

# 向前跑就對了！

作者：Pamela

「Pamela，最後 7 分鐘，準備一下。」方誠哥在起跑線上對我說著，他洪量的聲音蓋過吵雜的人群。號稱「大拜拜」的台北馬，朝聖跑友之多，在今天我總算是見識到了。

「剩 10 秒，Pamela，要開跑了！」燕子姊拉起陪跑繩，就預備動作。這是她第一次帶正式比賽，也是我的第一場晶片路跑。早先時候暖身時，她問我緊不緊張。我笑著回答她說，太早起了，沒什麼感覺。

跑馬界有名的燕子姊是總字輩的常勝軍，獲選參加明年最大盛事的波士頓馬拉松，如此之快腳，卻願意配合我的慢慢龜速，耐心地帶我平日練跑。為了台北馬，讓老是當夜貓子的我習慣晨跑，燕子姊不辭辛勞地天未亮便起床到學校，帶我到河濱練習。

「5，4，3，2，1，碰碰碰！」槍鳴響起，起跑了，成千入海終於開始移動。

## 終於，起跑了，如同我的人生，又跑起來了！

「視障路跑，請借過，謝謝你，加油！」前方是方誠哥中氣十足的聲音，他為我與燕子姊在茫茫人海中殺出一條路。除了開路，他也幫我配速。如此，燕子姊便可專心帶我。

我什麼都看不見，聽見的，儘管是一群群腳步落地的跑聲，而身旁不時傳進耳裡的是，一個個超越我的呼吸聲。此時，我要做的是緊緊抓著跑繩，跟著燕子姊，狠狠地跨出我的步伐，什麼都不要想，只管向前跑就對了。

2014 年的冬天，很冷，我卻痛到失去冷的感覺。這一年，很多人離開我，不管我願不願意。這一年，我過得其實不好。

「人本來就有選擇的權利，這一點你一定要知道。至少努力過了，有些事強求不來的。你現在最重要的事，就是好好想想自己喜歡什麼，然後去做這些想做

的事。你要讓自己每天過得快樂、健康，這樣就好了！」拜訪一位盲友回程車上，他以開小黃謀生的父親苦口婆心地對我說著。他看我，總像他女兒。

小黃伯父的話，代替沉默的父親與母親，一棒重重敲醒我。

我想起，姊姊與妹妹爬玉山時，半夜打電話給我，只有我一人在台北，她們不放心；大主管只要看到我的假單，便衝進辦公室問我的行蹤，他，很擔心我；我最好的朋友大老遠從台中坐火車來看我，陪我喝下午茶，他，掛念我。真心的同事每天中午帶著我與塔希(我的導盲犬)，到校外吃飯、散步，她，憂慮我。

我怎麼會忘記愛我的人呢？怎麼會呢？

所以，我下定決心，要改變，想要有個全新的開始！

「你怎麼沒有來跑步？你不知道現在每週三與週五的晚上，有一群視障朋友在2號出口集合去跑步嗎？一大群人很熱鬧。你應該去跑一跑。」2014年8月的某天，我在公館坐捷運時，常引導我的保全大哥突然對我提起跑步。我想，他一定發現了我的憔悴。

**跑步？聽來不錯，反正我也想要有個新開始。**

「Pamela，調整呼吸，氣順了，你就不會覺得太喘。」燕子姊發現我大大的喘氣聲。在第7k後，她注意到我的速度掉到1公里要花7分18秒才跑完。

我努力地專注在我的呼吸上，想辦法忽略漸漸爬上身的疲累感。累，這字，浮出來了，不知不覺中。

「Pamela，8公里了，加油！視障路跑，請借過，謝謝你。加油喔！跑起來，跑起來。」方誠哥的聲音好有力量，他怎麼都不會累。

「不跑到終點，怎麼有辦法更新今天的FACEBOOK呢？」燕子姊讀出跑道上的看板文字，企圖鼓勵我。她的聲音有種溫暖的感覺。

「哈哈。」我勉強地擠出笑容，簡短的句子表明我真的累了。大清早4：30就起床，疲憊感像惡鬼般死纏我全身不放。我覺得好累，腳好重，抬不起來。

好累好累好累，星期天的早晨我幹啥不痛快睡上一覺，像個笨蛋在這裡跑步呀？好累好累好累，身體好重，快喘不過氣來了，腳好像不是我的，抬一次腿都要好用力；好累好累好累，我好想停下來不要跑，我想停下來休息，不要跑了，難道不可以嗎？不可以嗎？

「9公里了，快到終點了，Pamela，加油！」洪亮有力的聲音又再度傳進我耳中。我累到神智不清，記起這是方誠哥。

「Pamela，101 在我們旁邊了，終點快到了，加油加油！」這是燕子姊的聲音，好溫暖。

聽著這些聲音，不知怎麼，我好想哭。

台大團的陪跑員們與我素昧平生，卻願意為我這個失明的陌生人付出，付出時間，付出關心。只要我想跑，就有人想辦法帶我跑。

**「你為什麼來跑步？為什麼？難道你忘記了嗎？」**

突然我心中閃出一道聲音，巨大無比，我發現那是我的聲音：「你為什麼來跑步？為什麼？難道你忘記了嗎？」我問我自己。雖然我早已氣喘噓噓，身體與腳步只能無意識地向前移動，無意識地前進。

對，就是這樣，什麼都不要想，向前跑就對了，向前跑，向前跑，一直向前跑就對了！

「轉進終點了，最後 800 公尺，Pamela，終點就在你眼前了，最後了，加油！」這應該是方誠哥的聲音，我想我真的快分不清楚現實了。

「Pamela，要衝刺嗎？現在開始一路到終點都是直線。」燕子姊問我，因為我最近夜跑時，最後都在衝刺收尾。

「好。」我只能說出這字，沒有多餘力氣再多說話了。最後了，即使我已經累到爆表，披頭散髮也像個女鬼了。我還是想用力地跑，盡全力地跑。

所以，我不顧一切地衝刺，反正，跑就對了！

往前跑吧！往前跑吧，就繼續往前跑吧！那些傷痛，那些眼淚，那些數不清失眠的黑夜，已經在我的背後，留在過去了！

我要做的是，就向前奔跑吧！對，向前方衝刺。向前跑就對了！

「最後 50 公尺！」是方誠哥的聲音。

「終點線快到了，加油加油！」是燕子姊的聲音。

我緊緊咬著牙，大大地吸氣又吐氣，步伐快速地一前一後不停地跑著。我要跑進終點，即使只剩一口氣，也要衝進終點。

終點就在眼前了！不能停，千萬不能停！即使快喘不過氣來，即使心臟快從口中跳出來，即使我累到直想罵髒話。

終點要到了，就快到了！

我知道，跨過終點線，我就不一樣了！

是的！我不一樣了！

2015 台北馬拉松 10k 視障女子組亞軍，成績 63 分。

謝謝美花團長時代陪我跑過的陪跑員：

美花姊、燕子姊、小龍、儷珊、奎敏 Paul、大仁哥、劍秋哥、倩容、豫芬姊、阿好、家瑋、方誠哥、小喬、多加、阿寶、小苧、Grace、Vicky、必誠哥、徐婷、澤穎、史考特、英明哥、愛玲姊、韓韓、小玉、老吳、怡娟，以上若有遺漏，請見諒。