

〈攀得越高越謙卑〉

(本文摘錄自《十年一講，為夢想》，商周 2020 年出版)

江秀真老師 2020/08/13 發表於健行筆記網站(<https://hiking.biji.co/>)

攀得越高越謙卑

從差一點「GG」，學會把困境當好朋友

第一次攀登珠穆朗瑪峰，發現自己像是蛋糕上的小螞蟻！

每一次攀登世界高峰都不能等閒視之，行前訓練更是堪稱鋼鐵人培訓等級。記得第一次爬珠穆朗瑪峰在準備與訓練階段，我每天跑步十公里，連續兩天休息一天；還有攀岩、溯溪、負重、低氧訓練、高山醫學、糧食打包等訓練課程安排，每個月第三個星期日接受教練測驗，經過一年半的時間集訓後，才啟程前往。

進入真正的珠穆朗瑪峰山區，高山上吃的穿的住的、洗澡和上廁所等，是小朋友最感好奇的部分，因為置身在海拔高處，吃喝拉撒睡的方式顛覆一般人的觀念，跟平地住家裡的生活樣貌完全不一樣。特別是上廁所——在阿空加瓜峰的露天馬桶，嚮導會集合所有登山者說明使用規則：「各位山友們，待會兒上廁所要注意遵守『乾濕分離』的原則。」

明明就一個馬桶如何乾濕分離？此時，學長要學弟先去看看馬桶的構造，是否和鴛鴦鍋一樣中間有隔間，學弟近距離看完並回報：「學長，只有一個洞。」

學長大聲說道：「啥？只有一個洞！」

當地嚮導說當然只有一個洞，而且只讓大家上大號！

「那小號要去哪裡上呢？」

「小號啊……你愛上哪裡就上哪裡！」

有人還是聽不太懂，便舉手發問：「嚮導嚮導，我們教練不是這樣教的呀！」

「那你們是怎麼教的？」

「教練發了把小鏟子要我們挖貓坑，大小號全上在一起，然後埋起來，這裡不行嗎？」

教練先問：「你們從哪裡來的？」

我們異口同聲回道：「臺灣。」

亞熱帶和我們溫帶國家的處理方式的確不太一樣。沒關係，要按照教練教的，我也不反對。不過我想提醒你們，那山區要喝的水從哪裡來？

通常小朋友會回答：「尿！」當場所有人又都笑翻了，但也會有小朋友很理智地說：「雪或冰。」

尿，當然也是可以，但它通常是在緊急的時候才來喝（例如：山難、海難、地震……沒水喝的時候，能夠變成救命水。）

後來學長要學弟負責去挖冰回來營地，學長則負責煮水給大家飲用，沒想到才煮到第三鍋，學長臉色發青冒冷汗，直呼：「學弟你給我進來！」

學弟嚇壞了，一臉驚慌問：「學長……花生什麼事？」

學長：「花生？我還土豆咧花生，你給我看鍋子裡浮上來那個是什麼？」

只見芋頭、番薯都漂浮在上面……

我經常以北極與南極洲登山活動「便便」大不同的影片吸引小朋友的目光，並從中引導他們理解環境教育的重要。同時，也讓孩子們知道平地和山區環境、便利性與資源取得可是天差地別！從今以後，他們回家看到廁所的馬桶，肯定會覺得馬桶真是太珍貴可愛了！

通常說到這裡，小朋友們基本上已經笑翻、笑累啦，小腦袋瓜也裝不了東西了，因此直接為孩子整理從出發到登頂珠穆朗瑪峰的重點如下：

一、發現行前訓練非常重要。

二、過程必須忍受許多生活上的不便。

三、經歷一切才更清楚自己不足的地方，或需要充實更多相關知識技能。

四、在大自然裡自己實在很渺小。

然而精彩的才正要開始，世界七大洲最高峰的攀登過程最驚險的一段——就是我獨自撐過南美阿空加瓜峰兩天兩夜的暴風雪，面對可能失去生命的真實片段，我想嘗試聽聽小朋友有何回應。

一開始我用較輕鬆的方式帶過，同時主動提問：

「如果帳篷裡的人是你，你會如何面對？」結果各式各樣的答案都有，例如要秀真姊姊挖地洞出去、發呆、靜坐，甚至透過圖畫，結果小朋友竟然天真的畫了一堆萬能的裝備，如水壺還能自動加水、食物會自己變出來……。

最後，我以親身體悟與他們分享——冷靜思考就能幫助自己脫離險境！雖然差一點就「GG」，卻也更讓姊姊懂得珍惜生命，學會把困境當成好朋友！

Q1.請問，為何本文標題為「攀得越高越謙卑」？從文中哪些文句可以看出來？如若看不出，作者這樣下標題的可能原因為何？請嘗試以完整文句，盡可能具體地說明自己的想法。

Q2.在本文中，最令你感到詫異，甚至無法想像的是哪一件事或哪一句話？請簡單敘述事件(或文句)，並嘗試完整描述讓你有這種感受的原因。

Q3.活動當天，我想詢問江秀真老師的問題？活動當日歡迎舉手提問。小提醒：如若活動前能做一點功課(例如好好看過下一篇的人物專訪)，多了解作家其人其事，問題會更有質感。期待各位的發言！

俯瞰生命之山——江秀真

（《國家地理》雜誌人物專訪）

江秀真老師 2014/06/27 發表於健行筆記網站(<https://hiking.biji.co/>)

從 2005 年勇敢追夢（世界七頂峰攀登）到 2010 年俯瞰生命之山（以登山教育為志業），人生的旅程繼續進行。

對於未來的登山教育志業，要做到「不忘初心」，不受外在誘惑或困境所影響，才能堅持到底。

生平第一面金牌

人生的金牌到底是什麼？是我參加校慶女子兩百公尺賽跑時獲得的，當獎牌掛上脖子那一刻，我奔馳回家，告訴爸爸我得到金牌。結果父親竟回答：「這是什麼金牌啊？不是全國的不用拿回來！」這招「江氏激將法」果然激發了自己，當時便下定決心，要拿全世界的金牌。這雖是賭氣的想法，但也種下與父親之間的承諾。

這些年我終於體會到父母親的用心和期望。原本志向要拿奧運金牌的自己，卻因生命的轉折而走向登山領域。其實拿到金牌並非重點，對我而言，當工作、興趣和理想結合，才是人生最重要的金牌，感恩父親當年的激勵，才能讓女兒找到這面可貴的人生金牌。

沈睡的夢醒了

1995 年我登上聖母峰。回到台灣之後，生活平穩，歲月靜好。如果沒有進入台大山地農場（梅峰）工作，應該也不會有七頂峰殊勝因緣。梅峰位於海拔 2100 公尺的高山上，屬於台灣的霧林帶區，氣候涼爽，最適合怕熱的我。而且一年四季「百花綻放、綠意盎然、果實豐收、白雪靄靄」，讓我生起一心一意在此終老的念頭，有如大樹的種子深埋在這人間的天堂。

在梅峰近三年，除了在農場帶隊導覽解說、園區維護、台灣原生樹木的育苗及繪圖、森林資源的調查等，過著日出而做日落而息的平淡生活，就算輪到休假日也不太願意下山去碰觸喧擾。正所謂「無求養就平常心，淡泊修得隨緣性」的快樂自在。

某天，同事阿雄突然跑來，並且興奮的對我說：「江仔，江仔！玉山國家公員招考巡山員，而且不限男性喔！」我冷冷的回答他：「是喔，我在這裡很好啊！想做到退休，蟲鳴鳥叫、山高水長…」，說時滿足的神情映在臉龐。阿雄帶著驚訝又有點生氣的表情說：「如果你只是想在這裡退休的話，妳應該不是曾經爬過聖母峰的人！」

這句話如一記當頭棒喝敲醒了我，反問自己安適的生活，是否已侵蝕原本的夢想，否則怎會失去鬥志？阿雄的話讓自己覺醒並克服萬難，成為玉山國

家公園第一位女巡山員。至今我仍感謝阿雄當年的鼓勵，讓秀真看遍七大洲最高峰的寬闊視野！

「不試！妳怎知不能行！」

2005 年的春天我離開梅峰農場，任職於玉山國家公園，擔任約僱保育巡查員。同年，我考上嘉義大學碩士專班與七頂峰正選隊員。由於所有的事，全集中在此刻，考慮狀況後，正打算先辭掉工作、放棄攻讀碩士專班，以專心參與世界七大洲最高峰攀登為優先考慮。

正猶豫不決、拿不定主意的狀況下，巧遇在塔塔加遊客中心擔任志工老師的鄒媽媽。秀真分享了自己的狀況及難以抉擇的心情，年近七十的鄒媽媽有著豐富的人生歷練，於是她中肯的建議：先找處長商量、再找老師說明，盡力去參加訓練，這不是很完美嗎？

我總認為魚與熊掌不可兼得，然鄒媽媽執意：「秀真，這是好事啊！對個人、工作崗位、國家社會都是正面的好事，也不是每個人都能夠兼顧的。」如同鄒媽媽的建議，我真的一身兼顧三大職，外加演講行程。她總說：「不試！妳怎知不能行！」

如今我想回答她：鄒媽，這三年半的日子讓自己辛苦、痛苦到極點，甚至差點把命給丟了，但秀真不曾後悔：因為這樣精采的生命歷程足夠豐富我一輩子了。

登山教育，不忘初心

和佛光山滿舟法師結緣，是來自玉山的攀登。玉山國家公園某任處長是佛光山理事，因緣俱足，處長盼秀真能陪同幾位師父前往玉山主峰。當時由佛光山滿舟法師領隊共六、七位師父同行。滿舟法師則在登山口負責留守，其他法師出發攀登。

這一路能夠學習法師們的謙卑、持咒、忍耐、堅持，讓秀真受益良多，尤其登頂時，法師們圍坐在主峰頂上，為眾生誦經、持咒祈福的景象，讓我印象深刻，體悟人在天地之間尊重萬物生靈的重要。

再次見到滿舟法師，已是秀真即將前往攀登世界最高峰珠穆朗瑪峰（聖母峰）的前夕。在法會中經由星雲大師手中頒授「佛光總會會旗」給秀真攜帶前往聖母峰。第一次有幸與大師握手，大師溫暖厚實的手給予秀真無限的信心，加上攀登期間師父們主動為所有隊員與秀真祈福，在天時、地利、人和與佛法加持，2009 年的聖母峰攀登圓滿完成，佛光會旗在聖母峰頂飄揚。

（接續下頁）



(接續前頁)

最近一次與滿舟法師見面是在澎湖的海天佛剎，師父邀約前往與信眾分享生命經驗。抵達佛光道場，感慨再次見到滿舟法師，已是幾年後的事了。法師親切的接待、問候近況，深知秀真對人生的目標稍遇小困境，為鼓勵秀真勇往直前而寫下珍貴的四字「不忘初心」相贈。師父！非常感謝您的慈悲，讓秀真從困惑中再度開展智慧、明定初心。

存活下來的約定

在第二次攀登聖母峰，回國之後的半年間，因在攀登過程中，曾受到隊員誤解，那時美蓮姊給了我最大的精神支柱，她說：秀真：「無欲則剛」，一個沒有私欲的人，才不會被外境左右其正氣，無欲之人才能剛毅正直。這句話讓我不再感到遲疑與迷惑，將眾人成就的我，再奉獻給眾生！這也成為秀真在日後，能夠繼續勇往直前、不怕萬難的最佳座右銘。

從 2005 年勇敢追夢（世界七頂峰攀登）到 2010 年俯瞰生命之山（以登山教育為志業），過程中體驗無數的不可能而能、不能行而行。這一切要感恩眾人的成就，多虧有善知識們，在困惑、無助時，給予指引與勇氣。回憶五年來的點點滴滴，能夠向山學習，心中萬般喜悅感激。

回想這幾年，數不清的演講場次，雖利用平常下班時間趕到台中地區各大扶輪社，擔任分享生命經驗的講者，每當演講結束回到水里宿舍都快「翻點」（超過晚上 12 點），放下電腦背包躺在地板上，腦子裡回顧的仍是今晚的演講內容、聽者的反應、與自我反思，日子如此持續，何以撐過？

原來有機會向不同的社群學習、互動、交流、分享，再從中因受挫而成長的過程，這就是我的動力！似乎與登山是一樣的，登山要負重、山路陡峭、氧氣不足等，為何一趟又一趟的向山走去？因為疲累、困境可以與美景劃上等號。

這三年間累積上百場的演講經驗、同時在海外攀登的路上行進、工作的兼顧直到碩士論文的完成，堅持善用每分每秒，為的就是實現攀登阿空加瓜峰時，暴風雪狂襲之夜與眾神諸佛所交換「存活下來的約定」。

秀真深感能走進登山領域，是上天給予磨練，唯有不斷的累積登山經驗、學習技能、透過演講等方式，來傳達登山教育理念。回首這一切絕非偶然！一生所遇之人有多少，能夠影響多少事？結下幾許善緣，珍惜當下，認真清楚的過每一天，「感恩情、回饋心」，無愧於天地之間，這就是生命的態度！



作家有約 準備活動二

Q4. 視覺模板試試看 Part I :

看過上述兩篇文章後，若以左圖做為筆記模板，並以「俯瞰生命之山」或「攀得越高越謙卑」為題，自左下角出發，以山頂旗幟為終點，我認為可以在這一路上填入哪些內容？請自由發揮，本題沒有標準答案，只有是否合乎邏輯脈絡，是否能讓「讀者」看得明白、看得懂。

Q5. 視覺模板試試看 Part II :

請嘗試使用左圖做為視覺模板，繪製自己的學習內容。可以學科學習為素材，也可以生活、興趣、課外閱讀為題材進行模板套用。

附註 1：視覺模板發想，感謝上學期邀約作家邱奕霖老師，相關說明可參閱 3F 實驗室前公告欄，或校網閱讀專區一與作家有約 111/12/28 公告)

附註 2：班級如須印製模板，可洽閱推教師索取檔案。



Q6.校網閱讀專區—與作家有約公告有作家相關影音，可任選一部並於寫下內容摘要與具體心得。

Q7.活動當日亦可利用前頁視覺模板做「重點摘錄」與「心得記錄」。




校網公告影音如下：

- ◇ 登山挑戰不在踏上頂峰，而是下山的旅途：江秀真 @TEDxTaipei 2015 (18' 06")
- ◇ 江秀真 | 如果能夠輕言放棄，這就不是你的夢想 @女俠 ina (5' 26")
- ◇ 臺灣第一登山女傑的巔峰自白 | 謝哲青 ft. 江秀真 @青春愛讀書 (9' 35")
- ◇ 你為什麼爬山？登山成網美打卡新寵，不過資深登山人卻這樣說！(05' 08")
- ◇ [閩南語]台灣新眼界·文化新台灣 | 江秀真 20200413 @公視台語台 (52' 50")

※校網同步公開本份電子檔，及閱讀護照書寫參考格式、模板檔案，可洽閱推教師提供紙本。

111 學年度 與作家有約 通知單

導師聯 112.04.18

時間	講者 / 學校館藏	
04 月 24 日(一) 08：20~10：00	江秀真《挑戰，巔峰之後》	
<p>江秀真</p> <p>台灣女性登山家，是台灣首位完攀世界七大洲頂峰的女性，亦是全球首位登上世界最高峰珠穆朗瑪峰，並從南側及北側路線完成聖母峰登頂的女性登山家。</p> <p>「山並非高就最危險，生命考驗也沒有真正的通知單。」</p> <p>「我相信，每個人心中都有一座屬於自己的『聖山』，在漫長的人生路上，可以使自己脫胎換骨、淬鍊轉變。」</p> <p>在登山時的種種惡劣環境，得有日積月累的體能累積，才能順利攻頂。「不要小看自己的韌性」江秀真老師的最新著作《十年一講，為夢想》將「教育聖母峰」的謙卑述說與分享給全台各地，希望能為登山教育建立系統化的教案教材，鼓勵年輕學子勇敢追夢、中高齡族群持續展現生命活力，積極經營健康自在的人生。</p>		

※活動須知

- 1、請閱讀股長務必再次確認第二節任課教師知曉活動位置。感謝共同參與的老師們。
- 2、活動當日 08：20 升旗完或上課鐘響前，列兩路縱隊往活動地點就座。
- 3、請全程配戴口罩，攜帶文具、閱讀護照，護照勾選☒聽・分享。
- 4、現場發放摸彩回饋單(可黏/浮貼於閱讀護照認證)，最遲請於當日放學前投入設備組摸彩箱。
- 5、請各班安排並維持固定座位，當日請同學準時到校，俾便入座。
- 6、活動前務必閱覽作家相關文章，對作家有概括了解。
- 7、**準備活動各班自由參加，摸彩截止繳件日期：4/28(五)中午。(準備活動每篇可勾選☒讀・好報一次)**
惟活動當日放學前繳交認真書寫之準備活動內容(如 Q7 結合視覺模板書寫心得)，摸彩機會加倍。

班級位置圖 (4 樓會議室)

七、八年級教室方向	教師沙發區 (請留予任課教師群以方便進出。) 遷到小圓凳區		近牆不坐 711 班 8 人	近牆不坐 711 班 8 人	投影布幕	近牆不坐 721 班 8 人	近牆不坐 721 班 8 人	師長席 沙發區 電腦主控臺 另備小圓凳	
	門	講師舞台區 (走道)							門 912
		師長席 2 位 805 班 16 人	805 班 18 人	709 班 18 人	711 班 14 人 709 班 4 人	721 班 18 人	822 班 18 人	師長席 1 位 822 班 17 人	
		另備小圓凳							
另備小圓凳		投影布幕	師長席 1 位+709 班 8 人				投影布幕	另備小圓凳	

