



[No.6]

# 超越疲憊：

## 我的運動哲學與身心平衡之道挑戰

Beyond Fatigue: My Sports Philosophy and Path to  
Mind-Body Balance

■ 文、圖 | 葉秀真 花蓮慈濟醫院護理部副主任

回顧我的馬拉松世界 APP，開始有參賽紀錄始自 2006 年參加的一場臺北 10K 路跑。如今，跑齡 18 年的我已完成了 38 場路跑，其中 66% 是超過 21K 的賽事。有人問我：「妳很喜歡跑步嗎？經常運動嗎？」其實並沒有。最初是因為老公的邀請，他希望我陪他一起跑步，藉此督促我運動強身。慢慢地，我在路跑中找到了一些樂趣和成就感，但我仍未養成天天運動的習慣。

那麼，如何能堅持這麼長時間參與跑步運動呢？歸納有兩個「祕訣」：

### 一、以賽養賽，設定目標自我挑戰

當我報名參加路跑後，便等於給自己設下了一個目標，進而開始規畫訓練時間。固定參加 21K 比賽後，我會設定完賽時間來挑戰自己。我不喜歡一成不變，有時會選擇難度較高的賽道，比如合歡山馬拉松、挑戰高山型跑步；或是參加日月潭 29K 超半馬等長距離賽事。儘管過程中會氣喘吁吁、疲憊不堪，但當我如期達成完賽目標時，那分成就感無可取代。

### 二、呼朋引伴，揪團運動互相激勵

朋友的力量是讓自己持續運動的最佳動力。當賴床的念頭升起時，與團隊夥伴的約定會讓我毫無藉口，乖乖起床參加訓練。我揪團是希望身邊的同事與朋友也能透過運動擁有健康的身心。尤其在護理工作中，生活節奏緊湊又繁忙，下班後若能多投入戶外運動，更能促進身心的恢復力。



也因為這股揪團的熱血氣氛，我們如初生之犢竟勇敢報名日本名古屋女子馬拉松，並意外完成了人生首場海外全馬 42K！回首訓練期間，我的月跑量甚至高達 120K，曾經為夢想奮力前進的過程，成為值得一再回味的美好記憶。

### 跑步的孤獨與內心對話

連續跑 2 至 4 小時，又累又無聊的過程中，我曾問資深跑者跑步時都在想什麼？許多人回答：「什麼都不想。」起初覺得這答案不可信，但親身體驗後才明白，當專注於呼吸、跑步節奏時，雜念便會消散，這也是運動能紓壓的原因之一。當我開始愈投入長距離的跑步時，我愈明白自己的內在特質，

要跟著前方跑者努力追趕？還是配合旁邊的步調？什麼時候該放慢腳步？面臨撞牆期，我如何與自己對話？在每一個賽道，都讓我在不同階段找到新的思考與反省。有人說跑步是孤獨的，與球類運動不同，缺少團隊合作的氛圍。然而，或



許正因為平常在醫療團隊中需求高度團隊合作，能在休閒活動以路跑沉澱自己，也是我喜歡的原因吧！而且自我覺察也是醫療工作者很重要的教育訓練。

賽程中，每一公里的距離都是對意志力的考驗。當雙腿疲憊、呼吸急促時，內心總會有聲音告訴自己「妳可以的，堅持下去！」無論是在跑道上還是護理崗位上，我們都必須堅持到底，給他人信心，也給自己信心。當終點線映入眼簾的那一刻，無法言喻的成就感讓我體會：人生如同一場馬拉松，只要方向正確，一步一步地走，就一定能抵達屬於自己的終點。

### 登山：慢節奏中的自然挑戰

除了路跑，我也喜歡登山。與馬拉松不同，登山是一種慢節奏、親近自然的挑戰。攀登山徑時，踏過樹根與岩石、穿越林間鳥語花香，抬頭便是廣闊的藍天。俯瞰層疊山巒時，心靈彷彿也跟著舒展開來。令我印象最深刻的都在太魯閣國家公園內，像是天狗岩，海拔 1368M，沿途充滿歷史古蹟，還有從恐龍背到大禮大同，晚上在部落過夜，夜裡星空燦爛，以及今年幸運地在 0403 地震前完成夢想清單的錐麓古道，俯瞰峽谷的驚險。在登山的過程讓我學會放慢腳步，在林道中如何避免迷路以及傾聽內心的聲音。即使山路崎嶇、甚至需靠四肢登爬體力耗盡，我也從同行夥伴看見互助堅持的力量，學會如何面對困難，如何在艱難中找到前行的勇氣。





无他相机  
6(825452)

### 身心平衡的關鍵：多元運動生活

某次在楓林步道遇到幾位 60-70 歲的長者，她們分享過去參加超馬、越野跑步的經驗以及維持健康生活的方式，鼓勵我們後輩不要追求快速成績，重要是能維持長久的運動興趣，令我引為學習的典範。我的運動除了跑步登山外，在家中也有公路車及越野車，我也曾背著單車從花蓮搭火車，再轉客運前往西螺，挑戰 80K 單車旅程。此外，我偶爾也參加瑜伽課程。運動讓我在生活與工作之間找到平衡，下班後藉由流汗釋放壓力，不僅增強體力，面對長時間的高壓工作也更能游刃有餘。同時，我學會調適自己的情緒壓力，培養堅韌的心理素質，讓我在護理工作中依然能保持微笑與熱情。雖然還不及一些前輩養成天天運動習慣，這是我仍然在努力尋找的動力。身為護理師，我始終相信，健康是送給自己和病人最好的禮物。無論是奔跑在馬拉松賽道上、登山遠眺山巒，還是騎單車穿越鄉野，運動讓我重新充電，帶著更好的狀態回到護理崗位，持續為生命付出、守護健康。☺