



## ◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

## ★ 98年6月20日起暫停借閱服務。

因圖書室期末盤點，98年6月20日起暫停借閱服務，並請各位師生於98年6月26日(五)前歸還借閱圖書、期刊、影片光碟等。(逾期者以遺失論處)

## ★ 本週班級借閱排行榜

1. 綜高一忠
2. 機電一忠
3. 觀光一忠、觀光二忠

## ◆ NEW BOOKS：新進圖書 ◆

- 紅衣彼得潘
- CSI犯罪現場:雙面殺手
- 永不放棄:2008熱愛生命獎章得主故事
- 解悶救人生!郭子乾Live Show
- 大魚老爸

更多新書請至以下網址查詢:

<http://www.knvs.tp.edu.tw/school/study/LibraryWeb1/library.html>

## ◆ SHARE:好文共賞 ◆



## 無腿勇士—紐西蘭馬克.英格斯(Mark Inglis)!

※資料來源※ 摘錄自【2007年6月「攀越極限」座談會、普門慈幼慈善會部落格】  
<http://tw.myblog.yahoo.com/pumn-service/article?mid=638>

從小在紐西蘭阿爾卑斯山下長大的馬克，12歲就開始他的登山生涯，並成為專業的搜救員。「每個紐西蘭孩子都有兩個夢想。一個是加入紐西蘭國家橄欖球代表隊，另一個是追隨1953年紐西蘭希拉瑞爵士的腳步登上聖母峰頂。我小時候身材太瘦小，不太可能加入橄欖隊，於是攀登聖母峰就成了我從小的夢想。」

1982年，22歲的馬克和隊友攀越紐西蘭第一高峰庫克山時，遇上紐西蘭十年來最大的暴風雪，受困在冰洞13天後才獲救，送醫後因凍傷而被迫截除膝蓋以下的雙腿，回憶那場死裡逃生的關鍵時刻，虛弱待援的馬克心裡擔心的是：「不知道會不會有前來救援的人因此而喪生？」獲救後馬克在心裡許下承諾：「這輩子活下去最重要的事就是要幫助別人」。

不改樂觀天性的馬克笑著說，雖然失去了雙腿，那場山難倒是幫他達到快速減肥的目的。「我很幸運從小就從登山中學習鍛鍊出一顆堅毅與永保熱忱的心；當我因為截肢必須裝義肢時，開始是很挫折、痛苦的，而且要花上很長一段時間才能適應。然而，在家人的愛與陪伴下，終於熬了過來。對我來說，真正的挑戰不是學會如何使用義肢，而是如何保持正向思考，從劣勢中看到自己的優勢。」(Not how to walk but how to think.)

馬克提醒大家使用「can't」和「won't」這兩個字時要誠實面對自己，「潛力」是無論什麼事都可以嘗試去做的，只要下決心，一定都會有結果。「有時候是我們自己的「心」不願意去嘗試，而不是做不到的問題。」因為這顆不願放棄嘗試的心，馬克在2000年贏得雪梨殘障奧運

自由車銀牌、2002年重登庫克山成功並拍攝成紀錄片“The Mark Inglis Story”，2002年開始成為釀酒師、發展極限運動食品品牌、投入演講、寫書、成立lims4all基金會(現已更名為legsoneverest基金會)，募款幫助因山難截肢的雪巴人裝設義肢……。

2006年5月間，馬克跟隨資深嚮導率領的登山隊伍，歷經40天，克服種種人體的極限，終於順利成功登上了聖母峰頂，成為第一位雙腿截肢登上聖母峰的人士。最後手指凍傷，義肢都走壞了，腿骨末端又鋸掉了三公分。馬克說：「其實，不論你面對多困難的處境，都要勇敢承擔，因為人生中的每個決定，都有它的後果。就像當時我決定要繼續攻頂，所以必須承擔手指凍傷必須切除的後果。但對我來說，這根本沒什麼，22歲那年我失去了雙腿，斷幾根手指頭只是小事。」「不過，經歷過這麼多危險，我從未想過要放棄。我是一個容易覺得無聊的人，所以永遠都在追尋新的事物，每次的攀登都是很難得的學習，這些是別人拿不走的。日常的生活也是如此，每天我都有新的收穫，持續學習，不斷思考如何可以做得更好。好在這回只要換隻新腿就又能走了。」馬克不改幽默地說。

永遠懷抱夢想、設立目標一步步達成的馬克認為：「年輕人一定要找到自己的熱情，並受到適當的指引。」他說：「常常有人問我，為什麼永遠都這麼樂觀？因為它是免費的，不用花一毛錢！人生中最昂貴的就是負面思考。我不想這麼浪費。當你覺得沮喪時，不妨回頭看看，你已經走了多遠的路，這樣會讓你有繼續走下去的勇氣。」「我認為，人生還有其他更多值得去追求的，攀登聖母峰的這段經驗我已經有過，人生應該要繼續不斷地前進。」

## ◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



## 人生最昂貴的，是負面思考

——【馬克.英格利斯(Mark Inglis)】