

「從小，我只想著要給別人交代，但從未給過心底的聲音一次公平的機會……要當個乖孩子，在美國唸完博士，找個高薪工作？還是一個在攀岩區流浪的野丫頭？」——小Po
往上攀，
繩子每打上一個繩結，她就更肯定自己一點……
手指每扣住一塊大石，她心裡就更踏實些……
她在攀岩的途中，與山對話、跟自己對話，也跟自己的不完美和解。

睡在 懸崖上 的人

易思婷 (小Po)

從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物
我不是墜落
我是攀上了夢想的高峰





睡在 懸崖上 的人

易思婷 (小Po)

從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物
我不是墜落
我是攀上了夢想的高峰

睡在懸崖上的人：

從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物，我不是墜落，我是攀上了夢想的高峰

作者
責任編輯
封面設計
總經理
編輯總監
發行人
法律顧問
出版

易思婷
蔡錦豐
黃思維
陳逸瑛
劉麗真
涂玉雲
台英國際商務法律事務所 羅明通律師
麥田出版

台北市中山區 104 民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(02) 2500-7696 傳真：(02) 2500-1966
blog：ryefield.pixnet.net/blog

發行

英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市民生東路二段 141 號 11 樓
書虫客服服務專線：02-25007718・02-25007719
24 小時傳真服務：02-25001990・02-25001991
服務時間：週一至週五 09:30-12:00・13:30-17:00
郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱 E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw
城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所

城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn Bhd
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622
email: cite@cite.com.my

印刷
總經銷
初版一刷
定價

中原造像股份有限公司
聯合發行股份有限公司 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275
2012 年 8 月
新台幣 350 元 港幣：117 元
著作權所有・翻印必究

睡在懸崖上的人：從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物，我不是墜落，我是攀上了夢想的高峰 / 易思婷著。-- 初版。-- 臺北市：麥田出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2012.08

面；公分

ISBN 978-986-173-796-6(平裝)

1. 自我實現 2. 攀岩

177.2

101011511



睡在 懸崖上 的人

易思婷 (小Po)

從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物
我不是墜落
我是攀上了夢想的高峰

推薦序

丁雲芝／中華民國健行登山會國際組組長

每個人都都曾經有過一個野孩子，隨心所欲應該也不只是思婷一個人的願望，但有多少人能正確解讀自己的心？攀岩對思婷而言，不只是戶外活動，而已儼然是一種生活方式。人生有很多時候是偶然，但更多更重要的卻是選擇。書中不只敘述著這個美國博士台灣野丫頭的心路歷程，更多的是人和大自然平等包容的相處模式，是許多台灣成長在水泥教室受教育的孩子們無法玩得到，甚至無從想像的。而對我來說，最高興的莫過於能透過熟悉的語言文字來感受這種喜悅，不需要再透過不同文化的角度或翻譯的文字來領會。

夢想與你，其實只有一顆心的距離。希望每個人都可以藉由這本書重新找回塵封在時空膠囊裡的那顆野孩子的心。

何中達／中華民國山岳協會理事長

在年輕時同樣擁有攀登極限的夢想，也同樣取得長春藤盟校博士的我，更能感受到小Po毅然拋開世俗價值、逐夢成真所需要的熱情與勇氣。

小Po透過敏銳的觀察力，感性而輕鬆的筆觸，巧妙的繪出了登山攀岩的真實畫面，也深刻的傳達了戶外冒險家的內心世界。讀著小Po的文章，感覺素未謀面的她已是在岩壁上完全信賴的繩伴。

期盼本書不僅帶給台灣攀登愛好者更開闊的視野，更提供年輕夢想家另類的啟發。

李美涼／登山嚮導

看完思婷的書稿，真是精采勇敢的冒險人生，放棄可能讓人稱羨的高薪生活，母親的反對，她毅然追求自己內心夢想的生命型態。她登山、攀岩、獨木舟、滑雪、馬拉松，戶外教學，最愛的是攀岩和長路線，書中有許多危險又精采的攀登故事，能讓讀者更了解她的努力勇氣和冒險精神。

陳柏如／《戶外探索》副總編輯、《單車誌》副總編輯

取之於大自然的各項戶外運動，各有其迷人、有趣之處，也因此讓許多人一玩就上癮，因為在大自然裡必須面對多變的環境挑戰，加上許多不確定性的風險，除了必須要有克服恐懼的勇氣，還必須具備專業知識、應變能力與正確安全的裝備使用技巧，一點都大意不得！小Po對攀岩的熱愛令我非常敬佩與動容，這本《睡在懸崖上的人》不只是一本談攀岩的書，裡面更多是對山、對岩石、對自然甚至對生命的熱情與愛。攀岩要征服的，不是岩石，而是人心，要克服心中的恐懼，除了穩紮穩爬之外，還要對墜落處之泰然，每一次未知的挑戰與冒險，都會有不同的驚喜與感動，對人生也會有全然不同的體認！

黃一元／中華民國健行登山會副理事長、亞洲山岳聯盟財務長

每個人心中都有一方夢土，成就之衡量不在夢想有多偉大，而在是否能夠堅持自我，敢於追求不一樣的夢，營造屬於自己的理想，不輕言放棄，堅持到底，將夢想一絲一縷地與生活交織在一起，走出自己的路。

戴昌盛／小鬍子冒險學校負責人

真正的喜歡就是接近擁抱它！生命之精彩就在每一次的擁抱！

自序

還記得小時候曾經和哥哥討論個人的志向，哥哥說，他想要成為科學家、發明東西、並創業開設公司。我說，那聽起來一點都不好玩，我想要這輩子活得快快樂樂，做我自己想做的事。沒想到，這句「做我想做的事」，並不如想像中的那麼單純簡單。

在社會價值的制約下，在長輩父母的期望下，甚至有時候無關的鄰人眼光與指點也來參一腳，我老老實實地在升學體制中，一步一步地走向璀璨的人生，這個過程中，雖然我衣食無缺，也曾經帶活動、搞社團，小小的不務正業，發展讀書外的興趣，淺嘗過年少輕狂的感覺。整體上來說，我過得快樂，心底卻知道我離小時候志願的快樂境界，還差了一大截，更糟的是，我還沒有搞清楚，究竟什麼是「我想做的事」？

拿到博士學位之後，我告訴自己，這下夠了，再不給自己機會，我就只是浪費更多時間罷了。我必須知道什麼是我想做的事，這個答案沒有找出來，我鐵定會在午夜夢回的時候，啜泣從指間悄悄溜走的青春，也許在臨終榻前，不捨嚥下那一口氣。我開始往戶外追尋，只因為山野溪流間似乎有和我心靈共鳴的聲音。

剛開始，相當困難。我很會讀書，但是我從小跑不快也跳不高，標準的手無縛雞之力的文弱書生。

為了打足體力的基礎，我給自己訂下鍛鍊計畫，並且嚴格遵守，終於在日積月累之下，也有小成。跨過那個門檻之後，也驚喜的發現，戶外運動中，很多技術和危機判斷部分，需要縝密的頭腦，我本身是資訊科學出身，倒是在分析和學習技術上，占了很多便宜。加上我願意吃苦，在高山環境中，遇到嚴峻的天候狀況，也不氣餒。

幾年下來，嘗試過滑雪、激流泛舟、登山、攀岩等運動，終於找到命定的最愛：攀岩。而在攀岩這一塊，我最熱愛的還是高山岩攀：可以在山野無人之境，利用攀岩技術，攀上聳立的山峰，享受清風浮雲和絕佳視野。過程中有無比的自由，也充分挑戰自己，激勵自我的蛻變成長。這滿足難以言喻，千金難換。

終於我找到想做的事了，而我發現我對未來的不確定，不像以往有那麼多的迷惘，找到自己後，我可以篤定地、有自信地隨時有準備，應付迎面而來的挑戰。只是這一路走來，還是有些遺憾，最大的就是與母親的關係陷入膠著。

母親那一世代是苦過來的，她一心就想我功成名就，也指望我成為大家閨秀，相夫教子，培養國家棟梁。可是我卻在博士畢業，應該開始在職場發光發熱的時候，選擇流浪，選擇尋找自己，對她說，這是不容易理解的怪念頭。每次通電話，媽媽都是苦口婆心地勸我回頭是岸，多次的勸退不果，她開始威脅利誘，甚至說我的行徑讓她食不知味、寢不安枕、到時候九泉之下也會痛心。我當時選擇逃避，在找尋自己的過程中，我拿全部的力量來對付自己內心的掙扎都不夠用了，如果還要應付媽媽，我一定會潰不成軍。

還記得賈伯斯○五年在史丹佛畢業典禮中的演講激勵多少人嗎？我也是其中之一，他說人一定要找到自己心愛的事情來做，如果一時沒找到，那就繼續找（keep looking），這就是我的寫照。而當他用有力的語調勉勵大家絕不要妥協（don't settle），我的眼淚馬上就嘩嘩地流下來了。

本書的初稿完成後，很多好友一則好奇、一則關心地問我，不希望母親閱讀這本書？我沉吟了好久，依舊無法爽朗地給予一個明確的答覆。母女關係一直是我人生當中最錯綜複雜的關係，但我不能切斷這份血緣，更絕不想割捨苦樂參半的聯繫。我希望母親能以我為榮、能為我高興，但是如果我自己不能夠享有篤定的快樂，怎麼有能力讓我關心的人快樂？

撇下了累積經年的資訊工程訓練，走上了全無基礎的戶外探索的道路，憑藉的是一份直覺的嚮往，一路上走得艱辛。有趣的是，母親身教堅持、不放棄、對自己要求嚴苛的原則，全在這時候成為我咬牙撐下去的動力，而這一撐下去，成果果然璀璨馥郁，我也找到攀山攀岩核心的妙處，在與山、雪、冰、岩的互動中找到強大的自信、自由和成長。我終於蛻變成完整的人。

與大自然對話的過程中，我常常反思母女關係，也許母親像陡峭、美麗、誘惑人的岩壁，剛開始我不知道怎麼攀爬，岩壁的難度讓我連地表都離不了。也許我可以用工具敲敲打打，把岩壁打鑿出一個個坑坑洞洞，讓手腳有著力處，但是岩壁也不像以往那麼漂亮了。我只好暫時離開到別處去修鍊，把對這道岩壁深厚的眷戀放在心底。

周遊四方長見識之後，再回到這道岩壁，眼界不同的我看出一些斷斷續續的可攀登片段，只是還不能一氣呵成，只好反躬自省，琢磨可再加強的技巧與力量。最後脫胎換骨回來，一定可以看出

一條完整的路線，展開攀登嘗試。

攀登這條路走久了，撤退的次數總是超過登頂的次數，但繼續嘗試下去，岩壁總是變得愈來愈親善，不是它的難度變簡單了，而是多次的嘗試讓攀登者對岩壁的認識更深了一層，彼此的距離也變得更近了。如果這次過不了難關，下次換個方式再試試；如果這次天候風雪怒號，退一步等風平浪靜再接近。

然而，母親比起亙古不變的岩壁多了一顆活生生的心。

她曾經黯然地嘆道我總不和她談內心話，當時逃避的我在母親的諸多批評下，也只能背過臉垂淚，認為我倆之間的代溝山高海深，而徒呼負負。這麼幾年下來，我成長了好多，不再是母親眼中嗷嗷待哺的幼雛，母親難道會沒有變化嗎？我老抱怨母親沒給我機會做我想做的事，也許我也沒有給母親一個機會真正了解女兒。

而這本書正是個機會。我不但敘述過去十年對自我的探索，對夢想的追尋，也包括從小到大錘鍊出的思考和心得，母親不但可以從中了解到女兒究竟在幹什麼，也可以進而以人的身分來認識我。

終究我是衷心希望母親能閱讀這本書，只是對爸爸和哥哥很不好意思，因為這本書裡我把他們給賣了，赤裸裸地揭穿他們以往為了護衛我，在母親面前扯下的白色謊言。不過我想他們一定會諒解的。



目錄

推薦序 — 2

自序 — 4

第一章 以天為被、以地為床

坐擁高薪到美國遊民 — 12

白色的戶外運動 — 21

從喘不過氣到馬拉松 — 35

把家背在身上 — 46

游泳和我的愛恨情仇 — 55

水能載舟，亦能覆舟 — 62

有學問的戶外運動 — 72

只見冰雪岩的冰川攀登課程 — 80

要當乖孩子還是野丫頭？ — 92

攀登北美第一高峰 — 102

登頂的代價 — 114

大小便也可以這麼開心？ — 121

大姨媽真是個討厭的親戚 — 127

差點進了北美山難事件簿 — 132

丹奈利峰的三次眼淚 — 140

天寒地凍的雪鄉澤國 — 150



與問題少女的互動中看母女關係——162

像菜市場一樣的南美第一高峰——171

大山變臉是很快的——177

第二章 追著石頭跑

攀岩不是往上爬而已——184

戶外攀岩讓我不想再當週末戰士——192

嚮往優勝美地，攀岩者的耶路撒冷——203

蛇行上半穹岩——212

獨在岩壁上，看萬家燈火，想繩伴默契——220

錯距裂隙給我上的一堂課——228

流浪找石頭爬——235

只要有繩伴就爬——242

緋色蝶蛹上意外的紅色血滴——251

從跟攀到嚮導大提頓山——260

攀岩的重要里程碑——270

修鍊墜落的禪——276

戶外攀登教育的潛移默化——288

爬長路線的挑戰和滿足——298

男女大不同？——305

攀登的大夢——312

第一章

以天為被、以地為床



坐擁高薪到美國遊民

七天、十天不洗澡是常事。

二〇〇七年的夏天，是個終點，更是個起點。剛從博士班畢業的我，撇下等著的高薪職位，義無反顧地開始捕捉心底那一抹夢想的影子。為了增加攀岩的時間和機會，只能打零工、錙銖必較著微薄的積蓄，盡可能地在各攀岩區流浪來去。

如果想要洗免費的澡，可以將水袋放在太陽下曬一天，傍晚回營地水溫剛好，如果附近有天然的湖泊或是溫泉則更省事，跳進去游泳還可以舒活筋骨。如果要找免費的吃食，在優勝美地的攀岩浪人常常會到國家公園的自助餐廳，用一雙鷹眼虎視眈眈的看著，一旦有人離開後盤子裡頭還有剩下的食物，這些攀岩浪人就會趕在服務生還沒有收拾之前，先把那些食物祭了自己的五臟廟。

在美國有很多熱愛攀岩的人，他們以車為家，從這個攀岩區爬到下一個攀岩區，這裡的在地諺語稱這一類人為「灰塵包」(dirtbag)，因為他們總是髒兮兮的。我呢，則愛戲稱這族群為「土包子」。

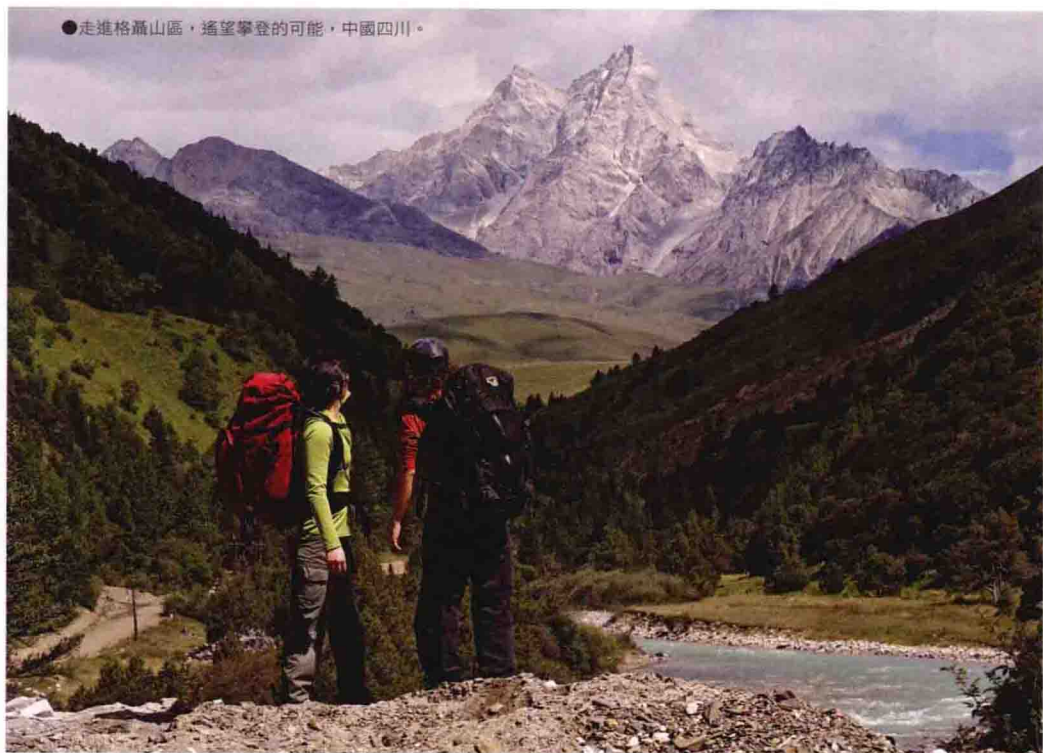
土包子們的目標是攀岩的天數、路線數愈多愈好，然後只以最少的工作量維持最基本的開銷，流行的趨勢是找免費的東西。只要免費，就是好東西。

而他們露營也不是為了在週末假日改變氣氛，單純是因為露營是最便宜的住宿方式，攀岩者互相會口耳

●萬里無雲下因病撤退嘗試首攀的山峰，中國四川。



●走進格聾山區，遙望攀登的可能，中國四川。



●在荒草叢生的一頂孤帳，美國亞利桑那州科奇斯要塞（Cochise Stronghold）營地。