

My Life, My Adventure

上山、下海、競技、三鐵
挑戰自我的極限，
感受腎上腺素噴發的快感
這是我的Lifestyle，
第二人生一樣精彩！

P.26

NFT
大爆炸

P.2

早睡晚起＋食補
秋冬養生要訣

P.4

梅竹停賽3年
重磅回歸

P.38

校友店家大會串

餐廳、居酒屋、主題咖啡館、密室逃脫
北、中、南精選15家，吃喝玩樂攏在這

P.6



最完整的繁體中文閱讀體驗

7.8" moolnk2 / 6" moolnkS
eReader
善待雙眼，行動書庫帶著走



13.3" / 10.3" moolnk Pro 2
eReader & eNote
輕盈讀寫，專業多工神隊友

陽明交大校友專屬加碼好禮！

◆ moolnk 全新系列閱讀器，現折 300/500！ 掃 QR 立即深入瞭解 moolnk

moolnk S 購機現折 300 優惠碼

MPS-4NFD

moolnk Plus 2 / moolnk Pro 2 購機現折 500 優惠碼

MPS-BDqa

◆ 購買電子書，滿 250 現折 50！ 購書優惠碼

NYCU-50

現在就加入 Readmoo 讀墨電子書，首購訂單 不限金額立即 79 折

掃 QR 立即註冊



貼心提醒：

1. 優惠碼限於 Readmoo 讀墨電子書官網使用 (<https://readmoo.com/>)。使用期限：即日起至 2022 年 9 月 30 日。
2. 結帳時，於購物車優惠碼框中輸入優惠碼，即可享有優惠。
3. 每筆訂單限使用一組優惠碼，且不能與站上其他優惠（如新會員首購禮）併用。
4. 各個優惠碼，每個 Readmoo 帳號限用一次。
5. 輸入之英文字母大小寫需與優惠碼完全相符。
6. 優惠碼無法兌換現金，亦不得轉售。
7. Readmoo 讀墨保留本活動最終解釋權。

CONTENT

My Life, My Adventure

- 26 鍾張齡 岩壁上的芭蕾舞者
- 28 楊凱婷 腎上腺素成癮的戶外冒險王
- 30 楊長峰 極限運動就像創業
- 32 劉于遜 三鐵是工作與生活平衡的調劑品

預見新經濟

02 NFT 未來大爆炸

養氣人生

04 順應天地節奏，調整作息規律

竹湖風雲錄

34 交大前校長鄧啟福
百年樹人為志業，打造世界一流大學

焦點話題

- 38 萬眾矚目！停賽三年梅竹賽重磅回歸
- 39 畢業校隊重披戰袍，老梅竹再展鋒芒
- 40 君子雅藝，交大日體驗傳統射禮
- 40 陽明交大首枚類衛星載具試射成功
- 41 「淨冠方」中藥可降低 COVID-19 感染
- 41 陽明交大首屆傑出校友出爐
- 42 黃國倫譜紀念曲《超越》獻母校
- 42 陽明交大教授歌喉戰
- 42 資工系校友齊建全台首座電腦博物館
- 43 玩桌遊體會 SDGs 真諦
- 43 閱讀寫作教育計畫提升學童創作熱情

友聲有聲

- 44 寫實、細緻的透明水彩畫
- 46 校園裡的動物朋友
- 48 數學閒話—玩玩看火柴棒群組
- 49 台灣新創的挑戰？

06 校友店家大會串

搜羅北、中、南，由校友開設的店家，
出外靠校友，有同校情誼加持，吃喝玩樂更歡暢！

台北 ▶

- 08 陸暉怡火車模型咖啡店 大男孩的祕密基地
- 10 Hana Bi 日式居酒屋 滿足嗜酒之人的貪吃味蕾
- 12 犬犬家串燒小酒小料理 就怕你不喝酒！
- 13 2021 老梅的家 品 10 年梅釀與原民梅農共好

新北 ▶

- 14 希望種子咖啡工坊 用愛烘焙「希望」的豆子
- 15 LoGin 密室逃脫 享受解謎之樂

桃園、台中、高雄 ▶

- 16 山禾堂拉麵 每人 399，全台首創拉麵吃到飽

新竹 ▶

- 17 禾園茶館 富含文化與藝術的解憂小館
- 18 魚鮮會社 不必花大錢，就能吃到頂級日料
- 19 大福日式食堂 專賣關東煮的親子友善餐廳
- 20 開瓶 開啟葡萄酒探索之路
- 20 後院生活葡萄酒坊 都市叢林中的一抹慰藉
- 21 Bistro 302 不用出國就能品嚐多國料理
- 22 Black 7 喰肉 主打 7 種黑毛牛的鮮肉舖

台南 ▶

- 24 好像不錯 打造心靈庇護所

如果人生是一種永無止境的賽跑，
那麼從事極限運動紓壓，就是他們的生存之道！

走向未知的大自然，直面內心的恐懼，感受腎上腺素激升的緊張感，擁抱自我超越的喜悅。

在這場戶外冒險裡，唯一的競爭者只有自己。

在自己制定的遊戲規則裡，用自己的步調去享受過程，

下班後的第二人生，同樣精彩！

企劃／李雪如、賴熾阡

鍾張齡，應藝所 98 級 岩壁上的 芭蕾舞者

採訪／賴熾阡 圖片提供／鍾張齡

鍾張齡，應藝所 98 級

現職：Red Cypress Technologies / Design team lead

經歷：• Mozilla 等各大外商軟體業使用者經驗設計師

• 2019 年 Reel Rock 13 Taiwan 策展人

學歷：• 2012 年芬蘭 Aalto University 進修產品策略設計

• 2011 年北京清華大學美術學院進修書籍設計

鍾張齡永遠記得，2016 年第一次去龍洞攀岩的情景。當時，正好有人在爬岩角，以大海為背景，而前面是幾十米高的岩壁，對比之下，人顯得非常渺小，也就是在那時候，她下定決心：「我要在那裡，我有一天一定要在那裡！」

第一次體驗上攀（高度在四公尺以上的攀岩活動），才發現自己有懼高症，到了戶外攀登，雖然讓鍾張齡更加恐懼、慌張，卻也讓她明確地感受到「只有自己才能救自己」。電影《赤手登峰》（Free Solo）記錄美國攀岩者艾力克斯霍諾德（Alex Honnold）在 2017 年 6 月 3 日，以無繩獨攀的方式，成功攀登高達 914 公尺酋長岩（El Cap，約兩座台北 101 大樓的高度，再減去 100 公尺）的過程。鍾張齡恰巧也有一次被迫「free solo」的驚險體驗。

那次，身為先鋒攀登的伙伴在前面沿路掛上快扣，再把繩子掛入快扣內作為確保；鍾張

齡則是爬繩尾，順便收裝備。可是沒想到繩子卻剛好卡在岩縫，導致鍾張齡這端在爬的時候，先鋒沒有辦法收緊繩子，形同沒有確保，一旦不小心墜落，可能也拉不住。「我滿害怕的，但也知道必須走到那個點才有辦法，」鍾張齡只能告訴自己要冷靜，沉著面對恐懼的情緒，同時鼓勵自己「可以的」。這種生命走過一遭的感覺，讓她覺得自己又重新活過了一遍，也更懂得欣賞自己。

鍾張齡說：「攀岩最大的障礙其實不是岩壁，而是自己，當你走到崩潰邊緣的時候，激勵自己堅持下去，就會達到不一樣的境界。」

不像運動攀登要求速度、路線或難度，鍾張齡喜歡傳統攀登沒有限制，即使在同一條路線上，「只要你覺得地點好，你都可以自己去試，感覺更自由。」鍾張齡形容，它就像一種自我探索，「每個人都會有自己的 project，我今天要爬過這條路線，就是我在跟我自己內心做比較，不需要跟別人比。」

關於攀岩，鍾張齡認為，永遠不會有最完美的狀態。尤其是到了龍洞之後，動輒 50 米、60 米高的岩壁，難度又都不一樣，這時特別能感受到「人外有人、天外有天」，人其實很渺小，大自然很值得敬畏。

比起部分攀岩者以征服不同岩場為目標，鍾張齡比較想要把攀岩當成一種興趣。專注於當下，讓她忘卻工作中的繁雜，「相對於其他的攀岩人，我的技術不是最好的，但我就是很喜歡那種紓壓的感覺。」

想要更了解 攀岩

01 給新手

書籍：

- 《上吧！玩攀全攻略：從攀登基礎技術到進階完攀策略，最新野外攀岩全指南》
- 作者：易思婷（小Po）
- 出版：麥田出版社

YouTube頻道：

- 日光山石
- 樹的攀岩資料庫
- 朱威抱石台

02 給老手

YouTube頻道：

- International Federation of Sport Climbing
- Hard Is Easy
- Adam Ondra

網站

- 台灣戶外攀岩協會 TOCC
- Reelrock
- Climbing magazine