

A person in a red jacket and black pants is hiking on a snowy mountain slope. They are wearing a large black backpack and using trekking poles. The background shows a vast, snow-covered landscape under a clear blue sky.

主題：  
國際視野－我的探險之旅

我被好奇的天性驅動著，

一直在追求那種野性，

發掘自己的底線，

感受碰觸未知的吸引力。



# 呂忠翰

綽號：阿果 1983年出生 現年37歲

FB:呂果果 (想加好友請傳訊息給我)

Email:

[godfather15238@yahoo.com.tw](mailto:godfather15238@yahoo.com.tw)

## 特殊經歷：

台灣爬最多座八千公尺高峰的男人

## 素人簡介：

台灣彰化鹿港農村近海的孩子

體制外教育 (種籽學苑/全人中學)

職業室內木工裝修技術人員

全人中學教師 (探險教育)

海外八千公尺無氧高海拔攀登者





# It is not the mountain we conquer but ourselves

我們征服的不是高山，而是自己。」— 艾德蒙·希拉里

基本登山知識、八千世界介紹、對台灣探險願景、台灣第一次的視角、序文



作者簡介

## 台灣極限登山家

呂忠翰(阿果)

7年的職業木工結束後，於2012年開始在全人實驗高級中學擔任專任教師，主要指導戶外探險教育及運動相關科目，擁有20年以上的登山經驗，近7年來攀登了8座世界8000公尺巨峰，五次締造無氧登頂紀錄。其中加舒爾布魯木二峰、布羅德峰、南迦帕巴峰、馬卡魯峰四座創台灣人首登。

2019年7月17日與夥伴張元植嘗試攀登世界第二高峰K2，為台灣人在過了快二十年再度踏上K2，最後推進到八千二百公尺，因雪況不確定是否安全，而決定撤退，是台灣海外攀登史上重要一步！

### 無氧攀登8,000公尺以上高峰的紀錄

- 2013年 加舒爾布魯木二峰 8035m (13th)，台灣首位登頂
- 2014年 布羅德峰 8051m (12th)，台灣首位登頂
- 2015年 加舒爾布魯木一峰 8068m (11th)
- 2017年 馬納斯盧峰 8163m (8th)
- 2018年 道拉吉里峰 8167m (7th)
- 2018年 南迦帕巴特峰 8125m (9th)，台灣首位登頂
- 2019年 馬卡魯峰 8485m (5th)，台灣首位登頂
- 2019年 喬戈里峰 8611m (2nd)，台灣史上第二隊嘗試無氧攀登K2隊伍

從中央山脈到無氧挑戰K2，七座召喚勇氣的8000m高峰探險

# 我在這裡，山在那邊

不必在乎站得有多高  
而是對生命致敬與熱忱

我們為什麼要爬山？為什麼要站在這裡？  
對極限的探索、與大自然接觸的真實、暴風雪的無情、黑岩石的冷漠、  
冰壁上的爬升、凍僵的刺痛手腳、依偎著結滿霜雪的帳篷……  
這些是為了自己，為了能存在著，為了享受攀登的喜悅。

——從體制內教室，走入體制外山水的孩子，阿果，自幼開始在山裡狩獵、紮營、縱走，融入屬於台灣島嶼的山海野性。20載的登山歲月，探險的理想延伸至海外8000米大山，七年來以無氧挑戰了多座8000公尺巨峰，並四度締造首位台灣人登頂紀錄。2019年更在群眾募資支持下，攀登世界最凶險的K2巨峰，推進到八千二百公尺，為台灣攀登史上離K2最近的距離。

「遠征暴露自己的侷限。但只要每次都能突破一點點，在侷限裡找到勇氣，那就是最棒的事！」本書收錄阿果攀登海外高峰的八個故事，起伏跌宕的生死考驗、往前或撤退的抉擇、山中的歡樂與相遇，交織出攀登的真實生活。

台灣極限登山家  
呂忠翰(阿果) 著

麥浩斯

首位登頂  
四座8000m  
巨峰的台灣人，  
寫下見證台灣  
海外登山的軌跡

各界推薦 作者感謝序

李崇建 大陸提爾的對話錄作者  
李萬吉 康軒文教董事長  
林政翰 米亞桑戶外中心創辦人  
林真美 兒童繪本翻譯作家  
張元植 台灣新生代登山家  
粘峻熙 駐日建國學校校長  
陳德政 作家、K2 Projecc 國際報導者  
麥覺明 KMT 台灣總領事  
黃武雄 台大數學系退休教授  
黃政雄 全人實驗高級中學校長  
黃鈺翔 「雪羊」野外一粉專作家  
詹偉雄 K2 Projecc 發起人  
劉冠杰 Marmot 探索戶外店長  
蔡英傑 登山補給店店長  
蔡及文 綠野山房店長  
歐陽台生 全人實驗高級中學教師

ISBN 978-986-408-548-6  
112.00元 定價999元 HKD166  
citic 聯經

PLUS 阿果的攀登小學堂  
24題山探險小知識，  
初步了解八千米高山與攀登概念

Dream big and dare to fail.  
Norman Vaughan



# 2012年末展開海外攀登

- ❖ 2012去完成高中夢想：北美高峰
- ❖ 2013年歐都納八千米計畫，在八千米待一個晚上，就自己隊友
- ❖ 見到夢想的k2，重新檢視自己
- ❖ 2014出發前搜救以及八千米救隊友
- ❖ 重拾對信心k2信心～
- ❖ 2018年艱難的第九高峰攀登計畫
- ❖ 一路海外攀登帶回許多故事，直到2019有勇氣面對心目中的k2





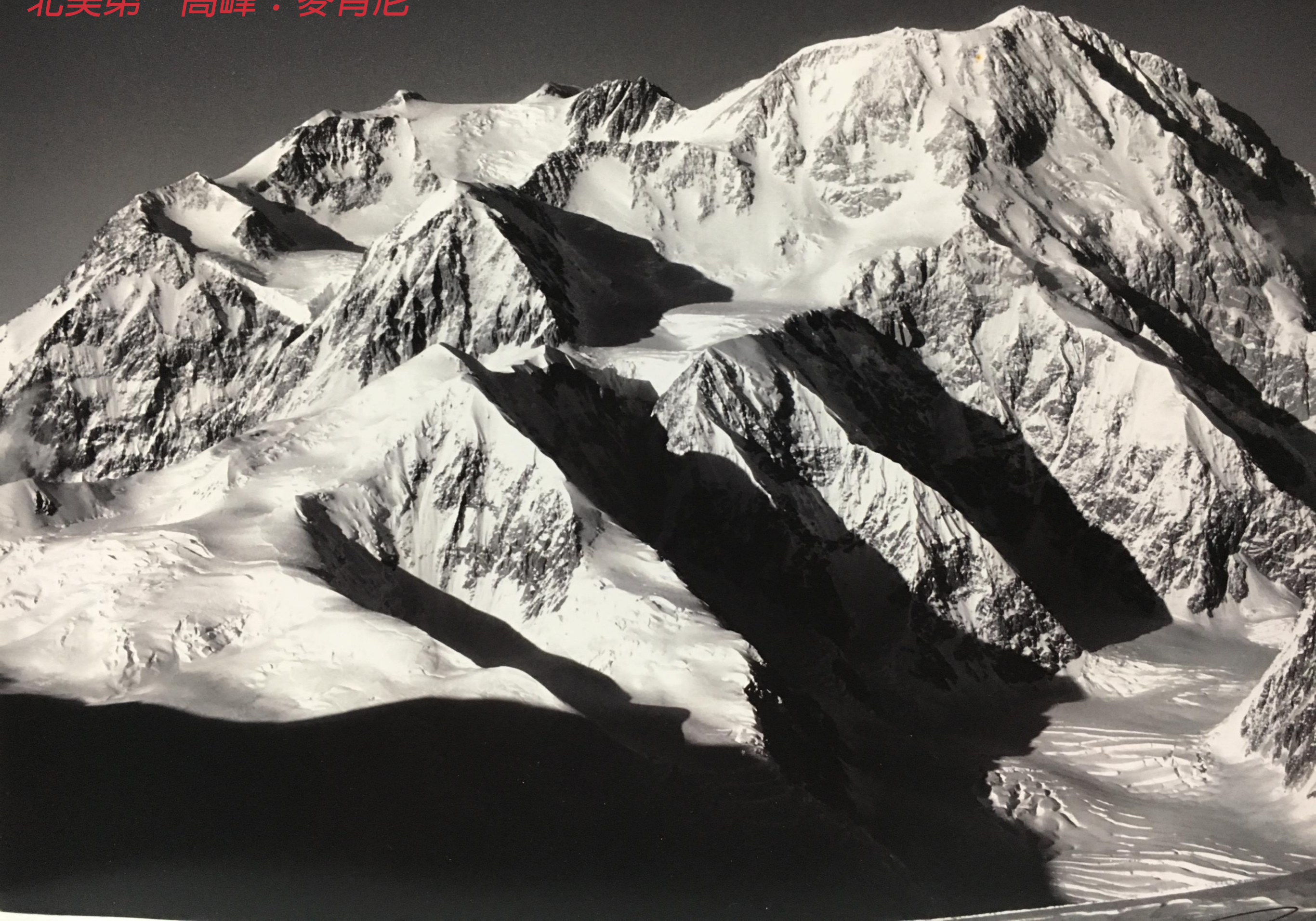
# 攀登分享

- ❖ 我是誰、探險教育。  
成長史、2014年攀登故事)
- ❖ 國際合作  
(道拉吉里-南迦帕巴-未竟k2)
- ❖ 即刻救援  
(南湖救同學，2013年攀登)





北美第一高峰：麥肯尼







**第七高峰道拉吉里 (8167M)，指導雪巴，在離峰頂前折返！**





FOR MY BEST FRIEND

韓國兄弟金未坤在第九高峰完成壯舉（從2013一路認識到,2014,2018現在）

韓國第六位完成十四座高峰



WORLDS ULTIMATE

# K2 MOUNTAIN

— THE SAVAGE MOUNTAIN —

EXPLORE THE ULTIMATE WORLD

K2 - 8611m

Bottleneck - 8211m

C4 Shoulder - 8000m

C3 - 7350m

Black Pyramid

C2 - 6760m

C1 - 6000m

West Ridge

A

West Face

B

MagicLine

C

Abruzzi Spur

F

SSE Spur

E

Polish Route

D

BC - 5000m













# 感謝

## 臺中市政府 觀光旅遊局

不必在乎站得多高  
對生命致敬及熱忱

呂忠翰

幫助台灣  
完成十四座山峰  
台灣探險隊  
金冰府獎項

