

參加成大醫院第五屆員工 及眷屬運動會記

—致林志勝主任

◎文 / 成大教育所 · 成大醫學院醫學系 蔡景仁



拍攝者：江美佳

“你要報名參加 3 月 29 日醫院運動會的 3000 公尺長跑。”

“還要立即開始練習並馬上繳交 2000 元給倍鈺，一旦沒有達到每個月至少跑 8 次的基本要求，就要沒收成為公款。”

上面一連串的話，是 1 月下旬我在林主任辦公室喝咖啡時聽到的。你要倍鈺陪我練習，並在月曆上登錄每次的練習日（圖一），我大喊「我被霸凌了」，「如果完成，應有獎賞。」結果並未被採納，還得聽你一番的說理。

1 月 26 日第一次下場練習，沒有準備與配備，只剩膽量，半走半跑的完成，心裡自覺不難。第二次，在沒有任何暖身的情况下，更信心滿滿的再度下場，想看看自己有多少能耐。那天一開始便快走五圈，後來感覺腳步越來越快、身體一直往前傾，自覺不對勁要找休息處時，卻不由自主的一直向前走而停不下來，當接近支撐物時，身體前傾時，左臉就擦撞到水泥台而跌倒，造成臉頰擦傷（圖二）。我想當時應該是低血糖，大腦皮質控制腦幹的功能消失，使得兩腳不聽大腦想停下腳步



圖（一）紀錄者：蘇倍鈺

的使喚。你知道此事後，便下令不准我獨自前往操場練跑。此後，只要上場跑步，身邊總有同事們陪著。助理還笑我：「練習跑步，還有大批美女保護，有夠高規格」。

後來，我請教運動休閒系的專業教師，訂定練習的策略，包括暖身運動與逐步增加耐力、跑前一小時吃些東西，並攝取足夠的水分、跑前與跑後血糖測量，不斷修正調整，每次紀錄跑步狀況，勇往使命必達的 3000 公尺目標邁進。

運動會當天，豔陽高照的正午后，這與平日練習的天氣條件大不相同。兩天前才剛從美國回來的典佑，傳來兩次簡訊，通知要記得到運動場集合，這應該是你怕我臨陣脫逃吧。當上場時刻終於到來，在檢場時，倍鈺告訴我在場邊有準備水，需要時隨時可飲用。

鳴槍起跑。男子組的比賽，居然有女子兵團陪跑，沿途她們一直叮囑我：「慢一點」、「慢一點」，選手們一個個從身旁呼嘯而過，途中不斷有人跟我加油，及時給予回應後，便又埋頭專心的跑。起跑不久，會場竟有音樂陪伴 (Chariots Of Fire)，真是罕見。在音樂聲下，輕鬆跑完前兩圈，第 3 圈時，逐漸感到被帶動的呼吸節律與全身脹熱、流汗；第 6 圈時，右膝關節開始有怪怪的感覺。就在這時候，第二首音樂 My Way 響起，你在司令台上看到楊院長走向跑道，以為要替我加油，結果竟然是主動下場陪跑最後一圈。這一發現，你就激動的邀請有興趣的同仁一起上場，最特別的是來自臨床試驗中心宜瑩召來平日夥伴，四位身著西裝的男士舉著 IRB 的旗幟竟一起陪跑，而把整個場子帶入高潮。終於，我一口氣以



圖(二)第2天的傷口

21' 35" 57 完賽，達成你交代的任務。回到休息台，你問候我，我說只是右膝蓋有點痛。我相信，從一開始你就擔負著無形的沉重壓力，至此才放下心來。當然我也並不是沒有壓力，但也同樣的豁然而釋，全場也以皆大歡喜圓場。

在 My Way 的音樂中，我依稀聽到你在司令台上，把這個訓練計畫到參賽過程講出來。原來你從一開始就在背地裡規畫了這一連串的運動會驚喜，包括眾美女陪跑（擔任剎車、供水）、播放音樂（鼓舞士氣）、最後還有院長頒發特別獎（勇氣鼓勵）。書寫至此，對照著照片與影帶，讓我眼眶幾乎泛淚，萬分感動你這麼用心的策劃。雖然練習過程中，經歷過嚴重低

血糖、腳踝拉傷等的點點滴滴，但這兩個月之中，同事陪我買裝備、送運動襪、陪我練習、關心我跑步進度等等的許多小貼心，一直的令我感到窩心。

我要謝謝你，在成大服務的最後一年，送給我這麼特別的禮物；也謝謝陪著我一起練跑的同事、運動會時熱情相挺的楊院長，以及所有為我加油的同事們。我會繼續跑下去。正如同對我喜愛的工作持續努力一樣：I faced it all and I stood tall. And did it my way。

这一幕，我終將深深記得，特寫此誌。

致謝：

平常練習：倍鈺、文姿、函潔、荷璇、佩君、品晨、秀娟

運動會 3000 公尺陪跑：典佑、荷璇、佩君、倍鈺

場邊加油、遞水與拍照：如瑛、雅方、蕙卉、惠如、文琦、珠綺、美佳、建南、Tony

最後一圈陪跑：楊院長、文維、理行、威廷、健軒、婉婷、訓吟、邑伶等，以及更多不知名的夥伴們