

挑戰，顛峰之後

學校:國立體育大學

系所:陸上運動技術學系

姓名:王妘瑄

指導教授:陳光輝老師

大綱

- 人物介紹
- 出身，不代表人的一生活
- 挫折是一個很好的貴人
- 生命中的第一座台灣百岳-雪山
- 夢想這條路，從來就不簡單
- 追尋屬於自己的「聖山」
- 世界七頂峰圓夢計畫
- 13年後的肯定，足夠我堅持一輩子
- 結論

人物介紹

- 主角：江秀真(47歲)
- 出生：1971年生於台灣新北市
- 畢業於：嘉義大學森林系學士
嘉義大學森林研究所碩士

可貴記錄：

- 1995年首位台灣女性攀登珠穆朗瑪峰成功
- 2005年首位玉山國家公園女性巡山員
- 2008年榮獲十大傑出女青年獎等。



一.出身，不代表人的一



吃人四兩，也要還人一斤？



※環境不會因你自
怨自艾而改變。





二.挫折是一個很 好的貴人

A silhouette of a person standing on a rocky outcrop with their arms raised in a gesture of triumph or joy. The background is a vibrant, multi-colored sky with rays of light emanating from a bright sun or light source on the right side. The colors transition from deep blue on the left to bright yellow and orange in the center, and then to soft pink and purple on the right. The overall mood is one of hope, resilience, and overcoming adversity.

「化心疼為力量」

生命中的第一座台灣百岳-雪山



登山裝備

行進間穿著



大盤帽



排汗衣



登山杖



登山長褲



排汗長襪



登山鞋
或
雨鞋

下雨時 / 微涼時



Goretex
防風防水外套



雨褲



綁腿

早晚 / 看日出



毛帽



頭燈



頭巾



刷毛
或
羽絨外套



保暖手套

Trista * 框框裡的天空

別人眼中的寒漠，卻是我心頭的珍貴



夢想這條路，從來就不簡單



看人臉色吃飯，不如看天吃飯



追尋屬於自己的「聖山」



A black ant is carrying a large, dried, yellow-orange leaf on its back, walking across a grey, textured surface. The leaf is held upright, and its shadow is cast on the ground. The background is a cloudy sky.

遇到困境，最重要的是先不放棄自己

世界七頂峰圓夢計畫



(北美麥肯尼峰)



(玉山國家公園)



(珠穆朗瑪峰)

- 厄爾布魯斯峰(歐洲)
- 吉利馬札羅峰(非洲)
- 阿空加瓜峰(南美洲)
- 查亞峰(大洋洲)

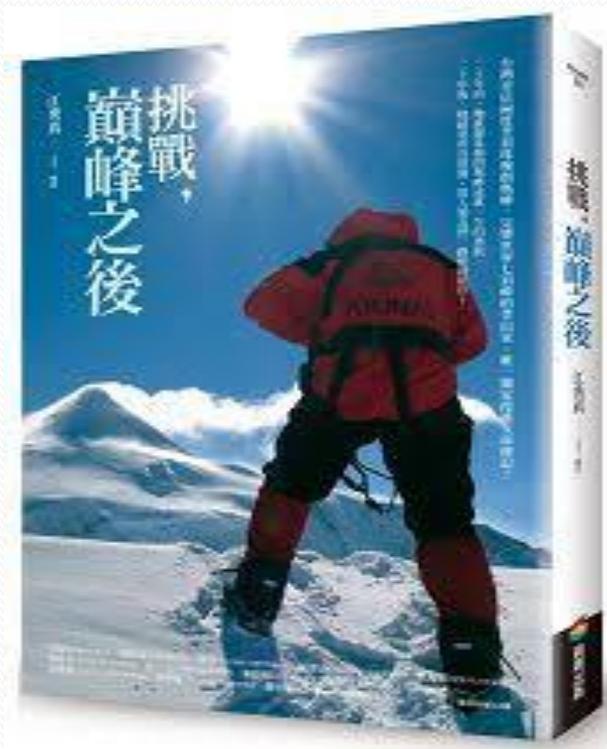
13年後的肯定，足夠我堅持一輩子



結論

不斷向前~
面對挫折的堅持！

為何分享這本書？



THE END



謝謝大家