

文——葛羅莉亞·阿溝馬
圖——吳懷農、歐陽靖

駱駝的歌詞

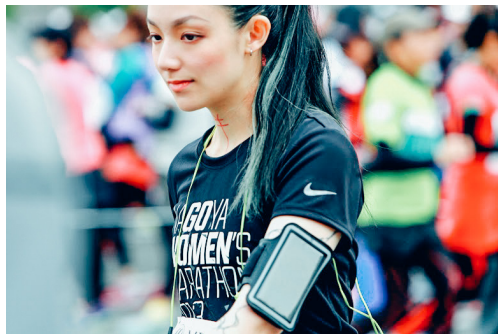
VS

水黽的謠曲

——兩種身體的形塑 慢跑與衝浪

馬拉松般的美好生活

逐風系作家 歐陽靖 —— 生成善於忍受、體察自我的駱駝



Q1 如何步上跑步之路？

約三年前，伴我多年的貓咪過世，讓我對人生產生不同的想法，覺得該去挑戰過去認為做不到的事，讓自己改變。當時正好認識了一些熱愛馬拉松的前輩，帶我進入跑步世界。此後，跑馬拉松成了我重要的人生目標。跑到喘不過氣時，只能堅持，勤奮練習，向教練和前輩請教。跑步並非簡單的事，必須下足苦功才能解決問題。

Q2 首次跑完「全馬」（42.195 公里）的心情？做了哪些準備？

第一次跑完全程馬拉松，感動得掉下眼淚，知道自己完成了一項困難的事。如今每次跑完全程還是充滿成就感。參加全程馬拉松前，一定要把體能鍛鍊到可負荷的狀態，因為這項運動有其風險，

準備方法也不盡相同。我從開始練跑到正式參賽，準備一年半，除了飲食保養，也勤於練跑。練跑有 SOP，如間歇跑法，目的是尋求最佳狀態。

Q3 村上春樹說，跑步能訓練他創作的專注與耐力。對你來說，跑步也發揮了具體幫助？

我讀過《關於跑步，我想說的是……》，完全同意村上春樹的看法！長跑、跑馬與其他運動很不同，關鍵在於一顆沉著的心。跑步確實在我遇到創作瓶頸時給予我幫助。我會將長跑訓練中的某些感覺用在創作上，讓自己沉著、穩定地思考解答。

Q4 印象深刻的跑步經驗？

每一次體驗其實都是獨一無二的。《歐

陽靖寫給女生的跑步書》分享了許多我的跑步經驗。若要說特別，大概是馬拉松跑到一半下雪吧！在日本跑馬常遇下雪，只能硬著頭皮繼續跑。跑馬的人都比較堅強，不會因為下雪這種事就輕言放棄。

Q5 曾與兩萬名女性共跑，也曾獨跑。最大差異是？

共跑像團體合作，大家一起完成一個目標，但容易分心；獨跑則是讓自己沉澱思考，不僅訓練自己與孤獨相處，對身體變化也更敏銳、更專注。

Q6 工作與生活忙碌，如何維持跑步頻率？

只要有機會就積極參加賽事，依比賽

時程擬定賽前計畫，然後實踐它。三月，我準備去澎湖跑「夸父追日跨夜接力賽」（2016 CRUFU RUN），接著香港女子 10K（Nike Women's 10K）、台北女子半馬（Nike Women's half marathon TPE）、長野奧林匹克紀念國際馬拉松大賽……可以說，比賽為我創造了跑步機會。

Q7 請推薦一次慢跑之旅。

台北很多綠意盎然的河濱公園，是很好的練跑場所。另外，NIKE+ RUN CLUB（NRC）是很棒的選擇！全程有專業配速員陪跑，只需上網報名且完全免費。NRC 較屬於 Run Local，會以城市空間（如士林）作為跑步路線，能跑步同時欣賞臺北的日常風景，也推薦給外國朋友。



歐陽靖，作家、演員。著有《吃人的街》、《我們，都是末日殘存者》、《歐陽靖寫給女生的跑步書》、《旅跑日本》。歷經六年重度憂鬱。因愛貓離世，2011 年開始跑步，自詡為跑步傳教士。



潮濕每一岸靠港的夢

吳懷晨的海潮之心

——體驗一介水面之上，水黽的一場夢

Q1 將你帶往海邊的契機是？

九年前，偶然在咖啡店看到了一幅衝浪照，畫面裡是大雪繽紛的海岸、結冰的海水，一名浪人在雪地冰海中衝浪。大概出於天性吧，這幅景象召喚出我內心某種野性。

Q2 累積多年衝浪經驗，心態上是否有所轉變？

衝浪九年，或許多少萌生一些老鳥的心態。但只要面對大海就會發現，自己

心底仍延續熱情的初衷。開始衝浪那年，我每週固定往返高雄與墾丁。奇妙的是，我反覆駛上屏鵝公路，公路一側貼臨著海，我一心只想見到海、親近浪；一路播著音樂，唱歌，起伏的海浪自有其律動，彷彿在旁遙應。我的心中滿溢平靜。

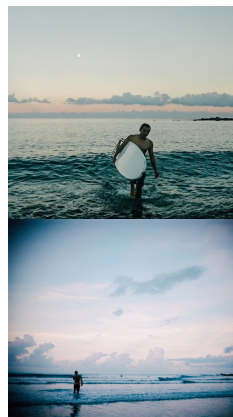
Q3 墾丁是你衝浪的起點，後來又愛往東海岸逐浪，怎麼看待兩個不同的浪點？

墾丁離城市近，比較像時髦的度假勝地，海浪不會太凶；內行的逐浪客喜歡

跑花東，台東的海更野，可能較不適合欠缺把握的新手。

Q4 衝浪需要克服的困難？印象深刻的衝浪經驗？

衝浪其實沒有太多身材限制，五、六歲的孩子都能學衝浪。衝浪須承受長時間風吹日曬，奔波劬勞。技術純粹是經驗累積，新手或許需要克服羞恥心吧！想想，若是瀟灑穿著貼身浪褲、扛起浪板，突然一陣浪迎面打來，馬上就成了披頭散髮的狼狽模樣。我大概斷過七、八條腳繩，都是硬生生被浪扯斷，遇到這種情況只能孤身慢慢游回岸上。有時颱風掃過台灣外海，天候乍看風和日麗，颱風浪已緩緩從遠海推送進來，隨之湧起鏡面三角浪（向兩側完美碎裂的錐浪）……那是衝浪的黃金時刻。



Q5 你像遊走海陸之間的兩棲類，怎麼調適兩種棲境的差異？你在書中提到許多衝浪結識的朋友，他們共通的特質是甚麼？

因為工作的緣故，只能一逮到機會就往海邊跑。平時的忍耐也算一種快感延遲吧！我認識的浪人朋友大抵很熱情，他們的快樂很純粹。人生最大的幸福，就是全心投入你最渴望的事。浪衝久了，固定的浪點遇到的面孔也差不多，自然常常碰上。

Q6 你曾說，若沒有衝浪，可能不會踏入哲學與執教領域，原因為何？

衝浪讓我身心平和，如果一味鑽入哲學思辯，反而不太健康。只要一個月沒衝浪，肌耐力和協調性就得重新調整。能否克服海洋，基本上是心理素質，也是意志力鍛鍊。只要心向著浪，人生各種險惡或許都能看淡些。跟海相處越久，越發體悟它的遼闊，比起來人類實在太渺小。

Q7 請推薦體驗衝浪的地點。

我推薦宜蘭烏石港和墾丁。初學者最好在夏季衝浪，冬季的東北風會帶來大浪，較適合有經驗的老手。

吳懷晨，海上漂浪人，哲學博士。六年級中段班。兩屆台東詩歌節策展人，熟悉東部的大山大海。現職台北藝術大學副教授。著有散文《浪人之歌》，詩集《浪人吟》。