

例會：每星期二下午六時卅分在

永豐棧酒店大墩館 3 樓牡丹廳

通訊處：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室

網址：http://www.rotarytcse.org.tw

TEL：(04)22241212

MEETING PLACE：EVERY TUESDAY PM 6:30 AT

TEMPUS HOTEL TAICHUNG (DADUN BUILDING) 3F PEONY

ADDRESS：811,8F NO2-3,WU-CHUAN ROAD., TAICHUNG

E-mail：rotary.tcse@msa.hinet.net

FAX：(04)22248492

BE A GIFE TO THE WORLD



成爲獻給世界的禮物

第 2479 次例會紀要

文 / 社刊副主委 李原彰(SPACE)

【美學與品牌識別】

這次例會邀請到的演講者是簡士超教授，演講的主題是「美學與品牌識別」，他是逢甲大學行銷學系的創系主任，也是 BUILDING 和 AUTO 兩位社友 EMBA 博士班的老師，所以今晚在場的社友都彷彿就像念博士一般認真聆聽。

演講一開始，簡教授拿出一瓶大家熟知的 evian 礦泉水，大家都知道那瓶礦泉水大約要花 40 塊錢，然後，他將礦泉水上面的 evian 標籤撕掉，問大家願意花多少錢買那瓶水？大家說大約 10 塊錢。所以說那薄薄的一張印有 evianl LOGO 的塑膠膜竟然有 30 塊錢的價值！這個明顯的例子告訴大家品牌的力量與價值！





品牌的識別價值可用三種內容來看待：Brand Awareness（品牌的認知）、Brand Equity（品牌的價值）與 Brand Personality（品牌的個性）。譬如 evian 有和一些知名設計師（譬如 ISSEY MIYAKE）合作的包裝和不錯的廣告設計，比較起來，國內某知名品牌的礦泉水在包裝與設計在美學感受上就略遜一籌（賣的價位大約也只能有 evian 的一半，所以那品牌近年來也努力在包裝與美學方面改進）。再舉 STARBUCKS、FamilyMart、McDonald's 和 Apple 的 LOGO 與店面設計演進為例，說明許多知名品牌都認知美學設計的重要。

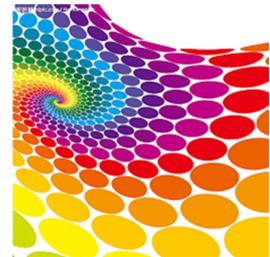
接著介紹北京奧運與倫敦奧運。在北京奧運之後，國際上普遍存在龐大的憂慮對英國上演的開幕式可能很難達到北京設下的高標準，北京花了成本 6500 萬英鎊，而倫敦只有 2700 萬英鎊（41%）。倫敦怎麼做？他們自己的定位是：不會像北京那麼「華麗」，但會更「有趣」。他們在趣味、整體設計質感與時尚方面勝出！當然北京奧運在設計上也很用心，但倫敦奧運在設計概念上利用飄揚的國旗產生的許許多多的不規則交錯的線條與國旗顏色為基礎貫穿從大到小所有的設計，在美學上顯然略勝一籌！簡教授告訴大家，行銷在市場上 marketing 時，很難掌握到的重點就是：在行銷努力結束時，所留下的消費結論必須就像鑽石的尖點一樣，令人印象深刻！他利用許許多多倫敦奧運相關的設計帶領大家觀察與尋找倫敦奧運的「鑽石的尖點」，並提醒大家，失敗的行銷是水過無痕或水過亂痕，成功的行銷是水過一痕，一即一切。

最後提到企業的 SCOPAB。S：Strategy & positioning(策略定位)；C：Cost(成本)；O：Organization(組織)；P：Process(流程)；A：Aesthetics(美學)；B：Branding(品牌)，在行銷的策略定位上，尖點集中夠高抽象、夠深沈，所衍生的多樣性就更精彩！



【上週例會】2479 次例會

- 時間：104 年 11 月 17 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地點：永豐棧酒店(大墩館)3 樓牡丹廳
- 節目：專題演講
- 演講題目：美學與品牌識別
- 演講者：簡士超先生 (逢甲大學行銷學系創系主任)



【出席主委報告 11 月 17 日】

社員數：64 名	名譽社員：2 名	應計數：57 名	出席：41 名
資深：6 名	請假：1 名	缺席：16 名	出席率： <u>72%</u>

【糾察報告 11 月 17 日歡喜紅箱】

- * 演講者簡士超主任精彩演講。
- * 恭喜東南愛跑隊前往日本岡山馬拉松，共有 16 位社友及夫人完成全馬。
- * 歡喜社友夫人參加例會。

* BRAIN 社友擔任義診團團長前往史瓦濟蘭義診，在台中市政府舉辦「愛在史瓦濟蘭成果展」展覽成功！

OSCAR 社長 \$1,000	TEA \$500	TEXTILE P.P. \$500	TOM P.P. \$500
DANIEL \$500	JIN \$500	PETER \$1,000	SPACE \$1,000
PACKING \$500	HEART \$500	COIL \$500	FLOUR P.P. \$500
DRAGON P.P. \$1,000--	演講者精彩演講。平安回國。歡喜 LEE P.D.G.搬新屋。 歡喜東南馬拉松隊赴岡山參與馬拉松賽圓滿成功歸來。 歡喜 HEART 擔當上次例會 Speaker。 歡喜 BRAIN 擔任義診團團長於台中市政府舉辦「愛，在史瓦濟蘭」志工親善大使團成果發表攝影展圓滿成功。 感謝 FLOUR 代替我糾察的活動。		
BRAIN \$500-----	感謝社長及社友支持贊助本社協辦「愛，在史瓦濟蘭」成果發表會。		
PEER \$500-----	演講者精彩演講。平安回家。完成海外日本岡山初馬。		
PHARMACY \$500---	完成個人第 10 場馬拉松。		
AUTO \$1,000-----	歡迎我的老師簡教授精彩演講。日本岡山馬拉松完賽。		
VINCENT \$500-----	預祝岱宇盃東南勇腳一馬當先！		
AUTO 夫人 \$500-----	開心演講者精彩演講。		
LIFTING 夫人 \$500--	很開心來聽演講。		

本次例會紅箱合計 台幣 **\$12,500**

【本週例會】2480 次例會

- 時 間：104 年 11 月 24 日(星期二) 晚間 6：30 鳴鐘開會
- 地 點：台中擔仔麵 旗艦店 (台中市華美街二段 270 號)
- 節 目：**十一月份女賓夕晚會**
 - * VINCENT 社友自我介紹
 - * 慶祝十、十一月份生日及結婚紀念
 - * 頒發 7-9 月份出席 100%獎
 - * 頒發 7-9 月份投稿有功獎



【下週例會】2481 次例會

- 時 間：104 年 12 月 01 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：永豐棧酒店(大墩館)3 樓牡丹廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：自閉症者的照顧
- 演 講 者：黃穎峯 先生 (彰化秀傳紀念醫院骨科醫師)



【社務訊息】

- **本社授証 47 屆文藝展**，將於 12 月 12 日(星期六)下午 4：30-8：00 假**金典酒店 13 樓金典廳**舉辦，請參展之社友、夫人請於當日下午 1：30 將作品及收藏送達金典酒店 13 樓金典廳會場或事前送至本社辦事處由幹事佳惠幫您帶至會場佈置，感謝您！
- **本社授証 47 週年慶典**，謹訂於 12 月 12 日(星期六)舉行。下午 5：30 註冊 6：00 鳴鐘開會，地點假金典酒店 13 樓金典廳。請全體社友、夫人準時前往參加，被分派之工作人員及需採排之各表演團體請提早至會場以利活動順利進行。
- **第四組家庭懇談會**謹訂於 11 月 28 日(星期六)晚間 6：30 假「福野日本料理公益店」舉行，敬請組員準時參加。
- **第二組家庭懇談會**謹訂於 12 月 15 日(星期二)晚間 6：00 假「長榮桂冠酒店 二樓 長園中餐廳」舉行，敬請組員準時參加。

同好會活動訊息

- **合唱團**：下次團練時間為 104 年 11 月 24 日(星期二)下午 3：30-5：00 假五權路辦事處 8 樓音樂教室(台中市五權路 2-3 號 8 樓)舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **長笛團**：長笛團下次團練時間為 104 年 12 月 01 日(星期二)晚上 7：00 假 WATER 社友公司會議室上課，請團員準時出席參加。
- **愛跑隊**：12/6 神岡馬拉松；12/19 到 TEA 民宿，享用山間美味，隔日溪頭晨跑或參加 "鹿谷馬拉松"；12/27 跑馬者 必體驗的集集馬拉松 綠色隧道享宴。
- **高爾夫球隊**：12 月份高爾夫球月例賽，謹訂於 12 月 13 日(星期日)早上 6：30 報到編組 7：00 準時開球，地點假國際高爾夫球場舉行，請隊友準時出席參加。

十一月份理事會討論紀要

時間：104 年 11 月 17 日

一、十月份財務收支案，請審議。

議決：照案通過。

二、11月24日(星期二)11月份女賓夕晚會案，請追認。

說明：地點…台中擔仔麵 旗艦店

經費…7000元/桌

議決：照案通過。

三、12月29日(星期二)忘年會案，請討論。

說明：地點…展華婚宴會館 花漾廳

經費…7000元/桌

議決：照案通過。

四、105 年 3 月 26-27 日(星期六、日)第卅八屆地區年會案，請審議。

說明：1、原 3 月 29 日(星期二)例會調整至 3 月 26-27 日參加第卅八屆地區年會。

2、固定分攤款 800 元由社友自理、其餘社友註冊費 1200 元由社支付。

夫人參加，註冊費 1200 元，由社補助 600 元。

議決：照案通過。理事全體報名參加，社友、夫人鼓勵自由報名參加。

東南大軍遠征日本岡山馬拉松

文 / 簡本昌 (SURGEON)

回來數天，心情依舊激動不已，岡山馬之行還是清晰的留在腦海，好想好好的把它寫下來，請容許我囉嗦，聽我娓娓道來。

11/7 天還沒亮，大夥搭遊覽車赴桃園機場，與 DRAGON，DENTIST，AUTO 夫婦會合，搭 8:30 長榮班機，飛抵關西機場，為了節省時間，匆匆買了午餐車上吃，驅車直奔岡山，報到處設在岡山體育場也是明天的起跑點，抵達時天色



已黑，還好趕得及在 7:30 前報到，〈日本規定須本人親自報到〉大概希望讓跑者順便逛逛展場，促進一下經濟吧！這次岡山市為了推廣當地觀光及特產，舉辦第一屆馬拉松賽，現場設有很多攤位，可惜時間有限，無法多逛，大家領完號碼布、晶片、衣服，完成賽前所有程序，總算放下心，岡山馬我們真的來了。

有社友說這趟岡山行旅途好遙遠喔！從天黑走到天黑才到，的確真的好遠，但我們姊妹社中卻是岡山西南社和我社最親近，幾乎每年都會來訪，也最熱情，國際主委河合先生，佐佐木先生特地去接機與我們同車回來，社長和多位社友也等在會場歡迎我們，進到旅館房間，初次來訪岡山的社友更是驚呼連連，因為看到房裡擺著岡山社及多位社友送的禮物，還以為走錯房間呢，真的處處讓大家感受到他們的用心與熱情，就是因為這種種情誼，才會讓我們千里迢迢想來參加這第一屆岡山馬拉松。



這次東南大軍共出動 28 位，有 TONY、蕙伶、BRAIN、文蕊、MARBLE、慧鋒、PEER、麗玲、TOM、WATER、PHARMACY、SPACE、YOUNG、SAFE、LIFTING、翠芳、STAINLESS、DENTIST、AUTO 夫人惠鳳，還有我和千芳，21 位跑全馬。還有加油團 DRAGON，AUTO，素青，燕玲，玉蘭，文姿，SPACE 女兒光立，還有 MARBLE 在日本當交換學生的女兒玫萱也來助陣。陣容如此浩大，真的連我也嚇一跳，更覺得責任重大，希望讓大家不虛此行，所以在報名之初就一再提醒一定要練，請隊長 BRAIN 安排每周日東大團練，也竭盡所能傾囊相授，〈雖然我也不是專家〉強調跑步需要肌力、體能、技術相配合，還特別情商好友吳大修教練來指導，“小花”也常提醒倒數還剩多少天，但總不時有狀況發生，TOM 跑清水馬小腿拉傷，PEER 剛出院不久，最近都練不多，有人可能很忙，團練從未現身，到底練多少無從得知，小蔡笑說他是除了信心甚麼都沒有，〈還好身上的裝備都是最頂級的〉，STAINLESS 說別擔心，他一定“堅持到底，永不放棄”，會一路陪著小蔡，YOUNG 說最近他很認真練跑，也很緊張，常做夢沒跑過，被回收車抓走，聽素青說他還會說夢話喊說“讓我再跑一圈就好”。惠鳳說她一定要全力以赴，她已在腦海中想像一幅跑過終點，大家相擁而泣的畫面，看到大家情緒還蠻正面的，放心不少，．．．只能鼓勵大家盡力就好，過程比結果重要，這次能有多少人可以過關？賽前實在無法預測。真的是又期待又怕受傷害，祈禱一切平安順利。

11/8，吃過早餐，6：30 大夥在日本友人陪同下步行前往會場，約 2 公里當成熱身，天空微雨，氣溫涼爽，適合跑步。到了會場已是萬頭鑽動，人潮洶湧，雖然不像那霸馬有那麼多 COSPLAY，還是看到很多選手作特殊搞笑，創意裝扮，愛照相的夫人們爭相合照，日本人辦事井然有序，可能岡山較屬日本內地，安檢不像東京馬那麼嚴格，很快完成寄物，進入起跑區，我們都排在 D 區，〈因為比賽依選手實力安排出發順序，跑得快的排前面，所以這次都幫大家報 4：30，還好都排在同一區〉，日本不像台灣有主舞台帶動熱身操，提醒大家自我熱身動一動，MARBLE 叮嚀一開始一定不要跑太快，要跟著他的配速，大家盡量跑在一起，MARBLE，BRAIN，WATER，TONY 還有我，背上都別上大社旗，方便隊友辨識，這下子好像成了科學小飛俠，責任很重大。小花這次沒背社旗因他有更重要的任務，拿著運動攝影機當起導演為大家拍影片，還送大家兩包能量包，交代 15 公里吃一包，30 公里再吃一包，有人笑說如果被回收甚麼時候吃？他說回收車上整個吃掉以免浪費，〈好像電影中當任務失敗被抓，趕緊吞藥不留活口，提醒臉上國旗貼紙一定要拿掉，不能說是從台灣來的〉椎原先生也來了，他也有報名只是號碼布是 E 區，他混到 D 區來跟我們哈拉，說他根本沒練，保證落馬，說說笑笑間，很快到了起跑時間。



8：45 準時開跑，趕緊按下 GARMIN 運動錶精確計時，通過起跑晶片區，還好只花了 5 分鐘，兩旁民眾熱情加油，不久就看到 DRAGON 領軍的東南加油團，AUTO 高舉社旗夫人們大聲揮手吶喊，十分賣力，開始大隊人馬都跑在一起，MARBLE 很認真幫大家配速，提醒不要太快，只有 WATER 以他獨特的跑法，獨自往前衝，他說先爭取些時間，比較放心。雨停了，微風，陰天十多度的氣溫，跑起來很舒服，很快過了 10 多公里，看到與我社交的興陽高校鼓號隊演奏進行曲，有幾分親切感，賽道漸漸離開市區，隊伍也漸漸拉開，沿途的熱情民眾“甘巴爹”加油聲仍不斷，在 15 至 21 公里左右有一段賽道是折返的，可以看到對向的跑者，這時看到有些隊友已經開始落後，跑得頗為辛苦，但也只能在相會時幫忙揮手打氣，千芳雖跑過東京馬，這次也蠻認真練跑，但東京馬限時 7 小時，岡山馬只有 6 小時，一下子要進步 1 小時難度很高，這次要過關實在要很拚，還要加上一些運氣才行，所以一開始就打定主意全程陪著她跑，其實跑馬拉松是很個人化的運動，不管旁邊的加油聲再熱烈，還是要靠自己一步一腳印去完成，誰都無法替代，我能做的只是經過水站，幫她拿飲料，說說話分散她的注意力罷了，PHARMACY，TONY，已不見蹤影，還好看到文蕊也由 BRAIN 陪著，我們就這樣前前後後的跑著，郊外兩旁的楓葉已經變色，紅黃相間，非常漂亮，看著風景，轉移注意力，比較不痛苦，但千芳腳步還是漸漸的沉重，甚至開始痛起來，還好已經到 30 公里處的岡南大橋，時間剛好用了 4 小時，吃下小花的愛心能量包，略做伸展，這時遇到 SAFE，他也說腳在痛，跑不動了，趕緊跟他說不用急，時間還來得及，用走都回得去，休息拍照合影，互相打氣加油，我跟千芳又往前跑，真的有點像台語俗諺“日頭赤炎炎，隨人顧性命”，其實馬拉松跑到最後

都是意志力的展現，旁人真的幫不了忙，過了橋，看到橋下就是拉麵補給站，問千芳要吃嗎？她回說不能浪費時間，這時從她眼裡看到一定要完跑的決心，又跑得動了，我心中暗暗佩服她的堅強，跑在旭川堤岸上，河裡有人駕著船在滑水，涼風吹來，視野寬闊，心中感謝老天幫忙，要是豔陽高照，跑起來就更辛苦了，經過幾座橋來到後樂園，熟悉的景象，回想起上次來也曾跟日本社友來此跑步的情景，當時櫻花盛開景象仍歷歷在目，時間還很充裕，稍作停留，拍拍照，再跑跑走走，終於通過最後一個關門關卡，這時看到文蕊和 BRAIN 趕過我們，一路沒停往前衝，文蕊一臉堅定的表情，好像要把所有剩餘的能量都逼出來，令人敬佩，又回到市區了，兩旁加油人潮越來越多，尋找我們的加油團，遠遠看到 AUTO 高舉社旗，夫人們也拿著擴聲筒賣力的呼喊，看到自己人，真的好感動，精神又來了，跑進體育場，還要再跑約 300 公尺才到終點，會場設有一面大電視牆，可以看到自己的身影，這時上面看台上有人喊“MELODY，SURGEON 甘巴爹，”原來是椎原先生，趕緊揮手致意，跟千芳手牽著手一齊跑過終點。〈時間 5:49:42〉，看到 PHARMACY 跟 TONY 等在那裏跟我們恭喜，花導說終點區照道理是不能久留，他是厚著臉皮裝腳痛賴在那哩，等著捕捉大家跑回終點的剎那，十分盡責。一問之下，我們之前只有慧鋒、WATER、TONY、PHARMACY、SPACE、BRAIN、文蕊、YOUNG 回來，還有很多位在奮鬥，正擔心著，哪知一不注意惠鳳回來了，真的出乎意料之外的驚喜，她居然獨立完跑，真的太感動，千芳前去相擁早已熱淚盈眶，不多久 SAFE 也回來了，又是一陣擁抱，他說他有去吃拉麵，當時想可能跑不完了，至少拉麵總要吃到，吃完也許有休息，又勉強可跑，就跑跑走走回來了，真的點滴在心頭。這時賽道充滿做最後努力的選手，遠遠看到 PEER 外套綁在腰間很顯眼也回來了，又是一陣歡呼，時間越來越緊迫，仍不見東南第一快腿 MARBLE，小花說搞不好會落馬喔！才說著人群中閃出 MARBLE，TOM，他們一起回來了，MARBLE 果然厲害，很盡責的堅持帶到最後一分鐘，這時看到一位高大的身影，我們的 LIFTING 也出現在賽道上了，雖然步履蹣跚，滿臉疲憊，依舊奮力向前，大家又是一陣興奮，忘情的加油，但時間已進入讀秒倒數計時，大家的心都懸著，當最後一秒數完，終點線白布條立刻拉起，剛好擋住 LIFTING，大家正在惋惜，這時奇蹟出現了，像大衛魔術般的神奇，LIFTING 穿過白布條，居然過關了，原來腿長有好處，當倒數完畢時，他的長腿剛好踏上晶片區，大家的心情又 HIGH 了起來，花導虧說 LIFTING 真的玩很大，就像籃球賽結束槍響，三分球零秒出手，破籃，逆轉勝，真會形容。比賽結束了，16 位過關，成績不重要，過程比較重要，看到隊友奮戰到最後，雖然已經滿身疲憊，還是沒放棄，一個個都跑回來，覺得大家的心都緊緊的連在一起為彼此加油打氣，那種激動興奮氣氛真的難以形容，惟有身歷其境才能感受得到。



當晚慶功宴由岡山社安排，席開七桌，十分熱誠列隊歡迎我們入席，還體貼每桌安排有翻譯，大家把酒言歡，氣氛融洽，難得的是高齡已九十的太田先生還寫詩祝賀我們跑馬成功，席間金牌女俠 SPACE 女兒光立還很大方上台表演南北拳，贏得滿堂彩，椎原先生也搞笑表演醉拳，這時有位裁判跑上台，很專業的拉起兩位選手的手，當場宣布光立獲勝，惹得哄堂大笑，原來這位裁判是 SAFE，看不出原來他是一位冷面笑匠，氣氛越來越熱鬧，酒興大發，連 DRAGON 送

給岡山社的兩瓶好酒也被喝光，酒酣耳熱，紛紛合照留影，年輕社友也互留臉書，兩社彼此友誼將更親密，最後岡山社友手搭起拱門歡送我們回飯店，結束晚會。

隔天岡山西南社伏見社長伉儷及多位社友一早又來送行，社長還很隆重的穿上日本傳統禮服，可以看出他們的用心。更驚喜的不知何故電視記者也來採訪，可能這次岡山馬是為了推廣觀光，促進經濟，而我們可能是國外來參賽最大的一隊吧！看到攝影機，大家精神都來了，搶著露臉上鏡頭，我們採購團長小蔡接受採訪，還秀出戰利品，SPACE 女兒光立也當場表演南拳，為國爭光，記者還同車跟我們去倉敷，做實地採訪呢，真是難得的經驗。走在倉敷的街道上，處處都是美景，看到日本人保存傳統建築與環境維護的用心，小花特地找到七年前我與他合影之處，又合拍一張，沒想到他還這麼感性，只是這次河水稀少，不見昔日泛舟情景，與國際主委河合先生及電視記者揮手話別，離開岡山，驅車趕往大阪。



這次岡山馬感恩大家的熱情參與，隊長 BRAIN 和文蕊雖然因博士班考試須先行離開，這趟根本沒法旅遊，還是沒打退堂鼓，還貼心地請吃熱騰騰的豆大爺早餐，精神可嘉。另外這次最精彩的就是車上大家的分享，真的是有歡笑有感動有淚水，我們有搞笑的清水二人組讓笑聲不斷，但當翠芳說她趕著過第二關，心急之下竟然跌倒膝蓋受傷，又為之不捨，〈還好只是擦傷〉，還笑著說有看到 DENTIST，STAINLESS 居然沒過來關心，STAINLESS 趕緊出來喊冤，說當時他們有跑回去，只是日本救護人員擋下他們，後來看到翠芳還能走，上了救護車，他們才繼續跑，只是不多久回收車就一直跟在他們後面還一直廣播，才心不甘情不願的上車，惹得一陣笑聲，〈別懷疑，這次大家真的笑點很低，隨時笑聲不斷〉，當聽到 TOM，LIFTING，說跑到最後幾公里，要不是 MARBLE 一直鼓勵，一直不離不棄，真的跑不回來。尤其聽到惠鳳說她在 30 多公里時，腳就非常的痛，幾乎走不動，幾次想要放棄，但想到這幾個月月的練習，實在不甘心，又想如果能完成也會讓我們這次成果更好，當時她就回想數年前工作不慎，手被壓傷，整個變形，在醫院等了好幾小時才進手術房的情形，那種痛都撐過來了，這種痛算甚麼，就這樣鼓勵自己才跑得回來，哇！真的有洋蔥，聽到這裡衛生紙差點不夠用，我笑說這麼堅強的女人，AUTO 以後可要小心，AUTO 說沒想到惠鳳這麼會跑，還好很早就追到手，現在就難追了，又是一片笑聲。



一趟好的旅遊需要有良辰、美景、美食、但最重要的是同行好友，只要人對了哪裡都好玩，奈良東大寺的柱洞也可以鑽的像小孩子，樹上的落葉也可以玩得好像在拍婚紗照，頓時好像都年輕好幾十歲，這次岡山馬之行真的有太多感動和難忘之處，大家都朝著一個共同目標一起去努力去完成，看到大家都非常盡力，互相體貼，完全沒有抱怨，也沒有一個說下次不敢跑了，STAINLESS 還立下宏願，明年大阪馬如再落馬就請客呢！

後記，花導很用心，最後一天清晨邀 MARBLE 和我前往大阪城拍預告片，又開始準備明年大阪馬拉松，東南大軍的故事還沒完，我們都在故事裏！

日本岡山馬拉松の感想

文 / 陳紹良(LIFTING)



日本岡山第一屆馬拉松賽事對我來說，不是初馬也不是海外初馬，所以心理的壓力和焦慮並不如其他團員那般沉重，自己也知道這次的馬拉松，投入自我訓練及團練的時間都不足夠，所以把它當作一次移地訓練及跑步嘉年華兼旅遊的活動，抱持著順其自然，跑得比上次團練好，有進步即可的想法啟程。

我的初馬是 2009 年台北富邦馬拉松，由“台北長跑協會”的蔡文彬先生，我的啟蒙師父，引領我進入馬拉松的人生。跑步是辛苦且無聊的，當時是在國防醫學院的 400 公尺操場練習，跑最慢的我和我一位好同學，被安排在最前面領隊，師父緊跟在後，一邊傳授跑步心法，一邊報告每一圈的速度。大夥們在跑完步後的宵夜兼晚餐的感覺，就像辛苦工作的日本男人們，下班後去居酒屋聊天飲酒那般的輕鬆及舒暢，不同的是，跑完步的身體是健康沒有負擔的！沒想到有這麼一天，可以把自己當做一部時速 8~10 公里的汽車，開到各國各地，慢慢欣賞在地的風景、建築及人情。

2011 年因個人生涯規劃，從台北移居到好山好水好天氣的台中來執業，剛開始只跟三兩好友每週在東海輕鬆練跑，直到在校園巧遇近 20 年未見的 Brain 學長，並知道 Brain 學長近 3~4 年間，在國內已經跑過數十個全馬，身材也更形精瘦，真讓我欽羨！因這幾年的自在跑，讓我的體重沉重且穩定的上升，直逼 91 公斤，激起我重拾馬拉松生活的想法，也因 Brain 學長的引薦，今年六月進入歷史悠久且有良好傳承的東南扶輪社，更認識一群愛跑同好，一起為首次海外馬拉松打拼練習。

這次日本行真的衷心感謝 SURGEON 及千芳姐的籌畫準備，也被他們的熱誠所感動，甚至在出發日的清晨，還接到 SURGEON 細心的 Morning call。馬拉松起跑前，SURGEON、BRAIN、TONY、MARBLE 及 WATER 等勇腳們更背起社旗，做為其他團員配速的領航員，在 18K 前，我尚能以每公里七分鐘到七分半鐘的速度跟上團隊。對我來說，東海團練的實況，真可做為體能預測的指標，在團練時，我大約跑到 13K 左右，因體能下降無法維持均速而落後團隊，所以在大賽的 18K 之後，我有自知之明，無法跟上團隊，就按自己的體能來配速，順其自然的跑，當下已比團練時跑得快、跑得遠，心願已足。但是到了 22K，就被實力最堅強、負責壓陣的 MARBLE 關愛的眼神盯上，始終跑在我和 TOM 的前後，不斷給我們鼓勵和支持，一直陪跑到第 8 關 36 公里處，我的速度一度降至每公里需要跑 10 分鐘，就跟 MARBLE 說不能再等我了，否則 Marble 你自己恐怕會落馬，看到 Marble 非常猶豫及困難的說出：「好」，他仍鼓勵我要跑下去不要停，看他離去的身影，心中放下一塊大石頭，自己落馬事小，影響 MARBLE 落馬事情可大條了。跑著跑著，竟然在第 9 關 39.7 公里的前 50 公尺又看到 MARBLE 等在路邊，喊著：「LIFTING，



快快快！要關門了！」，他陪著我跑過第 9 關，僅比封關時間快 2 分鐘，“堅持到底，永不放棄”是 MARBLE 支持我最好的寫照，我的心態由“順其自然”的跑，因著 MARBLE 的不離不棄，逆轉成“堅持到底，永不放棄”。在最後的 2.5 公里，馬不停

蹄不敢稍歇的跑，在最後一秒鐘奔進終點，是全隊 CP 值最高的馬拉松跑者，這高 CP 值的馬拉松，表面上因這一秒而沒有在 42.195 公里處落馬，但真正的內涵是 MARBLE 教會我“一念之間，選擇放棄是容易的，堅持到底才是最勇敢，最值得懷念！”，我要把這個記憶用在我人生的各方面，不要輕言放棄，謝謝 MARBLE 的身體力行，再次



提醒我這人生重要的一課。

我的師父說，他最喜歡教醫師跑馬拉松，因為救一個醫師，讓他有更好的體力及更長的歲月救更多病人；前後任團長 SURGEON、BRAIN 正好都是醫師，除了在工作崗位上幫助病人之外，更在扶輪社內用盡心力讓慢跑社壯大，以幫助更多社員及其家人擁有健康幸福的人生，衷心謝謝他們！

十月份生日快樂

DANIEL		民國 42.10.10
FACE		民國 35.10.19
PAPER		民國 23.10.04
WEALTH		民國 20.10.15
LIFTING		民國 52.10.18
BONE	夫人	民國 25.10.02
HUNTER	夫人	民國 52.10.24
PAPER	夫人	民國 27.10.06
ROBINSON	夫人	民國 41.10.20
PHARMACY	夫人	民國 67.10.02

十月份琴瑟和鳴

AUDIT	伉儷	民國 74.10.11
BONE	伉儷	民國 47.10.11
FLOUR	伉儷	民國 56.10.24
HEALTH	伉儷	民國 70.10.31
LEE	伉儷	民國 52.10.20
TONY	伉儷	民國 69.10.14
WEALTH	伉儷	民國 45.10.30
ERISON	伉儷	民國 74.10.10
SAFE	伉儷	民國 77.10.27
LIFTING	伉儷	民國 82.10.25
VINCENT	伉儷	民國 99.10.01

十一月份生日快樂

COIL		民國 45.11.05
DESIGNER		民國 48.11.05
ERISON		民國 47.11.26
HEALTH		民國 40.11.09
HEART		民國 44.11.19
HUNTER		民國 40.11.11
LIGHT		民國 46.11.30
RACKET		民國 14.11.05
RUBBER		民國 25.11.17
WATER		民國 55.11.05
CEDAR	夫人	民國 38.11.30
DENTIST	夫人	民國 69.11.14
HEART	夫人	民國 44.11.01
LASER	夫人	民國 47.11.06
SENDAY	夫人	民國 44.11.10

十一月份琴瑟和鳴

COIL	伉儷	民國 71.11.25
STAINLESS	伉儷	民國 80.11.23

7-9 月投稿有功獎

AUTO	LIFTING	SPACE
BRAIN	LIFE	TOM
HUNTER	PEER	PAPER 夫人
LEE	ROBERT	SENDAY 夫人
LONG	ROBINSON	ROBINSON 夫人

7-9 月出席 100%獎

AUTO	LIGHT	SAFE
BRAIN	MAGNET	SCHOOL
DANIEL	MARBLE	SHOES
DENTIST	OIL	STAINLESS
DRAGON	OSCAR	STEEL
FACE	PAPER	SURGEON
FLOUR	PEER	TEXTILE
FOOD	PETER	TOM
HEALTH	PHARMACY	TONY
LEE	ROBERT	TRADE MAX
LIFE	ROBINSON	YOUNG

