

看見夢想的力量--陳彥博《零下 40 度的勇氣》讀後

洪佳伶¹

書名：《零下 40 度的勇氣》

作者：陳彥博

出版者：健行文化出版事業公司

出版年月：2010 年 12 月

國際書碼：ISBN 978-986-6798-32-0

陳彥博(1986－)現為台灣超級馬拉松選手，在 2008 年 3 月與超馬前輩林義傑及遊戲橘子公司執行長劉柏園參加北極大挑戰團體組，獲得了第 3 名，同時也是磁北極大挑戰 650 公里有史以來最年輕成功完成的選手。

結束磁北極大挑戰比賽後，陳彥博在許多人鼓勵與支持下，撰寫了本書分享自己的故事，讓所有人看見自己追夢、圓夢的過程。本書分為 6 大章，共計 35 篇短文，分別書寫了自己的兒時記憶、夢想的起源、尋找贊助商的過程、西藏高原的移地訓練、喜馬拉雅山的極限馬拉松賽及北極點馬拉松賽。不僅文字敘述生動，更搭配許多彩色圖片，讓讀者更加貼近作者所敘述的回憶片段。

以「零下 40 度的勇氣」為題，可以看出陳彥博經過磁北極大挑戰後的洗禮與漸為人知的過程，以此作為分水嶺，更是新的里程碑，宣示自己將繼續挑戰超級馬拉松的勇氣。陳彥博說：「夢想，就像是藏寶圖，我們每個人手上都有一把鑰匙，一生都不斷在尋找自己的寶藏……。」積極參加許多大大小小的超跑比賽，這就是陳彥博詮釋自己夢想的方式，從一開始家人都反對與不諒解到最後的支持，陳彥博克服大自然與心力的折磨，保持自己的信念，心中時時充滿感恩與謙遜，在嚴苛的自然環境中認真執著地學習。

本書有以下特色：

(一)將田徑與超級馬拉松領域中的專業術語說明清楚

作者將田徑與超級馬拉松這兩大領域中的專業術語，擇要做了說明，如「配速跑」、「高壓冰」、「髮夾彎」等，雖然說明簡單卻很清楚，讓讀者們充分了解這兩大領域不為人知的辛苦與作者本身的堅強毅力。

作者經歷的艱辛與不凡，還有他謙遜又懂得感恩的態度，這些都能從術語的解說中得到驗證，也間接教育了讀者們在築夢、逐夢過程中的心態。

¹ 洪佳伶，國立中興大學中國文學系四年級生。

(二)彩色照片豐富，讓作者追夢的過程歷歷在目

作者在書中的每個章節，都附上相當多的彩色照片，不論是兒時與家人出遊、直排輪體驗、中學參加田徑訓練、教練的訓練過程、西藏訓練、北極超馬比賽等，都有詳細的紀錄，讓讀者們輕易地貼近作者追尋夢想、實現夢想的過程，一同見證了他的成長與每一段不平凡的旅程。每張圖片下尚有附注，說明照片當時的情景或特別的故事，這些說明文字雖然簡短，卻能透露照片背後的特殊意義，甚或描述當地的奇風異俗，讓讀者彷彿也置身其中，同作者一起領略西藏、聖母峰，甚至是北極的壯觀與奇麗。

本書中為數最多的照片，是陳彥博所到之地的景觀，但最為令人感動的則是作者「跑步」的姿態紀錄。從中學時期就開始接受田徑訓練，到大學時期接受長跑訓練，並又參加了人生中第一個馬拉松賽--日本福岡名水馬拉松，最後到各種大大小小的超馬比賽及受訓過程，讀者們看到陳彥博從小跑到大的樣子，更加凸顯了書名所說的「勇氣」。隨著各地的氣候不同、地形不同，作者身上所裝配的器具也跟著更換，但不變的仍然是他那堅定的眼神及滿身大汗的樣子。

書中每一張照片，都代表一個故事，一段際遇，述說了一個個曾對陳彥博伸出援手的人，以及作者一種不願意輕易放棄的精神。這本自傳因為諸多傳神的照片，使得這些故事更加地動人。每一張照片所記錄的地點，也因為美麗的故事及情感而別具意義。由許多照片所堆疊出的逐夢過程，在讀者眼中更加真實，也更能明白作者苦苦追求的是多麼遠大的目標。

(三)生動且平易近人的文字敘述，使讀者彷彿在聆聽一段美麗的故事

作者撰寫本書的口吻極其平易近人，不刻意賣弄與堆砌文字，只用一種述說故事的方式，書寫自己從小到大的種種回憶，面對難關與挫折的心境，以及親眼目睹大自然壯闊的震懾，讓讀者在閱讀本書時，會不自覺地想往下閱讀，手不釋卷。隨著書中文字的推進，讀者也一同見識了作者親眼所見的每一處大自然的奧秘及生命的奇蹟。和一般人一樣，作者當然也碰到過低潮。不管是中學時期因身體不適而遭淘汰後的失志，或是為籌措比賽資金時面臨的經濟問題，作者毫不諱言地說出自己也曾墮落，也曾感到挫折，但他卻將自己當時面對困境的心情與鼓勵自己的話語全部描寫出來，讓讀者跟著他一起成長，並推想到自己在面對生命困境時，也應該有像作者這樣的決心和勇氣。全書最末一篇〈再出發〉中寫道：「如果生命有結束的一天，我希望是結束在追逐夢想時。」簡短且有力地告訴讀者他個人對理想的追求與堅持。作

者這些故事不僅美麗得使人不自覺地陶醉其中，更砥礪著讀者「不要輕易放棄」的重要。

「我叫陳彥博，我二十四歲，我的夢想才剛開始！」這本自傳作於陳彥博 24 歲時，算是將自己這 24 年來的故事作了一個頗為完整的回顧，並將重心置於自己接觸超級馬拉松時的過程及賽後的視野。陳彥博的夢想的確才剛開始。這些年間，陳彥博還參加了南極洲 100 公里超級馬拉松賽、南非喀拉哈里沙漠 250 公里超級馬拉松賽、巴西 170 公里 NON-STOP 冒險戰賽、西班牙洛哈 230 公里 5 日山徑超馬賽等國際賽項，並且都得到了很好的成績。這些亮眼的佳績都顯示了陳彥博仍然還在持續實踐他「環境冒險家」的夢想，並且持續不斷地超越自己，讓自己聞名於國際中，成為名符其實的「台灣之光」。他的故事還沒有停止，他的「訓練日記」及比賽期間的日記一定也一直在書寫。筆者希望不久的將來，能再看見陳彥博下一個階段的自傳出版，讓他在《零下 40 度的勇氣》中所帶給讀者們的感動，能夠得到很好的延續。

這本年輕人的自傳，讓我們在這個重視功利的社會中，看到清新的勇氣與最簡單的快樂。陳彥博是「一個為夢想奮鬥不懈的勇士」，他是值得我們一起效法學習的典範，他是台灣之光。



圖 1《零下 40 度的勇氣》封面