

漫跑峽谷中，讀享太魯閣

舞菇 文字工作者

「5、4、3、2、1！」馬拉松大賽的鳴笛聲響起，數以千計的跑者踩著輕鬆愉快的步伐向前邁進——沒錯，就是「輕鬆愉快」！馬拉松賽事是一項考驗耐力的長跑運動，不過，在太魯閣的中西橫貫公路上慢跑，放眼望去盡是壯闊的峽谷美景，清晨的綠蔭釋放大量的芬多精，令人通體舒暢。周遭跑者一臉的輕鬆快意，使的初次參加馬拉松賽事的舞菇，也放鬆了心情，踏著穩定的步伐「漫跑」其中。

全臺最美賽道～「初馬」心嚮往之的太魯閣馬拉松

太魯閣馬拉松活動以「峽谷」為背景，將路跑運動融入得天獨厚的地景中，傳遞給民眾健康、環保、珍愛大自然的生活價值觀。從 2000 年開跑至今已有 22 年歷史，舉辦時間在每年的 11 月到 12 月之間——以臺灣的氣候而言，可說是跑起來最舒適宜人的季節。

這條擁有國際級美景的縱貫峽谷公路，是熱門旅遊區、全年車輛川流不息；一年只在舉辦馬拉松這一天，會對賽事全線進行交通管制，讓跑

者們可以安全而盡興的在馬路上奔跑。所以，太魯閣峽谷馬拉松成為路跑老手們最心儀的國際賽事之一。同時也是路跑新手心嚮往之、作為「初馬」（第一次參加正式的馬拉松比賽）體驗的極佳路線。

欣賞太魯閣美景，是「漫跑」這段旅程「重中之重」的目的。全程馬拉松參賽者，途經燕子口步道時，將能化身為《太魯閣的秘密基地：太魯閣國家公園》中的主角「小魯」，在太魯閣山精靈「綠姑娘」的帶領下回到大理岩的前世，端詳大理岩峽谷的形成，並見證中央山脈的造山運動，是如何拉拔出如此繁複的地質樣貌，形成舉世聞名的峽谷地形。

來到稍有坡度的太魯閣大橋路段，目送同行夥伴的背影漸行漸遠；很快的，下個梯次出發的眾多跑者接踵而來、大步超越舞菇——就如同大橋上的風呼嘯而過……不要緊、還是按照原本的節奏前進吧！畢竟，比賽才進行不到 20 分鐘。這是舞菇的初馬，志在完賽，目標就設定為：保持在平均每 10 分鐘內向前推進 1 公里；只要能不緩不急的以這個速度持續邁進，就能在大會規定的時限——4 小時內回到終點。

專題企畫 人書

半馬初體驗～了解遊戲規則 謹記參賽初衷

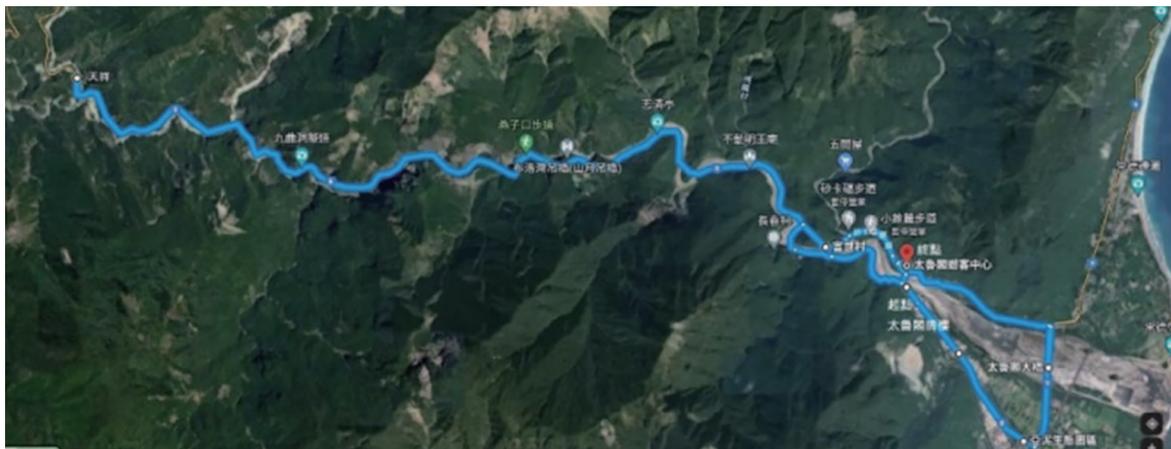
具備了懶散和長年熬夜的都市人習性、以及年過半百，肌耐力、心肺功能下降的頹廢體能，

舞菇卻很勇敢地選擇了需要考驗體力的半程馬拉松 (21.0975KM) 作為初馬體驗。主要還是受到友人的慫恿：你至少得跑半馬，才能沉浸於鬼斧神工般的世界級奇景中、才有機會細細品味太魯閣峽谷之美！



燕子口步道沿著立霧溪兩側山壁開鑿而過，是立霧溪下切形成壯觀的峽谷風光。有大自然的傑作「壺穴」與落差超過 1,000 公尺的雄壯峽谷。

資料來源：《太魯閣的秘密基地：太魯閣國家公園》，頁 12。太管處網頁電子檔分享短網址：<https://reurl.cc/rD02VE>



太魯閣馬拉松全馬路線衛星圖 (42.195KM) 製圖 / 舞菇

全馬起點 (東西橫貫公路牌樓前往南 200 公尺處) → 亞泥鳳凰林 → 太魯閣大橋左轉蘇花公路舊線 → 錦文橋右轉中橫公路 → 長春祠 → 天祥 (折返點) → 砂卡礑隧道 → 終點 (太管處) 全長 42.195KM



太魯閣大橋上的跑者 攝影 / 舞菇



錐麓隧道是全馬(42KM)跑者才能享受到的太魯閣峽谷風光 攝影 / 涂耀清

一時的熱血可不代表就有能力跑完全程，跑馬拉松的初衷是跑出健康與活力，不但要以「完賽」為目標，也必須對自己的身體負責。計畫性的行前練習不可少，首先就從了解「遊戲規則」開始。

跑馬拉松有年齡上的限制，還處於發育階段的青少年及兒童，身體機能尚未成熟，過多的跑步訓練會對骨骼及肌腱連接處的發育造成不良影

響，造成體型過小或者體型歪斜，因此醫學專家都建議 18 歲身體發育成熟之後，再開始練習長跑。太魯閣馬拉松比賽項目包含全程馬拉松(42KM)、半程馬拉松(21KM)，以上兩種規格必須年滿 17 歲才能報名參加；另外還有適合親子同樂的逍遙馬拉松(12KM)和快樂馬拉松(5KM)。不同里程數的比賽必須在不同的時限內跑完全程，才能拿到合格證書。

回想當初在8月底收到報名成功通知單後，擅跑朋友建議的策略是：放輕鬆，慢慢跑，「只要」跑6～7分速就可以了。對於朋友的建言，已過知命之年的菜鳥跑者有著不祥預感：朋友的「輕鬆」跑，是每6～7分鐘內要跑完1公里；可剛開始練跑，就發現自己氣喘吁吁、心臟不爭氣的狂跳難以承受……於是只能再放慢腳步，相信只要每天持續不間斷的練習，體能總會漸漸提升的！只是畢竟已經不年輕了，要如何在不過分勉強身體的狀態下規劃訓習進度，才能達成4小時內跑完21公里的目標？

《漢森初馬訓練法》的作者說：「我的個人目標是讓一個用5小時跑馬拉松的人意識到：只要稍微改變一下訓練方法，就可能以不到4個小

時跑完馬拉松！」本書中提出多種專業建議，比起自行海撈網路資訊，的確更容易梳理出適合自己的訓練方法和進度。

最終舞菇以「生平無大志、只求六十分」的心態拍板，擬定了適合自己的「懶人菜鳥訓練計劃」：從9月開始至11月初，每天以300公尺的操場一圈為計次單位，交替慢跑和快步走。從平均10分速、持續45分鐘逐漸延長，到比賽前終於可以不間斷的以配速比8～9分速、在小跑和快步走之間切換行進速度、持續100分鐘內完成10.5公里的路程。賽前3天，以充足的睡眠和暖身即可的運動迎接21公里半馬比賽到來。

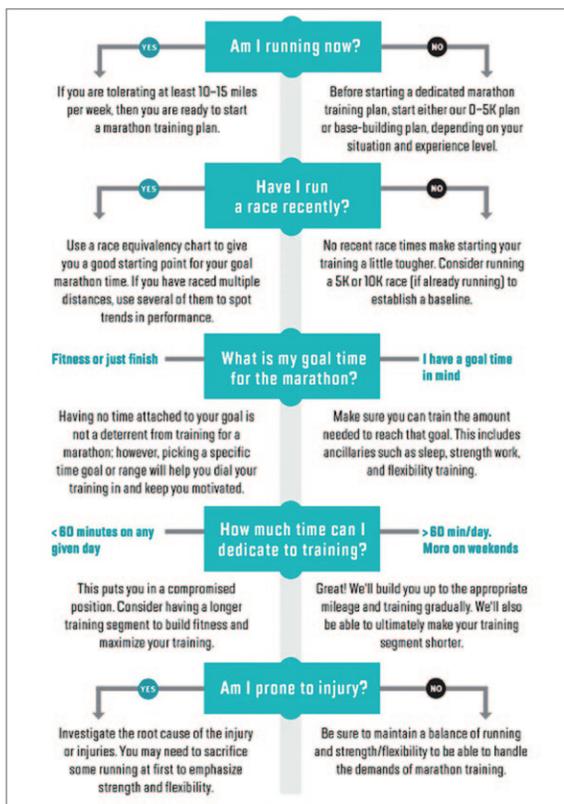
讀者們如果想找出適合自己的訓練方式，建議可以參考《Hansons First Marathon: Stepping



up to 26.2 the Hansons Way》, 書中有流程圖幫助你梳理出適合自己的訓練方式。

看見長春祠，知道即將抵達半馬的折返點；只要通過折返點，就表示剩下的路程不到一半了。此處正好是舞菇在比賽前一週達成的每日訓練量，雖然身體稍感疲累，但有更多的是成就感！跑到這裡，一定會暫停腳步補充水分和食物，才有足夠的體力奔向下一個十公里。

中部橫貫公路，貫穿了臺灣最險峻的中央山脈，足以讓車輛通行的嶙峋山路與隧道，全靠退役榮民、原住民、客家同胞的雙手，一鏟一鍬、一斧一鑿在敏感脆弱的岩盤，雕刻打磨而來。舞菇在大橋邊遙望長春祠，憑弔供奉於祠內、因開闢中橫公路而殉職的 225 位築路工程人員，衷心讚嘆與感恩。



《Hansons First Marathon: Stepping up to 26.2 the Hansons Way》2018/10/21 初版，流程圖幫助你梳理出適合自己的訓練方式。參考網頁：
<https://www.womensrunning.com/training/road/flowchart-hansons-first-marathon/>

專題企畫



長春祠旁湧泉長年流水成散瀑，是中橫公路具特殊意義的地標。攝影 / 舞菇

李如青大師的繪本《紋山：中橫的故事》更能深刻感受到中橫公路的開路維艱，以及人為建設和保護自然環境之間的矛盾衝突。

為健康而跑～垃圾減量，安全第一

馬拉松跑者需要適度的補充流失的水分和熱量，所以主辦路跑的單位必定會在沿途設置補給站。不同的賽事提供的餐點和飲用水不同，但總難免造成大量的食品包裝袋和飲用水寶特瓶；為了健康而跑卻給環境造成額外負擔，著實令人尷尬。

根據科學期刊《自然：永續 (Nature Sustainability)》發表的一份論文指出，傾倒



閱讀李如青大師的繪本《紋山：中橫的故事》更能深刻感受到中橫公路的開路維艱，以及人為建設和保護自然環境之間的矛盾衝突。繪本影音書摘參考網址：<https://youtu.be/McLJNpfd9A4>；https://youtu.be/xAk6_kbbGoI



補給站提供的是無包裝袋的點心和水果，瓶裝水由工作人員倒入跑者自帶的水杯內。攝影：舞菇

在全世界海洋的垃圾中有 80% 是塑膠。這份論文是來自 10 個國家、15 個研究機構的研究人員，分析了 36 個全球垃圾污染資料庫中的 1200 萬個資料點後做出的結論。研究人員分析了 112 種垃圾類別，發現 75% 的海洋垃圾來自 10 種塑膠產品。其中半數都是這四種生活物品：一次性塑膠袋、食品容器、包裝紙和寶特瓶。

近年來，越來越多大型馬拉松賽事的主辦單位，都把「減塑」做為首要改進目標。太魯閣馬拉松賽事不發給選手隨手包的食品，從根源避免參賽者隨手丟棄包裝袋汙染環境。並且鼓勵跑者參與「一杯到底」活動：選手可向大會借用環保水杯，帶著環保水杯跑、跑完全程於終點水站歸還回收。這個措施，粗估可以減少 12,000 個、累積高度達 3 座 101 大樓的一次性紙杯！

也有越來越多的跑者自發性的自備水杯，降低對環境造成的汙染。一次性垃圾被集中在補給站處理，雖然成效看似差強人意，但只要是關注過馬拉松賽事的人，還是能感受到路跑廢棄物逐年減量後的成效。

期待各種路跑的主辦單位不再提供一次性紙杯，更期待參賽者都能自備水杯、共同造就「無塑」的路跑新境界。

參加 2020 年太魯閣馬拉松賽事的人數達 13,500 名，有 3 位跑友因身體不適送醫，還發生了一起罕見的蜂螫事故：十多位全馬跑者在布洛灣路段附近遭虎頭蜂螫傷，1 人休克送醫後恢復意識，被送往花蓮國軍醫院觀察，幸運的是均無生命危險。

為了自身健康著想，參加馬拉松賽事要留意以下事項：

1. 比賽當天早上一定要上廁所、吃早餐。
2. 早餐盡量避免奶製品、豆製品以及精緻澱粉，以免腸胃不適。
3. 提早一小時到會場寄物、上廁所、熱身。
4. 起跑時，不要跟著旁邊的人一起向前衝，前 2K 的速度慢一些沒關係。
5. 跑完 10K 折返點之後，一定要到補給站補充水分和熱量。
6. 跟著與自己速度相當的跑者的步伐持續前進，注意調配呼吸增減速度。
7. 通過落石區保持警覺快速移動，避免被落石擊傷。
8. 若有疑似球狀的物體掛在樹上要盡量遠

專題企畫

離；不要塗抹香水、乳液和精油等，降低被蜂螫的機率。

回程約剩下 5 公里的距離，因為生理因素而產生「撞牆期」— 感覺特別喘，而且嚴重掉速。這時就要放鬆心情，走個 1、2 分鐘再恢復慢速跑；要提醒自己絕對不要停下來休息！因為這時如果身體冷卻下來，可能就再也跑不動了！可以參考這本《最強超慢跑法：無壓力跑步，短期內獲得成效的科學式訓練》，教你調整良好的跑步姿勢，書中也有跑步運動的基礎知識，以及馬拉松比賽的體能狀態調整，從賽前到賽後該注意的重點。

對舞菇而言，參加太魯閣馬拉松是體驗生活，是自我挑戰，也是一次探索體力極限、增加自信的行動。最後舞菇在比賽結束前 1 分 30 秒安全踏過終點線，於是很開心地告訴自己：以後參加馬拉松，還有很多、很多可以進步的空間呢！

人生馬拉松～找回屬於自己的人生步調

跑步是一項自己就可以完成的運動，也是一項最便宜的運動，跑步時會不由自主地回顧過往人生的點點滴滴，或是思考該如何克服工作上的壓力。藉由跑步檢視自我、跑出屬於自己的節奏，速度慢也不打緊，只要一直保持前進，就會抵達終點。

至於何時開始都不嫌晚，《我 55 歲，決定開始跑馬拉松：獨自的起伏中，我找回人生步調，你呢？》一書作者，事業受挫不愛運動的歐吉桑，卻在 55 歲時用馬拉松找回自己的人生步調，你我也都可以的！

和家人、朋友相約一起跑馬拉松吧！漫遊在美麗的太魯閣峽谷中，即使每個人的速度不一，





一個人、跑得快，一群人、跑得遠，呼朋引伴參加路跑，樂趣多更多。照片提供：舞菇

但最後還是會在終點相聚，屆時一起暢談用汗水交織出來的共同經歷，不亦快哉！

參考書目

1. 邱凡芸故事；孔祥旭繪圖。《太魯閣的秘密基地：太魯閣國家公園》（花蓮縣：太魯閣國家公園出版，2016）。太管處網頁電子檔分享短網址：<https://reurl.cc/rD02VE>
2. 盧克·漢弗萊 (Luke Humphrey)、凱文·漢森、凱斯·漢森撰寫；劉宜佳翻譯。《漢森初馬訓練法漢森初馬訓練法：第一次跑馬拉松

就完賽》(臺北市：時報文化，2021)。

3. 《Hansons First Marathon: Stepping up to 26.2 the Hansons Way》2018/10/21 初版，流程圖幫助你梳理出適合自己的訓練方式。參考網頁：<https://www.womensrunning.com/training/road/flowchart-hansons-first-marathon/>
4. 李如青、嚴淑文文；李如青圖《紋山：中橫的故事》(臺北市：天下遠見，2011)。參考網址：<https://youtu.be/McLJNpfd9A4>、https://youtu.be/xAk6_kbbGoI
5. 田中宏曉著；高慧芳譯。《最強超慢跑法：無壓力跑步 短期內獲得成效的科學式訓練》(臺中市：晨星，2018)。
6. 江上剛著；李佳蓉譯。《我55歲，決定開始跑馬拉松：獨自的起伏中，我找回人生步調，你呢？》(臺北市：大是文化，2013)。



異變
：中國古代異變思想與
變異文學

黃景進 著

臺灣學生書局 / 11012/737 面 / 23 公分 / 900 元 / 平裝
ISBN 9789571518770/820

本書研究三大主題：變文、韓孟詩派、《錦瑟》詩，主要討論兩種問題：1. 懸而未決之問題：如《錦瑟》詩、變文之變等。2. 已有定論，但仍可商議：如「姦窮怪變得，往往造平淡」、「韓愈詩歌與佛畫」及《陸渾山火》與密宗壁畫（曼荼羅）」等。大部分題目帶有「謎」的性質，近乎是「解謎」的過程，常是在大問題中包含幾個小問題，而小問題又包含幾個更小問題；有如近距離觀看事物，很多細節亦看得清楚。（臺灣學生書局）



**文豪酒癮
診斷書**

廖泊喬 著

聯經 / 11012/288 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789570861341/820

從「將進酒」到「將盡酒」，廖泊喬以與酒相關的近 300 首「酒詩酒句」為例，讓文豪們透過自己的詩詞，說出自己的故事，並引領讀者體會唐宋文人從飲酒、酒癮到戒酒的歷程；也站在醫者角度循循提醒酒精對人的身心影響（如糖尿病），更以生花妙筆從容介紹各類的酒癮「症狀」（如戒斷現象、失眠、失憶、失智等等），深入浅出地連結這些「症狀」和腦部功能失調的關聯，並生動介紹各類酒癮治療方法，同時也加入了青少年和女性特輯，以及酒駕議題。（聯經）

語言／文學



周夢蝶 × 漢樂逸
：周夢蝶詩集精選，暨荷
蘭詩人漢樂逸英譯 + 逸讀
周夢蝶（套書）

周夢蝶 著；漢樂逸 (Lloyd Haft) 選譯；董恒秀 中譯

漫遊者文化 / 11103/464 面 / 21 公分 / 760 元 / 盒裝
ISBN 9789864895953/851

《周夢蝶詩集精選，暨荷蘭詩人漢樂逸英譯》一書，漢樂逸以詩人、翻譯者、讀者、文學研究者身分，精采剖析周夢蝶詩作。詩選中的 41 首詩，涵蓋周夢蝶各時期的代表作品，並同步收入中英詩作，以兩種迥異的音韻和節奏感，進入周夢蝶「往返於夢與醒之間的語言和世界」，讀出封藏在字裡行間的悲喜、孤獨、苦痛、徒勞。在《逸讀周夢蝶——荷蘭詩人漢樂逸解讀周夢蝶》中，他則透過〈解讀周夢蝶〉及〈翻譯周夢蝶〉兩大視角來解讀周夢蝶的詩作。（漫遊者文化）

語言／文學



靠岸

陳芸英等 著

佛光文化 / 11012/416 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789574576081/857

第 11 屆全球華文文學星雲獎—「報導文學」得獎作品集，書中收錄 4 篇作品。分別為〈殘而不廢有罪？談陳敬鎧「裝盲詐保」案〉、〈Tama Atul 的博士之路：Tama Atul 畢業了嗎？〉、〈溪尾寮目尿流〉、〈海市蜃樓共和國〉。以實地觀察、科學論證、交叉訪問及親身經歷的深度報導，打破既有的視野與偏見，逐步靠向真相的彼岸。（佛光文化）

語言／文學

語言／文學