



手指揸著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：102年07月30日

期數：101學年度暑期輔導第3週

發行單位：教務處

## 新知鮮聞

## 用熱情挑戰不可能—陳彥博

開南商工 102 學年度推薦  
閱讀書單：新學年度推薦  
閱讀書目又來囉！

請參閱：<http://www.books.com.tw/exep/activity/activity.php?id=0000053307&sid=0000053307&page=1>

《生命中的美好缺憾》【試讀】：7/19至7/28線上填寫試讀報名，請點此處。7/29(一)寄出通知信及試讀本，並於三魚網公布入選試讀名單。8/16(五)前將書評文章上傳個人三魚書房，並將網址回傳至：[Syntheia\\_chiu@mail2.sp.p.com.tw](mailto:Syntheia_chiu@mail2.sp.p.com.tw)，主旨註明「尋找阿拉斯加 三魚試讀心得回傳」。(http://www.ireader.cc/index.php/p6\_01/p6\_01\_detail5?sn=197)

《奇峰異石傳》【試讀】：女版金庸 2013 年全新武俠力作！7/23~8/6，介紹你的好麻吉，並分享你們一起經歷過最特別的回憶。即有機會抽中鄭丰最新作品《奇峰異石傳·卷一》新書一本！活動詳情請參閱 (http://www.ireader.cc/index.php/p6\_01/p6\_01\_detail5?sn=199)

資料來源：道德月刊（3月號）

二十二歲的陳彥博，證明了七年級生有夢想、能吃苦，他用熱忱記錄自己的人生。

陳彥博——也許你並沒有聽過這個名字，但他卻代表台灣七年級生征服北極。國中實驗柏曾是令老師頭疼的放牛班學生，但偶然間參加校內短跑競賽得了第一名而加入田徑隊，他慢慢地發現原來自己也能把一件事做得很好。

為何要選擇長跑？彥博說：「我喜歡這種挑戰的感覺！」一場約四十二公里的馬拉松比賽，參賽選手約兩個半小時即可完成，而一般人則需跑上五到六個小時；這段時間要維持速度，身體也處於負荷量超載的狀態，「這正是在考驗跑者的痛苦忍受度！」彥博這樣說。

在訓練過程中，曾因長時間作息不正常、壓力過大，造成胃穿孔，冒著病情加重的危險，彥博還是堅持不放棄任何機會做自己想做的事情。

從高中時期的全國大賽、國際馬拉松大賽，到二〇〇七年參加加拿大極地五公里挑戰賽，皆曾獲得第一名的殊榮；去年更在磁北極六五〇公里挑戰賽中，創下歷屆最年輕且成功完成比賽的紀錄，這就是彥博的熱情與夢想。

「磁北極挑戰賽」被公認是全球最艱難的極地挑戰之一，彥博因為在加拿大挑戰賽中表現傑出，獲得挑戰磁北極的機會。

「當時心中沒有半點猶豫與害怕，因為我已做好所有準備了！」彥博信心滿滿地說。

彥博與同伴在零下四時度C的惡劣氣候中，徒步行走了二十一天，途中曾經因為身體失溫想要放棄，眼前一片白光，看不見任何東西，汗水在身體裡結成冰，體溫怎麼樣也無法升高。

「當你認為無法再繼續往前走，隊友的呼喚、家人的身影就是支持你最大的力量！」彥博說，因為他們，他才得以在磁北極插上成功的旗幟。

身為七年級生，彥博鼓勵大家，當機會來臨，要展現突破框架的勇氣。

「成功取決於你有多少熱情，生命沒有什麼是不可能！」彥博說。儘管過程艱辛，皆下來他要繼續向「不可能」挑戰，在世界各個角落留下足跡。

### 【推薦書籍】《零下四十度的勇氣》



作者：陳彥博  
出版社：健行  
出版日期：2010.12.01

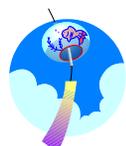
零下的低溫，已不適合人類存活的环境，風吹來，像千百根尖針戳刺，吸一口氣，肺就像撕裂般疼痛；高山症引發頭痛胃痛，讓他跪地嘔吐不止，失溫脫水；掉入冰雪崩裂處，躺在冰雪上逐漸失去意識，大腦失去平衡跌跌撞撞，身體與精神飽受煎熬，甚至與死神三次擦身而過……，這些比賽早已超乎了運動的性質，透過險惡的環境來體驗生命。在極地如此險惡的環境，他用熱情、用毅力、用勇氣，挑戰零下40度的北極冰原，也讓國際間看見台灣人的運動精神與溫情。

陳彥博小時最早接觸的運動是競速溜冰，高中轉練田徑，因壓力過大罹患胃穿孔，自暴自棄，幸好教練拉了他一把，兩年的苦練，終在全國高中運動會一萬公尺競賽獲得冠軍，以及日本九州名水馬拉松第一名。他開始代表台灣四處征戰，屢獲佳績。

陳彥博送給自己大學的畢業禮物：參加磁北極馬拉松，這場北極的洗禮，讓他深深愛上大自然的極限挑戰運動，也改變了他的人生計畫，決定往「超極馬拉松」的領域邁進……。

(資料來源：博客來網路書店)

智慧小語



最困難的時候，  
也就是我們離成功不遠的時候。