

## 飄揚在世界賽道上的青天白日滿地紅

倫敦時間 4 月 28 日中午時分，在白金漢宮前，我手上拿著相機準備錄影，緊張地看著手機上的 Marathon App 畫面（倫敦馬拉松追蹤選手位置的手機軟體），並隨時抬頭搜尋著熟悉的身影，賽道上，都是陸續進入終點線的選手，可以看見有人打扮著「英國大笨鐘」、「郵筒」等造型，在覺得可愛又有趣的忽然間，我在轉角處看見穿著深藍色背心的身影，那黝黑精壯的身軀，忙著用雙手攤開一面從身上拿出來的旗幟，一個瞬間，甩到身後，讓那青天白日滿地紅隨風飄起，他就是中華民國國防部軍事新聞通訊社的新聞官—葛芄欣，賣力地向前奔跑的他與飄揚的國旗，霎時成為我目光中唯一的目標。

而眼前的畫面，不禁讓我回想起初入復興崗的葛芄欣，那時候的他，還未投入馬拉松的懷抱，光是應付國防大學的課程、任務以及軍事訓練，就夠耗盡他的精力與心力，他身材沒現在那麼精壯，沒跑過半馬，更別提什麼是「全程馬拉松」，有趣的是，會參加他人生中第一場賽事，是為了轉移情傷的注意力而跑步，跑久了就在同學邀約下，參加了比賽，那完賽獎牌掛在脖子上，讓他覺得不可思議，或許從沒想過自己是能夠完成比賽的，那種優越感超越了比賽時的痛苦，過去在學校的教育，葛芄欣每天會晨操、會跑步，但終究是

在隊職官、學長們的促使下訓練，但在那場賽事後，似乎喚醒了葛芄欣體內那奔馳的靈魂。

「跑在最前頭的，不一定會跑到最後。」跑步這件事，可以緩慢，也可以激烈；可以短暫，也可以漫長；可以是為自己，也可以是榮耀國家；四年軍事教育下的葛芄欣，受到復興崗薰陶，自然對於保家衛國、捍衛中華民國民主自由，責無旁貸，身在軍人世家的環境，更具備高度的愛國心，「因為幸運抽到了東京馬拉松，為了讓中華民國國旗讓更多人看見，而選擇帶上了國旗，從起點背到終點。」他笑著說，在異鄉遇到臺灣人，大家總會因為身上這面中華民國國旗而特別熱情而溫暖；東京馬是他世界馬拉松的起點，他也在東京的賽道中體認到，中華民國國旗，是凝聚國人團結最快的橋樑之一，也萌生了帶著國旗，往世界跑的念頭。

因為東京馬，葛芄欣開始有了完成六大馬的念頭，起初他認為慢慢跑，總有一天能夠完成這個目標，有時候夢想並不難，難就難在跨出那需要勇氣的第一步，而葛芄欣也從這刻起，堅定了自己的決心，他告訴自己，一定要帶著國旗，讓青天白日滿地紅這美麗的旗幟，被世界看見。

### **馬拉松精神**

「馬拉松」這個詞，是起源於紀念馬拉松戰役中一位雅典士兵為了傳遞訊息而長跑的事件，這其中的精神，是需要靠著過人的體力，以及堅強的意志力來支撐。

在東京馬後，因為熱愛運動與訓練，葛芄欣志願加入了

陸軍令人聞風喪膽的兩棲偵察營行列，也就是大家俗稱的「海龍蛙兵」，他堅強的意志力，讓自己通過了最艱難的儲訓過程，造就現在良好的體能基礎，他常以這個地獄般的訓期激勵跑步中的自己，「42公里通常撞牆期會在30公里開始，但海龍這麼痛苦的訓期我都能撐過了，沒道理最後這點距離與時間沒辦法熬過。」

「千里之行，始於足下。」國軍建軍備戰，也不是一步登天、一蹴可就，就如同準備馬拉松，絕對是一點一滴累積而來的，但再漫長的距離，只要做好準備，步步邁進，始終能達到目的地。

## 取得門票

世界六大馬拉松，分別是波士頓馬拉松、紐約馬拉松、芝加哥馬拉松、柏林馬拉松、倫敦馬拉松以及東京馬拉松，其中難度最高的，莫過於參加歷史最悠久的「波士頓馬拉松」，這場賽事最具挑戰的正是它的速度門檻限制，「BQ」(Boston Qualify)，也就是參與波士頓的跑者成績最低標準，這個成績根據不同年齡層與男女而制定，而葛芃欣的年齡剛好是介在18到34歲之間，這個區間的男性，完賽時間是要在3小時5分鐘內完成全馬（108年的波士頓馬拉松，更是提前到3小時8秒內完成），所以許多跑者會以有「跑者夢幻殿堂」之稱的波士頓馬拉松，當作一個追求的目標。

為了拿到波士頓馬拉松的門票，葛芃欣在107年日本長野馬拉松中，展現不畏風雨的堅強精神力，當時呼吸急促、

疲勞堆積，雙腿不聽使喚地賣力向前衝，「意志力這種東西在平常靠想像都十分容易，但當發生在自己身上，即便只有幾秒鐘，都需要無比的勇氣。」葛芄欣知道，只要一直拼下去，就有希望。

「那時候的我，躺在終點線旁，看著長野馬拉松的拱門喘息著，享受著一生懸命後的滋味，那盼望好久的夢，終於實現了。」長野當時的天空飄著雨，在三角錐旁泣不成聲的葛芄欣，看著計時鐘上顯示的時間，2 小時 59 分 49 秒，是的，他拼盡全力地拿下波士頓馬拉松的門票了，芄欣很難相信，卻也踏實地拉近了自己與夢想的距離，這張門票絕非偶然，他是靠著一點一滴地努力，自律的他，信守了對自己的承諾，無論颶風下雨、日曬雨淋，儘管身體再苦、心理再累，都會全力完成自己的訓練菜單，甚至一度在 4 個月內，跑上 1400 公里。

「我曾經以世界六大馬為目標前進，但在追求的過程才發現，原來帶給我的美好感受，並不是能夠參加世界六大馬、完成世界六大馬，而是在跑步的當下，它所帶給我的快樂。」以挑戰國際舞台當作目標前進的葛芄欣，每天靠著堅強的毅力，在工作之餘，追求自己的世界馬拉松夢，軍聞工作，如同記者，近乎全天候、跨地域，只要哪裡有國軍官兵，就可以看見軍聞社的身影，而這樣非同一駐地的工作環境，對於運動員來說，是打破了「規律」原則，在需要突破「自我體能標準」的訓練中，是需要精準的體能菜單與生活作息，不

僅是飲食上、睡眠上，在訓練上更是如此，所以在軍聞工作環境下，葛芄欣提醒自己，再忙再累，都要維持體能的訓練，不能讓自己鬆懈，只要放過自己一次，就會有下一次的偷懶的機會。

## 波士頓馬拉松

波士頓馬拉松，起源於 1987 年，舉辦時間是美國每年的愛國者日（四月的第三個星期一）向美國獨立戰爭紀念日致敬，這個跑者的夢幻賽事，是第一個開放女性參賽，第一個開放身障人士參加的賽事，它的精神是真正的自由，是人們可以用努力與自我意志去追求的，而這正是美國的國家精神。

「波馬不是給天賦異稟的人跑；而是給努力的人跑。」這段話，從葛芄欣還沒在長野馬拉松破個人成績前，就一直掛在嘴邊，在登機前，也是與同行的朋友再分享一次，除了是鼓勵大家參賽，我想也是一種，肯定自己的努力，才有今天這樣的成績，能夠踏上美國波士頓，並且在這個大家夢寐以求的賽道上，揮灑自己的汗水。

在這場賽事，葛芄欣用了 3 小時 32 分的成績進入終點，掛上獎牌的那一刻，眼淚不爭氣地留了下來，不甘心盡是寫在他的臉上，我知道，他對於自己沒辦法在波士頓馬拉松看見更好的自己而不甘，但他深知「失敗」將帶領自己到更高、更遠的目標。「人生中重要的不是勝利，而是奮鬥，最本質的不是征服，而是奮力拼搏。」葛芄欣感謝這段日子以來努

力的自己，今天他可以大聲地告訴大家，他是位波馬跑者，而旅途還尚未結束，他會回到生活當中，用汗水面對最後一馬。

## 上帝的玩笑

完成波士頓馬拉松後，葛芄欣一天下午在美國布魯克林橋旁的河畔練習，一個不小心，把腳扭傷了，第一時間下，我協請同行的旅伴到附近的便利商店買冰塊，讓腳踝在黃金6小時內，把發炎可能造成的腫脹降到最低，邊冰敷邊看著表情充斥無力感的芄欣，我腦袋一直繞著「不會吧，倫敦馬還能不能跑啊？」，這彷彿跟葛芄欣宣判死刑一樣，重擊了他與我的心臟，後來的一路旅程，可以看得出大家心裡都有著一樣的擔憂。

回到臺灣後，我陪著芄欣儘速去醫院做更精細的檢查，結果出來後，還好僅是一般的拉傷，醫生詢問葛芄欣比賽的必要性，畢竟正常復原期，是需要一個月左右的時間，如果堅持要跑，不是不行，只是對於身體是否有後遺症，醫生也不敢保證，後續開了止痛藥，請他在賽前服用，最後祝福芄欣，能夠順利完賽。

出醫院後，我請他打電話跟母親報個平安，從彆扭的表情，知道他不喜歡麻煩家人、讓家人擔心，葛芄欣對於家人，其實心裡有許多虧欠，他知道一家人對他假日全心投入在訓練，都是把握僅存的時間相處，他也知道他們雖然沒有口口聲聲「加油！加油！」，但是家人都會討論說「明天早上哥

哥有要練跑步，剛好就是連續假日可以好好運動，大家今天就早點休息。」也因為這樣，葛芃欣知道是有人在終點線等待自己的，當他意識到這件事的時候，即便是再累，他也不敢放慢腳步，因為他想要拿出好成績，榮耀國家、榮耀家人，「每次跑回終點，都有一些遺憾，遺憾是，跑了五次世界馬拉松，一次都沒有帶父母到現場，他們是能夠透過臉書知道兒子平安完賽，但就是會覺得，沒有機會帶他們感受，感受為什麼我要這麼努力，努力這件事。」葛芃欣有點落寞地說著，他持續用行動告訴家人，為什麼他這麼努力，他要那麼早睡、那麼早起，並持續這樣規律、自律的生活。

出發前，因為要做專題，我去拜訪了葛媽媽，葛媽這一路上，是默默支持著芃欣做的每一項決定，她知道自己兒子的堅持，「我們是沒有在現場看過他跑進終點線，不過，真正的終點線，是在這個家，我們永遠都在這個家，等著他，跑進來。」聊著聊著，還是可以多少嗅出葛媽媽對於芃欣腳踝的憂心。很多跑者說過，每個選手背後都有著故事，每個跑者故事一定都是精彩的，而那一塊塊完賽獎牌的背後，也都書寫著各自的傳奇，不過，這次不同的是，我們會讓葛媽媽，看見自己孩子跑進終點線的英姿，我會記錄下來，讓更多人看見。

往倫敦比賽的前一晚，我們準備著行李，也順便在聊天

中問了葛芃欣緊不緊張，他笑著說，其實有點期待，卻也多少有點掙扎，「如果跑進終點線，似乎有些什麼就這樣結束了，雖然說，完成六大馬一直都是我的夢想，但在這最後關頭，卻，有那麼一點…捨不得。」

## 倫敦馬拉松

「我們走在不同的夢想道路上，卻感覺有伴！」這是我一路跟隨著他紀錄的感想，從紀錄葛芃欣的訓練、生活，我看見在終點線上，跑者的一段段故事，過去我也曾經跑過全馬，還無法全然體會，但現在因為拍過馬拉松，我開始領悟出這段話，在終點線，我看到有父親推著無法自理的兒子，衝過終點線，想要帶給彼此活下去的勇氣，也有看到盲妻在先生的引領下，一步一步跨出腳步，見證那永垂不朽的愛情，而在葛芃欣身上，我也看到了給自己持續追求夢想的動力，是能夠告訴自己，原來夢想離我們並不遠。

跑步當天上午，陸續在臉書留言板上及Line的群組中收到關心訊息，葛芃欣在前往起點線前，突然跟我索取一個擁抱，「學長，這是第一次，我覺得跑馬拉松，不是我自己的事情，謝謝學長！」過去幾次的比賽，身處異鄉、孤軍奮戰，不過這次，我們不僅感受到袍澤溫情，連日來的壓力也頓時宣洩，重新調整心情應戰，葛芃欣，一定沒問題的！

跑者Bart Yasso曾說過：「跑步引領我們去夢想、實踐辛苦訓練後的成果、挑戰自我勇於冒險。對許多人而言，站上起跑線就必須懷抱勇氣。跑步是一種勇敢的行為，教會我



們去克服自己的侷限，而讓我們更覺得自己潛力無窮。」抵達起跑時間後，我儘速地移動到第一個十公里處，看著手機上的 App，葛芃欣速度很穩定前進，似乎並沒有被腳踝的傷勢給影響到，他說過，人生一直都沒有過不了的關，只有過不去的自己，永遠不被現實給打敗，順利地，他經過了我的站點處，並朝著我，將雙手高舉振臂喊著「學長！等我回到終點！」

回到終點線後，便開始煎熬地等待，不過始終對有十足的信心，他說過，家人若是在終點線等自己，一定不敢慢下來，只會越跑越快，即便左腳意外扭傷過，我跟同行夥伴都擔心是否能夠順利完賽，邊祈求的同時，看著 App 跟群組大家都緊張地追蹤 53719 的動態（葛芃欣倫敦馬號碼），螢幕中顯示，葛芃欣是越跑越快的，我相信，那一定是家人的祝福，以及平時的訓練成果，成了他最安心的止痛藥，我想到葛媽媽說的話，終點是在每個人的心中，雖然葛媽媽不能在終點陪著芃欣，但她永遠在臺灣等他回家，我相信他一定感受到這樣的支持，讓他充滿力量，奮力向前衝刺。

「跑步的力量，超乎你想像，我卻無法想像，沒有跑步的日子。」忽然間，那穿著深藍色背心的熟悉身影，那與青天白日滿地紅隨風飄起的畫面，在白金漢宮成了最亮眼的焦點，最終，他順利地跑進終點線。

完成世界六大馬後，葛芃欣不僅讓旁人看見自己努力的成果，也跑上了國際舞台，將中華民國國旗飄揚於六場賽事、

四個國家，他讓世界看見臺灣，他的堅持與毅力殊值每位國軍官兵效法，期待他在往後的比賽有更傑出的表現，也期待國軍能有更多的「葛芄欣」，以實踐夢想，為國爭光。

終於，我陪他跑完了最後這一場馬拉松，沒有後悔當時心中所決定的任何選擇（包含出國費用、紀錄波馬所花費的版權費用等），選擇需要負責，因為最終主導選擇的人，還是自己；而看著葛芄欣衝過終點，我更告訴自己，無怨無悔完成一件事，是快樂的，而我們既然決定了，就把它當作唯一，並帶著微笑與勇氣，盡自己最大的努力，這也是我在葛芄欣身上，看到的光芒，也提醒著自己，要勇敢面對、全力以赴對自己的目標負責。

他是葛芄欣，叫他小葛就好，和您一樣，試圖成為更好的自己，也努力讓世界看到我們中華民國。