



林德育  
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是「一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是「一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。」

# 無繩之巔： 從台北101的傳奇攀登， 看孩子新年的勇氣之路

當農曆新年的歡樂聲漸漸淡去，孩子們背着書包重返校園，我們都在思考同一個問題：如何讓孩子在新的年，以更勇敢、堅定的姿態迎接時代的挑戰？巧合的是，2026年1月25日，一場驚人的壯舉為我們提供了最好的答案。

讓我們先還原這場挑戰的全貌。世界頂尖攀岩家艾力克斯·霍諾德 (Alex Honnold) 用1小時31分鐘，徒手無繩攀登了台北101大樓，成為全球首位完成此壯舉的人。沒有安全繩、沒有保護裝備，只有雙手雙腳、專注與意志。當霍諾德最終登頂的那一刻，全世界都屏住呼吸。他用行動證明了一件事：人類的潛能遠超過我們的想像，只要願意面對恐懼、一步一腳印、堅持不懈。

作為一位校長，我經常在思考：教育的本質是甚麼？不是堆積知識，而是培養孩子面對人生的勇氣與智慧。台北101的這場攀登，為我們提供了五個深刻的學習啟發。

## 第一個啟發：專注力如利刃

在高空中霍諾德無法分心。他不能讓任何雜念進入腦海，這種極致的專注，正是現代孩子最缺乏的能力。我們的孩子生活在一個充滿干擾的世界——手機、平板、社群媒體，每一秒都在爭奪他們的注意力。新學年開始，我們應該教導孩子學習霍諾德的專注：當坐在書桌前做功課，就像攀登高峰一樣，全心投入、排除雜念。這種專注力，將成為他們學習任何新技能的基礎。

## 第二個啟發：勇敢面對恐懼

恐懼是人類的本能。看着台北101的高度，任何人都會害怕。但霍諾德沒有因為恐懼而退縮，反而將恐懼轉化為動力：他知道每一步都必須完美，這個認知讓他更謹慎和專注。孩子也會面對恐懼：害怕考試、失敗、被嘲笑。新年後我想告訴孩子們：恐懼不是敵人，它是你前進的指南針。當你感

到害怕時，恰恰說明你正在挑戰自己的極限。這時候不是退縮，而是深呼吸、向前邁進。

## 第三個啟發：一步一腳印的堅持

1小時31分鐘聽起來不長，但這是經過多年訓練、失敗及無數次的準備才能成就。農曆新年後，許多孩子會設定新年目標，但往往到了2月中旬，熱情就開始消退。真正的成就來自每天的小堅持。不需要一次性的大爆發，只需要每天進步一點點，就像霍諾德一步步往上攀登一樣。

## 第四個啟發：無安全網的責任感

這一點最值得家長們深思。沒有安全繩，這意味着霍諾德要對自己的每一個決定負責。沒有人能救他，沒有備份計劃，只有他自己。在家庭教育中，我們有時會過度保護孩子，給他們太多的「安全網」——替孩子出面、幫他們解決所有問題，這樣只是在削弱他們的責任感。不妨放手讓孩子經歷一些失敗，讓他們學會為自己的選擇負責，擁抱這人生最寶貴的資產。

## 第五個啟發：極限突破的喜悅

當霍諾德登頂的那一刻，他經歷的不只是身體的疲憊，更是一種靈魂的昇華。那種突破極限、實現夢想的喜悅是無法言喻。希望每個孩子都能體驗到這種喜悅，或許是完成一條困難的數學題、在運動會上創造自己的最佳紀錄。這些小小的成就累積起來，就是孩子人生中最寶貴的回憶。

我想邀請家長與孩子，一起效法霍諾德的精神，鼓勵他們攀登自己人生中的「高樓」。這個新年，不妨與孩子一起設定幾個目標，可以是學業、運動、藝術或品格方面。重要的不是目標大小，而是與孩子一起制定計劃、面對挑戰、一起慶祝成功的過程。當感到想要放棄，只要記住台北101上那個堅定的身影，我們就會找到勇氣繼續前進。☺