

我的「馬拉松」慢跑人生

◎台塑企業退休人員聯誼會北市分會副會長 蕭炳森



近年來慢跑成了全民運動，尤其馬拉松賽（42.195 公里）場次的累積，挑戰集滿百馬場次，正是國內「馬拉松賽」勇腳們列為長跑生涯的主要目標。台灣每次有馬拉松賽事時，跑友之間常用的問候語是：「你現在已跑幾馬了？」從 10 公里、21 公里的半程賽事進階到挑戰全馬的跑者越來越多。去年國內舉辦全馬有 80 場次，今年可能會突破 100 場次，可謂來到「萬人全馬國度」。

1965 年考進台塑企業，這是我畢生唯一服務的企業。任職將近 38 年期間，秉遵創辦人「勤勞樸實、止於至善、永續經營、奉獻社會」的理念，自我要求嚴守工作崗位、竭盡職責，老老實實、規規矩矩用心做事，經歷會計、營業、採購及管理職務，承蒙各級主管的教誨及拔擢，擔任過課長、廠處長及組長級等工作。在那個時代，貧窮的農家子弟能進入台塑企業工作，無疑是幸賴蒼天福佑，身為「台塑人」，也讓我終生引以為榮。

本人對於創辦人的經營理念素有欽慕，尤其經營健康的精神也令人感佩與折服。自 1979 年開始參加台塑企業運動

會一級主管 5 千公尺慢跑，從此跑出興趣，也跑出健康與快樂，每天都用「早安晨跑」揭開一天生活的序幕而且風雨無阻，至今已參加過無數次馬拉松比賽，足跡遍及國內外，其中幾項至今仍是值得驕傲的記錄保持人。截至 2013 年 12 月底，累計慢跑總里程數為 150,724 公里，若以地球圓周 40,023.984 公里計算，我已繞著地球跑了 3.76 圈。此端賴落實執行創辦人的理念，就是「天下沒有簡單的事，也沒有不可能的事」，刻苦耐勞，自我嚴格要求，內心深覺頗有成就感與自我肯定。

茲列舉全程馬拉松賽（42.195 公里）其中三次勇奪分組冠軍以及榮獲總名次在第 10 名內等幾項成績紀錄以供分享（見表一）。

2002 年 9 月參加大陸新疆「海峽兩岸環天山迎中秋」越野接力賽，5 天半挑戰 1,600 公里夜以繼日馬不停蹄。從新疆烏魯木齊出發，穿越天山，縱橫塞里木湖，進出戈壁沙漠到伊犁折返，沿途路況崎嶇不平，還得忍受日夜極大溫差約 30℃ 的極端氣候，接受最嚴苛的考驗，自我挑戰成功，為超越顛峰留下印象深

表一

日期	地點	成績	名次（分組）	紀錄
1984.12.30	曾文水庫馬拉松	3:20'8"	第五名	第一次參加馬拉松賽
1987.02.22	台北國際馬拉松	2:52'39"	第一名	（46～55 歲） 紀錄保持人
1988.12.11	曾文水庫馬拉松	2:55'07"	第一名	連續 13 年 紀錄保持人
1991.09.08	台中馬拉松	3:03'20"	第一名	總名次第 4 名
1991.12.08	曾文水庫馬拉松	2:57'43"	第一名	總名次第 10 名
1992.03.15	花蓮馬拉松	2:58'27"	第一名	總名次第 9 名
1992.11.12	台北國道馬拉松	2:55'24"	第一名	成績相差僅 5 秒鐘
1992.12.12	曾文水庫馬拉松	2:55'29"	第一名	
1996.01.14	日本鹿兒島馬拉松	3:04'42"	第七名	50 歲組 參加人數：669 人
2004.12.05	琉球那霸馬拉松	3:34'51"	總名次 638 名	參加人數：25,000 人 跑完全程：14,973 人

刻的璀璨記錄。

值得一提的是，自 1979 年第一次參加台塑企業運動大會，到 1992 年剛好是本人知天命之年，當年參加全國路跑比賽 16 次，（分齡組：46 歲～55 歲）13 次勇得第一名，3 場馬拉松賽均榮獲冠軍，均跑進 3 小時內（3 月 15 日花蓮馬拉松賽 2 小時 58 分 27 秒，11 月 12 日台北國道馬拉松賽 2 小時 55 分 24 秒，12 月 12 日曾文水庫馬拉松賽 2 小時 55 分 29 秒），11 月與 12 月兩場馬拉松賽（42.195 公里）相隔一個月，成績相差僅 5 秒鐘，端賴平時生活規律養成良好的習慣與比賽時的配速得宜，才有好的成績表現。

2005 年 7 月初參與「世界和平會」志工營，到四川甘孜州更慶寺訪視川藏貧困兒童之旅。從成都出發，車子行駛

川藏公路，沿途經過海拔 3,500 公尺以上高山，崎嶇險峻不平的山路上只能行駛一輛車子，因豪雨坍方造成土石流，驚險萬分，車子顛簸得很厲害，萬一發生狀況就會墜落萬丈深淵，幸有諸佛菩薩的庇佑，終越過景色秀麗「川藏第一險」海拔 5,050 公尺的雀兒山，如同 2006 年到西藏拉薩布達拉宮一樣，本人不但均無受高山症的困擾，而且每天早晨依然在海拔 3,800 公尺的高山慢跑，這是數十年來持之以恆永不懈怠，養成每天慢跑好的習慣，使我深深體會到身體健康實在太重要，如果沒有健康的身體，即使賺了再多的錢，對於一個人的一生，全無意義可言。

2005 年 7 月中旬又再次來到大陸四川窮山惡水的癡瘋村「大營盤小學」，舉辦創校 18 年來第一屆畢業典禮，別具

意義的路跑賽活動圓滿成功，受到全校師生與家長們的肯定。我把數十年來的慢跑經驗與心得，分享給他們，希望每個人都能跑出健康與快樂。

憑著個人的興趣與不斷超越自我的期許，苦練長跑，堅忍不拔的毅力與耐力，深信事在人為，一個人只要肯鍛鍊

自己，苦練苦學，並持之以恆，必定可創造出自己的希望，活得更有意義。最後引用王創辦人啟示我們的話「一個人成功的秘訣無他，就是能吃必要的苦，耐必要的勞」，也就是所謂「先苦後甘」、「有志竟成」的意義所在，敬請先進不吝賜教。☎



▲ 2005年7月30日大陸四川越西縣「大營盤小學」創校18年來第一屆畢業典禮

▶ 2002年9月22日大陸新疆海峽兩岸環天山迎中秋越野長跑接力賽

