

傑出女力專訪—山陵冒險家江秀真

在與山的對話裡，累積人生的能量

文 / 林怡慧

生命是互相成就彼此，
而變得更加有意義！

—江秀真



在江秀真身上，有很多「第一」。她是第一位成功登頂珠穆朗瑪峰的臺灣女性、第一位玉山國家公園女性巡山員、第一位完攀世界七頂峰的臺灣女性登山家。對江秀真來說，這些「第一」不是豐功偉業的清單，是信念的呈現，她說：「只要覺得這件事情是對的，就直接去做，不管你是什麼性別，你覺得你可以做得到，就一定能夠做得到。」

攀登山林的熱情與初心

走上登山家這條路，對從小就認識江秀真的人來說，應該不感驚訝。江秀真笑說，因為自己從小就喜歡運動、喜歡戶外活動，整天跟在哥哥姊姊屁股後面往外跑，鄰居阿姨都叫她野馬婆。國中時，參加姊姊公司的自強活動去了擎天崗，那時的擎天崗並不好走，當天下大雨又濕又冷，姊姊買了一碗貴森森的泡麵，兩人就蹲在路邊分食。江秀真憶起自己接觸山林的初體驗，雖然天公不作美什麼景色都沒看到，但也澆不熄她想往戶外跑的熱情。

真正攀爬人生中的第一座山，是在高職二年級。江秀真當時參加了青年救國團的活動－雪山登峰隊，在教官帶領下，從基礎的登山概念、登山安全裝備使用開始學習，循序漸進以一個禮拜的時間，攀登人生第一座臺灣百岳。非常喜歡雪的江秀真，第一次爬山就圓了賞雪的美夢！她回憶首次攀爬雪山，連續下了幾天大雪，登山隊被困在三六九山莊整整三天，當時的帶隊教官說了一席話，「山，像老婆一樣，天氣不好就像老婆心情不好，這時我們就離遠一點；老婆心情好的時候，我們就靠近一點。」留得青山在，不怕沒柴燒，尤其是登山這件事，在個人極限之前，就算是登頂前一刻，也要選擇放下。這個道理跟著江秀真，走遍國內外大大小小的山頭。

了解自己的能力和能耐

壓抑不住好動的細胞，高職畢業後江秀真加入業餘登山團體，跟著登山前輩的腳步，累積登山相關知識與經驗，並在21歲那年取得嚮導證，開啓另一個階段的登山人生。江秀真曾經站在世界最高峰兩次，第一次是在她24歲那年，密集訓練一年多之後，費時兩個月終於登上珠穆朗瑪峰；第二次是參加攀登世界七頂峰圓夢計畫，花了三年時間成功登上世界各大洲的頂峰，於是2009年，她再度站上世界最高峰。

兩次攀爬珠穆朗瑪峰之間，就算相隔14年，江秀真還是能感受到當時女性登山的風氣不是很興盛。早期在爬山時，她覺得女生沒有很柔弱，但不理解為什麼大家都覺得需要男生來拉女生一把。江秀真認為，女性在生理上雖然天生比男性



江秀真在大大小小的山之間遊走，不只與大自然親近，也理出人生智慧。

弱勢，但每個人還是有差別，她強調，在山上對自己的體能、能耐在哪裡要有自覺，她從不跟男生比速度，因為知道自己登山的強項是耐力。對江秀真來說，性別並不是攀登山峰成功的主因，因為事情成功與否，是自己決定用幾分力氣去做，而非以性別判定。她笑著說，「爬山三十幾年，從不吃藥物來調整經期時間，就算是攀登世界高峰，也是跟生理期自然相處。」

用正面鎮定的心態 面對各項挑戰

登山是與大自然獨處的最佳時間，但更多時候需要與團隊互動互助。江秀真跟團隊一起爬山，會隨時讓頭腦維持清醒，保持理智判斷的能力，所以她從不在爬山過程中喝酒。登山過程中，不論是男女分際的拿捏，還是與隊友互動的距離，江秀真有一套自己的標準。不正面與人衝突，也不懦弱迴避問題；自己尊重自己，別人就會尊重你；當你心態正確，行為就不會歪斜，這是江秀真保護自己、讓自己避開無謂糾紛的人生智慧。

每個登山者心中都有一座令人難忘的聖山，而江秀真的生命導師，是南美洲最高峰—阿空加瓜峰。回憶起那次攀登，因為自覺體能無法跟上隊友時而上攀、時而下撤的腳步，選擇自己一個人獨留在5,500公尺的營地等候，沒想到這個決定卻迎來整整兩天兩夜的暴風雪。江秀真分享當時心境說道，「出生以來，從沒有感到如此無助，瑟縮在快被吹倒的帳篷裡，覺得這次可能活不下來！」熬過這場試煉，江秀真彷彿重生了一次，體會到越是面對艱難的狀況，越是要臨危不亂。登頂阿空加瓜峰後下撤，同行隊友忘了告知要先行一步，自顧自的走，身影漸漸消失在江秀真的視線之中。雖然知道自己迷路了，但她並不慌，腦中開始分析，有食物、有裝備，大不了先躲在舊營地遮蔽風雪過一晚。江秀真學會以正面、鎮定的心態去面對登山的各種挑戰，相信唯有如此，所有事情才能夠迎刃而解。

鑽研高山氣象 降低山難事故發生

回看江秀真目前的人生經歷，當下或許無法盡如人意，但現在所擁有的種種能量，又彷彿是過往有計畫性的累積。為了幫助家計，江秀真國中畢業後選擇就讀高職夜間部，以便半工半讀維持經濟收入。但有運動細胞的她沒放棄過體育夢，高職畢業後報考大學體育系，卻因為學科成績的差距，無法順利就讀，她表示，這一路上，想做的事都有去做，不管做到什麼程度、有沒有成功都不重要了，因為努力做過，就沒有遺憾。面對學業、家庭、人生裡的各種抉擇，江秀真都以這樣的態度憑直覺去做，她覺得自己的人生豐富充實，因為無所求，做任何事都很快樂。

熱愛山林的江秀真就讀森林系，任何人都覺得理所當然，但是在大氣科學系測計實驗室研讀，原因著實令人好奇。江秀真說，攀爬世界七頂峰時，需要運用到高山氣象專業知識，但當時她根本沒有這方面概念，後來森林系碩士論文以山難為主題，發現高山氣象理論在山難與環境關係中，也佔有重要位置。於是在教授的提點鼓勵下，她努力考進臺灣大學大氣科學系碩士班，鑽研高山氣象資訊的計算與測量。這三年來，每兩個月就進入雪山收集氣象資訊，與團隊致力將高山氣象資訊自動化，建立高山生態氣象監測網，期望民眾能夠根據高山氣候的預測，來調整自己的登山行程、登山裝備，結合登山教育有效降低山難事故發生。

推廣登山教育 帶領長者健行

完攀世界七頂峰之後，想在登山教育上著力，行腳每一所學校去講演的想法，開始在江秀真心中萌芽扎根。雖然知道推廣登山教育這條路很難，她告訴自己不管要花多久時間，去做就



江秀真（中）與團隊成員致力建立高山生態氣象監測網，期望透過高山氣象資訊有效降低山難發生。

對了，若覺得困難而沒有行動，事情永遠不會變簡單。

近年來，江秀真發現參與戶外活動的女性變多了，尤其是中年女性，在家庭、工作的責任都告一段落之後，開始積極嘗試各種活動，反而比男性更常往戶外跑。加上臺灣人口結構已邁入高齡社會，讓江秀真對登山教育有了不同想法，相較起年輕人、學齡兒童，或許中高齡的長者才是目前最迫切需要登山教育的對象。雖然要五、六十歲的人改變觀念不容易，但是藉由帶領中高齡長者去登山健行，江秀真發現他們在驚喜自己居然能夠爬山、可以做得好之後，回來會主動積極安排下一次爬山計畫。江秀真認為，若能透過每次的登山計畫與自我管理，讓中高齡長者在健康體能上更精進，退休後的生活更有品質，也是減輕中老年人可能成為社會負擔的一種方式。

登山訓練，銘記在心助登頂！

不管要攀登的山岳是高山或郊山，肺活量、腿部肌耐力、負重能力，這三個登山基礎體能一定要自主鍛鍊，不求快、不高估自己的能力，從登山過程中學習如何放慢腳步，進而找到自己攀登的節奏。

在高海拔山區，溫度低、氣壓低、氧氣濃度低，更要隨時評估自身狀況，若在高山上能吃喝拉撒睡一切如常，代表身體已適應當下環境，往成功登頂邁進一大步。



於是江秀真投入成人教育研究的領域，企圖將登山教育與登山技能做結合，當理論與實務能夠結合，就能成為教案，當相關教案確立，登山教育才能有系統化的執行。江秀真認為，「教學教案必須自己花時間去完成，因為它不是硬體設施，不是花錢請誰來幫忙，或是將國外的教案東拼西湊就做得好。」為了設計出符合臺灣環境、文化、人民需求的好教案，江秀真不僅為理論做準備，也將在樂齡、成人大學演講的經驗，落實在臺灣的登山教育中。

在不同的人生階段，江秀真都會醞釀出一段對自己最有意義的話。曾經，她相信當一個人有心要完成一件事，天地萬物都會聯合起來幫助他；現在，江秀真體認到，生命是因為互相成就彼此，而變得更加有意義。她微笑著說：「如果我現在有某些值得被報導的成績，都是由他人從中成全或成就而來的。」江秀真認為，每個人都有優缺點，都有需要幫助跟能夠幫助別人的時候，也是因為人們懂得互相、彼此成就，生命才變得更有意義。MOHW

捍衛性別平權，不分你我

2020年國際婦女節影片
Be Myself－昂首做自己



特別誌謝

臺灣登山家 江秀真