

【校園話題人物】強運完賽世界馬拉松大滿貫 會計系教授孔繁華靠一支手錶跑出堅持找到健康

即時

【記者王薇婷專訪】「跑步就像人生，不是每一步都順風，但只要我不放棄，終究會找到屬於自己的節奏。」會計系教授、策略價值管理與ESG研究中心主任孔繁華，4月21日甫成功完賽波士頓馬拉松，連同近2年完成的5個國際馬拉松，正式達成「世界馬拉松大滿貫」（World Marathon Majors）的壯舉。

這段馬拉松之旅的起點，來自10年前的一份生日禮物。當時孔繁華忙於教學與研究，生活缺乏運動，妻子送他一支Apple Watch作為鼓勵。他笑說：「本來只是想測試手錶的運動功能，沒想到那一跑，從臺北跑到全世界，也開啟了人生的另一段旅程。」

從2023年開始，孔繁華陸續完成東京、柏林、芝加哥馬拉松，2024年再接再厲，參加倫敦與紐約賽事，最終在2025年挑戰門檻最高、歷史最悠久的波士頓馬拉松，為自己的六大滿貫畫下完美句點。波士頓馬拉松的報名門檻極高，參賽成績需達到BQ（Boston Qualifier），為此，他投入大量訓練，並在倫敦馬拉松跑出3小時25分的佳績，順利取得參賽資格。

談及印象最深的賽事，孔繁華表示，每一場都有獨特的意義與回憶。波士頓的「心碎坡」對身心都是巨大的挑戰，是他心目中最硬的一仗；紐約馬拉松則帶給他很大的震撼，「全城就像嘉年華，沿途觀眾如海嘯般的歡呼聲不斷湧來，那種氣氛既震撼又感人，最令我動容。」

儘管最終順利完成六大馬，但過程並非一帆風順。國際馬拉松多採抽籤報名制度，即便具備實力，也可能因中籤機率低而未能參賽。此外，身體傷病更是跑者難以避免的考驗，孔繁華坦言，跑步初期常因肌力不足導致足底筋膜炎反覆發作，後期又面臨過度使用造成運動傷害。2022年底，他甚至因單車訓練不慎，造成膝蓋積水，長期無法痊癒，幸好在參加體育處舉辦「運動疲勞恢復理論與實作」講座，向講者傅思凱請益，逐步調整訓練模式與生活節奏，才慢慢走出低潮，重返賽道。

除了突破身體極限，孔繁華也將跑步融入日常與學術生活。他每週訓練超過5小時，有時在校園內練習，有時沿著河濱奔跑，他時常邊跑邊聽線上課程、備課，甚至構思研究題目與期刊審查的回應。他認為，「跑步可以是真正沉澱心靈的時刻，在這個

節奏快速的社會，它讓我重新與自己對話，找到平衡。」

回顧這段跑步旅程，孔繁華特別提到2016年由本校舉辦的「優九聯盟路跑賽」，當年他奪下教職校友男子組冠軍，「那是我人生中第一次，也是唯一一次站上頒獎臺，那一刻的喜悅仍深深刻在心中，成為我持續前行的動力。」除了自我挑戰，他也鼓勵學生參與運動，更身體力行投入鐵人三項賽事。下一個目標，他將挑戰全程226公里的超級鐵人三項，結合游泳、單車與跑步，這不僅是體能上的極限突破，更是一場意志力的考驗。

「不是因為厲害了才開始，而是因為開始了，才會變得厲害。」孔繁華時常對學生說，真正能走得遠、站得穩的人，是那些願意從零開始、勇敢面對挑戰，並在過程中持續進步的人。他勉勵學生勇敢嘗試，並為自己找到「人生的配速員」，以穩健的節奏前行，不必急於與他人比較，更無需渴望立刻脫穎而出，只要堅信每一次的努力都不會白費，期盼每位學生都能用自己的方式，寫下屬於自己的故事。

2025/05/22



會計系教授兼策略價值管理與ESG研究中心主任孔繁華，以2年時間完成6大國際馬拉松賽事，達成「世界馬拉松大滿貫」的壯舉。（圖／孔繁華提供）