

林義傑 跑出夢想人生

學聲大代誌

Runner 愛跑社於2日邀請超級馬拉松選手林義傑蒞校分享「新世界・新極限—沒試過你怎麼知道做不到」講題，吸引逾130位同學到場朝聖。

他幽默地介紹自己非僅運動員身份，還身兼廣告、創業多職，期勉同學「不只是跑，還要跑出夢想！」而他堅持挑戰自我極限的動力就是「上戰場就要做到最好，絕不讓自己後悔」。同時以分享艱辛的追夢歷程、自我挑戰等，鼓勵學生勇敢追夢、跳脫舒適圈；在交流時間，他分析為降低運動傷害，除應注意肌肉能力是否能負荷外，搭配機能性服飾、跑鞋也很重要，建議可嘗試多項運動，以避免集中訓練造成傷害。

歷史三葉恩豪表示，原認為自身條件、熱愛長跑與林義傑相似，但沒想到連其辛苦成長歷程也與自己相像，很贊同林義傑靠意志力完成目標精神。（文／黃詩晴、圖／愛跑社提供）

