



# 飛躍障礙，奔向奇蹟

陽明多項徑賽紀錄保持人林豈瑛的故事

文／林豈瑛 圖／林豈瑛提供

目前就讀於醫技所博士班的林豈瑛同學，為本校多項女子組徑賽紀錄保持人，包括：100、200、400、800 公尺全校最高紀錄；更代表本校榮獲 103 年全大運與 105 年全大運「一般女子組四百公尺跨欄」兩面金牌，以及 105 年全大運「一般女子組 100 公尺跨欄」銀牌。

很難想像，醫生曾宣判車禍導致骨折的她：「不可能恢復以往的跑步水準！」加上研究生繁重的課業、實驗室研究，都讓她在田徑這條路上走得格外艱辛。是什麼讓她奮勇向前，克服一個又一個難關？本文是她精彩又動人的心路歷程自述。

陽明大學田徑隊？我想絕大多數陽明人的反應都會是：「原來我們有田徑隊啊！」來到陽明的第一年，我參加第 38 屆校慶運動會，打破校運女子四百公尺的紀錄，邱榮基老師遞了名片給我，並問：「要不要來田徑隊呀？可以來跨欄哦！」這句話好似極富魔力般，瞬間點燃了心中熄滅已久的火種。

「加入田徑隊」這件事，對於高中時期的我而言，只是種酷炫的身分。因為升學主義的影響，我們沒有實際的訓練規劃，僅在比賽前兩天臨陣磨槍，並抱持著壯烈犧牲的精神赴賽。但

是，「田徑隊員」這個頭銜，就在甫成為大學新鮮人之際成了過往雲煙，因為車禍導致我脛骨骨



» 參加「第 40 屆校慶運動會」800 公尺再度打破大會和全校紀錄



» 參加「104 年大專田徑公開賽」，因為是成績最佳選手獲排在第 4 道

» 醫技所的實驗室研究工作

折。當時，醫生告訴我：「不可能恢復以往的跑步水準！」如此晴天霹靂的宣判，讓熱愛追逐與蹦跳的我不知所措。

經過漫長的復健，看著消瘦的腿漸漸能走、能跳、能慢跑。初來陽明，看見校運會女子田徑的最高紀錄，一股衝動蠢蠢欲動著——我想給自己一個挑戰，要將表上的紀錄刷新並填上我的名字！帶著這樣的信念，我頂著研究生的身分參加了校運會，鳴槍後便奮不顧身地往終點線狂奔，最終與原紀錄以 1.4 秒的差距驚險地如願以償。

興奮地回過神，手上已然拿著邱老師的名片，情緒激昂的我脫口而出：「我願意試試看！」與田徑的連結又再次接軌，這是個自我實現的啟程，也是個艱苦難熬的開始。在訓練的過程中，受傷的部位不時隱隱作痛，醫生的話也在心中悄悄啃噬著。隨著日子一天天過去、訓練一次次加重，疼痛感不斷提升、恐懼感日益加劇——「是不是該休息了？」、「不能就此放棄吧！」內心無數次類似的掙扎對話，不斷在腦海中上演拉鋸戰。

山頂操場上，總有個步履蹣跚、拉

著推車將十個欄架依序擺放於跑道上的背影——那是邱榮基老師。不論天晴、陰雨，老師總是親自上山坐鎮陪我練習，這樣的溫暖讓我無法停下腳步，也不願停下腳步。「GO！」老師那簡短而有力的聲音，不時縈繞在我腦海中，督促著身心耗竭、快要升天的我不斷向前邁步。

第一次出賽，是 102 年全國大專校院田徑公開賽，也是全國大專院校運動會（簡稱「全大運」）前的熱身賽。老師先讓我參加四百公尺，體驗完整跑完一圈的實際情況。然而，結果簡直慘不忍睹，我一開始暫居領先，但才跑到兩百公尺，腳步頓時越來越覺得沉重，瞬間就被遙遙拋在後頭，完全無力掙扎或逆轉情勢。那一刻深刻感受



» 參加「102 年宜蘭全大運」（右二），與林昭光老師（左一）、黃志成主任（左三）、邱榮基老師（右三）合影

到，短短數十公尺的終點，竟是如此遙遠的距離！想當然爾，當年的全大運同樣是以墊底做收。

面對這樣的慘況，老師沒有責難，反而是一派輕鬆地說：「今年只是試水溫，明年要讓他們嚇死！」滿心緊張與沮喪的我，看見老師不知從何而來的自信時，都每每被鼓舞，雖自責表現不佳，但因為有教練的信任與鼓勵，堅持不懈的鬥志也因而被燃起。

每天按表操課，總深怕練習不夠，短距爆發的速度提升、中長距離的速耐力加強、慢跑輔助代謝與緩衝、繞著活動中心外圍的登階訓練、利用校園地勢作坡度訓練、穿梭山林的越野訓練、核心肌群的強化、重訓器材的肌力增強……。面對訓練時的心態，彷彿決定了練習時的狀態；相同的菜單，時而備感沉重，時而興奮期待。多數的練習時光是孤單的，但身邊有時會出現熱情的叔叔伯伯阿姨們為我加油，讓揚起疲倦的心繼續雀躍前進；林昭光老師與鄭凱元老師在百忙之餘也會來山頂慢跑，抽空為我打氣。

身為研究生，訓練、實驗、課業交替進行著，壓力也排山倒海而來。研究生的本份、教練的企盼、父母的擔憂、旁人的嘲諷、自我的懷疑，無不讓我喘不過氣。究竟我該心無旁騖專注於課業，還是將田徑場上的揮灑視為是種調劑呢？到底這樣的練習量夠不夠，有沒有機會獲獎呢？這番付出的意

義是什麼，我的目標又是什麼呢？此時此刻該勇往直前，還是稍作休息呢？在這樣的徬徨中，我心裡沒有答案，當然也沒有人能替我決定。

碩一暑假，我與一群來自各地、充滿熱血而有志一同的青年們，在台體大接受為期十天的中長跑訓練，讓我體會到有著共同目標的一群人一起奮鬥的感動；而這份感動也陪伴著我度過許多難關，因為我明白：「總有和你一樣努力做相同事的人，散佈在你雙眼看不見的角落」，所以永遠都要記得自己不是孤軍奮戰，背後還有許許多多的力量默默支持著。

第二年，在雲林舉辦的全大運，由於幸運之神的眷顧，我在大雨中奪下一般女子組四百公尺跨欄金牌。次年，捧著眾目的期待，我卻在最後 50 公尺處被超越，跌落第三。事後回想，我發現自己在這次比賽時的心思不夠堅定，連霸的壓力與自我的迷失，讓我在跨欄時猶豫了、分神了，因為目標不夠清晰明確，就無法踏出切實的下一步。

賈伯斯曾說過：「You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards.」；彭明輝教授也說過：「生命是長期而持續的累積。」拼湊了這些經歷，我似乎明白了一些事：一個人的能力，在逆境中被淬煉、在奮鬥中被提升。我愛這踏實的速度感與跨越障礙的成就感，因此決定把握機會奮力振翅，舞出屬於我自己



» 參加「第 40 屆校慶運動會」100 公尺與 800 公尺徑賽



» 「103 年雲林全大運」獲冠軍受獎（左二）



» 擔任「第 40 屆校慶運動會」宣誓代表

的人生，或許在這條路上看不到未來，沒有實際產值；但或許在人格的養成、看待人生的態度，也是一種難能可貴的學習經驗，我不想輕言放棄！

第四年的比賽，剛好是邱老師準備退休的那一年，我希望讓他在退休之際，能看到我成長茁壯並獨當一面，同時以「金牌教練」之姿欣然退休；是這樣的信念支撐著我，讓我在焦頭爛額之中仍不斷地練習。

「我一定要！我必須要！我可以做到！」比賽前緊張無比的我，在心裡持續喊話著。一聲槍響，我眼裡只有終點線，心裡只有不能被超越。最終，那第二面金牌真的出現在我項上！

這一路上，接受了許多人的幫助，有著滿滿的感動。感謝邱榮基老師這位伯樂、林昭光老師的提攜、張正老師的包容、黃志成老師的鼓勵、簡翔偉老師無條件的特訓、田徑隊員的砥礪、運動防護



» 「104 年台北全大運比賽」獲第三（左）

社的幫忙、物理治療師的協助、家人與朋友的陪伴！……感謝老師們無私的栽培，感謝這一路走來出現在我身邊的貴人，是這樣的溫暖與力量，鑄成了這一面面金牌的閃耀！也感謝有這樣的挫折與歷練，讓我更珍惜這得來不易的豐碩！

一個築夢踏實的 17 歲女孩陳慧潔曾提到：「夢想在遇到困難時很可能產生放棄的念頭，但若將之視為使命，想要放棄時就不會只單顧自己，而會想起那群人的需要，進而持續在你心中燃燒、支撐著你的步伐，直達目標。」

現在回頭看，我逐漸明白是什麼動力支持我奮不顧身完成比賽、是什麼能量敦促我義無反顧奪得金牌。面對未知的將來，不管投身在什麼領域，永遠也不要忘記那份感動與初衷，一步一腳印的持續踏下去。我的使命，我記得！

» 「105 年台東全大運」400 公尺跨欄獲第一；冠軍由學校教練授獎，因此由邱榮基老師親自頒獎

