

!!完成了！過去了！只能說既恭喜也慶幸！！《霍諾德》「徒手攀登台北 101」，《只花 91 分鐘成功登頂》！「拿手機自拍」！

<https://tw.news.yahoo.com/%E9%9C%8D%E8%AB%BE%E5%BE%B7%E5%BE%92%E6%89%8B%E6%94%80%E7%99%BB%E5%8F%B0%E5%8C%97101-%E5%8F%AA%E8%8A%B191%E5%88%86%E9%90%98%E6%88%90%E5%8A%9F%E7%99%BB%E9%A0%82%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%A9%9F%E8%87%AA%E6%8B%8D-000000207.html>

Yahoo 即時新聞；更新時間 2026 年 1 月 25 日 週日 下午 12:22

全球頂尖徒手攀登高手艾力克斯霍諾德（Alex Honnold）今（25 日）上午 10 時 43 分成功徒手攀上台北 101 最高處，歷時 1 小時 31 分，成為台北 101 徒手攀登的第一人；也是人類史上，在未配戴任何安全裝備情況下，攀爬過最高建築的人。霍諾德順利完成世界創舉後，興奮地站在避雷針旁拿手機自拍，紀錄這不可思議時刻。

台北 101 高度 1667 英尺（約 508 公尺），霍諾德原訂昨日早上 9 時挑戰徒手攀爬，但因天候狀況延期至今天。上午台北天候良好，場外聚集大批媒體及民眾。大約在 9 時 12 分開始攀爬，過程速度非常快，爬攀一層樓幾乎不用一分鐘，到了每一個竹節點，都會利用平台短暫休息，身旁有飄揚的國旗，讓世界看見台灣。

霍諾德在中途休息時接受轉播單位短暫訪問，他表示，這真的很不可思議，能爬上來實在太好玩了，並且再度稱讚台北是很美的地方。

大樓內有民眾在窗邊拿著手機搶拍，他笑對著打招呼。大約爬到 60 樓附近，霍諾德的老婆桑妮（Sanni）特地在室內隔著玻璃替他加油打氣。

只花 91 分鐘成功登頂後，霍諾德隨即藉由繩索垂降下來，老婆桑妮特地在平台迎接他，二人開心相擁，還透過鏡頭跟自己的兩位小孩打招呼，之後跟攝影團隊一起搭電梯下樓。

40 歲的霍諾德（Alex Honnold）是首位無繩攀登美國優勝美地國家公園「酋長岩」（El Capitan）約 900 米高的花崗岩壁的人，而僅花四小時就完成的攀爬過程被拍成紀錄片《赤手登峰》（Free Solo），於 2019 年獲得奧斯卡最佳紀錄片獎。

徒手攀登是單獨攀爬而不使用任何繩索、安全吊帶或其他確保裝備，攀登者必須完全依靠自己的個人力量和技巧，以攀登牆面或山峰。

霍諾德接受 Netflix Tudum 訪問時表示這次的挑戰可能是他至今最不可預測的一次。因為摩天大樓比多數天然岩壁更為陡直，結構重複性高，對身體造成的負荷截然不同，而且他也從未攀爬過如此巨大的建築物。

至於為什麼選擇台北 101？霍諾德反問為什麼不呢？他說，台北 101 本身就非常驚人，是一棟不可思議的建築，而且攀爬是可行的，很多摩天大樓其實並不適合攀爬，但台北 101 在結構上非常獨特，很適合攀登。

而他認為這次攀爬最困難的部分，是位在台北 101 建築結構上的「竹節（bamboo boxes）」每一節是八層樓，這些區段是外凸的，大概傾斜 10 到 15 度，相當陡峭，而且每八層樓就會有一個平台。必須連續進行將近 100 英尺的高強度攀爬，才能抵達一個平台，然後再重複一次。對體能的要求特別

高，絕對是最消耗體力的部分。

且向外傾斜 1015 度，每八層樓有一個平台，且重複多次，這絕對是最要求體力的部分。