

馬英九早上路跑 晚間 po 影片提醒大家運動

2016-09-25 21:13 聯合報 記者鄭婕／即時報導



前總統馬英九今天上午參加長庚紀念醫院 2016 永慶盃路跑活動。聯合報系資料照

前總統馬英九今天上午參加長庚紀念醫院 2016 永慶盃路跑活動，晚間又在[臉書](#)貼出一則影片，影片中描述他在卸下總統職務後，終於有機會實現長期以來的各種願望，還不忘勉勵大家每天要做 20 分鐘的有氧運動，可以讓頭腦更清醒、身體更健康、心情更開朗。

馬英九表示，4 個多月前，他卸下 8 年總統職務、35 年公職生涯，終於有機會實現長期來的願望，例如第一次到花東騎腳踏車，看到海天一色的美景，感受花東鄉親的熱情；第一次爬合歡山與玉山，看到山嵐環繞、峰峰相連的壯觀景象，聯想到國旗歌中「山川壯麗，物產豐隆」的描述，現在身歷其經相當感動，這種景色，不只大陸才有，在台灣的高山都看得到。

馬英九說，九月初，他還去日月潭泳渡，再次享受在秋陽下「以 98 分鐘橫渡 3 千公尺的快感，成績還比九年前快 5 分鐘。」此外，他也到各大學參加座談與活動，未來他會用更多時間關懷更多需要幫助的人，希望大家也能一起參加。

影片最後，馬英九不忘鼓勵大家「不論你今年幾歲，每天有多忙，只要每天能做 20 分鐘的有氧運動，就可以讓你的頭腦更清醒，身體更健康，心情更開朗。讓我們一起持續運動，Let's go～」