

## 你是我的眼 視障陪跑員陳梅菊

記者 黃博暄 報導

2020/04/26

「因為跑步對我來說是一件快樂的事，它能夠讓我們的心靈更純淨，讓社會更和諧。」從陳梅菊的話裡，聽出她對跑步的熱愛和理念。2013年第一次接觸馬拉松運動，自此之後她就愛上了跑步，養成每天慢跑的習慣。某次在參加馬拉松的賽道上看到身穿橘色背心的視障跑者，意外開啟了她的視障陪跑員生活。

### 一條繩繫著你和我

「你是我的眼，這句話完全就是在說我們視障陪跑員。」陳梅菊笑著介紹自己的工作。視障陪跑員最主要的工作，就是協助視障跑者配速、導引方向和注意路況，宛如視障跑者的眼睛，而聯繫兩人的，僅是一條短短40公分的陪跑繩。



陳梅菊（圖右）展示陪跑繩的用法。（圖片來源／黃博暄攝）

「我們常說，這應該是世界上最溫暖的繩子了。」陪跑繩給予了視障跑者在黑暗中奔馳的勇氣，因為在另一端牽著他們的是他們最信任的人。在人多的時候，陪  
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

跑員會捲起陪跑繩，把兩人的手靠在一起，讓視障跑者有人在陪伴在身旁的踏實感，也不用擔心會不小心與人碰撞而受傷。對於他們而言，聯繫兩人的不再是一條短繩，而是彼此的信任。

## 賽場上如同無形的跑者

在馬拉松賽事上，陪跑員就像是無形的跑者，必須陪同視障跑者跑完全程，卻不會有實質的獎勵，成績也不會被採計。許多人可能無法接受努力跑完全程卻毫無收穫，但對陳梅菊而言，視障跑者的進步就是最大的收穫。

陳梅菊提到印象最深刻的事，就是協助視障跑者冠冠，挑戰個人的最高紀錄。陪跑過程中，尤其感動的事，還有和他在雨中跑完大賽。通常一般人遇到雨天便會棄賽，但他卻堅持參賽，完成連普通人都很難達成的目標。這種喜悅就像是看著自己的孩子，一步一步地在成長，成就感自心中油然而生。





彰化埔心馬拉松的雨中賽跑。( 圖片來源 / 臉書 )

陪跑員既像父母又像教練，從旁呵護的同時也不忘給予激勵，當感覺到他們有些疲憊，但又快要突破個人成績或在大會規定的時間內完賽時，陳梅菊會用助跑繩慢慢地牽引，藉此告訴他們加把勁別放棄，突破極限、爭取佳績。對陳梅菊而言，這場比賽不是個人賽，而是團體賽，贏得的是兩人的默契和成就。

## 他們和我們並沒有不同

不管是練習還是比賽，視障跑者們都必須穿著橘色的背心，來讓其他人注意到這群特殊的跑者、小心避開不要跟他們有碰撞。然而正是因為太特殊，許多跑者經過時，以好奇之名，投以異樣眼光於視障跑者們，或是想測試他們是不是真的看不見而有不恰當的舉動，但這些行為很可能會無意間傷害到他們。

陳梅菊也說她希望社會可以給他們多一點鼓勵，畢竟視障人士願意踏出家門跑步，甚至是參加馬拉松，都是相當不容易的。有時賽場上也會有跑者經過時會說一聲加油，雖然只是短短一句話，對於視障跑者們卻是莫大的力量。

## 交「心」是我們認識的第一步

「沒有真正用心去體會的話，會不能將心比心。」陳梅菊說與視障跑者相處最重要的是多去感受，當一個人喪失視覺時，其他感官會變得相當敏感。她記得有次帶冠冠跑步時，冠冠突然說：「這邊是上坡」，然而她卻沒有發現，因為用眼睛看還是平地，可是仔細觀察後會發現確實是微微的上坡。與視障跑者不同，視覺經常欺騙一般人的感官，看起來是平的就認為是平地，但在黑暗中的他們無法用眼睛判斷，只能透過身體碰觸來感受，他們對環境變化的敏感，是不能與之相比。

陳梅菊說第一次陪跑前，一定也要先「偽盲」跑看看，體會視障跑者上樓梯、走下坡等，才能夠設身處地的來陪跑。她形容在黑暗中跑步，即使是一個小台階，都像要掉下懸崖的恐懼感，因此陪跑員需要很細心地給視障跑者指引，他們才能安心的跑下去。

「他們曾經跟我說，妳知道嗎？不同地方的空氣聞起來是不一樣的。」陳梅菊笑著說道，言語間可以聽出她覺得這群視障朋友相當可愛。即使他們看不到，但和一般人相同的是，出去玩依舊會感到新奇、開心，只是他們是用心來體會這個世

界，而不是用眼睛記錄。

## 相輔相成的成長著

「雖然我們都是無償志工，但與他們相處的同時，我們也在成長。」陳梅菊說在新竹路跑團裡面，有相當多人不是先天失明，而是後天失明。她最佩服的是他們在面對人生巨變，仍舊能樂觀面對的心態，願意走出房間和外人正常互動。她說自己相當害怕如果有一天，自己也變成跟他們一樣時，沒有重新站起來的勇氣。每當遇到困難時，只要想到這群朋友們，她內心就又充滿了力量，他們不是只有帶著他們跑步，而是在過程中互相交流和學習，兩人一起成長。



陳梅菊（圖右）與跑者參加通宵馬拉松。（圖片來源 / 陳梅菊）

陳梅菊如終相信有跑步能帶給人的力量，她覺得跑步不僅是「僅運動」，更是一種心理層面的滿足，讓人同時保持身心愉快。因此看到這些視障朋友，因為跑步而活得更快樂，這份感動促使她繼續堅持她的陪跑人生。也希望透過推廣跑步運動，把理念推廣給更多的視障朋友，讓他們走出家門，重新擁抱社會群體的溫暖及歡笑。

## 陪跑的傳承

「只要有人有需求，我們可以幫忙就會過去陪跑。」從陳梅菊的話語中聽到了一位陪跑員熱情的宣言，也透露了陪跑員人力短缺的問題。陳梅菊目前所待的新竹團是在2019年4月成立的，但在這之前新竹並沒有其他陪跑團體，視障人士若是想要運動，也很難有機會跟資源。

陳梅菊呼籲對跑步有興趣的朋友，可以加入當地的視障陪跑團體，幫助這些想運動但很難做到的視障朋友。她也表示若家中有視障人士，家庭成員可以多多和他們出去跑步，只需接受一些專業訓練，和擁有一條繩子，像是兩人三腳般前進，並注意他們的安全就可以了。

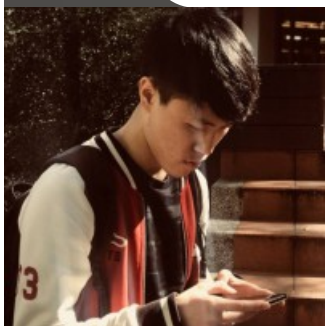


中華視障路跑運動協會合照。(圖片來源 / 臉書)

陪跑員不只是扮演視障人士的眼睛，還是朋友跟家人。無私奉獻出自己的時間和精力，並不要求有所回報，因為繩子一牽起，他們就不是個體，而是心連心的最佳夥伴。其實陪跑員的人力相當短缺，有意願加入他們的行列，可以詢問中華視障路跑運動協會，或是用臉書搜尋當地的視障陪跑團，帶領更多視障朋友走出家門，認識這世界的美好。

關鍵字：視障、視障陪跑員、馬拉松、視障陪跑繩、路跑

縮圖來源：臉書



記者 黃博暄



編輯 詹庭瑄