

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 殘障奧運 來源 中國時報 日期 90. 1. 16 版面 三十版

陳志祥

## 殘障運動教練介紹專題之三

# 劉文和 跑出生命力

投身視障馬拉松 十年如一日

跨過十年頭還能堅持，並且跑出國內視障馬拉松的最佳成績。這種執著，值得讚賞，在台灣運動界有這種能耐者，已經不多。劉文和教練就是秉持奉獻精神十年如一日，他賺到的不是金錢，而是對生命意義的了解、對生活的自足與健康的身體。

劉文和（四十三歲）在國內視障路跑界享有盛名，但他不是體育人，而是服務於台北市第一信用合作社。民國七十九年，他在友人家中無意看到視障路跑的錄影帶，才發現有「視障長跑」這項運動，於是一頭栽進這個領域，進而認識有「台灣阿甘」之稱的視障路跑好手張文彥，結為莫逆。

劉文和與張文彥，組成了台灣第一對視障馬拉松搭檔，開始長達六年的「瘋狂」長跑。一有休假日，兩人就一起練跑，不管下雨刮風，連颱風天也要在大樓的樓梯間練習跑樓梯，一天不練跑就渾身不自在。這一切，只為了堅持理念與推廣視障路跑活動。

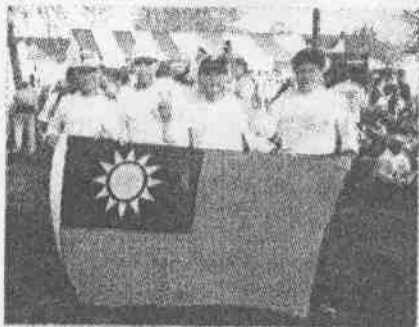
經過六年長跑，視障馬拉松一直都僅劉文和與張文彥跑出成績，一度讓劉文和灰心且萌生退意。但民國八十七年，他與金車文教基金會合辦一項視障路跑賽，當時台中啟明獲獎的學生，高興得掛著獎牌一個星期都不願拿下來。看到這種感動的畫面，劉文和不再言退了。這兩年他帶著視障路跑選手征戰著名的美國紐約馬拉松賽，幫助視障選手感受國外大比賽的氣氛激勵鬥志。去年，

劉文和與李昆明共同跑出三小時五十七分卅秒改寫國內視障馬拉松的最佳紀錄。

劉文和一直慶幸自己有健康的體。他說，可能是與視障選手一起跑步有關，與凡事知足常樂的理念也有關。他說：「我們不是盲人，只是看不見的人」。劉文和從中體會了生命的意義，能夠坦然接受世事的變化，懂得如何處理，但他謙稱：「我只是捐出一些時間與體力而已」。

去年，劉文和在中華民國水上救生訓練教了一位得意門生，這名學生經過三週集訓後，隔天在平溪救了三戶人家十八口人，這是他最感欣慰的事。十多年來，他在視障路跑、水上救生兩頭忙，都是為了公益而忙。但他忙得很踏實。他說：「無欲而剛，去掉虛榮心，會做得更快樂。」

（本系列報導將與今天台視晚間新聞同步播出）



劉文和（左一）與年去帶領李昆益、（左二）沈訓連、（右二）明誠、（右一）參加美國紐約馬拉松賽。賽松拉馬約紐國美加參（一右）誠（供提和文劉）

