



堅持！ You can make it！

文／海笑 圖／編輯部

生命當中，因為有一點不平凡，才值得回味，也才能讓這樣的生活，刻骨銘心。兩個月前，因為同事的邀約與鼓動，讓我在還沒有周全完善的考慮之下，便貿然答應參加鐵人二項的比賽。既然上千元的報名費都繳了，就不得不加緊練習，奮勇而戰。如今回想，也真的是當下一股衝動，才能達到此刻的任務，也才有點點淚水、汗水的筆下回憶。

比賽當天，我一直很懷疑自己，是否可以安全、平安抵達終點？畢竟，對我而

言，平時因為工作忙碌，朝七晚四，加上週六日也不定時有課程或演講，也確實沒有多餘的時間，可以為此好好練習。況且二鐵的比賽項目中，一口氣要完成 13 公里的路跑以及 40 公里的自行車騎乘，真的頗有難度。看著我的同事，利用平日下班、六日的時間，不停地衝刺、不停地請教，我只能期許自己，平安就好！

繳完報名費到平日練習的過程中，我不斷懷疑、擔心自己，甚至責罵、懊惱自己的選擇；然而，內心卻有一股聲音告訴



我：「加油，做了選擇，就不要後悔，你可以的，堅持吧！」。常言：「擇你所愛，愛你所擇」，我只能這麼相信這句話，盡可能的突破自我，創下不一樣的生命記錄。

從小，我就不是運動高手，提起運動，充其量我只是一個「為健康而動」的奉行著，也從來不曾挑戰自我，甚至參與運動賽事。然而，生平首次的鐵人競賽，就即將展開，也因著這樣的比賽，讓我更了解自己，了解到身邊的人如何看待運動、看待比賽，而我也希望在這個當下，激勵自己，培養耐力，苦其心志，畫下一道生命完美的驚嘆號！

比賽當天到來，打從看到一群專業的職業鐵人、體育系高手，我便被嚇得不知所措，13 公里的路跑，對我而言，其實早已超越平日運動的極限，更別提四十公里

的自行車路程。起初的 3 公里暖身路跑，我還勉強可以贏過一些選手，其實，團體跑步競賽時，因為大家有一個相同追求夢想的信念而感動著。路跑時，我一路傾聽自己內在的聲音，心跳聲、呼吸聲、腦袋妄想的空靈聲，時而有路人的加油打氣，時而有同為參賽者的彼此信心喊話，那一刻，大家心契神合，是我們為了目標，而不懈努力著！我們彼此在孤獨跑步的路上，從心靈層次來說，也許就是走在夢想的路上！我們給彼此一點正能量，給對方發自內心的加油讚嘆，給外國選手一個招呼，我們都極有意志力地堅持下去……。

待第一階段的 3 公里完跑之後，才是真正的挑戰！

所謂的挑戰，便是 40 公里的單車錦標賽—穿越台地、丘陵。天氣異常炎熱、

裝備因故不夠齊全，整條路曲折蜿蜒、爬上又爬下、繞個大迴轉又瞬間險升坡。騎自行車時，因為我沒有高檔的公路車，所以騎乘起來特別費力，眼睜睜看著各種公路車、山路車、競速車，以輕盈的姿態，從我身邊呼嘯而過，好像單車就裝上了電動馬達一樣，我只能瞪大著眼，瞠乎其後，遠觀其神勇之態。單車道上，微風輕拂，陽光依舊暖照，空氣清新，騎來還算是舒服的。看著那些專業的能手，我只能付出加倍的心力，追平他們。我一路緊跟，忘卻了體力的耗竭，也完全不敢奢望名次、獎金、榮耀，我的內心，只告訴我簡短的幾個字：「無論如何，一定要完成比賽，趕在終點關門前，跨線抵達，拜託、拜託！」，這股力量，很是重要！

在分秒必爭的路程中，早已精疲力盡，我真正體會到「鐵人」—讓人「鐵」腿的超「人」呀！我一度想放棄自己！一路上，幾個畫面試圖說服我放棄吧！—我看到有的以「牽自行車」的方式；有的坐在路邊稍作休息；有的向大會直接棄權；有的因速度過慢而搭上了「收容車」；甚至有的直接搭上救護車……。在體力仍堪負荷的情況下，我只能咬緊牙關，用意志力堅持下去—是的，意志力！

我看到 10 歲的小朋友也參加了，我看到 60 多歲的中老年人也參加了，30 多歲

的我，更應該完成生平的挑戰，毫無理由！

我踩著雙輪，以沿途的美景來稀釋我痠疼的肌肉；以旁人的加油聲來鼓舞我此刻的鬥志；以不認輸的意志力來堅持我的勇氣……，就這麼一路秉持著「就是要完賽」的信念，終於在汗水甚至是淚水中，奪得了參賽獎牌。

抵達終點的那一刻，我不可置信，平凡如我，也達成了一項遙遠又不可能的任務！千萬個「意志力」的積極言詞，從我心中沸騰了起來，我聽到觀賽群眾的一片掌聲、歡呼，那是脫離學生時代之後，便不再有的榮譽，一種為了我所響起的掌聲了。那是一陣充滿驕傲、勇氣、意志、堅持，甚而是感動的掌聲。

我在一旁歇息，腦際閃過不少畫面、不少想法、不少人生的道理。在不可能的自我挑戰裡，完成了人生中充滿汗水與淚水的任務。我意識到：很多事其實不是做不到，而是不曾想過要去做，或是直覺地認為自己就是做不到，所以連一個開始都不曾啟動。想想在台上耀眼的獲獎者，他們背後肯定有著不為人所知的奮鬥故事。

我只是一個平凡的參賽者，我用意志力感動了自己，完成對我而言的一個既渺小卻又偉大的夢想。相信你在做任何事時，多點意志力，堅持下去，你也會為自己感動的！you can make it！