

在整場演講中，我一直是感動的。歐陽靖，曾罹患重度憂鬱症長達六年，但是最後她選擇改變她的命運，走出封閉和抑鬱的環境，跑出亮麗的人生，她在這期間是如何面對恐懼與猶疑，如何克服超越這一切，從她的語言中，我可以體驗到跑步單純的本質，就因為它單純，所以容易吸引人們跟隨與聚集。我從大一那年開始喜歡跑步，和歐陽靖一樣，也是因為報名了一場路跑賽而開啟了我的馬拉松人生，也很不幸地我和歐陽靖一樣患了憂鬱症。現在，她走過人生的低潮，參與了多場馬拉松比賽，以行動證明自己變得堅強。

我當年 21 歲，得了憂鬱症，沒有自信，長期處於憂鬱的狀態，和家人朋友關係疏遠，面對一團亂的人生，我選擇否認和逃避，繼續往下墮落，直到去年，爸爸拿著歐陽靖寫給女生的路跑書給我，我才赫然發現，我有多久沒跑步了？我一直很喜歡跑步帶給我的舒暢感，什麼時候我不再跑步，曾經我最愛的操場，曾經每天都要定時報到的地方，卻已變成我再也回不去的地方，回不去，也不敢回去，捫心自問：我還有資格跑步嗎？我還有熱忱跑步嗎？看完了書，為了找回快樂，我決定重新開始跑步。

重新啟動的雙腳，起初我跑得真的很慢，每一步都痛苦無比，但是我沒有放棄，我找到了支持自己的力量，那便是好姊妹的陪伴，她們決定要與我一同起跑，也要陪我一起好起來，於是，我越跑越遠，越跑越快，終於在半年後，我重新站上半馬起跑線上，完成了久違的半程馬拉松。跑步可以為人心帶來無窮力量，它改變了歐陽靖，也改變了我。我和她一樣，從開始跑步



的那一刻起，我的人生每個部分都變得美好

在整場演講中，我尤其感動，就因為曾經低潮過，就因為曾經憂鬱過，所以更能感同身受，因為那份曾跌落谷底的不甘心，支持著我繼續跑下去，很謝謝在人生中的那段期間不放棄我的人，我也一直沒有放棄我自己。生命的歷程是不可預測的，但是我的人生才正要開始，我是藍家儀，往後我會繼續堅強地跑下去，希望有更多人能一同感受跑步帶來的正面能量！

