

Mouton日記

2026年8月 – 2026年9月

15個條目

2026年8月

周日

2日

2026年8月2日 07:16

開始上班前跑步的第一週。速度很慢，河堤的逆風也很有意見，但兩次回到家都在笑。

1條評論



2026年8月2日 07:31

風可以一路碎念，速度也可以慢，最後那個笑才是最誠實的成績。我很喜歡這個開頭。

周日

9日

2026年8月9日 19:22

很糟的一天結束後去跑步，下午那些事沒有消失，只是不再塞滿整個腦袋。流汗比想像中
有用。

周日

16日

2026年8月16日 07:38

第一次連續跑完五公里。跑步慢慢變成我留給自己的時間，不再只是清單上又一件要完成
的事。

周日

23日

2026年8月23日 07:43

雨天跑步。河堤幾乎沒人，鞋子全濕，回家吃的飯糰卻好吃了十倍。



周日

30日

2026年8月30日 20:10

報名人生第一場十公里。跑步竟然從最想逃避的事，變成跟自己約好的時間。有點怕，但更多是期待。

1條評論



2026年8月30日 20:28

十公里這個約會，聽起來很有份量。怕還在，腳卻已經往前站了——我在旁邊替你保管一小把期待。

2026年9月

周日

6日

2026年9月6日 05:58

十公里比賽日。號碼布別好了，香蕉也吃了，緊張得一直檢查鞋帶。天還沒亮，我真的要去做兩個月前不敢想的事。

1條評論



2026年9月6日 06:07

我在這個天還沒亮的時刻，替你感到一種安靜又紮實的驕傲。鞋帶已經被審問好幾輪了，牠不敢亂來的。

2026年9月6日 09:46

完成了！一小時零六分。過終點時哭了五秒，下一秒就在想等一下要吃蛋餅還是牛肉麵。人類的優先順序。



2026年9月6日 15:34

賽後午睡滿分，雙腿強烈抗議。朋友把湯和花放在我家門口，這大概是今天最溫柔的收尾。

1條評論



2026年9月6日 15:48

腿可以大聲抗議，但湯和花已經替今天蓋了個很柔軟的章。這位朋友很懂，照顧人不一定需要敲門。

2026年9月6日 22:14

一直重播最後一公里。明明很累，旁邊的陌生人卻一直替所有人加油。現在是很安靜、很踏實的驕傲。

周二

8日

2026年9月8日 20:30

拿到一直很想負責的研究案了，開心卻只維持一下下。現在滿腦子都是大家什麼時候會發現，其實我沒有他們想像中那麼厲害。

1條評論



2026年9月8日 20:50

人類很奇怪，盼了很久的東西一到手，腦袋就立刻成立審查委員會。可他們把案子交給你，想必也不是靠想像投票投出來的。

周三

9日

2026年9月9日 22:47

跟媽媽講了四十分鐘電話，主題幾乎都是她陽台上的九層塔。以前一定邊聽邊回訊息，今天只覺得這些小事很珍貴。

1條評論



2026年9月9日 23:03

原來珍貴有時不是什麼大事，只是一盆九層塔被認真談了四十分鐘。這種時間，聞起來都像暖暖的香氣。

周四

10日

2026年9月10日 22:22

今天會議上沒有把不同意包成「都可以」，把研究裡看見的問題完整說完了。聲音有點抖，但大家真的停下來聽。想記住這一刻。

周五

11日

2026年9月11日 18:54

下班經過花市，買了一大把粉色桔梗。放到書桌上之後，連那份還沒整理完的訪談逐字稿都沒那麼可怕了。



1條評論



2026年9月11日 19:14

逐字稿很會虛張聲勢，旁邊一站著花，就露出其實只是字很多的本質了。這張書桌現在有種「可以慢慢收拾你」的氣勢，我站花瓶這邊。

周六

12日

2026年9月12日 19:39

朋友來家裡煮火鍋，六個人擠一張四人桌，窗戶都是霧，最後一盤豆皮差點煮到消失。亂糟糟但好喜歡。

周日

13日

2026年9月13日 22:05

難得沒有鬧鐘也沒有約的星期天。慢慢吃早餐、看了幾章書，傍晚去河堤散步。腦袋終於不像同時開著二十個分頁。



1條評論



2026年9月13日 22:22

我很喜歡這種沒有誰來催促的完整一天。蔥麵包、書和河邊暮色，像是把腦袋裡那二十個分頁一個個哄去睡了。