



做自己的英雄

我的101場
馬拉松田野筆記

文多斌一著

僅以本書獻給我的父母親

自序

這是一本關於馬拉松運動的人生故事書寫。這些故事不只屬於我，也屬於一路同行的跑友們。我想把這些記憶留下，為當下寫下一頁屬於跑者的歷史。跑馬的人很多，但能系統性整理、持續記錄的人並不多，因此，我把自己視為馬場上的「記錄者」。

自 2013 年踏入路跑世界、2015 年挑戰初馬起算，至今已歷經十二個年頭，並於 2025 年 11 月 23 日完成個人第一百場馬拉松，成為所謂的「百馬王子」。然而，這對整個跑界而言只是個小小的里程碑。

那些可敬的馬拉松前輩仍在不斷推進自己的完賽場次。依據馬拉松普查網統計（2025/11/28），累積百馬以上者達 1,804 人次、兩百馬以上 331 人次、三百馬以上更有 167 人之多。台灣跑者的完賽紀錄在世界跑界中持續創下亮眼成績。許多跑友不只「週週馬」，更厲害的甚至挑戰「連日馬」。無論賽事距離多遠，他們總能克服種種困難抵達會場，毅然完賽。這種日復一日的堅持，實在令人敬佩。

如同〈小丑〉的歌詞所唱：「多少磨練和多少眼淚，才能夠站在這裡……」，以及〈掌聲響起來〉中的：「經過多少失敗，經過多少等待，告訴自己要忍耐……」。這些旋律常在我心中迴響，提醒著堅持背後的重量。

前輩們的努力與執著，也是我不敢懈怠的原因。在跑馬的路上，他們那股帶著倔強、不肯服輸的韌性，總提醒我一步步向前。

繼 2022 年 3 月出版的《做自己的英雄：路跑民族誌三部曲》之後，我想再出版一本非學術性的書，希望能讓更多讀者在閱讀後真正付諸行動。起心動念的理由很多。

2023 年 2 月 13 日，白象文化林金郎先生來信，表示願意推薦我的作品參加第 45 次中小學讀物選介。我欣然同意。

同年 8 月 30 日，他再度來函告知結果：「雖未入選，但無損作品價值。」這段肯定，對我而言已是極大的鼓勵。

2024 年，我參加桃園市東安國小的畢業典禮，一位五年級小朋友在樓梯口告訴我：「老師，你寫的書很好看。」他說因為老師借他閱讀，而他又是田徑隊成員，所以特別有興趣。聽到這句話，我十分振奮——這證明小學生也能讀懂我所記錄的田野日誌；生活化、口語化的筆法，確實讓民族誌更貼近讀者。

2023 年 9 月，我報名參加國外旅行團。旅行社業務 Justin 在聯繫過程中突然問我：「請問您是《做自己的英雄：路跑民族誌三部曲》的作者嗎？」他的父母正是因閱讀此書而開始跑步，並希望能獲得我的簽名。那一刻，我深刻感受到書籍力量的奇妙——它可以在意想不到的時間與場域連結彼此。我忽然明白，自己像是馬拉松的「傳教士」，是一種信仰，也是一種力量。

某次賽事中，有人從我背後喊：「文教授！」他說看過我

的書。當時我穿著印有「多斌」二字的跑衣，還來不及交談，他就迅速超越我奔向前方。這些突然的相遇，常讓我開心許久。

本書延續系列名稱，定為《做自己的英雄：我的 101 場馬拉松田野筆記》。期盼每位讀者都能成為自己的英雄，跨出第一步，享受跑步帶來的快樂與健康。

本書依時間排序，讀者可依興趣挑選各賽事先行閱讀，也可作為認識不同賽事特色的指南。值得一提的是，有些賽事已停辦，而仍持續舉辦的賽事，多少累積了屬於自己的口碑。

馬拉松其實可以從許多角度解讀。

例如：列維納斯的「他者哲學」提醒我們，「光」象徵同一的暴力——若只用一套標準看待所有人，就看不見他者的獨特。因此，在賽道上，我們應如何理解每位跑者？列維納斯提供了一條深刻的路徑。

又如：布爾迪厄的「慣習」與「場域」概念，讓我們能理解馬場中的各種資本——經濟、文化、社會與象徵資本。在賽事運作背後，場域結構持續推動著每種動力。此外，運動哲學中的「神祕經驗」、「美感經驗」、「無我經驗」等，也能作為理解跑者實踐層次的切入視角。不僅能說出自己的體悟，也能以更深的目光理解他人的行為脈絡——這些都是運動文化裡極其迷人的元素。期盼更多有志之士加入這條道路，持續探索，成為「遊戲人」的接班者。

近年研究自我民族誌的過程中，我也深刻體會到：許多

國外學者最後的昇華，是放下學術框架，回到做自己的研究與書寫。反而因此變得更加篤定與快樂。我沒有學術績效壓力，我按照自己的興趣書寫，或千或百，皆屬自然。這正是我一貫的風格與底氣。

上一本《做自己的英雄：路跑民族誌三部曲》能順利出版，要感謝王忠興董事長、許福崇老師、許錫月女士、黃逸文女士大量購書，分贈親友閱讀；蔡淑華校長將其納入讀書會；賴秀泉女士、薛素珠女士邀請我到東勢庄文化協會分享；我的博士班指導教授徐元民博士爲我作序；還有所有默默支持的好友與讀者，在此一併深深致謝。

文多斌 謹識

2026 年 3 月

目錄

自序.....	3
---------	---

第一部 啟程——馬拉松作為儀式..... 13

第一章 一場不知深淺的冒險——二年半的準備	14
第二章 天堂路與我的燒襠初體驗.....	17
第三章 跑在生命的轉折點上	20
第四章 跑步沒有奇蹟只有累積——PB 的開始	23
第五章 超越極限——鎮西堡祖靈之鑰	26
第六章 癱瘓後的重生	29
第七章 在咒罵中前行——烏來馬拉松	33
第八章 早起的鳥兒有蟲吃	36
第九章 細節的代價——不要隨便加鞋墊	39
第十章 狂歡之身——變裝初體驗.....	42
第十一章 最後 12 公里的障礙	45
第十二章 新鮮——甜甜圈的考驗.....	48
第十三章 跨越濁水溪：跑進文化的縫隙	51
第十四章 大手筆，抽機票	55
第十五章 用生命換來的綠手圈.....	57
第十六章 她跑了五百馬，我卻只想活著完賽	60
第十七章 長跑文化裡的默默堅持者.....	63

第十八章 音樂響起的那一刻	66
第十九章 跑在山霧裡的那段話	69
第二十章 爲繡紅吹一百個氣球	72

第二部 流動——跑過的地方與他人 75

第二十一章 師恩——在奔跑中遇見青春的自己	76
第二十二章 爲愛奔跑的馬拉松	79
第二十三章 身體記得，哪裡沒有練過	82
第二十四章 與妳道別	85
第二十五章 內在價值的提問	88
第二十六章 老醫生的百寶袋	91
第二十七章 浮洲橋下的起點	94
第二十八章 難忘星巴克冷萃咖啡	96
第二十九章 集集馬拉松的音樂回憶	98
第三十章 用馬拉松迎接新年的第一道曙光	100
第三十一章 疫情後的第一馬——福崇正百馬	102
第三十二章 大仁百馬慶	104
第三十三章 身體的詮釋	106
第三十四章 大破 PB——奔進嶄新的一年	108
第三十五章 一個人的跑旅——奔向龜山的朝日	111
第三十六章 疫情後重返賽道	114
第三十七章 最甜美的草莓其實是他	117
第三十八章 克服心魔	120

第三十九章 戀戀桐花	123
第四十章 臺東跑旅我們來了	126

第三部 凝視——身體與時間的對話..... 129

第四十一章 雨中挑戰的雙峰	130
第四十二章 扭腰旋臀 核心收緊	132
第四十三章 狂風暴雨	135
第四十四章 每一場馬拉松，都是拚了老命在跑的 ..	138
第四十五章 跑時痛苦，跑完很有成就感	141
第四十六章 風的旅程——澎湖跨海跑旅	143
第四十七章 重視運動傷害	146
第四十八章 向 80 歲翁竹雄前輩致敬	148
第四十九章 藍色跑鞋破 PB	150
第五十章 太魯閣的呼喚	153
第五十一章 最佳紀錄的誕生	156
第五十二章 南國冬日的奔跑禮讚	159
第五十三章 運動玩心，兔年奔騰	162
第五十四章 賽道上下翻飛	164
第五十五章 跑在記憶與掛念之中	167
第五十六章 生活與夢想的拉鋸戰	169
第五十七章 茫茫人海的偶遇	172
第五十八章 美酒加咖啡	175
第五十九章 身邊都是馬拉松神人	178

第六十章 前輩，一路好走	181
----------------------	-----

第四部 前行——人生的課題與挑戰..... 185

第六十一章 最後路線的驚奇	186
第六十二章 馬拉松的魅力，到底在哪兒？	189
第六十三章 身體有自己的語言	192
第六十四章 駿馬圖像	195
第六十五章 老同學來相會	198
第六十六章 猛烈的車震與狂熱的啦啦隊	200
第六十七章 領六十馬獎座	202
第六十八章 中華隊東京巨蛋世界 12 強金牌	205
第六十九章 漂亮的一馬	208
第七十章 七年後的再次相聚	210
第七十一章 馬拉松場域中的動人故事	212
第七十二章 山谷靜默的心跳與腳步聲	214
第七十三章 紀念我親愛的母親——金門馬拉松之旅	217
第七十四章 美麗的錯誤	220
第七十五章 水湳機場	222
第七十六章 獨行的樂趣	224
第七十七章 海螺的迴響	226
第七十八章 財力雄厚的大亞旺萊	229
第七十九章 階梯的隱喻	232

第八十章 迷幻與存在的提問	235
-----------------------	-----

第五部 遊戲——無傷的繼續跑下去..... 237

第八十一章 海外初馬——布拉格馬拉松的驚奇之旅	238
第八十二章 神祕經驗——力量感與控制感	242
第八十三章 人外有人，天外有天.....	244
第八十四章 神人現場	247
第八十五章 馬拉松的狂熱	249
第八十六章 盛夏的馬場，灼熱的修行	251
第八十七章 老師，你會不會回來.....	253
第八十八章 與子同袍，奔赴合歡山.....	256
第八十九章 榮耀的意義	259
第九十章 馬場最美的是什麼？	262
第九十一章 傾聽那個仍在前行的靈魂	265
第九十二章 106.5 圈的大愛	268
第九十三章 逼出自己的極限	271
第九十四章 運動性血尿	274
第九十五章 花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排	277
第九十六章 馬拉松的香火傳承.....	281
第九十七章 練習曲	283
第九十八章 連日馬的韌性與節奏.....	286

第九十九章 慣習 (habitus)	289
第一百章 家鄉正百馬的意義	292
第一百零一章 還有理由不跑嗎?	296

A black and white photograph of a sandy beach with several footprints leading from the top left towards the bottom right. The footprints are of varying sizes and depths, suggesting a path taken by someone walking on the sand. The text is overlaid on the middle of the image.

第一部 啟程—— 馬拉松作為儀式

第一章 | 一場不知深淺的冒險——二年半的準備

■賽事資訊

時間 | 2015/4/12 鳳凰谷馬拉松

地點 | 南投鹿谷

主辦 | 李清言工作室

特色 | 山區折返、限時 8 小時

他們說，初馬最難忘。不是因為成績，而是因為疼痛、驚嚇與第一次面對「42.195」這個神秘數字的身體與靈魂反應。在鳳凰谷的山路上，我終於明白，馬拉松不是 21 乘以 2 的數學遊戲，它是一場向自己內在深處走去的慢行儀式。這場「地雷馬」，也成了我個人田野筆記的第一頁。

緣起與邀約

「千萬不要被 8 小時的關門時間所欺騙。」這句話，是我初馬後最深的領悟。

這場比賽的起因，其實是福崇老師的一句邀約。當時想想，跑步兩年了，好像也該試試看全馬了。於是我們討論後決定：「八小時應該可以走完吧！」沒想到，這竟是一場硬梆梆的山區初體驗。

賽前的「選手之夜」還充滿歡樂：閃電霞、霹靂紅、蔡瓜布、阿哲、曉琪、顏攝、惠美、歐哥、宏洋、福崇老師，還有我，一起吃飯聊天，氣氛輕鬆。但沒想到這輕鬆只是暴風雨前的寧靜。

當天賽事一開始，前段的體力勉強還能撐住，但約 16 至 21 公里間，我的身體就開始走下坡。疏於長距離訓練，讓我付出代價。到 30 公里時，雙腳起水泡，每踏一步都刺痛如針——我只好催眠自己：「讓它痛吧，痛到麻痺就不痛了。」這段話，是我從關家良一的書裡學來的，當時覺得真受用。

更殘酷的是賽道設計。最後 12 公里竟是下坡後折返。30 公里後一路下坡，看起來輕鬆，但看到迎面而來的跑者全都在原路上坡步行，我才驚覺：「完了，等等還要爬回去！」那一刻，真的想罵人。但也只能咬牙面對。

一路上，多虧福崇老師並肩同行，還有「亂跑團」成員的打氣：大仁、閃電霞、PB 紅、歐兄、屁鐵與海倫、甘巴茶……這些熟悉的聲音，成了我心裡一把把小火，支撐我向前。

歲月與不屈的身影

更令我感動的是兩位跑者：一位 65 歲的老大哥（穿著印有第一銀行的跑衣），邊跑邊跟我聊天，告訴我他從 48 歲開始跑馬，現在仍活躍於賽場；另一位是滿頭白髮的大姐，在最後上坡處輕鬆超越我，還說：「趁現在練一下上坡好了。」他們不只是完成賽事，而是用生命證明「跑步可以是一輩子的

事」。

與之對照的是一位年輕跑者，在第二折返點後，乾脆喊停不跑了。我看著他的背影，告訴自己：不能停。這不只是體力的比拚，更是一場意志與價值觀的比試。

最後兩公里，我的雙腿抽筋，只能放慢腳步，但終於，在時間限制內，我和福崇老師雙雙完賽，擁有了我們的「初馬」勳章。終點迎來小健、屁鐵與海倫的熱情歡迎與拍照留念，疲憊也瞬間煙消雲散。

地雷馬與完賽後的喜悅

然而，這場馬也成為眾人眼中的「地雷馬」：補給站早早撤哨，連水都沒剩下。我還好自備了不少乾糧，但也只能慶幸自己有備無患。真正的「補給」來自賽道旁的鳳凰谷渡假村老闆，發水發餅乾，甚至熱食支援，令人感恩。賽後主會場的熱食早已一掃而空，我們只好在民宿洗澡後，靠餛飩麵、魯肉飯與紅油抄手自我補給。

這就是我的第一場馬拉松：既狼狽又真實，既痛苦又難忘。從此，我知道，「完成」比「成績」更重要；而英雄，不是站在頒獎台上的人，而是在荒野中堅持到最後的那一個。

第五章 | 超越極限——鎮西堡祖靈之鑰

■賽事資訊

時間：2017/1/8 鎮西堡祖靈之鑰超級馬拉松

地點 | 新竹尖石

主辦 | 中華 13 知路跑協會

賽道類型 | 高山爬升、部落回返路線

這不是一場馬拉松而已，而是一場通往靈魂深處的儀式。在原住民族傳統與山林試煉之間，我體會到，跑步不只是體能的挑戰，更是意志與謙卑的學習。

這是真的嗎？週日，我就要踏上人生第一場超級馬拉松——鎮西堡祖靈之鑰。這場早在前一年的 7 月 20 日就報名，是我送給自己的挑戰與超越。

行前，我第一次這麼認真地研究路線圖：前 20 公里全是爬坡，接著 7 公里下坡，27 公里處折返，再爬那 7 公里，最後一路下坡至終點。說到底，有上坡就會有下坡，撐過上坡，就是奔向希望的開始。

這場賽事的關門時間安排緊湊。清晨 5:30 起跑，11:30 即為第一關門點（27 公里處），等於要在六小時內完成超過半馬，還得攀升將近 1500 公尺。我提醒自己：不能鬆懈，每

一步都要穩紮穩打。補給站也不能久留，不能玩命，也不能怠慢。

前夜：部落前的靜謐

1 月 7 日下午三點，我和福崇師從桃園出發，入住內灣的「佐岸民宿」。民宿老闆娘親切地引導我們免費停車，分前後棟的大房子相當氣派。夜裡，我們到內灣老街吃飯，選了間有點「烏拉」的客家餐館，冰箱壞了、沒啤酒可喝，點了客家小炒、薑絲大腸、菜脯蛋和山豬肉。用完餐便早早就寢，準備迎接天未亮的挑戰。

凌晨三點半起床，四點準時前往 7-11 搭接駁車，抵達尖石鄉公所時已人山人海。Ken 在現場引導，寄物後遇見壓哥、暉哥、志權兄、志榮兄——熟悉的面孔令人安心。現場主持人熱情炒熱氣氛，裁判長與代言人、建華哥、古佳穎等人輪番致詞，建偉也現身，但這次沒參賽。

五點整，80K 與 100K 組率先出發，我參加的 54K 組於 5:30 起跑，約有 1200 人參賽。這些超馬人，真的令人敬佩——或說，敬畏。

征途：黑暗之中上坡，山巔之上回返

主持人倒數完畢，我們迎著黑夜起跑。起初大家都跑得小心翼翼，因為前 20 公里是連綿上坡。6:30 天漸亮，跑者們逐漸拉開距離。

8 公里後我已感體力流失，趕緊補充 BCAA；13 公里開始有熱食——湯麵、水餃、熱稀飯——我一股腦吃下肚，只求補充能量。這一段爬升實在嚴酷，20 公里時總爬升已近 1450 公尺。27 公里折返後，又得再爬那段坡，我只能轉換成快走節奏。時間壓力開始浮現——到 34 公里已是 12:10，只剩 3.5 小時完成最後 20 公里。雖然是下坡，我仍不確定體能是否撐得住。

我轉念一想：「用重力吧！」讓身體的重量推著我往下滑。18 至 12 公里之間，我只花了不到一小時，這讓我信心大增。剩下 12 公里、時間還有 2.5 小時，總算心中安定些。

接著回到熟悉的練習模式——像在學校練 5K 那樣控制呼吸節奏、穩穩推進。我一邊跑、一邊追人，最後剩下 4 公里時，本想放鬆慢走，沒想到愈走愈覺得距離拉長，竟已下午 3 點，只剩 30 分鐘關門時間！

我立刻重新啟動，拚命奔向終點。終於，在距離關門只剩 14 分鐘時抵達終點，完賽！

跑上舞臺，接受祖靈召喚

回到終點，鎮西堡舉行了獨特的傳統儀式——跑者要直接跑上舞台，由主持人用麥克風高喊名字、並拍照紀錄，以示尊榮與完成儀式的意義。

我換下濕冷的衣服，搭上接駁車回民宿，開車返家，結束這場刻骨銘心的挑戰。你問我：「你喜歡嗎？下次還會參加嗎？」現在的我，只能苦笑說：No。

第六章 | 癱瘓後的重生

■賽事資訊

時間 | 2017/3/5 高美濕地馬拉松

地點 | 台中清水

主辦 | 台中市慢跑協會

氣候 | 涼爽偏陰

當一位幾乎癱瘓的跑者告訴我：「關節和機械很像，只要不生鏽，就不會停擺。」我才真正明白，跑步不只是鍛鍊，也是修復，是與命運的談判。

報名高美濕地馬拉松有兩個理由：

第一，我從沒跑過；第二，1 月初剛跑完鎮西堡，需要一個新目標，為接下來兩個月的訓練找個動力。所以，我和福崇師一同報名了這場賽事。

一、二月天氣不穩，但只要有空檔，我就認真訓練，雖然大多是 10 公里以內的練跑，還是穩穩累積。這樣的基礎讓我在前半馬時還能維持 7 到 8 分速，但過了 30 公里之後，身體逐漸無法維持節奏，開始疲軟，速度崩盤。

賽前：牛罵頭，與命運重啟者邂逅

賽前一天午後兩點，我和福崇從桃園出發，開車南下直奔會場——位於台中清水大秀國小旁的「清水運動公園」。我

們約莫下午四點前抵達，天氣涼爽，一路順暢。

會場名為「清水」，舊地名卻是「牛罵頭」，源自平埔族群「拍瀑拉族（Papora）」的「牛罵社（Gomach）」音譯。這片土地原來就擁有獨特的歷史與文化層次。大會人員多來自台中慢跑協會，態度親切熱情，我們邊走邊觀察賽場配置。

忽然，一位坐在 BMW 裡的老先生笑著向我們招手，下車後主動搭話。他叫張大哥，一位曾因脊椎重創、幾乎癱瘓的人。那時，他在操場裡一小步、一小步地做復健，碰上了一群跑友，鼓勵他動起來。那一念之間，改寫了他的命運。

他說：「我是學機械的，我知道人體和機械一樣，只要活動，就不會卡住；只要持續使用，就不會生鏽。」這個工程師視角，讓他堅信：「唯一不要讓我躺一輩子的方式，就是——跑！」

到今天為止，他已完成了 97 場馬拉松。更驚人的是，他剛從苗栗參加完一場超馬，馬上又開車來高美報到。這樣的意志與堅持，讓我感動又慚愧。

我心想：我們每一場比賽，也許不是在和他人競爭，而是在與自己挑戰。

賽事現場：風與補給的交響

高美濕地的賽道平緩，沿途風景優美，風勢微強，空氣中帶點鹹味。今天天氣算是涼爽，跑起來相對舒適。

補給站可說是一絕，除了主辦單位安排外，還有許多「私人補給站」。

其中「二鹿補給站」令人驚喜——有冰啤酒、馬卡龍式餅乾與精緻蛋糕，讓人忍不住停下來補充能量、順便拍照紀念。

37 公里處，傳說中的「發哥補給站」（陳瑞發主理）更是佛心來著，蠻牛、汽水、啤酒樣樣不缺，讓人瞬間補血、充滿動力。

最後五公里，是最艱難的掙扎期。身體已疲憊不堪，內心開始不安：是否能在 6 小時 30 分內完賽？這一個小時的奮戰幾乎是靠意志力硬撐。

還好，最後以晶片時間 6 小時 16 分 51 秒順利完賽，完成了我的第五馬。雖然跑得辛苦，但這一馬，跑得格外深刻。

終點前後：每一個跑者，都是故事的主角

終點前，我曾在「二鹿補給站」遇到張文河大哥。他前半段穩穩以 7 到 8 分速持續推進，後段超越我而去。那時我已無力追趕，但心中默默敬佩著他的穩定節奏與堅強意志。

福崇師比我早完賽，大約 6 小時 10 分，他在終點幫我拍照，記錄下這段艱辛旅程的終點。

讓我們繼續跑下去

這場高美濕地馬拉松，於我不只是第六馬的里程碑。它更讓我遇見了從幾近癱瘓中復活的人，提醒我——我們在跑

的不只是馬拉松，而是對生命的重新定義。

各位朋友，你動起來了嗎？