



奔跑吧 肉莎陳

2013-11-23 記者 陳韋琪 文



肉莎陳是個臉圓圓、肉肉的女孩，因此在Rosa Chen的英文名字諧音之下，總是被朋友揶揄為「肉莎陳」。天生易胖的體質令她得透過少吃、多動，來維持容易破表的體重，對肉莎來說運動並不是一件難事，但無論肉莎怎麼努力運動，仍然無法達到理想中的苗條身材。直到那年夏天，肉莎因緣際會之下接觸了慢跑，為自己創下史上瘦身佳績，也展開了一段慢跑之旅。

友誼長存 慢跑開端

「喂，今晚七點半，運動場老地方見喔，我們去跑步。」電話那端傳來響亮急速地命令聲，在還未會意過來，電話已經掛斷。自從肉莎上了高中後，手機普遍使用的情形下，幾乎不會再接到家裡電話，除了她們，肉莎的國中死黨們。

脫離高中階段的肉莎陳，初嚐到大學生獨有的長假，終於可以和國中死黨們敘敘舊。身為朋友中成績較好的肉莎，在高中時代因為學校環境和生活圈的差異之下，和這群舊友幾乎形同陌路，總是無法敲定見面時間。收到大學錄取通知之後，肉莎驚覺即將離開十八年來熟悉的生活圈，因此格外珍惜和朋友們相處的每一分時光，即使肉莎知道，所謂運動場跑步對這群慵懶成性的老友們來說，就只是在操場散步而已。

「哈哈，妳戴那什麼蠢帽子！」肉莎朋友們的運動裝備，總是非常逗趣，據朋友解釋，戴帽子是為了遮掩運動後醜陋模樣，但看在旁人眼裡，帽子卻讓她在人群特別顯眼，還看起來格外悶熱。一陣吵吵鬧鬧、互相分享彼此近況之下，肉莎不知不覺已經和朋友們走了好幾圈操場，看著跑道上一個個不分老少奔跑而過的背影，肉莎熱血的運動因子在體內冉冉而升。趁著朋友在旁休息片刻，肉莎決定孤軍奮戰，踏出慢跑的第一步。踩著逐漸緩慢的步伐、聽著越發凌亂的呼吸聲，肉莎心裡明白，經過高三動也不動地念書摧殘之下，體力已大不如前，短短兩圈八百公尺的距離，讓肉莎氣喘如牛。



肉莎的死黨之一，總是喜歡在運動場戴帽子來遮掩運動後的醜陋。

(照片來源／陳韋琪攝)

經過那次慢跑經驗後，肉莎在引以為傲的運動領域中如踢到鐵板般受挫折，但不服輸的她下定決心每天跑步鍛鍊自己，因此，運動場成了她與朋友們連繫感情、磨練體力的場所。

意外邂逅 突破慢跑瓶頸

計畫總是趕不上變化。即便肉莎斬釘截鐵地宣告每日必到運動場報到，但死黨們愛玩的天性，還是在好幾次該有的夜跑時間，相約到處吃大餐、玩樂，想當然爾，肉莎的體重呈現雲霄飛車般，

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

起起伏伏。就在這段煎熬的體重抗戰，肉莎意外和一位失聯許久的老同學成為心靈摯友，互相吐露心事、分享趣事。

巧合的是，這位心靈摯友也有到這運動場運動的習慣，肉莎在一次獨自的慢跑鍛鍊下，巧遇正在打球的他。身為體資生，對於跑步有一套循序漸進地訓練模式，因此肉莎就在他的帶領下，一步步跟著他跑步的節奏，一圈又一圈。就算疲憊到視線模糊、無法思考、雙腳麻痺，但在他還沒決定停下之前，肉莎不服輸的個性再度燃起，硬著頭皮跨出痠痛的每一步，隨著耳邊不斷傳來他鼓勵得加油聲，肉莎咬緊牙關努力撐到最後終點線，十五圈。

十五圈，六千公尺，可謂肉莎慢跑生涯中最具顛峰時刻，一停下來後便全身癱軟地坐在跑道上。「其實我很訝異以一個女生竟然能跟著我的速度跑到這種地步。」聽到他充滿讚嘆地口吻，對於一向缺乏自信的肉莎來說，無疑是一大肯定。如同緊困在籠子裡兇猛的野獸衝破鎖鏈般豁然開朗，突破體力極限的肉莎，不再侷限在短短的八百公尺即氣喘吁吁，動輒五圈的操場也能夠面不改色、輕鬆達陣。



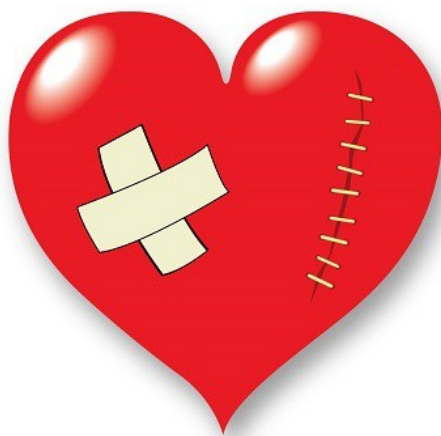
肉莎挑戰成功的十五圈操場。(照片來源/陳韋琪攝)

不願面對的運動場

在經過幾次心靈摯友陪伴下，肉莎越來越能夠抓到慢跑的節奏，更從中獲得進一步瘦身資訊，舉凡如何按摩雙腿、最後一圈該全速衝刺、飲食控制等等，這兩個多月的暑假磨練後，肉莎不再肉了，她成功甩掉五公斤的肉。

升上大學之後，肉莎來到孤單的異地新竹，憑藉著暑假奠定的跑步基礎，參加學校所舉辦的任一長距離賽跑，都順利地締造佳績，因此更讓肉莎擁有動力，在課業之餘還是維持每日的跑步習慣。雖然跑得不再是昔日家鄉熟悉的跑道，但肉莎透過慢跑，回憶起和死黨們及心靈摯友在運動場的點點滴滴，使得外宿不適應的心情得到安撫和平復。

看似光芒萬丈又能強身健體的跑步生涯，但，肉莎不再跑了。開學兩個多月後，肉莎停止了跑步，大家都認為肉莎只是懶了、累了，不過只有肉莎心裡清楚明白，是因為心靈摯友離開了她，不願再與她聯絡。受到如此的背叛和打擊，肉莎不願再回到跑道上，踏著曾經擁有的慢跑回憶，那每一步步得來的成就、耐力，一滴滴揮灑的汗水，都參雜著心靈摯友曾給予的陪伴、鼓勵和歡笑。走不出失去的陰影，讓無辜的運動場成為肉莎傷心的犧牲品，拒之於千里之外。



失去心靈摯友後，肉莎受傷的心不願再回到運動場。(圖片來源/nipic圖網)

肉莎的慢跑再出發

失去慢跑習慣後，肉莎又逐漸回到了名副其實的「肉」莎。隨著一天天的過去，心靈摯友的地位早已從肉莎心中逝去，但抹不掉的是肉莎內心深處中，那個隱隱作痛的傷口。

然而在大二忙碌又充實的生活中，肉莎早已淡忘慢跑的往事。某天，肉莎遭遇龐大的挫折和打擊，一個人漫無目的地獨自在校園中游走，此時，一股莫名的指引將肉莎帶到了運動場。看到跑道上人人因跑步而露出的笑容、容光煥發的神情，讓肉莎的雙腳蠢蠢欲動，重新燃起對跑步的熱情。肉莎勇敢地再度踏進運動場中，在逐漸加速的步伐下，享受微風稍過耳旁、頭髮因速度而四處飄散的快感，規律緩和的呼吸聲中，讓她忘了所有不愉快，也讓疲憊的身軀得到身心靈解放，沉浸在跑步當下。

解鈴尚需繫鈴人。肉莎運用自己的力量跨出受傷的缺口，現在的肉莎不再視運動場為可恨之地，反倒是一個抒發情緒的場所，慢跑，也讓肉莎找到最純淨的自己，可以盡情放空，不用深陷忙碌生活的漩渦中。「你臉好圓好肉喔，你這個肉莎！」玩笑般的話語總是讓肉莎會心一笑，儘管無法回到當初瘦身的成效、持之以恆運動的動力，但肉莎知道，慢跑讓她獲得的是減肥之外更重要的舒壓窗口。

文字繪畫攝影 布列松之眼



紀載布列松一生精華文字，扼要道出布列松於新聞攝影的價值觀與性格。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0