

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1010107 體研二 田家怡

近年來台灣開始瘋健身，有些人嘗試散步、慢跑；有些人選擇騎腳踏車，也有些人選擇游泳，但是大多數的人並不會把他們加在一起運動。鐵人三項不只是休閒健身，而是更高層次的挑戰。

前藝人兼模特兒，現在則是貴婦辣媽的賈永婕在受到老公的刺激之下，毅然決然地開始鐵人三項之路。我相信大多數的人應該都會跟我一樣有個好奇，她是一個熱愛長跑的人嗎？她是一個游泳好手嗎？其實不是，她跟大多數的人一樣原本不是一個熱愛運動的運動咖。

平常身邊那些貴婦生活的朋友就跟我們一樣，都覺得她瘋了，為什麼要這樣荼毒自己。其實賈永婕一開始也不敢相信後來的自己可以成就如此偉大的挑戰。在這場閱讀講座中，賈永婕告訴我們，運動不只改變了他自己，更改變了他周圍的人與周圍的環境。她不只讓自己更健康、更快樂、更有自信，她也讓身邊的朋友朝著正確的健康之路邁進，例如，她婚紗公司的員工也因此少吃垃圾食物，開始報名參加路跑運動。

一個成功的人，除了只是改變自己以外，能分享自己的經驗與快樂，進而改變身邊的人，改變周圍的環境。我想，賈永婕就是一位成功的“運動員”吧！