

## 盧麗香以路跑讓人生動起來

校園健康人物

「人生就像是場馬拉松，只要堅持下去，終點永遠等著你。」有十年路跑經驗的總務處保管組職員盧麗香，將生命視為一條永無止境的道路，只要願意跑，人生就會動起來！

十年前的盧麗香因為常感冒，為了改善體質，在同事的帶領下加入了路跑協會，想起第一次參加路跑，「當時直說我不想再來了。」首次路跑讓她嚐盡苦頭，「全身痠痛一個禮拜！」但這也為她種下馬拉松的緣分，「累，卻能感受到通體舒暢，那種感受到身體存在的感動。」此後她愛上馬拉松，平均一年要參加三次10公里的路跑，國道馬拉松、台北街頭的富邦馬拉松等，她都是常客，最佳紀錄是1小時跑完全程，「不缺席，因為每年都要挑戰自己！」

跑步是消費最低的運動，能訓練有氧運動與肺活量，「最重要的是減壓！」盧麗香每天早上7點都爬克難坡到校上班，持續行走校園35分鐘，下班後也會跑操場6至7千公尺，「為了保持腳力，堅持風雨無阻的運動

生活。」盧麗香說，人生難免遇到挫折，但藉由路跑因而真正達到身心的舒暢，相信自己能在路途中「挺過去」，「就像是馬拉松，當跑到3公里時會遇到心理上的阻礙，但看到身旁有6、70歲的老夫妻攜手慢跑，就知道自己不孤單。」（文／陳頤華、攝影／湯琮詒）

2011/02/14

