



本院征服日月潭的英雄好漢們

泳渡日月潭 我的百年大戲

文·圖／工務室 助理工程師 洪錦裕

中華民國100歲了，不同的人用不同的方式慶祝及迎接這百年才能一遇的日子，例如發行百年紀念幣，百對新人結婚等等，我則選擇挑戰自己，趁現在有體力、有健康、有時間，趕快去做，去實現既有的心願，為人生留下寶貴的記憶。

新鐵人3項運動（泳渡日月潭、攀登玉山、單車環島）是台灣人最夯的活動，其中以泳渡日月潭為最具歷史及規模的盛事。從民國72年開始至今，28年來，已經有數十萬人完成泳渡日月潭的創舉，由朝霧碼頭下水到德化社碼頭上岸，全長約3.3公里，民國91年正式列入世界游泳名人堂。今年正逢百年，吸引了2萬7千餘人參加，當中包括來自32國的國際選手及2215位外籍人士，創下歷年來最多國家參賽的紀錄。

與15位同仁一起挑戰日月潭

本院今年有15位同仁參加，參賽隊伍及活動安排全由本院的單車社贊助。7月份，單車社社長黃文明與登山社社長黃長利帶頭報名泳渡日月潭，由於要游3.3公里，對體力是一大考驗，我不想被同事看笑話，只得加緊練習。雖然每天下班時已疲憊不堪，要挪出時間來鍛鍊何其不易，但我要求自己無論如何，每週至少要挪出3天來游泳，每次以游1公里為目標。終於，挑戰自我的日子到了，我們朝向景色優美、水質清澈的日月潭出發。下水前，準備了魚雷浮標、防曬乳液、防水帶（零錢／零食／相機）、泳渡識別泳帽及今年首創的晶片追蹤系統，可於泳渡證書上烙印泳渡時間。

我們參加的是第4梯次，上午11時抵達朝霧碼頭下水處，現場已是人山人海，有工商



本院唯一參加泳渡日月潭壯舉的女英豪



下水前互相加加油！



上岸後給自己一個讚！

原來登山社社長黃長利也是浪裡白條

業、金融業、學校及許多企業團體參加，打扮造型包括「摩登大聖」、「地獄怪客的魚人」與全身綠色裝扮的「史瑞克」等等，大家真是用心啊！當時，舞台中央正進行呼口號造勢及暖身運動，大夥兒個個鬥志高昂，社長期許大家都能完成泳渡壯舉。

終於輪到我們下水了！在下水處，每人都要接受花灑的洗禮，像是一個儀式，也是讓身體適應水溫的第一步。兩位社長及眾夥伴們撲通撲通地跳下水，如魚兒般地往水道前游去，主辦單位每隔50公尺就設了一處急救站，左右兩邊都有，換算下來，全程共有120個急救站。急救站除了照護體力不支的選手之外，還能及時提供餅乾及水等補充能量的食物給大家。

克服大腿抽筋完成泳渡壯舉

我一下水就感覺呼吸不順暢及心跳加速、動作遲緩，我知道這是心情緊張所致，必須試著放鬆，於是讓自己先漂浮一小段，等慢慢適應後再全速前進。一路游來，曾與長利、垣彰與文明專員短暫交會，還好垣彰有帶水中相機，拍了幾張水中英姿留念。慢慢地，我越游越覺得輕鬆自在，碰到人群就

穿梭超越而過，那時真是爽快。泳浪一來，我便放慢速度自由漂浮，這時的水溫適中，陽光柔和，群山倒映湖中，藍天、白雲、青山與綠水，美不勝收，身體似乎與天地融為一體，頓時覺得生在台灣真好，丟係愛台灣啦（台語）！。

時間一分一秒過去，到達伊達邵終點站前約1000公尺，我的大腿突然抽筋，眼前一片空白，不知如何是好。想來是因為出發時間拖太久，未補充電解飲料，大腿不斷使力，加上肚子咕咕叫，才會發生這種狀況。眼看已經游了三分之二，終點在望，我實在不甘心放棄，這時腦海突然響起那幾句「天那麼黑，風那麼大，爸爸捕魚去，為什麼還不回家」，想到家裏太太及兒子的殷切期盼，我大受激勵，決定拼了。漂浮休息片刻，等肌肉抽筋的情況改善之後，接連使用自由式+蛙式+狗爬式，龜速前進，終於抵達終點站，順利征服了日月潭。

生命如同畫板，需要自己細著顏色，要學會改變，幻化成飛舞精靈，才能繪出多彩多姿的圖畫。泳渡日月潭就是我在民國100年為生命畫板畫下的燦爛一筆。☺