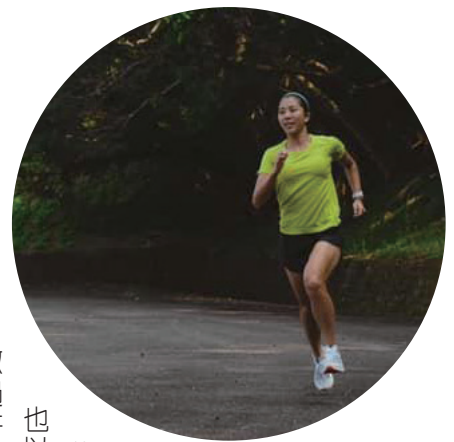


# 起跑 就全力邁開步伐 侯以理 以自己為榮

受到家庭影響，侯以理從小就是個活潑好動的女孩，陪著爸爸看運動賽事，跟著哥哥學習足球、游泳，啟發出愛好運動的天性。

文 / 羅怡如 攝影 / 何佳華 部分照片提供 / 侯以理



**活** 大方、  
口條清晰，

一直是侯以理給人的印象，的確，大學時期就參加過大專體總所舉辦

的運動研習營，也以學生記者身分，

做過許多賽事採訪。政大廣告系的侯以理，因緣際會之下參加了T.O.×體育台的主播徵選比賽，傑出的表現讓她以第一名的佳績開始在體育電視台的工作。

## 跑步 紓壓的運動

熱愛運動的她，喜歡運動的熱情和良好的運動能力，源自於家庭，侯以理表示，從小她就跟著哥哥踢足球，非常活潑好動，尤其對跑步特別喜愛。從

她就是田徑隊，小時候就有不少短跑和訓練的經驗，高中聯考前她養成跑步習慣，每天和同學跑操場兩公里，跑完後再晚自習，直到念大學後才開始參加5k、7k的賽事。對於跑步，侯以理有時因為參加比賽去練習，有時單純喜歡跑，跑步心情很不一。

她進一步表示，跑步是一項非常紓壓的運動，跑步時就專注於當下，讓腦袋放空。對她來說，跑步在各個時期，都有不一樣的意義。小時候追求速度，因為跑得快所以加入田徑隊，她喜歡比賽，代表學校出賽也有榮譽感。高中以後，學校運動風氣盛行，放學之後她習慣和同學一起跑操場，有時學校老師也會一起跑，邊跑邊聊天，運動後吃晚餐，緊接著晚自習，整個身體跟心理狀態都獲得放鬆。當時跑步對她而言其實是放鬆休息，課業壓力及整天都在K書，透過慢跑可以調劑身心。進入社會





侯以理的第四次台灣自行車登山王挑戰 Taiwan KOM Challenge 也是 KOM 的 10 週年。



首度征服 KOM 台灣自行車登山王挑戰賽，騎到全身都抽筋，掛著兩串淚珠通過終點。



動了一場手術的侯以理，最後成功完賽 2017 年紐約馬拉松。

之後，陸陸續續參加鐵人三項，除了健身，這也是拓展人際關係的工具，和熱愛運動的同好進行交流。

### 熱愛鐵人三項

除了跑步，侯以理在一歲多時就學會游泳，大學也考了救生員執照，三鐵運動中的兩項，自然駕輕就熟。她與鐵人三項的結緣很早，她表示，大學時選修了鐵人三項的體育課，開始嘗試各種三鐵比賽。也利用大學生最自由的時光，到歐洲交換學生五個月，當時在義大利剛好碰到環義比賽，學校還發通知告訴他們比賽時間，感受歐洲的自行車觀賽樂趣。

畢業前，她就透過老師的引薦，進入台灣鐵人三項公司上班，負責 ROMANTOS 的賽事工作。當時是台灣鐵人三項公司的草創期，侯以理回憶，全公司只有兩個工作人員，在台灣

鐵人三項公司將近四年的期間，始終處於工作超載的負荷狀態，而那幾年是她學習最多，卻也最累最瘋狂工作的時期：「一切從零開始，沒有人告訴你該怎麼做，也學習承受委屈；我培養了最高的 EQ，也見到了最不同的世界。」侯以理如是說。

工作後，她更喜愛運動，每年也開始安排參賽行程，一旦排定，她就會全力以赴，賽季期間每週安排十小時以上的訓練，非工作、非賽季時則看電影，和朋友逛街。問她面對挫折低潮，如何自處？她說：「面對高難度的運動，我會請出小天使來鼓勵自己，再累再挫折今天都會結束，明天又是全新的自



**侯以理的時間管理** 即使工作時間再晚，還是會運用回家後的時間訓練，也許是十點半到十一點。還有一點很重要，就是自律，甚麼時間就該做甚麼要很清楚，當你有這個認知，知道自己是一步一腳印要往目標進展，你的動機就會變得更強！



己，要開心，再繼續加油！」在比賽中的照片，都是笑得很開心的她，對她來說，換個想法，就會有不一樣的心情，或許也有不一樣的結果。

這幾年參加運動賽事，也擁有一些讓她印象深刻的經驗，參加韓國求禮的三鐵賽，在一個很陡的左轉彎不小心摔車，雙手都磨掉一層肉，醫護站醫生不建議繼續比賽，但她還是堅持要完賽，最後拿下分組第三的成績，在前兩名沒有要參加世錦賽的原因下，也意外拿到了IRONMAN 70.3世錦賽的比賽資格。

二〇一七年報名紐約馬拉松，決定參賽之後，突然檢查出胸部有一顆腫瘤，對於有癌症家族病史的她來說，有如晴天霹靂，是非常沉重的打擊，經過將近一個月不安、失眠、焦慮、等待後，後來確認只是一顆良性的腫瘤，身心才慢慢痊癒，後來在教練帶領之下，回歸訓練，很挫折卻也感恩。她還記得在紐約馬拉松跨越終點那一刻，哭得唏哩嘩啦，也告訴自己不再將生活中的小事視為理所當然，感恩每一刻。

在鐵人三項運動中，侯以理看見許多人為自己許下承諾、決心完成一件事情的精神，讓她非常佩服；尤其不少女性在運動中享受時尚、健康、美麗、歡樂的氛圍，展現勇氣和自主的美麗，這也是鐵人三項運動為女生加分的加值。

## 開心又感恩做公益

奶奶帶大的侯以理，自小就參與長者、中輟生的關懷，也跟著哥哥嫂嫂一起做公益，盡自己的能力，除了捐款，她也會購買物資捐贈。她表示，社會充滿溫情，她發現現代人都透過自己的方式進行關懷。之前，她擔任體育主播時，常有機會獲得運動品牌的贊助，許多球鞋都只穿一次、兩次，於是她和體育推廣協會合作，將這些鞋子捐給偏鄉地區的孩童，讓這些田徑選手比賽時更順利。協會曾經將穿著球鞋的小選手贏得獎盃的照片傳給她，她看了既開心又感動，讓物資有更好的出處一點也不浪費。

卸下主播的光環，侯以理不眷戀過去的身分，喜歡運動的她，也接下旅遊相關的活動，她一直覺得自己是幸運的人，很感謝家人的支持，讓她能在不同領域嘗試不同挑戰。疫情時代，她對於人生的看法變得簡單純粹，平安健康就是唯一的願望，和家人、好友待在一起就是幸福。她感謝與珍惜每一個可以訓練和比賽的機會，以及每一位陪伴、幫助她練習的人，「這一路上是有許多人的幫忙，還有自己的堅持，才有機會可以站在這裡。」