



永康國中圖書館 邀你一起來閱讀

20210412

# 極地超級馬拉松好手陳彥博！

## 關於陳彥博

**出生：**1986年 **學歷：**國立體育大學教練研究所（運動訓練生化與營養研究群）、國立體育大學陸上技術學系

**現職：**極地超級馬拉松運動員、作家、演說家

**經歷：**2018年「前進南極點」計畫極地教練、**2016年四大極地巡迴賽世界總冠軍**、2015年美國 G2G 超馬賽總冠軍、2013年中華民國十大傑出青年、2011年外交部 NGO 優秀個人代表、2008年磁北極 600km 歷屆完成最年輕選手

## 設立目標 30 歲站上人生高峰

陳彥博原本是勁速滑輪選手，始終保持全國前三名的成績，按原定計畫本應進入競速滑輪常勝軍學校屏東潮州高中就讀、成為溜冰國手。因父母不放心他隻身待在南部訓練而作罷；隨後他以非科班身分、吊車尾錄取台北市成淵高中田徑隊。高一、二時，他白天念書、晚上訓練，胃潰瘍等疾病不時來襲，相當難熬。到了高三終於苦盡甘來，贏得全國中學運動會 10000 公尺冠軍，拿到國立體育大學的入學資格。

上大學之後，他開始練馬拉松，陳彥博因從學長姐身上看見即使參加奧運比賽回來，可能也不會有合適的工作職缺與發展的現實面，而決定在大學畢業時終止運動選手生涯。畢業前夕，帶著退役心態入選遊戲橘子關懷基金會組成的挑戰北極隊伍「橘子基金會夢想隊」，參與磁北極 600 公里大挑戰獲得第三名，竟成為歷屆最年輕完賽的選手，因為這個人生轉捩點，就此踏進極地超馬的世界。

**23 歲時陳彥博訂下五年內挑戰世界七大洲、八大站超級馬拉松的夢想。**沒想到在逐夢過程中，意外地在 25 歲時被醫師宣判罹患咽喉癌，他一度不敢相信，但為了持續追夢，他積極接受治療，順利抗癌成功。2013 年在澳洲 520 公里內陸超馬橫越賽後，完成了自己訂下的目標；隨後更於 30 歲那年，奪得四大極地超馬總冠軍，站上人生的高峰。

他有感而發地說：「如果人生沒有這些挫折跟痛苦的過程，可能現在就沒有辦法走得那麼勇敢。」

## 跑遍全世界 靠自學戰勝英語

多年來，陳彥博靠雙腳跑遍世界，累積許多信心跟實力；然而他的破英文，卻數度讓自己陷入窘境，一個人出發參加人生第一場國際賽事，出發前，一通雞同鴨講的越洋詢問電話，更是讓他講到冷汗直流。

那場賽事，他放棄可以闖進前三名的機會，留下來照顧疑似罹患高山症的澳洲選手，最終獲得第四名，主辦單位破例邀請他上台領獎。他遲疑許久才鼓起勇氣上台，把腦海中想得到的單字全用上，很勉強地完成英語致詞；但台下聽眾的鼓勵不僅帶給他開口說英語的勇氣，更成為他後來發奮苦學英文的契機。

回台後，他將目標賽事簡介列印出來，逐字查詢、重覆聽發音，土法煉鋼學英文。之後慢慢自學累積，聆聽比賽前主辦單位的求生規則說明，比賽中不時與各國選手互動溝通，反覆練習聽說，經歷七大洲、八大站的賽事之後，終於奠定英文基礎。如今，一個人出國比賽、生活打理，用英文溝通再也不是問題。



## 對未來極度渴望 練就驚人時間分配術

除了是個超馬跑者身分之外，陳彥博同時念研究所、出書、舉辦校園演講、擔任冒險賽事顧問，讓人十分好奇他的時間分配。他說自己的確是把生活搞得很忙碌，「因為對未來很渴望，所以我會設定三年、五年後想成為什麼樣的人，十年後想要具備什麼樣的能力。」設定目標之後，他就往那個方向走，每一天都催促自己往目標邁進。

至於每日的時間管理，則是從一大早五點半的跑步訓練開始。跑步當下，大腦思緒會清楚地整理、排序當日待辦事項；訓練的過程中會分泌腦內啡，讓人擁有積極、正向的想法，迫不及待展開一天的行程。完美主義者的個性、極地超馬賽事的訓練，也造就陳彥博按照目標、按部就班的做事風格。尤其參加冒險賽事，求生裝備絕對不能有所遺漏，因此凡事井然有序就成為他不得不養成的習慣。

即使投身超馬賽事，在忙碌之餘，陳彥博依然每年舉辦「Run for Dream 夢想公益校園講座」，今（2021）年已邁入第九屆，走進國、高中校園，分享自己的人生經歷，也聽學生分享夢想。陳彥博有感而發地說，持續走進校園與學子互動，在他們心中埋下一顆夢想的種子，「喜歡就去做，而且你必須相信這麼做是對的，然後一直堅持下去。」

## 持續相信 下一步挑戰多方位冒險運動員

30 歲站上世界極地超馬的高峰之後，陳彥博沒有停下腳步，他早已悄悄設定好下一個目標，除了擔任極地冒險顧問，也訓練自己朝多方位冒險運動員前進。近年來，他成立 Run For Dream 冒險俱樂部，帶領學員跑步訓練課程、戶外活動冒險，帶領他們到國外參與冒險賽事。2018 年他擔任極地教練挑戰「前進南極點」計畫，傳承自己多年來的專業技術與經驗，協助團隊完成夢想。

個人賽事上，他將轉戰戶外運動的冒險賽（Adventure Race）。運動員需以獨木舟、登山車、越野跑、溯溪、冰攀、垂降等方式進行冒險。去年，他開始不間斷跑山、騎自行車，準備參加今年的比賽，滿心期待這個全新挑戰。

人生經歷如此精采，陳彥博笑說自己就是無法停下腳步，對他來說，「Have Fun」最重要。他鼓勵所有學子，試著把每一件事當成是很好玩的事情，喜歡就去做、持續做，不需期盼會有什麼實質性的回饋，重點在於快樂，享受自己喜歡做的事。

改編自／張秋蓮「對冒險的渴望 讓陳彥博 30 歲奪世界四大極地超馬總冠軍」<http://https://www.chinatimes.com/realtimenews/20210218001418-260403?chdtv>



4 月 19 日 ( 星期一 ) 10:00-11:00  
就在永康國中活動中心，一起來聆聽  
陳彥博 Run for Dream 校園講座！

一、三年級欲參與的班級，請洽圖書館登記。