽中，每當覺得腳痛再也走不下去想放棄的時候，就會有補給站和路旁加油的民眾為我打氣，讓我知道不管遇到任何困難都不孤單，但要完成任務就只能靠自己努力，每一個完賽獎牌都因為盡力掙來而充滿價值！為了登山和路跑而鍛練的體力及養成的信念，也對工作幫忙很多。

### 每日 7 分鐘省時又省錢

現在因為繁忙的工作，有時連走步道的時間都變得奢侈，但我仍盡量保持每天早起做 7 minutes workout( 七分鐘徒手高強度間歇運動 ) 的習慣，早點下班時則會到運動場快走。有機會外出旅行也儘量以步行代替坐車，除了能用慢速感受在地生活，省錢又能運動，一舉多得！如果什麼運動項目都不擅長，也不想為了要買哪種運動衣或器材傷透腦筋，走路是個可即刻開始且不花錢的方式。「要活就要動」，工作越是忙碌就越是要運動來保持好體力、好精神、好心情，而且運動後得到愉快滿足的感覺絕對不是吃大餐或血拼可以取代的！☺

