**熱血真男人張嘉哲的魯蛇傳奇 運動志工詹鈞智教你看奧運不用錢**

     臺北市政府體育局主辦的「2015臺北市多元體育運動知能系列講座」，於9月19日下午邀請到張嘉哲與詹鈞智兩位熱血男人，與民眾分享運動教會他們的事，用自己親身的經歷鼓勵大家繼續參與運動。

**跑步，教會我的事-信念、承諾與實現**
     張嘉哲除了熱愛跑步，同時也是大學講師、網路專欄作家、活力廚房顧問以及2015世界越野錦標賽的隨隊管理。他告訴大家，自己從小不喜歡補習，第一次開始跑步是隨意穿著哥哥的球鞋就開始了這18年的跑步生涯；而這一路跑來，他發現做任何事情都一樣，要先有想做的信念、接著給予承諾，最後才能享受實現的成就感，跑馬拉松就是在享受實現的成就感！
     之前他帶四位身為競技選手的大學生在畢業旅行參加了在日本舉辦的冬季馬拉松比賽，為了這趟旅程，學生們學會自己規劃行程、住宿、控管費用等，而這場比賽經驗也讓他們大開眼界，感受到日本競賽的高水準，連扮成孫悟空的日本素人選手都能跑贏自己，於是從這場比賽中學生們學會謙卑，張嘉哲強調，運動不只是教你贏，更要從中學會輸。

**跑出臺灣，看見全世界**     他也跟大家分享過去在國外所見所聞，希望帶領大家跑出臺灣，看見全世界。為了保護膝蓋與加強選手的帶氧量，國外選手都會在高原的草地上練習跑步，越天然的場地，如紅土、天然草皮場地，其實越適合長期的跑步訓練。而參加過那麼多國外賽事，日本的馬拉松賽事最讓他印象深刻。因為在日本觀賞跑步的人很多，所以整場馬拉松賽事周圍都是加油的民眾，他認為，跑步也是一種力與美的展現，希望以後隨著跑步人口的增加，臺灣喜歡觀賞跑步的人口也能增加。

**現場看奧運的人生夢想實踐家**     而曾於2004參加雅典奧運志工的詹鈞智也跟大家分享這個改變他一生的經驗，原本在新竹擔任工程師的阿智強調，要做夢，而不只是作夢！透過夢想清單的列表，他在二十幾歲時先是利用分段接力的方式，花了兩年半的週末時間完成火車站接力的腳踏車環島夢想後，開始了「現場看奧運」的第二個夢想實現。
     經過一連串的文件填表，他獲得擔任2004年雅典奧運志工的機會，在現場擔任翻譯的工作，意外得以在當年的棒球比賽現場為中華隊加油吶喊！同時，也開啟了他不一樣的志工人生。
     阿智強調，擔任奧會志工的經驗，讓他多了一個角度來看世界，從雅典回來，他投身運動志工的行列，陸續參加ING臺北馬拉松、101登高賽、波士頓馬拉松、2009聽障奧運等賽事志工，也因為現場看奧運，他開始了這一段生命的反思，希望大家都能透過運動讓世界更美好，加入運動志工的行列，累積善念的循環並且增加自己的視野。

若民眾對擔任運動志工有興趣，可上臺北市體育局網站進行體育志工報名。

體育局全民運動科 張智瑋 02-25702330分機5204、0905593626