

## 給均一晨跑的孩子們

天從一絲微弱曙光逐漸轉明，微雲便被勾繪幾許緩然蔓妙，輕風、疏雲、幽靜，在東台的每一個清晨，我都在這麼樣的怡然氛圍中，愉悅的等候陸續步出宿舍的您們，然後一塊兒在伸展暖身後，揭開一天的序幕。

我是從眼前您們正經歷的慵懶與輕狂歲月中走來的，半個世紀前的我，在不變的輕風、疏雲、幽靜中，無以體會怡然氛圍的挑著菜，半跑著趕赴菜市場，賣完才能到學校展開一天的學習，任風任雨夏臨春讓，沒有選擇的走過您們這個年齡的每一個寒暑，再和如今均一校園的您們相比擬，我在讚嘆故鄉半世紀來日新月異的進步之餘，羨慕中也帶了點焦急，孩子們，因為您們太幸福了，相對的，在安逸中容易流失磨練的體驗，不曾吃苦就不容易培養出堅毅與質樸的特質，面對日益艱難的未來，將倍感辛苦，更何況不曾苦過哪來的精彩人生。與其說是成立田徑隊，不如說是我一心想透過跑步，讓您們有機會從當中體驗生命。

先從早起談起，我四點多、五點起床，扣掉當兵的日子已超過四十年，這些年我總覺得我多賺了不止十年光陰，多看了好多好書、聽了好多好音樂，也不知不覺開發了許多興趣與技能，由衷的說一聲：「能一輩子五點半起床，您們將畢生受用不盡。」

再談自主訓練，打一開始我不會強勢要求您們的訓練度，不停的提點您們自主訓練，無非是想讓您們早早建立自我管理的能力，這也將為來日帶來深遠的影響，只要您們戮力以赴，很快就能明瞭。

至於競賽，那是人生最具體的寫照，一次又一次、一場又一場，您們將和他人比，也得與自己比，在跑道上再好的天賦訓練不足，輸是絕對的，當然也可以選擇不上場比賽，但人生的賽場卻不是這樣，往往在不經意間輸掉一生，別忘了，全力準備、戮力以赴並不代表一定成功，但不努力就一定不會成功！

最後我們來看看訓練後的功課，許多頂尖的運動員功課都非常出色，美國 400 公尺賽跑選手 Owens、NBA 湖人隊的 O'Neil 都利用訓練及比賽空檔唸到博士，最近兩年上演「林來瘋」的林書豪更是哈佛的高材生，如果您們拿大清早跑步當白天上課瞌睡和功課不好的藉口，那我寧可您們不要跑下去。

當然，還有許許多多隨伴跑步帶來的益處，這需要您們在持之以恆中去體會，我期待看到的是努力自主訓練、用心功課，有目標、有願景、有夢想的孩子們，也相信您們一定是，行將古稀的我，只盼著來日闔目之時，輕輕告訴自己，能在您們成長時和您們一起印下腳蹤，我是何其幸福。