

# 秀峰高中圖書館週活動四～ 傳記閱讀活動學習單

初審通過核章處



撰寫人姓名：江佩璇

班級：202

座號：19

## 一、書籍基本資料：

傳記書名	零下40度的勇氣		作者	陳彥博		
ISBN	978-986-6798-32-0	出版社	健行文化			
圖書館書號	(例：C037565)		出版年月	2010年12月	版本	第 一 版
	註：若是自己的書籍，則免填此欄。					

## 二、傳記人物的生命歷程

### (一) 生命背景介紹 (不得少於100字)

	可依所閱讀傳記，自行選擇採條列或段落寫作	起迄頁數
成長背景描述	務農家庭，傳統式的家庭教育，排行老么，上面有兩個哥哥，從小運動神經發達，6歲開始接觸溜冰，一路練到國中畢業轉田徑，開始改變了陳彥博的一生。自幼展現過人的運動天分，曾拿下國小一千公尺爭先賽全國冠軍，國中三百公尺計時賽全國亞軍。	14 ~ 25
成長時原本的态度、想法	轉田徑之前，總是懶懶懂懂，開始接觸田徑後，他慢慢找到目標，知道自己在追求什麼，「夢想」也開始在他心中發芽，經過了九孔胃的歷練，他奮發圖強，不再有一些稚氣的任性，我想這就是所謂的轉大人吧！	26 ~ 49



(二) 生命的轉換點 (不得少於 150 字)

可依所閱讀傳記，條列遭遇哪些問題、困境，內心歷程/轉折/感悟以及解決方法		起迄頁數	
轉 換 點	<p>高一時罹患胃潰瘍，導致信心全失，迷失了方向，最後教練開出退學單，才即時回頭，重回軌道。</p> <p>大三時參加磁北極比賽，與前輩林義傑共同前往，卻被林義傑教訓了一頓，了解到英文的重要性。</p> <p>參加完磁北極的比賽後，必須自己找企業贊助，做企劃書，但是打了一百通的電話，發了一百封的email，又有兩次機會，換算成自己追求夢想的公式，成功機率只有百分之二，他開始喪志，開始頹廢，對他來說是人生中很大的挫折，最後，他回想起之前和他一起參加磁北極的劉執行長說的一句話：「完成一件事情，關鍵在你有多少熱情！」調整好心態，重新出發。</p> <p>在他所有的比賽中，與自己的對話總是一問一答，「不行了嗎？」，「努力了那麼久，不就是为了今天嗎？你的夢想呢？」每一場比賽，他都成長了許多，每一場比賽，他都擁有驚人的意志力。</p>	98	~ 14.
總 收 穫	我覺得他對於夢想這件事越來越明確、真實，每一場比賽中質疑自己的問句轉為堅定的鼓勵，他在大自然中學到的，是態度，他信仰大自然，了解自己存在這整世界的意義，他的故事，帶給許多人啟發，感動了全世界的人。		
結 失 去	他失去了一般大學生的玩樂時間，也少了對於社會天真爛漫的想像，他必須被迫成熟，比別人更獨立，比別人有更大的抗壓性。		

三、總結 (1. 可條列亦可採段落寫作 2. 不得少於 150 字)

對社會的貢獻 與成就	2008年磁北極大挑戰650km歷屆最年輕成功完成選手、2009臺灣人壽十大感動人物、2009年10月喜馬拉雅160km 5天分戰賽第四名、2010年4月北極點馬拉松賽第三名，等佳績，他是臺灣之光，陳彥博，他讓世界看見臺灣、敬畏臺灣，是個正面的社會人物。
我最欣賞/讚佩 他的地方	「不斷跳脫你的框架，改變你的想法，夢你所夢，做你所想」，「如果你失去勇氣，將會一無所有」，在他的故事裡，我看到很多自己的不足，我最佩服的，是他的意志力，不僅僅是在比賽中，在生活中也是，當挫折接踵而來時，他依然堅持著自己的理想，不被打倒，反而越挫越勇，他是大家的指標。