



出發

Run for Dream

文 | Jerry



圖 | <https://reurl.cc/V30AaZ>

在你的人生中會面臨到多少的難題被迫選擇？不知道自己到底還要堅持多久才能結束？每個人都希望自己的人生道路就如艾爾公路一樣筆直又順暢，不用轉彎也不用猶豫，一路上都看得到那終點。

但我們的人生就是必須不斷地選擇，簡單的選擇下一餐吃什麼、該去哪裡玩；困難的面對重大病症的降臨與處理在生活劇變後的心境。而面對選擇，難的不是做出正確的抉擇，而是你不知道在做出抉擇後會面臨多少的艱辛或要走多久的道路，且一路上帶來的挫折會在不知不覺中持續消磨著自己，久而久之會開始懷疑、開始後悔，到最後便問自己是該堅持著終點的到來，又或乾脆地希望下一刻就是壓倒駱駝的那最後一根稻草…。

《出發》一書作者陳彥博，相信熱愛跑步的跑者都知道這位追逐夢想的極限運動者，在 25 歲的人生中，一直不菸不酒且抱持良好運動習慣的他，居然收到了來自上天的玩笑，罹患了咽喉癌。這突如其來的玩笑讓他在癌症與夢想間掙扎，雖然錯愕不甘，但任何事都無法澆熄他對於跑步的熱情，就算癌症打亂了前進的步伐，這並不阻礙前進的決心，在癌症手術後作者便決定要追逐夢想，挑戰四大極地長跑。

作者說道：「出發，就像按下重新開始鍵，它代表著勇氣與決心，設定讓自己有點害怕的目標，才能驅使自己注入更多動力與執行力。」

第一站：追逐夢想，納米比亞沙漠

想要追逐夢想沒有好的準備是無法全力衝刺的。「贊助你的這些費用，倒不如去和網紅或藝人合作，曝光度也更高，你們運動員也無法提供什麼產值。」僅從書上對話中便可感受到他的無奈與無助，更別說在當下現場的他心情更是難以形容。追逐夢想、自我突破並不是每個廠商所能接受的方式，被無視、被利用都是他親身經歷。慶幸的是支持他的廠商足以讓他拿到追逐夢想的門票，這才是彥博的第一關，現在才算真正開始他的旅程。

《瘋狂麥斯：憤怒道》經典沙漠拍攝場景成為彥博必經之旅，從書本中可以不斷看到比賽那一望無際的賽場，文字中也會穿插彥博在炎陽下邁步的身影，第一站的圖文就感受到這是場正常人都想踏入的賽事，單從圖片就會打從心底敬佩彥博的意志力。「行李呢？」、「好熱…」、「迷失在沙漠中…」，種種艱辛的意外都發生在了彥博身上，靠著平常的訓練、選手間的打氣才慢慢步上軌道。彥博在最後也給了自己一個勉勵：低潮，撐過；挫折，熬過；痛苦，挺過。有沒有人人在追逐夢想時也有同樣的感受，啟程總是讓人難受的一關。發現夢想似乎沒有自己想像中簡單，常常在下定決心那刻夢想就給自己當頭棒喝，輕易就淘汰掉了意志力不堅定的選手，沒有一定程度的心理準備就會因為害怕未來而在起點就放棄。

第二站：跑在死亡的邊緣，戈壁沙漠

沒想到彥博父母親第一次來觀賽的第二站極地賽事成為他一生中最大的慘敗，不是跑輸對手的慘敗，而是差點跑輸死神的慘敗…。

踩在高達 56 度的戈壁沙漠，彥博從賽程一半時便察覺身體出了狀況，但為了父母的期待與堅持的夢想，他不斷堅持著，靠著意志力前進，甚至在一望無際的沙漠中迷失了賽道，一度懷疑自己將無法走出沙漠。雖然中途走到了中繼站，但瀕臨崩潰的身體已無法再繼續跟時間賽跑，心悸、脫水、眼前漆黑持續發生，已知無法追趕落後的情況下彥博崩潰流下眼淚，並不是因為輸了這場賽事流淚，而是無法給自己父母親驕傲而流淚。「你能跑完這一場比賽，已經是最驕傲的孩子了…真的很棒」父親握著彥博的手說著，彥博說這是第一次父親用感性與肯定的語氣跟他說。

我想，無論在人生中的任何階段家人永遠都是最重要的支撐，僅僅是簡單帶有溫暖的一句話都可以永遠刻印在自己心中。遇到挫折、低潮，家人會是最好的避風港，也只有家人才會不求回報地為彼此付出。

第三站：登上高峰的轉機，阿他加馬沙漠

「我是否討厭跑步了…」在經歷過戈壁沙漠的挫敗後，彥博開始有了懷疑自己的念頭，這不僅僅是心理上的陰霾，連身體都開始出現了問題，冒冷汗、無法順利換氣、腳步難以跨步等漸漸出現的情況，他開始難以調適，甚至於開始討厭跑步。

在讀完這段文章時，你會不經意地在腦海中浮現自己人生中最艱辛的時刻，無論是在自己所專長的領域失意或走在夢想的路上摔跤，彥博的心情是完完全全可以感同身受。我想有些人會比較，同為經歷失敗的人例子中有沒有人更悲慘，也許會讓自己得到慰藉；有些人會同情，彷彿身在深淵中的自己，同時為處在谷底的他人感到同情；但有些人像彥博，會氣餒、會絕望，但不放棄，在哪裡跌倒就從哪裡站起來！不斷地跑不斷地跑，找回當初相信自己的心態。你會發現，彥博的一字一句都激勵人心，好像此刻的你無論遭遇甚麼困境，都可以像他一樣突破。



第四站：航向偉大的航道，南極洲

人生各個階段，總有起起伏伏的不同狀態，有山頂，也有谷底；有歡笑，也有淚水；有堅持，也有放棄；但真正重要的是，如何堅持下去！航向偉大的航道，這標題可想而知彥博在最終站南極洲取得了總冠軍，此次的賽事艱辛程度不亞於過去三站，賽事也是相當刻苦。

其實自己甚至於大多數人都不會發現，當在人生最煎熬的谷底開始往上爬時，爬上山頂的最後段也許會是最艱辛困難，但已不知不覺適應了這當初覺得絕望的處境，開始保持了好心態面對；又或許是知道自己正朝著正確的方向前進，知道堅持下去就會成功！

彥博最終完成了四大極地過程，藉由深刻感受作者所經歷的、堅持著、相信的心境，你會不禁在中心想起，他都能在如此如此大的困難與痛苦中堅持下來，那自己現在所面對的一切是否沒想像中艱辛？他都能辦到了，是否該給自己多一點信心？是否多堅持一些也可以像他一樣追逐到夢想？

求子之路，就有如馬拉松比賽。在踏進診所那一刻就開始了起點，打針、抽血、手術及漫長的堅持，這彷彿就像彥博在四大極地奔跑的心境一樣，也許你會看不到終點，你會被沉重的腳步拖垮，但你打從心底知道堅持到最後的目的，為的就是那一聲心跳，為的就是未來那一雙溫暖的小手。只要相信著這世界上存在著與你一樣的人，他們也正在為各自的夢想努力向上爬，保持著勇氣與決心。在心中為彼此默默加油，為他們吶喊打氣，也為自己注入更多的毅力！從此開始，Run For Dream 吧！ *∴VIE*



圖 | <https://reurl.cc/V30AaZ>

文 | Phillip

記得在求學階段，在稿紙洋洋灑灑寫下幾百字「我的夢想」嗎？或許我們都忘了曾勾勒在稿紙上的藍圖，踏上平凡安穩的人生道路；但也有人努力實踐，即便遙不可及，也憑著一股「傻勁」默默地前進，「人，因為夢想而偉大，因為實踐而精采」，築夢踏實的人生才價值非凡。

2008年，在大學畢業前夕，陳彥博挑戰磁北極 650 公里極限馬拉松做為大學的畢業禮物，這是他第一次接觸極地超馬，獲得團體組第三名佳績，也創下歷屆成功完賽最年輕紀錄。他選擇了一條與別人不一樣的路，找到屬於自己的人生目標。

《出發》這本書介紹了彥博在 2016 年，馬不停蹄的完成了位在非洲納米比亞、中國戈壁、南美洲智利，以及神祕的南極洲的四大極地賽事。這些地方或許能藉由旅遊的方式造訪，但我們無法揣摩一位跑者揹著裝備，踏著堅定步伐當下的心境。幸運的是透過這本書的文字與圖片，能直接貼近陳彥博當下內心的感受、心情的悸動、每次呼吸及抬腿的瞬間。

四大極地賽程每站皆為兩百五十公里。選手必須背負七天內所有的食物及強制裝備（睡袋、睡墊、急救毯、頭燈、指南針、保暖衣物……等），獨立完成七天兩百五十公里賽事，主辦單位僅提供檢查站的飲水、基地的帳篷、熱水。

第一站 非洲納米比亞沙漠

非洲西南部的納米比亞沙漠，這個古老的沙漠已存在約 1 億年之久，當地除了一望無際的沙漠，還有許多特殊民情、自然生態。賽道中會經過被慵懶海豹佔據的海灘、矗立著船隻遺骸的骷髏海岸，以及被稱為紅人的原始生態民族「辛巴族」。本站的重點多方圍繞在與日本選手 Wataru 的競爭上，日本大軍使用的戰術策略，輪流變速跑，逼使彥博的路線踩到海岸邊的軟沙而消耗體力，讓他難以逼近 Wataru。每天完賽後在終點休息時，也羨慕日本選手一起聊天和鼓勵，對比長年總是獨自孤單參賽的他，內心也湧出一絲惆悵。但彥博明白：孤單是一種狀態，寂寞是一種心態。他或許孤單，但並不寂寞。

日本超馬界新星 Wataru 確實很有實力，在第五天的 long day 前彥博落後他半小時左右，即使 long day 當下想扳回一城，可是對方也不是省油的燈，並沒有被超越。每天都與 Wataru 拚博到最後一刻，最後雖然是以第二名收場，但是也與這位日本朋友建立了深厚友誼，最後還割下衣服上的國旗交換呢！

彥博對 Wataru 的評價發人深省：「我向他學習永遠保持樂觀的笑容與正面的心態。」希望我們可以謹記這句話，不管遇到什麼難事，愁眉苦臉是一天、樂觀正面也是一天，那麼為什麼不選擇後者？



第二站 戈壁沙漠

從小到大，彥博沒有得到過爸媽任何一句的認同與鼓勵，從高中練田徑開始，父母便沒有到場看過他比賽。賽前藉著助手的穿針引線，安排雙親在第七天終點線迎接他，雖然興奮，壓力也因此在此刻內心盤踞。在距離海洋兩千公里的中國內陸，白天動輒五十度，入夜後氣溫卻降到零下，嚇人的日夜溫差是第二站最大的難關。

本站前四天賽事，彥博每天都全力以赴把自己逼到極限的邊緣，不為別的，只想趕快把自己衝過終點線的身影烙印在爸媽眼中。但這卻為第五天八十公里的長賽程留下伏筆……

第五天起跑前，氣溫已達三十度，正式進入沙漠後，四周越來越荒蕪，只剩一望無際、波狀起伏的礫漠、岩漠，夾雜砂土。過了四十公里後空氣中的灼熱感讓呼吸變得難受。渴望涼風，迎來的卻是炙熱的焚風，意志所剩無幾，此時肌膚像火在燒、嘴乾唇裂、頭昏眼花。拖著痛苦的身軀，撐到了六十三公里的檢查站，短暫休息後，靠意志力站起來準備出發時，眼前忽然一片昏黑，再次癱坐回椅子上，手指開始發麻，慢慢地擴散到心臟，開始出現熱衰竭的症狀，只剩十七公里，卻無能為力的癱倒在檢查站內。過了四十分鐘後狀況稍微好轉，離開檢查站後毫無遮蔽，氣溫像加壓爐一樣開始無情飆升，兩公里過後，全身的血液像沸騰般，心臟不規律的亂跳，痛苦與恐懼慢慢佔領大腦，熱浪變得更加殘暴，視線開始模糊，掙扎著倒在岩壁遮蔽處，瑞士選手 Filippo 趕到，不久大會巡視的吉普車經過，眾人將彥博推入車中休息，車內溫度顯示嚇人的五十六度，昏迷了一陣子，醒來後抱著 Filippo 開始大哭，搞砸了爸媽第一次來到現場的比賽。休息了數小時後，再度恢復體力跑了一小段路後，想起 Filippo 一路的陪伴再度折返，與 Filippo 抱在一起，為自己的自私道歉後一同把剩下的里程走完。

人生的路途很遠，在低潮與困頓時，不要忘了曾對我們伸出援手的人。最後一天十二公里的短賽程全力衝刺，終點線前迎來熟悉又陌生的身影，他們真的來了，在淚水中緊緊相擁，這已經超越了競賽成果太多太多。

第三站 阿他加馬沙漠

第二站與第三站的休賽期間，彥博懷疑過自己是否開始討厭跑步，經歷狀態不佳、摔跑鞋，短暫時間內密集出賽讓內心承受太多的情緒。在聖母峰基地營移地訓練期間，在地球最高的地方接受大自然的洗滌。體會到「放下，不容易。人都有過去，憶起讓人難受與懊悔。透過在大自然間的旅途，疲憊的身軀，誠實地面對自己，接受後放下。唯有心無罣礙，才能持續前進」，找回了喜歡跑步的自己。

在第三站從落後到逆轉，彥博學到：困境中各種問題都會一一浮現，低潮時要去克服恐懼，勇敢面對處理它，事情總是時好時壞，沒有什麼會永遠持續。在第五天的長距離克服內心的陰影，將上一站的挫敗、恐懼化為助力，成功逆轉拿下本站第一。

第四站 南極洲

由於南極獨特氣候的影響，每天要跑的里程數並不固定，趁著好天氣，第一天就是 12 小時的長賽事，完成了八十七公里；第二天 8 小時，五十七公里；第三天 10 小時，七十五公里。三天下來，每天都在體力、精神、意志上極度折磨，南極景色雖美，卻沒好好靜下心來看過，都在高度的競爭狀態下度過。當比賽來到最後一天倒數三公里時，一切將要畫下句點，邊跑邊笑邊哭，讓眼淚直流、讓思緒奔馳。在這一時刻，整年甘苦的心路歷程、每場比賽的回憶如潮水般湧現，每次挫折、每滴眼淚，所有畫面快速交疊，襯托著甜美的成果。在困境中奮鬥、拼搏過，這些刻苦銘心的回憶才更值得回味。人生也是如此，選擇了一條路，就別後悔的走下去，夢想值得花時間去奮鬥，付出過的一切，會在最後回收。

很多人認為追逐夢想，最糟糕的是沒有機會、缺少運氣，或是輸了比賽。但彥博認為是自己沒有進步，窩在安逸的舒適圈中，沒有實踐的行動力。如果你不把自己當一回事，你的人生也不會是一回事。 *∴VIE*

