

運動中生命的體驗與理解

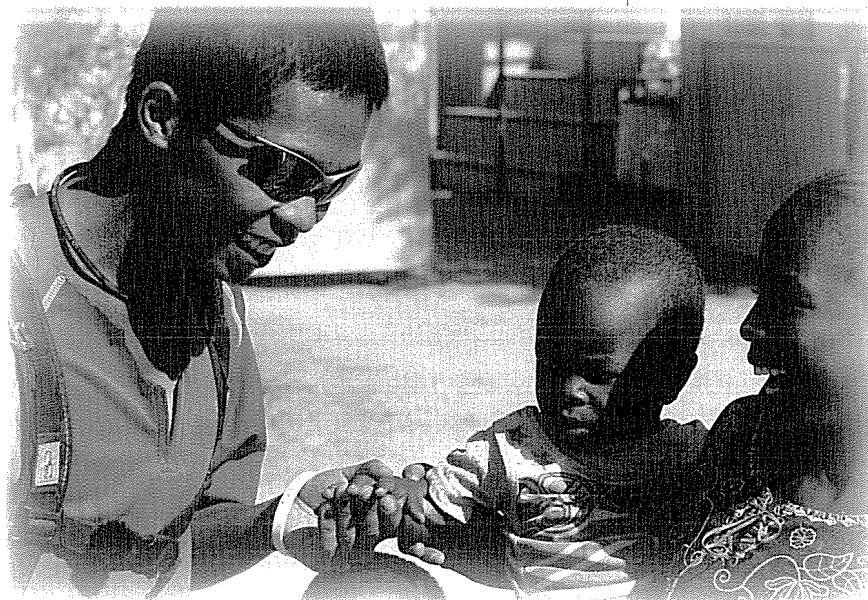
文・林義傑

撒哈拉沙漠是世界上最大型的熱帶形沙漠，除了南極以外，也是世界上最大的沙漠，整個環境共含蓋了10個國家，有1/4的面積被細沙所掩蓋，撒哈拉沙漠，西從大西洋沿岸開始，北部以阿特拉斯山脈和地中海為界，東部直抵紅海和埃及，南部到達蘇丹和尼日河河谷。我們也可以將撒哈拉沙漠分為幾部分：西邊撒哈拉；中部高原山地（包括位於阿爾及利亞的阿哈加爾高原，位於尼日的艾爾高原和位於查德的提貝斯提高原；東邊撒哈拉是最荒涼的區域，為特內雷沙漠和利比亞沙漠。撒哈拉由於經緯度與地形等關係之下，白天炎熱，晚上寒冷，降雨量稀少，日夜蒸發力強、時有沙風暴等，是地球上最不适合生物生長的地方之一（維基百科，2007）。不過，撒哈拉沙漠

並不完全是沒有生物活動，這些生物會利用本身特殊的生存優勢來適應撒哈拉沙漠惡劣環境，昆蟲是最常見的生物，因為甲殼的關係，使身體水份不易被蒸發。由於內戰及自然資源搶奪的貪婪，其實看似寧靜的沙漠，檯面下，撒哈拉沙漠的國家卻是世界上內政最亂、種族頗複雜的地方，無論是政變或種族互相殘害時有所聞，光是蘇丹在2005年因為內戰的種族殘害下，共計有十萬人遇難。自然的資源有限，當地的政黨或企業因為資源的關係，會各別在不特定區域架設軍事單位，防止難民、叛軍進入。最常見的問題就是地雷問題，二次世界大戰後，根據美國研究機構的調查，全球埋有超過四億顆具殺傷力的地雷，在這段期間之後，有70個國家已經進行除雷工作，目前清除了約

一億一千萬顆，但仍有超過一億顆的人員殺傷型地雷遍佈世界各地（Hogendoorn, 1998）。本文章將針對自然環境的發生、生物威脅與人為的災難條件下轉化成功的渴望進行運動中生命的體驗與理解分析與討論。

◀ 根據聯合國聯合發展計畫署之資料顯示，在非洲每1分鐘就有一名兒童因水污染而死亡，因此林義傑透過此次活動，以行動表達對非洲居民水資源安全之關懷。（圖/林義傑提供）



惡劣的自然環境

撒哈拉大沙漠是世界上除南極洲之外最大的荒漠，位於大非洲北邊，因為在氣候條件惡劣情形之下，撒哈拉為地球上最不适合生物生長的地方之一。撒哈拉沙漠總面積約

9,065,000平方公里，面積如美國，而「撒哈拉」這個名稱源自阿拉伯語 صحراء，是從當地遊牧民族圖阿雷格人的語言引入的，意思就是「沙漠」的原意。撒哈拉沙漠大約形成於二百五十萬年以前，歷史記載中，50萬年前就已經有人類在撒哈拉沙漠邊緣活動、打獵，但是由於近幾年地球暖化效應的影響，撒哈拉沙漠的生活條件已經變得比以前更糟糕（維基百科，2007）。

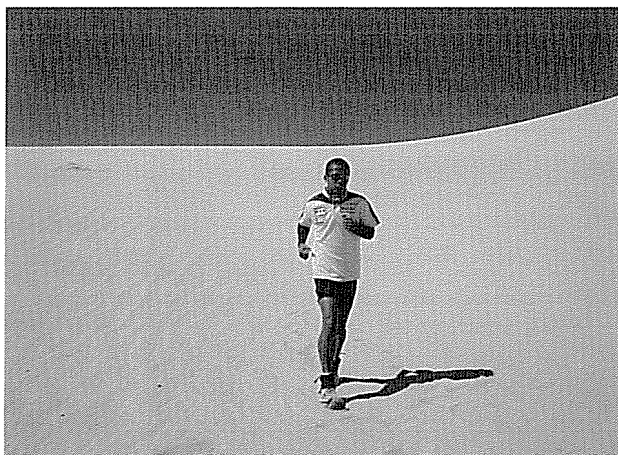
本小節主要呈現橫越撒哈拉沙漠冒險過程中，撒哈拉沙漠惡劣的自然環境對三名選手：我（Kevin Lin）、Charlie Engle、Ray Zahab有何影響，有何感受，並在困境中這三名選手如何找出解決方式，資料取自活動期間三名選手及中國時報資深記者曾文祺先生的日記、口述或電子郵件等：

很難想像未來89天該如何進行，11/2是第一天，炎熱的太陽及潮濕的環境讓我們三人大感吃不消，雖然只有32公里，但我們感覺好像跑了50公里，天啊！天氣如此炎熱，簡直要把我們烤昏，今天過後又是一天，痛苦一直存在。

～Kevin Lin 2006/11/2 日記顯示出強迫自我去適應環境現況

氣候的困難讓我們吃盡苦頭，每天，我們得要面對九點後的風暴，晚上濕冷氣候，乾燥等，非常讓我們吃不消，頂風前進，因為我的身材因素，面對逆風跑步的能力要比Ray和Kevin好很多，所以當每天風暴侵襲，就是我跑在前面幫他們擋風。

～Charlie Engle 2007/05/20 電子郵件顯示出改變行動策略來面對問題



▲撒哈拉沙漠惡劣的自然環境，對林義傑可說是一大挑戰。（圖/林義傑提供）

上天似乎在懲罰我，我記得有一天在利比亞，我的腳非常的痛，就在晚上八點左右，因為前幾天的傷勢，我們沒有辦法達到理想的公里數，所以當時我們還在盤算著要多跑一小時再收工，但是，腳

踝超級疼痛再加上突然下大雨，我們三個人被雨淋得濕透了，夜間的寒冷與大雨，幾乎快把我們的鬥志澆熄。到了最後，隊長評估我們必須停在晚上八點整，因為，我們還有幾千公里要跑，現在要逞強，如果感冒發燒只會是痛上加痛。

～Ray Zahab 2007/05/18 電子郵件顯示出改變行動策略來面對問題

我總是要練習喝多一點水，因為這幾天天氣非常炎熱，造成身體嚴重脫水，導致肌肉嚴重因酸痛而受傷，我很不想因為自己受傷而耽誤大家的進度，林義傑加油，你要堅強跑下去。

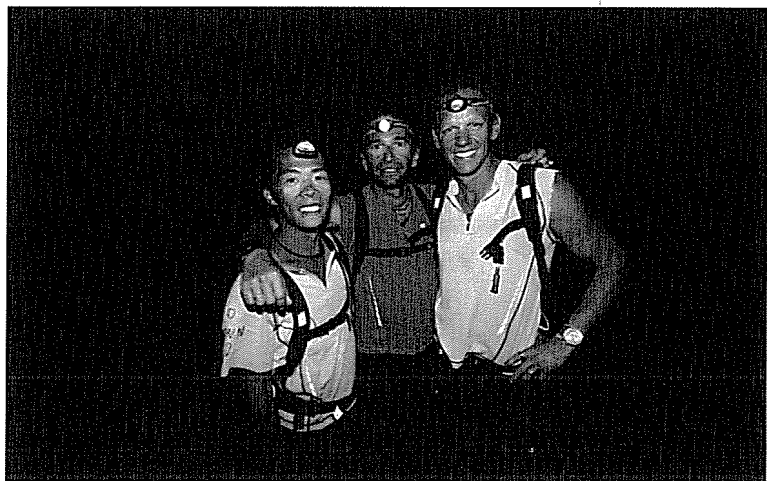
～Kevin Lin 2006/11/10 日記顯示改變以前習慣來進行活動

今天早上突然起了大霧，一時之間我們的進度再度發生問題，因為伸手不見五指，甚至容易迷失方位，即使想跑也沒辦法跑很快。不過很快的，我們調整策略，我們原本都訂定五公里補給一次，這種狀況我們用三公里補給一次，一來因為找路的關係可以減低危險，二來因為大霧，現在跑三公里時間就很像跑五公里時間一樣。

～Kevin Lin 2007/2/10 日記電子郵件顯示出改變行動策略來面對問題

我只想回家，在撒哈拉沙漠，這三個月如同在人間地獄一樣，早上會讓你熱到枯萎，晚上則會讓你寒冷到骨頭裡。火烈的大地、冰冷的黑夜，會在一日間表白，汗水會隨空氣散發，留下皮膚因汗水結晶的雪白鹽沙，一步一歩踩著細沙，頂著風，望去只有海市蜃樓在遠端搖晃如同死神的手向我們召喚，人是脆弱的，但精神永在。

～Kevin Lin 2006/11/27 日記顯示出想家力量來轉換痛苦煎熬



▲ 三位選手日夜都在跑期能追上預定進度。(圖/林義傑提供)

冷、從來沒這樣冷過，是凍寒的感覺，凌晨三點就寢，四點起床，營地出乎意料的潮濕，反正就是亂的總合。才睡一個小時，真不曉得過去100多天，小傑你是怎麼捱過的。

～曾文祺 2007/2/18 日記顯示想完成的力量（林義傑認為是因為當時社會的期待）

通往紅海之路，離開了空氣污染及喧囂、混亂交通的開羅市，通往終點的路近90%全是上坡，我很憂心，距離到底有多長？距離報告版本各異，三名跑者早已全身酸痛，小傑曾經說過一句話：If you never try, you never know. 夜又來了，寒冷再度侵蝕我們的意志，風如此的大，但他們三人卻還是不想倒下。

～曾文祺 2007/2/19 日記顯示出想完成的力量（林義傑認為是因為當時社會的期待）

由上述行為中，三名選手面對惡劣的自然環境時，會運用實體上以往征戰撒哈拉沙漠比賽的經驗來「變化前進方法」以尋求解套，即所謂的「改變策略」而在精神上，無論是空氣有多冷、雨下得有多大或是烈日當空，我們前進動力因為有著自我期待、社會期待的力量，促使他們奔向終點。我還記得在尼日路段，連續五天經歷時速達40公里以上風暴侵襲，在第五天風暴中

曾經說過一句話：“I love challenge. I welcome pain.” 雖然當時已第六天，天氣變好很多，但是，那種三人共同前進的行為真的讓我充滿激情與活力。

生命威脅

能在撒哈拉沙漠生存的生物其實不少，不過多為蟲類居多，因為蟲類的問題，所以感染病毒的機會就會一一出現，因此生物問題會導致人在撒哈拉沙漠活動時生命受到威脅，根據行政院衛生署疾管局資料，撒哈拉沙漠分別有一

類到三類各含多項的傳染病，當然還有其他類別，如愛滋病、區公病等嚴重疾病。除了帶有病毒的蚊蟲，撒哈拉沙漠還有毒蠍、蜘蛛和毒蛇出沒，甚至有掠食性哺乳類動物等生物的威脅。以下節錄是三名跑者耗時111天完成橫越撒哈拉沙漠7500公里冒險，面對生命威脅時的情況：

我們原本是2006年的2月就要出發，不過當時遇春季蛇類繁殖期，和2005年11月時，我們的助手來自義大利，幫我們在地雷很嚴重的區域進行勘查，很不幸的，誤踩地雷，導致三人死亡，另一個義大利人則身受重傷造成生理殘障，但是，這場夢想依舊沒有因為上述危險而停止，反而讓我們更進一步研究，推演危機、預估風險來審慎進行。

～Charlie Engle 2006/11/02 口述事前研究準備

每星期要按時服用瘧疾病藥，晚上要小心毒蠍與毒蛇問題，昨天深夜，我在睡覺時被一隻很小的蠍子咬到左腳，因為深夜想睡，又不想驚動大家，雖然到最後不成大礙，但當時我的左腳是呈現麻痺狀態。這就是冒險，意外會隨時發生，而且難以意料，意外就是意外，所以我們必須隨時提高警覺。

～Kevin Lin 2006/11/21 日記顯示出提高警覺

非洲真的是一個不簡單的地方，任何植物都會長刺，不小心劃到或踩到馬上就會流血，任何昆蟲、任何東西都是很有野性，就連普通的螞蟻或蒼蠅都會咬人，好痛苦，但又能如何？沒有選擇，只有向前跑。Mental toughness=對抗痛苦的一種行徑，痛苦不是只有身體，生理也非最大痛苦的最後結果，因為隨時間越長，痛苦拉長時，則帶來的是心理的痛苦，也就是最大痛苦，11/28日，我在深夜嘔吐、發燒，當時並不會造成我最大痛苦，但當我打點滴治療時，我就想我還有90多天要進行，我無法回家，這就是我的最大痛苦。

~Kevin Lin 2006/11/29 日記顯示出提高警覺外要去適應環境

早上這裡很冷，我都會戴手套，穿著兩件褲子，然後再穿一件防風外套，戴上毛帽，這幾天我們都在一些上上下下的沙丘路段，大概在傍晚的時候，突然有臺路過的阿拉伯人，駕著車子從我們後面經過，然後警告我們要小心，並展示一隻動物給我們看（看來才剛死亡），因為附近有一些偷襲人類的大狐狸，如果人被一口攻擊到下體的話，後果可能會不勘設想，所以在這裡隨時都會有一些不知道的問題發生，就像前幾天晚上，我們跑步時差點踩到一隻毒蛇（我發現到），就連我在進行與James訪談過程中都突然出現一隻毒蛇，非洲就是這樣，冒險也就是這樣。

~Kevin Lin 2006/11/30 日記顯示出提高警覺外要去適應環境

就連醫生也病了，今天晚上隨隊醫生接受了一次點滴治療，真的很替他擔心，全隊只剩下Charlie目前沒有生病。一再頂著時速40公里風速前進，狂沙吹向我們三人，打在身上猶如另一種大自然的刑求，深軟的沙丘，讓我們三人只能一步一步緩緩前進。這四天我們被迫接受大自然極大折磨，再加上身體病痛，這段路真的不是人可以完成的，我很害怕再次嚴重生病，我深怕我信心會被擊垮，目前我禁食當地所煮的食物，只能吃脫水食物和自己的一些乾糧，任何東西也都用酒精擦拭過，試看我的腹瀉會不會有改善。

~Kevin Lin 2006/12/7 日記顯示面對病菌而改變飲食和生活習慣調整

到處都是沙蟲（藏有細刺的特別植物），每天都要逆風前進之外，馬利這邊，很多路段都是毒蛇活動的區域，昨天傍晚差點又踩到一條蛇，這裡到處都是蛇洞，跑步時確實會分散到許多注意力，我只能如履薄冰地前進。

~Kevin Lin 2006/12/11 口述顯示出提高警覺

Ray說：「當我一有身體問題時就會找醫生來幫我解決，因為除此之外已沒有人能夠幫我，為了完成橫越撒哈拉沙漠，我願意每天注射點滴來防止身體脫水，那種痛，到了終點就會忘記了。」

~Kevin Lin 2006/12/11 Ray口述顯示信任醫生

「心在哪裡，人就會再哪裡。」醫生跟我說了這句話，因為當時Ray的腳傷病痛使得隊伍緩慢前進甚至停止前進，Ray對團隊的內疚自責讓他想用嗎啡，但是醫生回絕了Ray的想法，因為嗎啡是最後手段，即使用了嗎啡，你還會想到終點嗎？最重要的是，你有沒有信心可以完成，你想完成嗎？

~Kevin Lin 2006/01/12 口述顯示出醫生與Ray溝通運動精神的問題

「眼看四方、耳聽八方」，在撒哈拉沙漠冒險過程中是相當重要的入門求生能力，因為前進時要注意大型生物或小型毒蟲、毒蛇等問題，所以三人雖然想藉由聊天或聽音樂方式來排解痛苦與寂寞，但是三人的警覺性相對也必須升高，林義傑記得，尤其是馬利沙漠路段，四周蛇洞串聯，到處都是蛇類爬過所留下的沙跡，甚至在兩次跑步過程中，我與Ray險踩毒蛇。在另一方面，無形的細菌更困擾我與Ray前進的動力，因為選手長期在沙漠環境中運動本就會造成少量身體脫水，如果再被病毒感染產生發燒、嘔吐、腹瀉，選手的脫水情形就會更為嚴重，因此信任醫生與信任防護人員對三人處理無形細菌問題就格外重要。

政治問題

根據聯合國統計，光是非洲地區的蘇丹，一年就有

近十萬人因為種族對立攻擊而死亡。因此撒哈拉沙漠國家，因為長年內戰因素，造成當地國家政治紛亂，民生苦寥，叛軍各立門戶，國與國互不相讓，再加上撒哈拉沙漠富有天然資源關係等，其實撒哈拉沙漠活像就是一個大戰場，根據范厚祿（2001）指出，1960-1990年代中，光是法國就曾介入非洲九個國家軍士及政權問題，主因當然是有後殖民問題，不過多數還是幫助該國鎮壓暴動，除此之外，利比亞等國，長年對美國政府有所偏見關係，因此國際友誼關係也曾擦出誤會火花，在這層面上也出現許多政治問題。

以下是三名跑者在橫越撒哈拉沙漠所遇到的人為因素干擾問題下如何轉化成功的渴望：

這幾天，我們的痛苦指數相當高，因為我們的利比亞簽證發生了一些問題，這是政治問題，我們很難去控制，不過麥特戴蒙先生正為此問題親自飛往華盛頓特區的利比亞單位進行溝通，希望會有好消息。如果利比亞不能進入，我們可能會有另兩條路線選擇，一是由阿爾及利亞進入至突尼西亞，二是由查德進入至蘇丹或查德轉埃及，不過這都是很困難的行政挑戰，因為我的簽證在阿爾及利亞是有問題的，而美國朋友在蘇丹與查德也都有問題，加上聯合國不建議我們前往上述地區，因為一旦發生問題，直升機也將無法前來協助。

~Kevin Lin 2006/12/23 日記顯示尋找其他辦法協助

利比亞簽證問題會傷害我們的動能 (motivation)，對整個團隊是很大的困擾，明知沒有簽證，但我們還要往利比亞方向跑，這等於是不知為誰而戰。

~Kevin Lin 2006/12/25 口述顯示持續目標的重要性

這幾天路上撿到許多彈殼，也遇見了大型波擊砲彈殼，這個區域有很多地雷，希望我們能很幸運的渡過。

~Kevin Lin 2007/1/8 日記期許幸運

結語

根據上述過程中，我們可以發現，撒哈拉沙漠橫越

▼三名選手在面對艱辛時，所展現出不屈不撓的求勝精神，就是一種自我實現的信念。(攝影/曾文祺)



計畫冒險團隊，費盡許多心思在架設政治問題部分，最主要原因就是政治問題是最難控制的因素，因為不確定的政治問題會導致目標設定混淆，使得整個團隊前進動力低迷，更不知為誰而戰，往哪跑去。Locke (1968) 曾提出目標設定理論，他認為目標有兩個主要功能：

(1) 目標能產生動力；(2) 目標引導行為的方向。

因此，當團隊有了目標之後，為了能達到目標，會更積極，也願意付出較多的精力與時間，所以目標設定是激起冒險團隊最主要的動力，缺少了它，冒險團隊形同失去靈魂不知終點在哪裡。醫生都會生病！這個問題警告了三名跑者對衛生清潔的重要性，迫使三名跑者在人與人接觸同時，或者進食都必須進行先消毒後進食的習慣。然而，突破自我極限是運動員所期待的運動表現，對於成功的渴望，因為目標成就驅使下，三名跑者犧牲了歡樂假期、朋友或家人團聚等私人事務來執行當時所設定的目標。

所以我們可以察覺，三名跑者在執行橫越撒哈拉冒險過程中無論發生什麼樣的災難，三名選手就會找出一樣合理的解決方法，當沒有辦法解決，就是用適應力來調整、面對災難的發生。

後記（我的反思）

要維持動力的展現，必須要有很好的運動精神，目前運動員精神主要研究都比較注重在運動員遵守道德與

程序作為討論，在國內，運動精神與道德的研究鮮少，過去學者方慈惠（1997）研究成棒、青棒與青少棒等棒球選手分成三級，進行討論運動道德示意的發展情形。研究對象共有155人，結果研究顯示：國內成棒、青棒與青少棒等三級棒球選手的運動道德示意以個體良心道德傾向為主的普效性倫理基礎為最高，功利相對性導向個人主義道德基礎為次要；而三級棒球選手的運動道德示意與年齡大小沒有顯著相關；進行運動道德示意時所辯證的依據，重要性排序為：1.生命；2.誠實；3.道德良心；4.自由；5.信諾；6.正義；7.情感；8.權威；9.財產；10.法律；11.懲罰。爾後，另一名學者李安忠（2001）曾對探討成就目標取向與運動員精神做出研究，其樣本取自於參加89年度大專網球比賽之甲乙組網球選手共295位，並對攻擊意圖之影響進行討論。研究結果顯示：運動員精神取向與不同情境之攻擊意圖關係，



▲抵達「埃及紅海」終點站時，林義傑興奮不已，早已忘了全身的疲累。（攝影/曾文祺）

當網球選手偏向工作取向會與正面運動員精神面向呈正相關，可是，在不同情境上的攻擊意圖呈負相關；相反的，網球選手偏向於自我取向時，則運動員精神面向就會呈負相關，但是確與不同情境的攻擊意圖呈正相關。另外，李安忠也發現，當網球選手平常在休閒比賽情境之下，個人成就目標取向和運動員精神取向，同樣也會影響個人攻擊意圖的意圖，而成就目標取向和運動員精神取向在不同情境下攻擊意識差異方面，在休閒比賽和重要比賽情境時，低運動員精神取向者的攻擊意識皆有顯著的高於高運動員精神取向者。因此，運動員精神取向越高者，平時在休閒比賽情境中，也會表現出較高的運動員精神，而傾向於較低攻擊意識行為。

所以，運動精神在價值層面上應該也有運動員面對艱辛時，所表現出不屈不撓的求勝精神，相對的冒險家精神則是建立在冒險犯難、永不放棄精神上，而這股動力（運動精神）即是跑者長期飽受壓力及惡劣環境中最主要的研究價值。還記得7500公里橫越撒哈拉沙漠冒險過程中，我曾經在一天晚上，因奮戰病毒感染發燒、嘔吐、腹瀉，我一樣選擇繼續前進，那種痛苦，直到現在還印象深刻，當時，我對當天所發生的事寫了一段話：「沒有旅遊過，就不知道世界有多大；沒有冒險過，就不知道生命有多珍貴。」我堅持下來唯一的理由，就是一種自我實現的信念，用眼看世界、用雙腳體驗人生的經驗。（作者為國立中正大學講師）

。 。 。 。 。 參。考。文。獻。 。 。 。 。

- 》方慈惠（1997）：棒球選手之運動道德判斷。未出版碩士論文，國立師範大學，臺北市。
- 》李安忠（2001）：成就目標取向與運動員精神取向對於不同比賽情境下網球選手攻擊意圖之影響研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 》范厚祿（2001）：去殖民化運動之研究一以前法屬非洲殖民地為例。未出版碩士論文，淡江大學，臺北市。
- 》維基百科（2007）：線上檢索日期：2007年5月31日。網址：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%92%92%E5%93%88%E6%8B%89%E6%B2%99%E6%BC%A0>
- 》Hogendoorn, E. J. (1998). Fields of nightmares: The not-yet eliminated global landmine industry. *Multinational Monitor*, 19(3), 14-16.
- 》Locke, E. A. (1968). Tiward atthey of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.