

書寫跑步故事

盧啟聰 國立臺灣大學中國文學系博士

講述跑步的書在臺灣，過去多以翻譯書為主，近年因為運動風氣變化，國內出版的跑步書，也屢見不鮮。本文試從近期的出版品裡，比較一下這類讀物的書寫方向。

新興全民運動

由於紀錄運動數據的技術日益成熟和普及，加上到社群網站上分享跑步心得，互相激勵的風氣盛行，近10年來，路跑或馬拉松開始成為新興的全民運動。與此相應，講述跑步的書也在臺灣的華文出版市場裡嶄露頭角。以前的跑步書，大多以實用為導向，旨在提供正確的運動知識，或以推廣自家建議的訓練策略為主。但這個情況近期有所變化，一些以專業運動員、運動團體，甚至是「市民跑者」的特殊經驗和心路歷程為書寫對象，或將跑步本身的故事出版成書，這種方向也開始變多。雖然與跑步文化或運動風氣盛行的歐美國家或者日本相較，仍有一段不少的距離（所以這種類型的讀物在臺灣，多為翻譯書），但對本地讀者而言，本土書寫、出版的多樣化發展，仍是值得期待和鼓勵的方向。

不同於人物傳記或講述訓練等常見的寫作方向，《42.195公里的夢想追逐：關於奧運馬拉松的熱血故事》以奧運馬拉松項目為範圍，將這個

專項深具歷史意義以及當中鼓舞人心的故事，用文字敘述的方式展示出來。書中對奧運馬拉松比賽規則演變的經過，例如路線距離、補給安排、選手的個人故事等等，作出了扼要而不失閱讀趣味的介紹。但與同類型翻譯書有所區別的是，作者更立足於臺灣的視野，對早期亞洲人參與奧運會的情況，歷年來奧運選手的國籍爭議，乃至馬拉松賽場上的兩岸問題，也都有所關注。眾所周知，奧運會的舉辦與政治領域之間，向來存在複雜的連動關係，除卻戰爭或國際情勢的直接影響，申辦賽事帶來可觀經濟利益的迷思，乃至全球暖化等政經問題，都對賽事的安排有實質影響。從許多方面來看，書裡一再提及，對於世界





上最多國家參與的體育盛事來說，民間所謂「政治歸政治，運動歸運動」的說法，實際上是個邏輯矛盾的術語，並不現實。

這種反思或對既有觀念的挑戰，並不艱深，但在臺灣的運動書籍裡頭，似乎還不算多見。其實，這對提高讀者關注運動文化的發展，也並非無益。從長期的觀點來看，提升一地體育水平，不能僅靠專業體育從業人員特別是運動選手的個人努力，往往也不是煙火式的，一次性的大額獎金或補助就能夠實現。更需仰賴公私部門的長期經費挹注與支持，但要達成這個目標，民間的熱情關注，則殊為關鍵。在開放社會中，要推廣全民對體育發展的關注，引進批判性思考的聲音，實有其必要，這不是為了製造聲量，而是引導更多未曾接觸這個領域的人能夠參與其中。雖然，這有些超出本書的範圍，況且作者也不是專業記者，只是出於愛好，而向讀者推廣一些未廣為人的冷知識和觀念。在內容方面，無論在奧運會或馬拉松的許多細節上，還沒有辦法給予讀者太多資訊。某程度上，這似乎也反映出目前臺灣的運動文化與出版市場的規模，仍有進步空間。

體驗跑步本心

跑馬拉松在過去常被視為是件了不起的事，但隨着這項運動在全球各地越來越平常，完成賽事，在「市民跑者」（熱愛跑步的素人）當中，有時候只不過是基本盤。於是更具挑戰性的項目，例如超級馬拉松（ultramarathon）或

越野跑（cross country running）也開始受到吹捧。《超馬跑者的崛起：人類耐力與意志的極限挑戰》作者亞德哈羅南德·芬恩（Adharanand Finn）是英國衛報資深記者，雖然本身已經具有馬拉松經驗，但為了採訪超馬賽事，也親身參賽，體驗超馬的過程，從而對這項運動的發展、現況，跑者的心態，並就作者的個人觀察，作出敏銳細膩的描寫。

從歷史角度看，超級馬拉松可能較馬拉松還要歷史悠久，現代 42.195 公里的標準馬拉松制度，實際上是現代人發明，並經過多次試驗後定型的結果。早期的現代奧運會馬拉松項目，本來並沒有固定的距離。也因此，超長距離跑步，本來就是要挑戰人類體能的最大極限，它不是馬拉松的加碼版本，而是要回歸跑步的本心。有趣的是，超級馬拉松其實共有兩種不太一樣的形式：一種是在固定的場地進行繞圈賽事，另一種則是



結合越野元素進行長距離競賽。為本書所討論的，則幾乎全為後者。為什麼會有這樣的偏重？除了因為時代變遷，人們的喜好已有變化，投奔野外的趣味性，對現代人而言似乎更有吸引力，也與人們普遍喜歡的登山運動更接近。也因此，超馬賽事的路況，往往遠較馬拉松路跑差，甚至還可以分出「可以跑的」和「技術性的」兩種屬性（前者指全程可以用跑的，後者往往還有陡坡或甚至需要攀爬的路段）。有時候，險惡的路況會讓參賽者苦不堪言。然而，人們為何甘於自討苦吃？按照作者的見解，雖然現代人已經遠離粗糙艱困的生存險境，而與大自然隔絕，但是人們心底裡仍深深埋藏著體驗野生世界，期盼以此與祖先的存在產生連結的「野性」，同時視此為一種幸福，對這種幸福的追求，則是「突破舒適圈」這個說法得以成立的原因所在。這或許便可以解釋到如下現象：對很多跑者來說，為了維持愉悅的感受，一場馬拉松的結束，往往只不過是另一場的開始，而跑者們總是在為下一場長跑作準備。

其實，《超馬跑者的崛起》的取材、編排，以及講述的方向，大致不出英美大眾讀物的基本套路，內容的安排，往往圍繞在對某個概念或現象的介紹或陳述。本書對超馬運動的發展，參與者心理的剖析與推論，很明顯就是要指出超馬跑者的出現、崛起，反映出一種趨勢，長跑或馬拉松運動的體驗，開始從菁英運動員專屬，逐漸向大眾開放。在這個趨勢裡，近期最重要的一個變化，可能是 2024 年巴黎奧運會，預計將

在 sport for all 的理念之下，首次開放民眾在同一天、相同場地和路線下，共同參與馬拉松項目，與菁英選手一同體驗奧運氛圍，使之成為真正名符其實的全民運動。

跨越極地挑戰

在超馬圈子裡，目前有所謂「四大極地超馬」，分別在蒙古國戈壁，智利阿塔卡馬，非洲納米比亞的沙漠地區，以及南極洲的陸地上，即最大風、平均海拔最高、最古老、最冷的場地環境裡，舉行多日多站的比賽。每一站的基本規則是選手必須在 7 日內，背負個人裝備和食水，完成總距離 250 公里的路線。極地超馬的門檻較一般超馬或馬拉松更高，不但考驗參賽者的體能，還有存款的豐厚程度。《勇闖極地超馬：大叔跑者翻轉人生的馬拉松跑旅》的主角，即以他在參



賽過程中的所見所聞，通過寫手協作，向臺灣跑友分享心得，力圖扭轉人們對極地超馬過於危險的刻板印象。

本書在行文方面，相對於坊間跑步書，顯得更為平實。旨在提供客觀的資訊，鼓勵更多有志者參與挑戰。對一般讀者而言，一種對參加馬拉松的常見誤會，是以為全程都必須用跑的。但其實是否全程用跑，或跑步的速度，並沒有絕對的要領，大多只要在關門時間內到達檢查點即可。作者指出，四大極地超馬當中，全程以跑步完成的選手，實際上只有約五分之一，另外五分之三即大部分的選手，實際上是跑步與走路交互進行，也有五分之一的人是全程以步行的方式完成。所以，只要事前有充足的準備和訓練，每個參與者還是有機會完賽。換言之，若不考慮競賽成績或名次的話，完成賽事的困難程度，並沒有大家猜想的高。不過，到底是什麼人才會想要挑戰這種跨洲際的極地挑戰？本書提供的參考答案是，形形色色的人。既有如主角般經商的中年人，也有年輕上班族、退休人士、家庭主婦，甚至是身心障礙者等等。儘管跑友們只是萍水相逢，但在行進過程裡，在互助合作之中，彼此的關係，便不僅是競賽的對手，而更像是同行的夥伴，似乎也讓原始的荒漠平添幾分人味。

閱讀至此，筆者不禁想到，隨着賽事資訊流通，跑步風氣日盛，公眾參賽門檻降低，國內外的跑步活動，無論是路跑、馬拉松、超級馬拉松、越野跑，乃至極地跑，參與人數屢創新高，所謂的「跑旅」，與其說是個人挑戰，未來更有

可能成為跨國旅遊的新形態。然而在這個大流行之下，會不會誘發出更多潛在危險或對大自然的破壞？在南極站賽事裡，本書特別提到，大會採用了比較嚴格的安排，務求不使人類的活動以及物資，擾亂或污染當地的自然生態。這恐怕未必是普通越野賽事常見的做法，但不表示舉辦這類賽事本身沒有對山區或野外生態構成影響。可惜的是，應該如何平衡自然環境永續與人類挑戰自我時可能衍生出的破壞或損毀，這個重要議題，書中似乎還沒有很完整地觸及到。這或許是本地運動文化方面的書寫或出版，在未來可以持續關注的面向。

延伸閱讀

1. 詹鈞智著。《42.195公里的夢想追逐：關於奧運馬拉松的熱血故事》（臺北市：時報出版，2022）。
2. 亞德哈羅南德·芬恩著；游淑峰譯。《超馬跑者的崛起：人類耐力與意志的極限挑戰》（臺北市：時報出版，2019）。
3. 周林信、邱芊禪著。《勇闖極地超馬：大叔跑者翻轉人生的馬拉松跑旅》（臺北市：時報出版，2023）。



潮浪群雄 2
：那些做電影的人

小莊 著

大辣出版 / 11206 / 168 面 / 23 公分 / 550 元 / 平裝
ISBN 9786269717279 / 947

在 1980 年代，臺灣電影正要開始起飛，作者小莊藉由小野和吳念真在中影時所發生的改革電影故事，帶出楊德昌、侯孝賢、朱天文、陳坤厚、張艾嘉等電影創作者，所引發出的臺灣新電影浪潮，他們可以拍自己想要講的故事，讓長期被威權體制壓迫的創作能量，因此爆發，這群人對電影始終如一的热情與堅持，拍出了屬於臺灣的新故事。（大辣出版）

藝術



素直設計
Book Design
——楊啟異作品集
1996-2022

楊啟異 著

大辣出版 / 11202 / 492 面 / 23 公分 / 2000 元 / 精裝
ISBN 9786269685677 / 960

本書作者楊啟異從事書籍設計 30 多年，已經累計作品超過千本以上，精選出 400 本，按照不同的屬性分類，文學創作、攝影紀實／電影、生活風格、圖像小說／漫畫，詳細的介紹每一書的設計概念以及裝幀，還有和作者、編輯等合作的過程中發生的趣事，尤其喜歡他對於文字書的處理，如王拓《阿宏的童年》，透過他手繪的圖片當書封的主圖，那奔馳男孩的背影，彷彿能把我們拉回童年的時光。（大辣出版）

藝術



老家人
：范毅舜攝影文集

范毅舜 著

時報文化 / 11205 / 248 面 / 24 公分 / 880 元 / 精裝
ISBN 9786263537835 / 958

30 多年前，范毅舜陪同母親返鄉探親，在中國農村裡，以攝影及文字完成了以母親家族為題的《老家人》一書。數十年後，范毅舜再度拿起相機，回到母親的故鄉，雖然《老家人》敘事開端的兩位母親（范毅舜的姥姥與母親），都已離世多年。而 30 多年的嬰兒、孩童已長成了青壯年，中生代更步入耄耋之年。源自姥姥口中前清以來的記事，及母親的故事雖已消逝，卻繼續有人在講寫新章。結合新拍、及昔日影像，交織對比出了一部如史詩般的常民詩歌。（時報文化）

藝術



為什麼非
蒂芬妮藍不可
：那些令人意想不到的色
色故事

巴柏·漢布利 著；田立心 譯

典藏藝術家庭 / 11203 / 208 面 / 21 公分 / 480 元 / 平裝
ISBN 9786267031612 / 963

第一個穿上白色婚紗的是誰？為什麼海盜搶的不是黃金而是紅色的蟲子？每一種顏色都有一個故事！《紐約時報》、《時代雜誌》插畫師帶你發現色彩背後的祕密！身為插畫師的漢布利，以幽默、敏銳的洞察力，加上在世界一流媒體所累積的專業和熱情，一一循線以日常的事物實例，揭開 75 則繽紛的色色小故事。一旦了解顏色的奧妙，即使不會配色至少也要知道什麼是「顏色」。（典藏藝術家庭）

藝術



茗茗之中 各領風味

劉漢介等 編著

華品文創 / 11204/224 面 / 23 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789865571719/974

本書集結 6 位在茶產業、茶學、茶科研、茶藝、茶道、花道等傑出經理、經營、科研、教育及推廣的資深專業人士，就各自的專業領域對臺灣茶藝文化的發展及感悟發表的文章。讀者細細品味，必能對臺灣飲茶方式的流變及茶藝文化發展的面貌有概括的了解。（華品文創）

藝術



跟著媽祖去春遊

張秀毓 文／圖

天衛文化 / 11204/32 面 / 29 公分 / 380 元 / 精裝
ISBN 9789574906239/272

媽祖是臺灣民間信仰重要的守護神。農曆三月是媽祖的生日，也是祂回娘家的時節。千里眼、順風耳站兩旁，令旗、進香牌……一樣不能缺，報馬仔、開路鼓以及繡旗隊、36 執士隊等陣頭，還有虔誠的香客們，浩浩蕩蕩組成綿長的進香隊伍。走走走，跟著媽祖去春遊。從都市到鄉村，從海邊到山城，長途跋涉 300 多公里，步步都有媽祖暖心支持。或還願，或祈福，人人都受媽祖庇佑賜福。一起參與、體驗這個盛大精采的祭典活動吧！（天衛文化）

兒童／青少年讀物



京都古民宅咖啡 ：踏上古都記憶之旅的 43 家咖啡館

川口葉子 著；連雪雅 譯

健行文化 / 11203/160 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9786267207178/991

造訪京都時，你想要去怎樣的古民宅咖啡館呢？京都的古民宅咖啡廳之所以吸引人，不只是因為饒富風情的氛圍，而是具有從傳統構造及都市生活中誕生的型態，或是設計感。走進古都，隨心所欲地拜訪穿越新舊時代的咖啡館，一同走過歷史的足跡、品嚐現代的味蕾，一探京都小巷裡的萬種風情，以及正在飄散的咖啡香。（健行文化）

藝術



我會尊重朋友的 感受

莉迪亞·鮑爾斯 文；伊莎貝·慕紐茲 圖；張家葳 譯

大穎文化 / 11201/40 面 / 26 公分 / 320 元 / 精裝
ISBN 9786269672769/428

每個人的想法，都會因為心情、場所的不同而有所改變。作者透過這本書，讓讀者們了解到——當別人改變心意的時候，我們要尊重對方的決定；當我們改變心意的時候，我們要勇敢的表達出來，讓別人知道我們的想法。無論是面對家人、朋友還是陌生人，當心裡覺得「我現在不想……」、「我不喜歡……」的時候，我們都有說「不」的權利。同樣地，當別人拒絕我們時，我們也要接受對方的決定，尊重彼此的心情與感受。（大穎文化）

兒童／青少年讀物