



書名：《跑在黑暗找到光》
作者：傅提芬



25-26跨校閱讀報告比賽 高中組季軍

5D 陳怡君

書籍摘要

《跑在黑暗找到光》是香港首位視障全馬冠軍傅提芬的自傳作品，她以自身從青光眼失明到馳騁世界馬拉松賽場的人生經歷，將黑暗中的奔跑化作生命的隱喻，在文字中鋪展了一段關於堅持、救贖與自我超越的逐光之旅。全書沒有刻意的勵志說教，唯有真實的掙扎與滾燙的信念，讓讀者在她的故事裡看見，人生的光從不是命運的饋贈，而是在黑暗中不肯停下的腳步所照亮。

讀後感

傅提芬的人生曾兩度陷入黑暗，十六歲確診青光眼，十年間視力逐漸剝離直至完全失明，從自幼近視 2000 度的「弱視者」變成徹底失去光明的視障人士，求職被拒、自暴自棄的她一度淪為「小肥妹」，陷入身體與心靈的雙重困頓。而 2008 年與失明人健體會長跑隊的相遇，成為她人生的轉折點。從跑 100 米就累到虛脫，到在領跑員的牽引下完成香港渣馬 10 公里賽事，她在奔跑中重新觸摸世界，也找回了直面生活的勇氣。書中細膩描摹了她訓練的艱辛：反覆適應與領跑員的繩帶溝通，在黑暗中克服對碰撞的恐懼，在汗水與疲憊中突破身體的極限，這些細節讓「奔跑」成為具象的抗爭，讓讀者看見她如何以肉身為炬，在無光的世界裡點燃屬於自己的光亮。

書中的「光」有著多重深意，既是奔跑時領跑員的指引、賽道旁的微光，更是藏於內心的信念與對生活的熱愛。傅提芬在書中寫道，失明後她最怕的不是黑暗，而是成為家人的負擔，而長跑讓她不僅實現了經濟獨立，成為業績年年第一的銷售從業者，更收穫了愛情——丈夫勞超傑正是她的專屬領跑員，從足球愛好者為她轉為陪跑者，二人在繩帶的牽繫中彼此信任，成為黑暗中最溫暖的光。這份從自我救贖到收穫愛與陪伴的經歷，讓全書的「逐光」主題不再局限於個人抗爭，更詮釋了人與人之間的聯結所蘊含的溫暖力量，也印證了「黑暗中的每一步，都是通向光明的路」。



書名：《跑在黑暗找到光》
作者：傅提芬



25-26 跨校閱讀報告比賽 高中組季軍

傅提芬以自己的故事告訴讀者，人生本就是一場在黑暗中不斷奔跑的旅程，我們或許會遭遇猝不及防的困境，像她一樣被命運奪走「光明」，但真正的黑暗從不是眼前的困頓，而是內心放棄前行的念頭。她在書中傳遞的人生態度，不是教讀者如何逃避黑暗，而是教會大家如何在黑暗中保持奔跑的姿態：承認過去的遺憾，收拾好生活的「爛攤子」，以活在當下的清醒和走向未來的底氣，一步步靠近屬於自己的光。

合上書頁，傅提芬的故事早已超越了視障跑手的個人經歷，成為每一個身處迷茫者的精神指引。她讓我們明白，所謂逐光，從不是等待光的降臨，而是在奔跑中成為自己的光，而那些在黑暗中走過的路，終將成為照亮前路的星河。

<完>