

<<曾經歲月系列>> 慢跑人生 -李偉宗-

(Chinese Traditional Version)

初稿完成於 2008-05-15 首刊於 2008-05-16 亞太世紀網站

Updated: 2014-07-24

<<曾經歲月系列>>

慢跑人生

(Chinese Traditional Version)

-李偉宗-

初稿完成於 2008-05-15 首刊於 2008-05-16 亞太世紀網站

Updated: 2014-07-24

1940 年代底至 1950 年代中，我就讀於新竹市竹師附小時，曾加入校隊，並參加過新竹縣運動會裡的校際田徑比賽。1950 年代中至 1960 年代初，我就讀於省立新竹中學時，學校規定必須通過游泳課程及越野賽跑才能畢業。在成長的過程中，運動是我人生的一部份，包括數十年前偶而行之的慢跑。

1964 年中那時，我在 XEROX Corporation (全錄公司) 已工作了十五年左右，那時心中蠢蠢欲動，躍躍欲試，思圖創業。除了在一段整整兩年的時光中，維持每週七日不停工作、不斷閱讀的習慣外〔順提一下：就在那兩年之尾，由於工作上不懈的努力，我榮獲了一項 XEROX 公司所特頒的 Special Recognition Award，得獎金五千美金；我立刻用此錢買了一部當時在 Texas 成立沒多久的 Compaq 公司所推出的手提式個人電腦，給自己和孩子們在家裡用。〕，也在某日中午就那樣簡單地做了從那日起此生將不停慢跑晨跑的人生決定，開始了數十年來持之以恆的慢跑晨跑習慣。1984 年的那日〔已忘了是何月何日，但應是夏天無誤。〕，我決定開始跑，第二日繼續跑，第三日繼續跑，．．．，就如此一直慢跑至今。剛開始時，我每天約跑兩英里左右，約一月後便增至四英哩，其後維持四英哩至十英哩〔有時會更遠〕不等，直至如今。

雖然慢跑習慣數十年來大體上不曾停過，但誠實言之，每隔一段時間我確會稍有怠惰，至今猶然。1985 年中，我在洛杉磯機場附近一旅館裡參加一次全錄公司為非財務經理所舉辦的財務研習會。在一堂課後的休息時中，一位連環抽煙、呼吸急促、大腹便便的體胖中年人在我面前突然倒下，躺於地上。有人立刻通知救火隊。兩位醫務員到達後，立刻向倒地之人施電擊，連施數次無效．．．．．。那人終於就活生死於我面前。那時正值我在慢跑上的怠惰期，那人在我面前突然倒下猝逝的重大衝擊使我於次日立刻重續了慢跑晨跑。

最初，我於清晨五點半起床來跑；一段時間後，我改成黃昏時跑；1980 年代底至 1990 年代初，我再改成午餐前在公司附近跑；1993 年後，我再度回歸到清晨起床來跑。黃昏時的慢跑分為晚餐前跑及晚餐後跑；晚餐前慢跑的缺點是肚餓無勁，晚餐後慢跑的缺點是腹內食物翻轉、易生盲腸炎。中午午餐前慢跑的缺點是夏日炎炎，皮膚易受烈陽曬傷。開始慢跑約一個月後，我就達到了每日四英里的跑程，基本上一直維持至今。

開始慢跑數月後，我開始感覺每次跑後身心極為舒適、鎮靜，後來從一本 “The Complete Book of Running: by James F. Fixx” 讀到：若每日跑步超過半小時，則跑步者於跑後會在腦中天然產生一種稱為 endorphin 的類似於嗎啡 (morphine) 的物質，讓人覺得很舒服、很鎮靜。這種舒服、鎮靜的感覺一直不斷持續到數十年後的今日。人不必靠吸毒來尋求舒適的幻覺，只需慢跑晨跑便可天然在體內產生真實的舒適、鎮靜之感。

在開始慢跑三年並且讀了 James F. Fixx 的 “The Complete Book of Running” 後，我決定嘗試一下跑馬拉松的滋味。在一段時間中，我週一至週五依例每日跑四英哩路，週末則安排如下：第一個週六，跑六英里；第二個週六，跑八英里；第三個週六，跑十英里；第四個週六，跑十二英里；第五個週六，跑十四英里；第六個週六，跑十六英里；第七個週六，跑十八

英里；第八個週六，跑二十英里。基本上，我花了八個星期的時間達到了一次跑二十英里的目標。跑二十英里的那個週六，我從近海的墾丁灘沿著 **Santa Ana** 河畔的河邊路朝北一直跑到十英里外的 **安納罕 (Anaheim)**，然後再轉向朝南跑十英里路回家。回程是極累的，在接近二十英里時，我真正感覺到 **Fixx** 書中所特別提到的“**Knock the wall at 20 miles**” (二十英里時之“撞牆”)，那時候我真正是跑不動了。靠著意志力，我總算跑回到家。因為前此一共跑了三個半小時左右，全身熱力均已耗盡，回家後全身發冷。這是一次接近馬拉松距離的慢跑經驗，相當難能可貴。可惜至今我尚未真正參加過一次馬拉松。

開始慢跑四、五年後，我在跑了四英里之後再加上一些包括甩手等的肢體運動，共十八種，每種做八乘八共六十四下，總共八乘八乘十八共一千一百五十二下；在此肢體運動之後再加上快速伏地挺身共一百六十八下。慢跑、肢體運動、伏地挺身便是數十年來我每次慢跑時必做的功課。除慢跑、肢體運動、伏地挺身外，我後來又加上偶爾行之的在下午打籃球、打網球等的運動，以求增加更多的運動量。有時我早晨不跑，卻在下午打籃球、打網球，以求補足運動。

多半的日子中，我都在美國南加州慢跑。從 **1980** 年代中至 **1990** 年代初，我因在科技公司工作的關係，在美國與台灣之間飛來飛去，做空中飛人。每次在台灣時，我便在台灣慢跑。九零年代後半期至二零零四年，我大部分時間在台灣創業。那段時間中，我當然是在台灣慢跑。在台灣時，我曾於不同時期住於科學園區裡的幾個不同宿舍。我規劃出一條每晨慢跑的約四英里的途徑。在科學園區裡晨跑時常遭逢野狗群，他們有時狂吠、有時挑釁，使我不勝其擾；有時不得不拾起石頭或撿起樹枝自衛。後來我自製一個輕便的打野狗棒，每日晨跑時隨身攜帶，覺得比較安全。跑完四英里路後，我繼續在科學園區內的人工湖周圍做肢體運動及一百六十八下伏地挺身。有一次在湖畔做伏地挺身時，一對夫妻走近身旁，我抬頭一望，原來是多年不見的台大電機系同班同學何瑜生及夫人 **Lucy**。另一次在湖畔運動時，逢多年不見朋友、同事曾憲章。在台灣時，我也曾兩度租屋於竹北居住。我在竹北也同樣規劃出一條 **8** 字形的約四英里路的慢跑途徑。在竹北除晨跑外，我週六週日除練高爾夫球揮桿外多半會去芎林攀爬飛鳳山。在爬山時，我多半會於下山時一路跑下山來。爬山是極佳運動，現退隱於南加州海邊後，無山可爬，實是一種遺憾。

1990 年代初某夏日，位於新竹科學園區公司的福委會舉辦一次慢跑比賽，我是唯一參加的副總經理。在濕熱的台灣夏氣中跑完約十公里的路程後，我居然得了第二名。現在想起來，極有可能是某位跑在我前面的年輕同事在最後一刻不知為何而離開，讓我得了第二名。

1992 年 **5** 月 **17** 日，一個南加州天和日麗的週末，我和其他四位在 **Microtek** 美國分公司工作的美國同仁 (大多是 **Marketing and Sales** 同仁) 前往 **Los Angeles** 之北的 **Griffith Park** 參加了一次 第十一屆 **Jimmy Stewart Relay Marathon**。那天剛好是 **Jimmy Stewart** 的 **84** 歲生日，我親眼看到 **Jimmy Stewart** 和 **Robert Wagner**，並聽到他倆的簡短講話，也看到主辦單位送給他生日蛋糕，聽到大家唱“**Happy Birthday, Jimmy Stewart!**”生日歌。在此 **5** 人接力跑 **26** 英里的 **relay marathon** 中，每人跑 **5.2** 英里，我記得我應是跑第一棒。勝負毫不重要，

重要的是能夠參與此次難忘的聚集。我拍了不少照片和 **videos**。在我慢跑的生涯中，這是一次特別的經驗。

1995 年中，我遠赴台灣加入位於新竹市一個為大陸市場研製電動腳踏車技術的科技中心，住於光復路旁一座二十餘層公寓大樓內。大樓之後即是十八尖山。我每晨起床後，便上十八尖山慢跑，山上空氣清新，跑起來很舒適，沿途看見許多新竹市民在山上做各種運動。這段時間的慢跑也是頗值回憶的。

在台灣創業、獨居的數年中，冬日偶來的寒流及春夏間梅雨季節使我有時無法慢跑於室外，於是便在所居公寓內赤足繞室而跑。在三個臥室、客廳、廚房、陽台間來回跑半小時，也能出汗而達到運動效果。這也是一種不得已的、獨特的慢跑方式。

1993 年我赴上海出差，住於虹橋機場附近的虹橋賓館。晨跑於賓館附近的馬路旁，也是一次難得的在大陸的慢跑經驗。一九九零年代初，我赴北加州釀酒勝地那葩谷 (**Napa Valley**) 參加一個電腦科技研討會，住於旅館，慢跑於釀酒廠附近的葡萄園周，此是另類的慢跑經驗。一九八零年代後半，我赴加州巴哈谷 (**Baja Valley**) 參加一次特殊的、以敏感度訓練為主題的管理研習會。在秀麗的山谷勝地的高爾夫球場旁邊慢跑，另是一番不同已往的難得的慢跑經驗。一九九九年二月，我帶隊前往德國漢諾威 (**Hanover**) 的 **CeBIT 1999** 電腦展參展，與同事們同住於德國民宿。那時是冬季，在二月裡漢諾威寒冷的晨氣中慢跑也是頗值回憶的一種經驗。

母親於 2006 年 8 月逝於紐約法拉盛 (**Flushing**)，在那一年前的 2005 年 8 至 9 月，耀弟遠赴上海國際翻譯學院教翻譯。我飛至紐約，陪伴臥病於床的母親約一個月左右。在那段時期中，我住於耀弟位於小頸市 (**Little Neck**) 的家。每日赴法拉盛陪母親前，我晨跑於小頸市 (**Little Neck**) 及大頸市 (**Big Neck**) 之間的住宅區樹叢中街道上。那種慢跑不同於南加州海邊的慢跑，是另外一種難得的慢跑經驗。

2004 年 11 月退隱海濱之後，我開始遨遊世界，有時是 **Land tours**，有時是 **Cruises**。**Land tours** 時，因為行程緊湊，我基本上暫停慢跑；**Cruises** 時乘坐遊輪，我多半會繼續慢跑的習慣，若非在第十二層甲板上跑，便是在船上的健身房裡的跑步機 (**treadmill**) 上跑。我曾在其上跑過的遊輪包括有 **M/S Monarch of the Seas, M/S Galaxy, M/S Adventure of the Seas, M/S Navigator of the Seas, M/S Brilliance of the Seas, M/S Rotterdam, M/S NCL Jewel, M/S Crown Princess, M/S Veendam, M/S NCL Star, M/S Diamond Princess, M/S Infinity** 等等。

2008 年 5 月底，我第一次成為驕傲的 **Grandpa**。從南加州一路開車至北加州灣區的柏克萊山 (**Berkeley Hills**) 上，停留一段時間，除天天看見可愛可疼的 **Grandson** 外，亦與女兒女婿相處近一月。未能如常在海邊家附近慢跑，只得偶而慢跑於 **Berkeley** 的山上。在爬上爬下的山路上跑二十分鐘比在平路上跑四十分鐘還更費體力，且速度慢了許多，但卻是極好的運動。每次跑於此山，均會路經奧斯卡金像獎得主 **Rita Moreno** 的家門前。數年前某次帶女兒的狗俠客外出溜狗時，親見 **Rita Moreno** 及她的狗。她極為親切友善，還邀我們進她家裡看看。在柏

克萊山上慢跑時，俯瞰遠處近海的舊金山、海灣、跨灣大橋，極為美麗，心胸頓開。此是頗為難得的慢跑經驗。

2011 年 12 月初，我們飛往 Florida 參加一個為時一週的 **West Caribbean Cruise**，在那之前我們在 **Orlando** 的一處 **timesharing resort** 停留一週，在其附近的觀光勝點旅遊、探索。12 月 6 日晨，當我慢跑於 **resort** 附近 **Orlando** 街頭時，在一樹下被一鳥兒大便於頭上、肩上。我那時笑著心想：“多好的運氣啊！”。跑完後回到 **timesharing resort**，進門見到我的 **brother-in-law Gordon Wang** 時，告訴他此事。他說：“**Holy Shit!**”。我聽了大笑。次日 12 月 7 日晨，我再出去慢跑。在靠近前一日鳥糞降身之處，不知為何緣故，我平直向前摔倒於路旁水泥走道上，眼冒金星，牙齒撞地，唇右上方頓時被齒咬裂，血流如注。我勉強起身，拿出手帕敷住右上唇，意圖止血。我這一生從未摔過如此之重。回到 **timesharing resort**，進門見到 **Gordon**，向他展示滿手帕的血時，他說：“**Holy Blood!**”我聽後在疼痛中不免大笑。

我平時在跑了約一英里後，身體內產生的熱量使我不得不脫去上衣而赤露上身，在大部份的冬日中亦然如此，除非在特冷的寒流時候。某一在台灣的冬日於爬飛鳳山而跑於山上時，有一群爬山者見我赤露上身在跑，便用台語說：“讚！少年郎！”其實那年我六十有二。我朝他們微笑一下，繼續專心向前跑，沒時間向他解釋說：我赤露上身，實因體熱，非為顯露肌肉，亦非為顯耀自己不怕冷。

1980 年代中，家中有狗名叫賀吉 (**Huggie**)，是陪伴孩子們成長的雪特藍牧羊犬 (**Shetland Sheepdog**)。從牠小時，我便每晨帶牠出去慢跑，一直到那年牠跑不動為止。某晨慢跑於聖他安納河畔 (**Santa Ana River**)，我突覺肚疼難忍，因其時五點半左右天色尚暗，便在一處草叢中拉下短褲、就地解決，賀吉小狗其時尚小，不知我在做啥，在旁圍繞亂跳。如今狗已不在，回想那晨，不禁莞爾。

2006 年中，女兒女婿前往夏威夷貿易島 (**Maui, Hawaii**) 渡假一週，把他們的愛狗俠客 (**Shaq**) 帶來交給我們看管。我照樣每晨帶牠出去一塊慢跑。某晨在聖他安納河畔 (**Santa Ana River**)，見一人帶其狗散步，狗未栓繩。我依樣解開俠客的栓帶，讓牠自由一些在我身旁跑。如此跑了約兩分鐘後，俠客突然不知為何緣故離開我，回頭朝原路速奔而去。那一刻，我呆住了，但仍拼命跑去試圖追牠。但牠速度如此之快，我完全無法趕上。心中慌亂悔恨，女兒女婿的狗居然讓我給丟了。從家裡跑至此處的路程，牠只跑過這一次，且途經一條汽車往來極多的布魯克赫斯特街大馬路 (**Brookhurst Street**)。心中焦急萬分、心急如焚。萬一俠客被車撞死，我如何向女兒女婿交待？俠客已然無蹤，我除了在心中一直不停祈禱外，實在無計可施，只能無比失落地回家。在家門口逢鄰居 **Doug**，向他提起丟失俠客之事，說我除祈禱外只能繼續去找。回家被妻 **Daisy** 責備，兩人分頭開兩車去找，遍尋不得。回到家裡，見鄰居 **Doug** 開車過來，說：“你看車裡是誰？”車裡居然坐著俠客。那一刻，我的歡欣不言可喻。我的祈禱得到回應！令人驚奇的是牠居然一路跑回家，身體絲毫無傷。此事我在一年後才敢向女兒女婿提起。之後俠客因癌症開刀，除了在著名的 **UC Davis** 獸醫醫院行輻射治療及化學治療以外，我亦每日為牠祈禱。牠又活了六、七年，陪伴著 **Grandson Connor** 和 **Granddaughter Casey** 的成長後，於 2012 年聖誕日辭世。

1995 年中某日，我沒在清晨跑，卻等到上午時候才跑。也沒上聖他安納河畔 (Santa Ana River) 跑，卻在墾丁灘 (City of Huntington Beach, Surf City USA) 市街上跑。當我跑到亞當斯街 (Adams Avenue) 將向右轉往布魯克赫斯特街 (Brookhurst Street) 之前，突感左大腿後上方被打一槍，驚疼之餘見一輛汽車猛然朝前逃逸。原來是頑皮的年輕人惡作劇地用戰爭遊戲所用的漆彈槍 (paintball gun) 射我的大腿取樂。回家後立刻報警，但無用，因人車早已逃逸無蹤。只能將大腿上方被擊烏青之處拍照留念。那年，我們的城市墾丁灘 (City of Huntington Beach, Surf City USA) 被評選為全美國最安全的城市，這豈不是一件相當諷刺的事嗎？此與跑步相關的事件是另一次難忘的事。

1995 年上半年某晨，我去慢跑時，為了節省四分之一英里的跑程，在一座陸橋上面朝下面聖他安納河畔 (Santa Ana River) 的水泥路上一躍而下。因當時倉卒做了下跳的決定，誤判了約十六英尺兩層樓的高度。觸地時強震疼痛的那一剎那，我感到一種極為強烈的一切即將完結的瞬間思緒，心想我這一生完了。在極度疼痛中，我躺在河畔不能動彈，約一小時後才勉強起身。回家的約三英里的路程有如三千英里一般。從後門回到家裡廚房，妻見我面灰如土，即刻送我去醫院急診。感謝神！祂保存了我。在那下跳落地的剎那，只要落地角度稍異，其結果非死即癱。在醫院哩，當醫生說因為我的一節脊椎骨於瞬間被震壓成了三角形，而我的身高於瞬間變矮了二分之一英寸時，我在疼痛中忍不住大笑。在床上休養數月後，我恢復了健康。之後我的身體健康如昔，毫無異樣，除了比從前矮了二分之一英寸外，毫無其他後遺症。那年，我五十三歲。感謝上帝，祂在此次慢跑的意外事件中救了我，給了我重生的機會。

慢跑於聖他安納河畔 (Santa Ana River) 時，常見一些落魄的、無家可歸的墨西哥人及美國白人以此防洪河畔的樹木下、草叢中為野外的家，夜晚於星空下宿其中，白日則不知他們往何處去。數年來，政府派人砍除野草叢後，這些無家的流浪人遂漸被驅離。但偶爾仍見一兩位落魄者夜宿河畔。他們仍不得不想辦法生存著。

隨著年齡的增長，我慢跑的速度逐漸減低了，常會看到一些年輕的女仕或男仕慢跑者超越我而跑到前面去。因為天生好勝，若我年輕幾歲我可能會奮力追向前去，但現在就讓他去了。因為慢跑對我而言主要是為了健康，我不願跑太快而傷膝蓋，寧願減速慢跑以求細水長流而日久天長。

雖然數十年的慢跑人生主要是為了健康的緣故，但我越來越覺得慢跑的動機更是在於慢跑時能一邊慢跑、一邊思想。許多的創意及對於諸多問題的解決之方都是在慢跑時想出來的。我每晨約九十分鐘的慢跑過程，經過了數十年的歷練，逐漸演化成三個基本階段：在第一個時段中，我一面慢跑一面仰面朝天從事約二十至三十分鐘的禱告〔我極為驚訝地發覺我的每晨禱告多半被祂聆聽且回覆，那是多麼奇妙的經驗啊！〕；在第二個時段中，我一面慢跑一面從事眼睛的運動，將兩眼依順時針方向轉動八下，然後依反時針方向轉動八下，如此持續約二十至三十分鐘；在其餘的第三個時段中，我一面慢跑一面讓我的腦筋自由自動漫想遨遊，如同心鳥飛翔於靈空。

<<曾經歲月系列>> 慢跑人生 -李偉宗-

(Chinese Traditional Version)

初稿完成於 2008-05-15 首刊於 2008-05-16 亞太世紀網站

Updated: 2014-07-24

慢跑的人生，人生如慢跑。一步一步，點點滴滴，細水長流，天長日久，向前跑，慢慢跑，達至目標，再往次站。跑出健康，跑出樂觀。我的慢跑的人生、人生如慢跑，持續著，持續著

(revised: 2014-07-24 於南加州)