

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1020901 體推碩一 邱韋樺

今天恰巧聽到學校將邀請到賈永婕小姐，蒞臨學校演講，分享她的新書「51.5km 的瘋狂」。在這之前，我就從新聞報導中，得知她近年來極積投入運動賽事，一改女明星在我心中內柔弱的形象。因此我立刻就報名，深怕自己錯過這場精彩的講座。

以往演藝人員們都是光鮮亮麗的出現在螢光幕前，總帶給觀眾一種距離很遠的感覺，不過現在的藝人，越來越多投入運動健身的行列，甚至跟著民眾一起參加路跑、鐵人三項等運動賽會，而賈永婕小姐也是其中一員，她積極參與，從中領會到不同的感受，進而出書分享自身經驗。

活動一開始，再立老師很用心地製作了導讀的影片，簡單且清楚地介紹了書中的內容，光看影片就讓人紅了眼眶，我想是因為自己也曾經歷過類似的活動，所以能夠體會其中的感受。之後用問答的方式，引導出更多賈永婕小姐的甘苦談及書中未提到的故事，讓我對這本書更加好奇了，迫不急待想一窺完整的內容，此外，這樣的互動模式，打破了藝人遙遠的距離感，讓人想要跟隨她的腳步，養成良好的運動習慣，期許自己能跟她一樣擁有姣好的身材，另一方面也是為了自己的健康著想。

最後，也要感謝圖書館精心籌辦這場精彩又好康的講座，貼心地準備二十本簽名書來獎勵同學，希望以後能夠有更多更豐富多元的系列講座，讓體大漫布著書香氣息。