

RUN! GIRLS RUN!

歐陽靖寫給女生的跑步書

作者：歐陽靖



連我都能跑了
妳一定也可以!

在開始跑步之前，我以為自己什麼事都做不到，直到我跑過了
5公里、10公里、20公里、又一個21公里、42公里……
我才發現，自己原來有這麼大的力量。

陳小魚
陳嘉博
張嘉莉
關文珍
謝家良
陳嘉博
陳嘉博
陳嘉博
陳嘉博
陳嘉博



跑步為歐陽靖帶來的改變
--健康，自信，堅強

作者的話

跑步改變了我，我還在跑著。

我相信跑步可以為人心帶來無窮力量，也希望這本書能開啟妳的跑步生活。

我可能是「最不會跑步」的跑步書作者。

我從小運動神經就差，打籃球投不進球、踢足球踢不到球……

如果全班有21個同學，

而校慶大隊接力每班要派20人，我絕對就是被刷掉的那1人。

我曾經胖到70幾公斤，也因為重度憂鬱症、厭食症瘦到皮包骨。

我曾經對生命絕望，曾經自卑而懦弱，曾經看不到陽光。

但因為遭逢生命的重大轉折、親人的逝去，

我決定要以「完成全程馬拉松」作為「證明自己變堅強」的人生選項。

剛開始，我連一公里都跑不完；

跑一跑就腰痛、跑一跑就累、跑一跑就喘。

現在，我不但完成了42.195公里全程馬拉松，還愛上了長跑，甚至進而改變了人生態度。

我還在學習中，但連我都可以跑了，妳一定也可以!

-歐陽靖 GIN OY

這本書裡有什麼?

● 歐陽靖的人生故事

● 針對女生跑步疑難雜症
大解析

● 暖身與收操動作教學

● 17句跑者勵志名言

● 跑服跑鞋大解析

● 50個讓自己跑下去的
好理由

推介原因

對你而言，運動的意義是什麼呢？

挑戰自我？興趣？與朋友聯誼？還是，沒有意義？

對歐陽靖而言，運動改變了她的人生態度，是證明自己變得堅強的認證。

作者於書中娓娓道來她的人生故事，從肥胖、遭歧視霸凌、對運動充滿挫折、罹患重度憂鬱症，到開始起跑、撞牆、重生，最終體驗跑者的愉悅感。

這位女生並不是天生擅於運動，由跑一公里都喘氣到愛上長跑，她真切感受到運動帶來的改變。不只是身形的改變，更重要的是變得自信，變得堅強。

我們總是慣於為自己設限，很容易說「做不到」、「我唔識」、「唔係我專長」，歐陽靖的經驗告訴我們，要有突破限制的決心！下定決心，便會發現我們的能力比想像更大。能做到，能做成的事，比想像中更多。

跑步是日常最易做到的運動，沒有很高的體能要求，不需要太多用具，亦不需要特意預訂場地，只需一雙跑鞋。穿上跑鞋，踏出家門，樓下公園也好，運動場也好，屯門公園旁的跑步徑也好，都可以成為你的起跑點，按自己的節奏去跑。

可以是一個人戴著耳機，聽著喜愛的歌跑步，享受一個人的空間。也可以是跟朋友相約，一起訂立目標，互相鼓勵，跑完，一邊拉筋一邊聊天，運動之餘也可聯誼一番。

盼望歐陽靖的故事可以鼓舞不擅長運動的大家，穿上跑鞋，出去跑一圈吧！感受迎面吹來的微風，心臟的跳動，從運動中得到滿足。

「在平凡的生活裏，跑步可以
把刺激吹進你的靈魂裏。」

關慧珊老師