

「奇蹟不在於我跑完了。奇蹟在於我有勇氣起跑！」—— 跑步專欄作家，約翰·賓漢

五年多前，一場車禍意外，撞亂了我的原本的生活。因為頭部受到撞擊，腦部有點受傷，因此嗅覺喪失，跑了很多間大型醫院，看了很多位的醫生，每個給我的答案都是這個症狀目前無藥可醫，只能看過一段時間後，會不會自然恢復，於是，開啟了我自暴自棄的一段時光。

因為沒有嗅覺，除非是氣味很重的，不然聞不到，更可怕的是，吃東西只知道鹹的、甜的，原本食物熟悉的”氣味”都不見了，這真的讓我無法接受，於是我很努力地吃，拼命地吃，天真的以為吃多一點，也許哪天我會在吃東西的過程中，發現食物熟悉的”氣味”都回來了。但事情總是和我天真的想法有所不同，我每天幾乎都吃比別人多一倍的誇張份量，三餐還要加點心和兩杯手搖杯飲料，晚上還要買個宵夜，於是體重也直線飆漲，在飆漲到150公斤後的某一天，上天終於把我的嗅覺還給我了，但身材卻回不來了。

我曾怨天尤人，為什麼車禍受傷後會沒有嗅覺，若不是這樣，我也不會一直吃，然後一直胖，然後就一直在這想法上打轉，直到去年求職，我發現我這樣的身材，對於求職真的很不利，但很幸運地找了半年後，有了份願意給我機會的工作，但我也開始計畫要認真的做件事情，要努力的讓自己更好！

讓自己變更好的其中一項便是透過飲食和運動，讓自己瘦下來，讓自己更健康。運動這個部分，我選擇了跑步，因為自己一個人就可以去跑，時間



也很自由，不過對於當時 140 幾公斤的我，跑一圈就不行了，於是我希望自己，要持續地跑，距離也慢慢地加上去，過程的確是很辛苦，但我每天跑完自己訂的進度，都會給自己拍拍手，告訴自己我很棒，明天還要再繼續努力！經過了超過半年的努力，體重已經變 90 幾公斤了，體脂肪也下降很多，雖然還是過重，但我知道，我有變好，但繼續努力下去還會更好。

有了跑步這個習慣後，漸漸開始去注意有關跑步的訊息，偶然發現臉書有朋友按歐陽靖粉絲專頁的讚，才開始認識歐陽靖，也才知道她有那段過去，因為跑步，改變了她，這點我心有戚戚焉。我是個很自卑的人，因為跑步，我發現很多我原本認為我做不到的，跑 1k、5k、10k，現在我都可以做到了，下個目標，挑戰半程馬拉松，我很喜歡歐陽靖書上的一個標題「連我都做得到了，你一定也可以！」，就用這種正面的態度，試著去感染生活周遭的人，讓生活中充滿正面的能量。

跑步，讓我能忘記生活上的煩惱，跑完後，讓我覺得活著其實很好，明天還要繼續努力，每天都是美好的一天。很開心這次有這個機會可以聽到這場演講，主講者歐陽靖讓我得到更多正面的能量，在人生和慢跑這條路上，繼續向前跑著，也得到了這篇文章開頭的那句話，奇蹟是我有勇氣起跑，現在我要用正面的心態繼續跑下去！

