

校友動態

文 許郁彬

From Bite to Bike



大學時期，我跟每個陽明牙醫人一樣，終日在繁忙的 lecture、lab 中載浮載沉，掙扎著希望能夠 all pass，不用補考。

當了住院醫師，甚至出國念研究所，回國工作後，日子就是一天天在幫患者看牙，做假牙，指導學生中悄悄溜走。

我不能說生活很無聊，但的確沒什麼新意，為了健康，固定會報名上上瑜伽課，假日爬爬山，看似健康，可是心裡卻有種“這輩子就這樣了”的感慨，因為工作穩定，生活圈固定甚至朋友圈也差不多，誰說“太陽底下永遠會有新鮮事”?? 我就不這麼認為，覺得我已經可以預見到我老死的每一天……

那時候的我是很無助，無力又無奈的，很想讓自己的生活豐富一點，有生命力一點，可是我不知道該怎麼做，只能被日子一天天推著走，直到我開始踏上腳踏車……

開始騎車的機緣也很有趣，是高一屆的陳正毅學長約我們夫妻一起到台南參加一個自行車活動，好像是從南鯤鯓出發騎上快速道路到七股再回到南鯤鯓，那次跟弟弟借了小折，才騎沒多遠就好累，一直被別人刷卡，然後

到七股後也沒力氣騎回程，直接派老公去起點開車來載我，我還記得跟陳正毅兩人一直在哀嚎說好累，腳好酸，怎麼騎個車這麼辛苦之類的……按照以往爬山的經驗，如果爬完這麼累，肯定要鐵腿好幾天!! 殊不知隔天起床完全沒啥疲累感，大腿也沒有痠痛，我才正式發現原來騎車這個運動也不錯耶!

過了幾天立馬下手人生第一台登山車，一開始也只敢騎騎河濱，完全不敢嘗試就在家後面的陽明山，陽明山耶! 記得那是以前學生時期如果有提早下課才能跟同學騎摩托車上山的地方，而且感覺上要騎好久，我麼可能有辦法騎腳踏車上去呢? 終於有一天我鼓起勇氣慢慢往山上前進，雖然爬坡很辛苦，一路上想著只要繼續踩一定會到達目的地，好不容易到達了花鐘，我的開心度完全爆表! 想著我是全世界最了不起的人! 這麼困難的爬坡都被我征服了! 那天是個出太陽的大好天氣，下山時一路吹著風，真是高興到要飛起來了!

從此我就愛上了這種痛苦後達成目標的無上喜悅快感! 而且可以說已經上癮! 從此越騎越遠，越騎越難，沒嚐過這種一邊自虐但卻很



快樂的滋味的人很難理解這種癮頭，認為我們是神經病，其實我發現我根本只是輕度，重症患者多的是哩!

而且騎車的好處超級多，騎著騎著就發現自己瘦下來了! 瘦下來了!! 瘦下來了!!! 體重來到國中後就沒看過的數字新低點，好多漂亮的衣服都可以穿了! 別人也會稱讚你變年輕，照片也不再像懷孕的大孀，這一切怎麼能不讓我欣喜若狂! ? 老實說，保持騎車的最大動力就是可以維持體重，我再也不想變回以前那個水腫的自己了!!

騎車久了自然會認識一堆同好，各行各業各種年紀都有，每個騎車的人都好有活力，聊天中可以感受彼此對於完成目標後的快樂! 而且愛運動的人大多個性直爽，不拘小節，相處很是容易，尤其一起完成挑戰的同伴最能建立起革命情感，騎車過程中很痛苦的當下，如果有人推你一把，拿汽水給你喝，幫你把要吃的巧克力包裝打開送到你面前，真是會感動到流下眼淚!! 因為騎車我認識了好多有趣的人(很多是年輕小鮮肉帥男……XD)，每個假日都會安排一些騎車行程，沒去過的地方當然充滿驚奇，去過的地方也會因為同騎的夥伴而帶來不同的快樂! 而且騎車的能力不是天天都一樣，有時候很累，有時候很輕鬆就破了自己最佳紀錄，整天心情都好的不得了! 我再也不會有過去那種日子一成不變的厭倦感! 每天都好期待下次騎車的到來!

用騎車來了解台灣這塊土地是我最愛做的事，開車速度太快，走路又沒法走遠，只有騎車剛剛好! 用腳感受台灣的路，用眼欣賞台灣的美，不管是花東，日月潭，阿里山，墾丁，武陵農場……一年四季，甚至一天當中不同時

段都有不同的美! 永遠騎不膩!

出國旅遊時如果帶著心愛的腳踏車，雖然比較麻煩，但是整個旅程就變得更豐富更有趣! 慢慢騎逛逛不同的城市，感受不一樣的風土民情，或是到郊外欣賞不同於台灣的地形地物，旅遊更多元，印象更深刻!

而且騎車還非常能鍛鍊我那剩下不多的心志，尤其是騎非常困難的路線時，常常一路上都要跟自己對話，鼓勵自己一定能做得到，只要堅持住，不管花多少時間，一定有到達的時候，告訴自己死都不能放棄，字典裡沒有放棄這兩個字……騎車時是我內心戲最多的時候，也讓我跟自己的內在更加親近，更加了解自己，而當你最終完成目標，就更一次次加強自信心，相信無論遇到什麼困難，沒有過不去的! 雖然我已經不年輕，可是卻在騎車中找回以往幾十年不曾有過的自信心，這讓我的生命更完整，也更能面對人生路上難免遇到的崎嶇波折。

其實我相信不管是什麼運動，只要你喜歡而且能持續，都是好的! 運動時分泌的腦內啡真的可以讓人比較快樂，運動完再回頭面對那些不愉快的事情也比較容易，我找到了騎車，也真心地愛上它，如果還沒找到自己真愛(的運動)的人，不妨也試一下喔!

