

保良局董玉娣中學

2012-2013 年度

早會老師好書推介—羅詩敏老師



書名：《關於跑步，我說的其實是……》

作者：村上春樹

出版社：時報文化

簡介：

在作者成為作家後，每天坐著寫作數小時，身體勞動少了，體重逐漸增加。在 33 歲那年，他為了身體的健康，便決心戒了煙，同時開始跑步，因為跑步不需要伴，只要有雙合適的跑鞋，馬馬虎虎的道路，想跑的時候就可以盡情的跑，十分方便。這種長跑鍛煉，至今已持續不斷 25 年了，他參加過國內外大大小小超過 25 場的馬拉松賽。這本書就是作者在長跑的經驗之談。

推介原因：

這本書值得推介的原因，除了因為它以長跑為主題，是比較特別的文學作品之外，更重要的是我十分喜歡這本書帶出的人生哲理。作者在書中說：「**我當然不是甚麼了不起的跑者，以跑者來說水準極平凡——或者該說是平庸吧！不過這也完全不重要，重要的是能夠稍微超越一點昨天的自己。**」而且此散文的風格輕鬆、淺白，值得同學學習。

《關於跑步，我說的其實是……》已放置在圖書館，歡迎同學借閱。