

生涯規劃與名人書香講座系列~

看不見的跑道



時間：103年10月21日 1830~2030

地點：國際會議廳第一演講室

講者：超馬媽媽 邱淑容女士

本學期第五場生涯規劃與名人書香講座，由生涯發展與輔導就業組、心理健康與諮商輔導組

資源教室、性別平等教育委員會合辦，特地邀請超馬媽媽邱淑容女士來演講。講座以「看不見的跑道」為題，分享她的生命故事，勇於面對挑戰，終會找到人生的方向和奮鬥的意義及價值。

邱淑容是台灣超級馬拉松全國紀錄保持人，是專門跑超級馬拉松的媽媽，所以大家都叫「超馬媽媽」。畢業後在中鋼任職，三十五歲那年代表中鋼公司參加經濟部運動會，無心插柳而開啓了她的跑步生涯，從此改變了她的一生。對她來說，既然要比賽，就要做足準備，努力不一定會成功，但是不努力一定不會成功，便請在體育班出身的老公盧華傑進行訓練，她開始每天早晚固定慢跑一小時，假日經常一跑就是7、8個小時，17年來幾乎沒有間斷過，過年也不休息，當別人摸魚，我在捕魚。

清晨三點，天還黑濛濛，邱淑容的身影不管跑到哪，背後總是有道光，她的先生總是開著車為她照亮黑夜，守護她的安全。每一場比賽，盧華傑在每一個補給站等候，夫妻之間沒有太多的對話，但盧華傑的眼睛總是默默跟隨著邱淑容，然後帶著笑意，用相機紀錄老婆的身影。在比賽當中，常常邱淑容一個口令他一個動作，完全沒有不耐煩，連邱淑容沒說的，他也會事先做好。在跑步時，幾乎是放空自己，什麼也不想，偶爾腦海中浮現的，只是如何跑到終點，並且贏得比賽。起初我最多只能跑十五分鐘，也跑不過兩公里，但愈練習愈進步，每天進步0.1的差距，這就是積沙成塔的魔力。運動會結束後，我不捨放棄好不容易培養的運動習慣，便不斷地跑下去，也抱著嘗試的心態參加比賽，不料一舉拿下名次，對我而言是很大的鼓舞，從此踏上跑步的「不歸路」。

慢跑生涯長達15年，邱淑容說，愈跑愈有自信，因此從42.195公里的馬拉松，逐漸將距離拉長到50公里、80公里、100公里，從12小時、24小時、7天7夜到18天，她希望不斷的超越自己，尋求挑戰，看自己的侷限在哪裡，

憑著對跑步的執著和勤奮不懈的精神，邱淑容從沒沒無聞的小咖，成為多項超馬記錄的保持人。當初會挑戰超級馬拉松，就是因為馬拉松跑過太多次，缺乏挑戰性，才轉向超級馬拉松，征服台灣後，邱淑容更屢屢在國外創下佳績，參加過希臘、荷蘭、日本和法國等國家的超級馬拉松大賽，被譽為「亞洲最會跑的女人」。而在所有挑戰過的超級馬拉松之中，還是以「穿越法國」的挑戰性最高，因為距離最長、時間最久。

邱淑容在2008年「穿越法國18天1151公里」的馬拉松比賽中，不顧腳底水泡的痛楚，堅持跑完全程，得到女子組亞軍，隔天卻因為嚴重的細菌感染緊急送醫，最後不得不截去雙腳才保住性命。在法國加護病房已被法國醫生發出二次的「病危通知」後，卻奇蹟似的戰勝病菌，經搶救一個月後，專機返台後繼續醫療，接受四次植皮手術，經歷四個月住院治療、五個月的復健，九個月後終於穿上義肢，拄著柺杖，浴火重生的回到工作崗位。邱淑容靠著堅強意志力，擊退死神，連法國的主治醫師都感到不可思議，也造就了另一個「台灣奇蹟」。

別以為知道這麼大的訊息，邱淑容會像電影裡頭一樣捶胸頓足，她呆坐了二、三天，像做錯事的孩子不敢說話，心裡反覆責怪自己太逞強，突如其來的意外，截肢當下的心是心痛、懊悔、沮喪，不是想說以後不能跑步，而是先想說沒有腳要怎麼過生活。說來也真神奇，在加護病房一個月的時間邱淑容就看開了，因為腳都已經不見了，我天天自怨自艾有什麼用，腳接得回來嗎，而且看到家人，我真的也很替他們擔心，想說以後他們怎麼照顧我，為了他們，為了自己，我一定要再站起來。

回到台灣，在高醫又住了三個月才回到家裡。邱淑容說，在義肢還沒裝的時候，我真的哪裡都不能去，只要從我的床要移到椅子上，絕對要人家抱，所以我們家一定要有一個人在家陪我，那也是一股支撐你的力量，會想說一定要趕快好起來，雖然是不能再跑步了，可是最起碼可以自己生活，不要再靠家人，我要活得有自尊。那真是一種很淒慘的感覺，這種淒慘卻成為她正面的力量，邱淑容發揮超馬的精神，永不放棄。

就跟以前跑超馬一樣，制訂目標，她就會去執行，所以**積極面對辛苦的復健之路**。等穿上義肢，光是適應學習，又花了三個月。邱淑容說，就是要出去走走馬路，馬路你們看是平的，對我們來講是不平的，一點點不平就很危險，一開始走都不太穩，隨時要跌倒就扶著。雙手扶著助步器，在狹長的復健步道上，來回反覆練習走路，旁人看似單調的復健運動，邱淑容卻得耐著性子。

邱淑容的先生在截肢事件後對她毫無責備，選擇無怨無悔地全力支持；兩

個女兒揶揄這個老佛爺，刺激她要更快地自己獨立行動起來。淑容從來不認為截肢事件是她跑步生涯的挫敗，而是她犯下的一個錯誤，對她來說，彌補這個錯誤最好的方法，就是讓家人的生活回歸正常。全家人合力渡過風暴、穿上義肢的那一刻，這位截肢的跑步冠軍，親手在廚房為家人準備了一頓晚餐，在餐桌上，少不了愛吃的先生對味道的挑剔，和女兒對從不下廚的媽媽的揶揄，一切都像是一般家庭日常的生活，但是我們知道，邱淑容為了這頓飯，花費了3年的時間去努力，這是她最想要完成的一件事。



提到那一趟改變生命的「穿越法國」超級馬拉松比賽，邱淑容還是感到一絲後悔。她說，實在有點後悔，跑到破皮是兵家常事，所以當時才會決定繼續跑，只是沒想到後來會這麼嚴重，如果早知道，也許就不會堅持下去。邱淑容表示，如果知道到法國會受傷，她

就不會參賽，但是沒有人知道會發生什麼事，因此她還是挑戰「穿越法國」。

受傷的那段期間，國內外支持與鼓勵邱淑容的信件如雪花般飛來，朋友的加油也成為邱淑容能夠撐過來的一股無形力量。邱淑容對於各界的支持十分感激，特別是家人的支持，是她能夠走出來的最大力量。雖然遭逢變故，但邱淑容選擇樂觀面對，她鼓勵其他的肢障朋友，「人生很長，不要因此而放棄，悲觀或樂觀，看自己的選擇，但只要樂觀面對，就能幫助自己走過來。」

最後她克服心理的障礙，重新踏上3年前讓她跑步生涯歸零的法國地中海邊，讓全球的跑友見證她的復原。超馬賽的最後一天，我等在終點處，世界各國的跑友看到我都又驚又喜，不少人眼中泛出淚光，他們紛紛走到我的身旁，拍拍我、擁抱我，讓我覺得好溫暖。那次的法國行，我還回到了醫院，醫師們看到我都很訝異，沒想到一個被兩度宣判病危的人，不但能再站起來，而且身

心的康復狀況都如此良好，他們對我說：「你的故事讓我們知道，不能輕易放棄任何一個病人，而病人也絕不可放棄自己。」對截肢的跑步冠軍來說，憑藉著不服輸的意志力，沒有大張旗鼓、昭告天下，她默默地完成了這些不可思議的里程碑。

啓動另一場的人生超級馬拉松賽、我的人生新跑道。受傷之後過了9個月，邱淑容不但可以生活自理還重回職場，但即使如此，她還是覺得生活的拼圖少了一塊，雖然截肢後再也無法跑步，但重生後的她卻一心想重回最熱愛的跑場，跟我那些跑友一起去互動。終於皇天不負苦心人，拄著拐杖的她如今卻能以三輪車代替雙腳，騎著三輪車伴著跑友重回跑場，已完成三十多場的馬拉松比賽。且於去年三月底騎著三輪車參加國際環台路跑賽，一圓未截肢前的環台路跑夢。至今，我們看到了不向挫折低頭的生命鬥士邱淑容，她依舊頂著美美的妝、掛著閃亮亮的耳環、穿著粉紅色系的運動服出現在台灣各大馬拉松賽事，穿著替代雙腳的義肢，騎著三輪車，繼續跑下去。

接下來是**Q&A 時間**，第一位同學詢問，**跑步對你而言，最大的樂趣是什麼？**講者回答，我本是個朝九晚五的上班族，生活圈除了家庭，就是辦公室。因為跑步，我認識了很多志同道合的朋友，比賽時和夥伴天南地北地聊天，讓我的人生更加豐富；隨著比賽南征北討，不但跑遍臺灣各地，還因此去了很多國家，開拓了我的視野；參加比賽拿下名次、打破紀錄，都增添了我的自信。此外，我認為對女性而言，跑步實在好處多多，唯有運動量充足，才能放心地享受美食，又不怕身材走樣。

第二位同學提問，**逞強和堅持如何區分？**講者回答，「勉強」等於堅持，我們練習跑步，一定有停滯無法進步的時候，這時候就要勉強自己，再努力一下，才可以突破難關；而「逞強」則是「明知不可為而為之」，我自己就是一個最好的例子，明明腳傷到走路都走不穩，卻執意要跑，最後才會發生意外。「可以勉強，但不要逞強」這句話，不僅適用於體壇，更適用於每個人的生活，遇到生命中的難題時，要學會傾聽自己的聲音，了解自己究竟「應該勉強」，還是「不要逞強」，然後做出最明智的決定。

接著，又有同學發問，**最懷念哪一場馬拉松比賽，多久才走出截肢的陰霾？**講者回應，截肢一度讓我非常沮喪，不知道未來該如何是好。但我又想，遇到這樣的事，家人已經很不好過了，如果我再愁眉苦臉，他們只會更難過，相反地，如果我笑，他們也會跟著笑。我要求自己，至少要能自理生活，不能成為家人的負擔。所以我努力地復健，練習使用義肢，一開始真的很辛苦，好像小孩子開始學走路一樣，但學會之後行動不再受限，日子如往常，甚至常忘了自己是身障者呢！

下一位同學問到，覺得超馬媽媽的老公很偉大，在這條路上，家人是你最堅強的支柱，你認為「愛」的力量有多大？講者回覆，無論是我住院時，或是截肢後，家人始終不在我面前露出難過的模樣，甚至會拿我肢障的事來開玩笑，家人的堅強樂觀，是給我最好的禮物。同時也深刻地感受到朋友、跑友、公司長官與同事對我的愛，很多朋友鼓勵我、關心我，國外的馬拉松選手也三不五時透過電子郵件詢問我的近況。每天我進到公司，就發現同事已默默地幫我擦了桌子、洗了茶杯，還幫我泡上一杯熱呼呼的茶……這些體貼，我都點滴在心頭，深刻體認到，愛的力量實在太大，它是天地間最偉大的東西，是宇宙中最強大的力量。

最後一位同學詢問，你有什麼話想對身障朋友說？邱淑容說，人生中有許多意外無法避免，我們沒有其他的選擇，只能面對它，面對之後，你才能與自己的殘缺共處，最後習慣成自然，心情才會隨之開朗。我認為一切問題的癥結，其實從來不是外在的殘缺，而是自己的「心」，如果你執意躲在陰暗的角落，旁邊就算有再多人鼓勵你，你也都聽不進去；就算有再多人願意幫助你，也只能愛莫能助。我希望所有身障朋友鼓起勇氣走出來，走出來之後，你就會發現旁人並不會嘲笑我們的缺陷，只會讚賞我們的勇敢。

邱淑容在演講中，與同學們分享，生命中的挫折與打擊都有它的意義，與會師生皆深感動容。對她來說，身邊支持的人給她很大的力量，因為感覺到這麼多人都不放棄她，她也不放棄自己，這麼多人支持我，我怎麼可以黯然流淚，讓他們再傷心？這麼多人都不放棄我，我怎麼可以放棄自己？她認為如果我們先被自己打敗的話，那麼再多協助都沒有用了！跑步，曾帶給邱淑容許多人生奇蹟，她下半場的精采人生，從截肢後才正要開始，「人生不是只有跑步，不能跑步我可以換跑道啊！」她驕傲地說：「義肢，是超馬給我留下最好的勳章，刻烙在我的腳上！」永不放棄，就有希望！