

何謂跑者？以及我是如何 成為一名跑者的

桃園德仁醫院 黃品富

杏林隨筆·何謂跑者？以及我是如何成為一名跑者的

我今年42歲，是一位執業超過10年的血管外科醫師，也是一位跑齡6年的跑者。

什麼時候開始以跑者自居的？什麼時候開始臉書發文都是以跑步文為主？是可以一口氣跑完10公里的時候嗎？是一公里跑進5分鐘內覺得自己跑得還算快的時候嗎？是第一次月跑量超過100公里發文昭告天下的時候嗎？是解鎖初馬成就的時候嗎？是為了晨跑犧牲睡眠覺得自己怎麼那麼偉大的時候嗎？還是跑者的形象只是我的公開人設？想要得到別人認同的表面設定？更精確的提問是，什麼是跑者？我是一名跑者嗎？

跑者的簡單定義是跑步愛好者或跑步運動員，大多數的跑者是前者，也就是所謂的「市民跑者」，本身有家庭有工作，跟上凸台領獎金無緣，只是興趣和成就感來源，可以說一旦穿上跑鞋去跑步，人人都可以自稱跑者。但這

未免也太籠統了，那我女兒上體育課跑操場一圈，不是也是跑者了嗎？在我看來，要符合跑者的條件至少要有以下兩項，一是自發性，非強迫性。就我的觀察，跑者很喜歡用賽事的照片當頭貼，而且以此為榮，我覺得這跟跑步進入門檻低、給人陽光正面的特質有關。二是能從跑步當中得到正向回饋，像成就感、自我提升感、或自我實現感等等，甚至得到別人的認同按讚之類的虛榮心都算正向回饋。跑步因為有客觀數據佐證，像是跑了幾公里、跑了幾小時，很容易設定目標也很容易評斷優劣，比起一些虛無飄渺的信仰爭辯單純多了。

而我又是怎麼從一個不怎麼運動的文弱書生，改變形象成為一名跑步傳教士，開始影響周圍的人，鼓勵別人開始跑步呢？話說從頭，我外科住院醫師受訓是在林口長庚紀念醫院，一般外科刀助建志大哥很照顧學弟妹也很喜歡



跑步前後的身形變化，2016/2018/2020。

2017年6月8日，從基隆長庚跑到萬里市區，從此開啟我的跑步人生。

運動，常揪團一起報名路跑比賽，同儕壓力下也跟著報名過幾場路跑甚至是半馬，但都是臨時抱佛腳練個幾次就上場，掙扎完賽只求不被關門，完賽只敢po獎牌不敢po成績的程度，這個時期跑步得不到樂趣，也不會以跑者自居。



2018年3月4日初馬解鎖，永生難忘的「雙膝硬化馬」。

對我而言開始認真跑步的時間點是很明確的，甚至有點徵兆式的神秘色彩，那時候我在基隆長庚擔任心血管外科第五年主治醫師，是科內相對資淺的醫師，同時在陽明大學就讀醫工所博士班，二女兒剛出生不久，蠟燭三頭燒的結果是身心俱疲，每天都很緊繃，怎麼睡也睡不飽，長期疲勞累積的結果，我開始有失眠、焦慮、暴躁、注意力不集中的憂鬱症狀，同時家庭關係也很緊張，常為了小事跟老婆起爭執，當社畜10多年，外形也開始走鐘，大學時怎麼吃都吃不胖的身材一去不復返，爬個樓梯就喘，我開始覺得自己會在某天急性心肌梗塞倒在醫院。2017年的6月8日，那天其實是我的生日，我早就沒在過生日所以排了一天的刀，早上8點接刀時通知我第一台刀被麻醉科



2019年第一次因為跑步上台領獎。



貓空小隊，4點半起跑，跑上貓空通常還沒天亮。



2019年生日馬，林北基長，從林口長庚跑到基隆長庚。

取消，似乎是麻醉風險太高家屬拒絕手術，房間讓給其他人跳台，原本忙碌的早上忽然空閒下來，我不免心生不滿跟同事碎碎唸，跟我同期的整形外科謝宇軒醫師突然說他等一下要去

跑步，要不要跟他一起去。那時候不知道哪根筋不對，明明有千百個理由可以拒絕，像沒帶衣服、沒穿跑鞋、早餐吃太飽…但我當下只想離開醫院，蹺班去哪裡都好，居然穿著內衣、工作褲、休閒鞋，傻傻跟著往萬里方向跑去，基隆長庚距離萬里大約10公里，雖然是我可以聊天的速度跑，但太久沒運動，跑了1小時我就快不行了，好不容易被拖到萬里市區，舉步維艱呼吸困難差點中暑，那一天我滿36歲，第一次感受到中年危機感，家庭、工作、健康沒一個在我的掌握之中，深深的挫敗感和不



北醫891同學，3個超過40歲的中年大叔，聚在一起又變回大男孩。



2022台北馬，10k左右跟訓練夥伴同跑。

甘心，也知道這樣下去不行，從萬里坐公車回到醫院，之後鐵腿不良於行快一個禮拜，從這天起，我開始把生活步調放慢，會在背包裡放跑衣跑褲，等刀的時間不再是滑手機和言不及義，而是去醫院後山跑步，往後愈跑愈遠，會跑去情人湖分院甚至跑去台北長庚。

從0分到60分很容易，頭幾個月的陣痛期過後，我已經能持續運動1小時，雖然還是跑不快，但也沒那麼容易喘了。謝宇軒週一下午在台北長庚有門診，我週一早上就不排刀，2017年秋冬，我們很瘋狂的早上查完房，9點



寶藏巖國手之道，假日常有攝影師補捉跑者英姿，是台灣特有的跑步文化。

半出發從基隆長庚跑去台北長庚，差不多半馬左右的距離會花上3個小時，中午在台北吃個飯，我再坐接駁車回到基隆，因為有同伴一起跑，月跑量也漸漸增加到100公里以上，也開始拉同事一起運動。2017年底跑了好幾場路跑比賽，體重也在不知不覺間恢復到大學時的6字頭，這時候興起挑戰全馬的想法。

當時只知道全馬是42.195公里，全馬不是兩個半馬，其他什麼也不懂。跑完台北半馬我上網查明年初全馬的比賽，無意間發現3月份有一場名稱很浪漫的馬拉松，「雙溪櫻花馬」，初馬獎是琉璃做成的小馬很是漂亮，我一頭熱報名完才知道櫻花馬是山路馬，爬升超過1000公尺，跑友戲稱「雙膝硬化馬」。報名費都繳了也只能認真練跑，硬著頭皮上，大家都說人生就像一場馬拉松，30公里之後會有撞牆期，我至少要跑過一場馬拉松才知道是什麼意思…只能說，馬拉松的辛苦和感動只有跑者才會知道，原來這就是馬拉松、原來35公里後的每一步都這麼痛苦、原來自己也做得到…2018年3月4日，在痛苦又驕傲的狀態下完成初馬，成績04:50:36，從此，我也是馬拉松跑者了。

我想跑者都有一點自虐傾向，喜歡獨處不怕孤獨，在痛苦中能感受到活著，達到目標後有自我實現的滿足。2018~2019也是市民跑者很振奮的兩年，日本最強市民跑者川內優輝在2018波士頓馬拉松拿到冠軍，馬拉松之神Eliud Kipchoge在Nike團隊幫助下2019成功破二，我的成績也隨著跑量累積慢慢進步，

半馬破2、半馬破百、全馬破4…，我不再是跑步小白（不僅不是小白臉，那時候根本曬成黑炭），知道什麼是輕鬆跑、配速跑、間歇訓練、長距離有氧跑…，在跑友推薦下我加入新店木柵地方知名跑團-山貓跑團，跟著跑團團練，認識愈來愈多跑友，到處參加比賽，開始也有上凸台的機會。其中有位跑友保哥跟我很合得來，邀我跑他的45歲生日馬，才知道跑友慶祝生日的方式不是吃大餐也不是買奢侈品，而是在生日這天跑符合歲數的里程。有樣學樣下我也開始跑馬拉松來慶生，2018年開始我和同事很瘋狂的從林口長庚跑到基隆長庚，里程剛好全馬，中途繞到台北長庚，我們很中二的把這段路線稱作「林北基長」，本以為我走出低潮越來越上軌道，但這時候又遇到新的問題。

首先是同溫層轉移，讓我在醫院裡格格不入，同仁們討論著研究卡關、論文遭退、升等被擋等困擾，我一直有種局外人的格格不入，學校也愈來愈不想去，老師催了好幾次論文進度，後來連資格考都沒通過我就休學了。再來是訓練占據太多家庭時間，老婆一直懷疑我不是有外遇，最後為了避嫌我不再參加跑團團練，改晨跑獨練。再來是在醫院值班是無法拒絕的，也是外科醫師的宿命，每次熬夜後總要花好幾天才能恢復，更不要說規律訓練，在醫院的工作愈來愈不開心。最後一根稻草是謝宇軒醫師的離職，在醫院的同溫層愈來愈薄。2019年11月02日，我報名參加馬祖馬拉松，環馬祖南竿島兩圈，到了後半程參賽者都拉開距

離獨跑，前不見古人後不見來者，天地間好像只剩我一人，身體很痛苦但腦袋很清楚，完賽後回到台灣我丟出離職單。

2019年底，有一天我在木柵河濱晨跑，遇到一群從政大後山剛下山的超馬神人，有幾位是我神交已久的臉友，在神人們的熱情邀約下，我也開始規律跑山，我們自稱「貓空小隊」，每週一次早上4點半在木柵河濱集合繞貓空一圈，到現在我還是覺得怎麼會有人這麼瘋狂，天還沒亮就去跑山，頭幾個月很痛苦，神人們的輕鬆跑就是我拼了老命的全力跑，但超馬跑者生性豁達隨和，每隔幾公里就會原地休息等我喘口氣再繼續跑，不知不覺我也跑了三年多百來趟貓空，慢慢的上坡也可以邊跑邊聊天。2020~2021年新冠疫情襲捲全球，全世界彷彿被按下暫停鍵，所有一切在危急生命的病毒面前都不再重要，跑步更是。無法出門運動的日子，我開始用健身環、虛擬跑、徒手訓練代替，很幸運的這兩年台北馬都有順利舉辦，連續兩年的台北馬我都有破PB (personal best)，我目前的PB還是停留在2021年12月19日03:30:44。

2022年我在公館河濱晨跑，巧遇大學同學鄭照霖醫師，他大學外號淘氣阿丹，我們不同科別，畢業後快20年沒見面過，沒想到是在河濱遇到，阿丹剛完成台北馬初馬，初馬就破4成績斐然，我是練了兩年半在第9馬才破4，往後週末長距離我常跟他約跑，邊跑邊分享跑步心得，每跟丹哥練一次就覺得他又進步一些，丹哥在很短的時間就超越我，讓我看到天賦的

差異，雖然早知道人生是不公平的，還是常開玩笑說你練一年勝過我練五年，讓我面子往哪裡擺。後來也愈來愈多北醫同學、學弟加入一起練LSD(long slow distance)。2022~2023年疫情趨緩，我報復性報名賽事，為了求進步，月跑量從250公里提升到300公里，但事與願違成績沒辦法再進步，只能說進入高原期邊際效應愈來愈明顯，就算花更多的時間訓練，成績也不一定等比例提升。

目前我規律練跑已經進入第六個年頭，跑了19場馬拉松，包括3場超馬，3場離島馬，還有近十場自主生日馬，總里程超過1萬公里，總時數超過1000小時。跑步帶給我最大的改變是，了解自己的平凡，接受自己的不完美，不要跟別人比較，想贏過別人不切實際的，只有贏過昨天的自己才是勝利。回想起我自身經歷，我一開始是為了逃避生活上的死胡同，用跑步當作出口，從中得到樂趣才愈來愈投入，因為跑步認識許多志同道合的跑友，不知不覺間跑步變成生活的一部份。如果要問我如何培養運動的習慣，我會說不要管方法論，先行動再思考，從行動中自然會找到意義，我「應該」要運動和我「想要」運動是兩種全然不同的面向，如果真的從跑步中得不到樂趣也沒什麼損失，代表可以再去嘗試新的嗜好。知名運動類Podcast「跑步不要聽」的開場白是「跑步不難，難的是穿上跑鞋離開家門的那一刻。你不需要很厲害才能開始，你要開始才會變得厲害。」祝福大家也能找到一輩子投入的興趣。🍀