

文/曾蓮 圖/受訪者提供

金色的夕陽餘暉映亮了雪山的天空，世界最高峰——珠穆朗瑪峰(Mt. Everest)近在眼前，如今身處喜馬拉雅山脈普莫里峰(Pumori)營地的父子檔曾志成(John)和曾朗傑(Bob)、夫妻檔黃炎良(黃師傅)與何淑珠，自三月到達尼泊爾後，一直緊鑼密鼓地進行著攀山訓練和高原環境適應，至今已爬過三個6,000米的高山，計劃在五月攀登珠峰，實現自己多年來的心願。



黃師傅認為在香港的攀山訓練加強了心肺功能，對尼泊爾的低氧狀態下攀山有幫助。



今年3月尾，曾志成(右)與兒子曾朗傑(左)攀尼泊爾6476米的梅樂峰(Mera peak)。

六旬夫妻檔與攀山父子兵 攀珠峰前 登6000米高山預熱

盼不懈精神激勵身邊人

攀山專家曾志成(John)三度登頂珠峰，今年是他第四次計劃登頂。作為領隊，今年他所面對的壓力與以往都不同，與他同行的有今年剛滿18歲的兒子和兩位年近七旬的長者夫妻檔，如果成功登頂，可以創下多個「第一」紀錄。對他們而言，若能創紀錄是錦上添花，最重要的是這段經歷，可為自己的人生留下一個難忘的回憶。他們珍惜與親人共處的時光，盼攀山展現的不懈精神可以激勵身邊人。

攀三座逾6000米高山 繩索訓練攀直壁頗具挑戰

今年三月抵達尼泊爾後，一個半月內曾氏父子登上了三座高山之頂——6,476米梅樂峰(Mera Peak)、6,160米島峰(Island Peak)和6,119米羅布崎峰(Lobuche Peak)，年逾六旬的黃氏夫婦則攀上了梅樂峰與羅布崎峰。18歲的Bob首次到訪尼泊爾登山，這三座高山中，他認為最難爬的是島峰：「在登頂的時候，有200至300米的直壁要爬，過往的經歷中很少在那麼高的地方會用繩子攀爬，可能對於攀爬技術或者繩索技術很厲害的攀山家來說很容易，但對我而言，很多位置被冰覆蓋石頭，變成不單止很難脫身，而且很容易刺傷和擦傷，無論上山下山，在那個位置是要特別小心的，好彩那天天氣好，風的影響力很小，變成我們仍然在惡劣情況下完成攻頂的旅程。」他提及，過去香港的攀山者爬島峰需時15至20小時，但他們用9個小時就完成了整個旅程。

John分享，攀三座高山之間大概相隔10日，期間他也一直在觀察同行隊友的身體反應，這段時間對他們來說是一個高度適應的過程。令他欣慰的是，黃氏夫婦和Bob身體基本都能夠適應，對於黃師傅來說，只要放慢一些步伐就能夠相互配合。黃師傅分享：「一路身體都很適應，沒有高山反應，只是我們年紀大，登山速度要均速保持前進，如追趕年青人的快速步伐，便容易氣喘難走動，就覺得辛苦一些，正常行走問題不大。」Bob講述，剛到加德滿都時自己有些水土不服，可能是食物過於油膩以及有太多調味料，導致有些脹滿，到後期已經沒有問題。高山反應方面主要是爬梅樂峰時有些許頭痛，之後就沒有什麼大礙了。他很滿意這次爬三座6,000米高山的行程，這不但讓他們適應了高度，而且給了他更多信心：「爬完三座山之後，知道自己的水準在哪裏，知

道我自己的大概速度和需求，所以其實現在心理障礙我不覺得大，最怕是遇到一些突發或者雪崩。」

近古稀之年放寬心態與妻子同行 計劃多年只為此刻

11年前，攀山教練黃炎良曾經從西藏出發，經北坡登上珠峰，今次是他人生第二次爬珠峰，計劃從南坡登頂。黃師傅談及決定再次爬珠峰的行動，是為了圓妻子的心願，在幾年前已經做了決定，原本2年前就跟「登山達人」報名爬珠峰，但因疫情暫緩了行程。雖然如此，他與妻子並未放鬆訓練的力度，堅持在野外進行攀山訓練，並進行露營、負重訓練。在出發的前半年，黃師傅給自己設立了一個目標，每日要行一萬步。有一次高強度訓練，他們上完大東山再上鳳凰山，黃師傅認為這樣的訓練很有幫助：「在大東山、鳳凰山的訓練，可以幫助我在尼泊爾的低氧底下心肺功能的加強，可以讓我在高海拔上面去行山。」

黃氏夫婦曾於2008年登上海拔6194米高的迪納利山(Mount Denali)，是北美最高峰，十多年後再次遠行，雖說體力不如昔日，但兩人的心態很好。黃師傅坦言：「我們兩人沒有兒女，所以沒有很大負擔和壓力，只是與親人交代了萬一，做了平安紙和一些安排，沒有給自己的壓力，只希望克服一切困難、順其自然去登山。」黃師傅在攀山過程中，也秉持著良好的心態：「不可預期的最大挑戰是海高海拔上斜坡，還有50米登頂時，抬頭望上去心理上很有壓力，於是把頭放低望住前一步，心想『行好每一步，目標可達』。」她認為今次出行，可以驗證到老人家也可以去攀高山。

沿途記錄精彩時刻 盡力而為盼未來製作紀錄片

對拍攝感興趣的Bob有一個目標，就是沿途拍攝記錄今次的行程，未來可以製成紀錄片作為留念。一路拍攝的過程並不容易，Bob講述拍攝的過程：「拍到多少，拍得多好真的掌握不到，因為始終來到那麼高海拔，不像香港可以慢慢設置你的腳架和工具，慢慢試角度，這裏一個最有效的方法就是拿機器出來，找到一個角度好看的就拍了，變成都靠回到香港剪接才知道效果是怎樣的。」

另一個遇到的難題是在攀山過程中拍攝，除了要克服體力的問題外，還有一個光

線把握的問題：「爬山過程很辛苦，沒有力氣拍攝，在夜間日通常拍不到什麼，因為通常都在深夜，二來在山頂時，通常最辛苦的那幾個小時，很難拿一部機出來拍攝，尤其那麼惡劣的環境機器也捱不到多久。不管怎樣都好，我們都在沿途，有空的時間，休息的時間就拍。我跟爸爸一人一部機，有時他拍，有時我拍，我們互相彌補不同角度的鏡頭，最後要回到香港再看剪出來的效果是怎樣。」

有機會希望在尼泊爾養老 攀山專家珍惜與兒子相處時刻

相隔兩年再到訪尼泊爾，John十分感恩和珍惜與老朋友相聚的時刻。這兩年疫情對尼泊爾的經濟打擊很大，他了解到，沒有旅客到訪時，尼泊爾就像死城一樣，直到今年旅遊業才開始復甦。他提到：「今年開始，旅館多了，直升機公司多了，支援多了，其實對登山旅客好好多。」

尼泊爾如畫的風景令John心馳神往，曾經想過在這裏養老，但此時還未到時間：「至於你說想不想在這裏養老，都有想過，因為始終兒子大，他自己有自己的世界，我有我的太太，我跟太太未來都有些活動在世界各地進行，可能再年紀大些有機會都會過來養老的。」

對於今次帶隊攀珠峰的行動，John最大的心願就是隊友可以成功登頂並安全下山。最感觸的就是今次可以與兒子一同攀山：「我作為父親，也是留下一個一生難忘回憶，我相信都沒什麼家庭或者家長能夠跟小朋友一齊爬世界最高峰，這個都是很獨特的一個上大學之前，進入他自己的世界之前，我跟他一起獨處這幾個月的共同經歷和挑戰。」

攀山獨具生命意義 18歲青年以不懈精神鼓舞身邊人

Bob形容這次和爸爸一同出行是一個瘋狂的行動：「今次我跟爸爸爬這座山，更加有家庭因素在其中，很少人會跟家人一齊做那麼瘋狂的事情，如果成功到，不單止對我們來說是一個很大的成就，我希望這個故事與大家分享，無論你是什麼人都好，有什麼背景、什麼信念，其實有一個很清晰的目標，你可以做到一些很瘋狂的事情的！」他認為攀山只是一個例子，同時可以包括其它的形式，譬如彈琴、打球、做運動等等，和身邊的親朋好友一同前行，可以為自己的生命創造奇蹟。有的朋友不理解他為何要花那麼多錢去冒險，他回應：「這種旅程不單止激勵自己，還激勵身邊的人，我覺得這些價值觀、經歷、分享比購買奢侈品更有意義。」

Bob希望，這次的攀山行動可以鼓舞身邊人：「很多人爬山有自己的目標，我知道

▲今年三月，2022香港珠峰攀山隊成員經新加坡飛尼泊爾加德滿都，準備一系列的攀山旅程。



▲攀山教練夫妻黃炎良與何淑珠有望成為第一對登上世界最高峰的香港夫婦。



▲黃氏夫婦在攀6119米的羅布崎峰(Lobuche Peak)。



▲眾人進行跨越冰川的訓練。



▲Bob和John沿途捕捉攀山旅程的情景，圖為梅樂峰。



▲眾人登珠峰前舉行祝儀儀式。

很多人有疑問，花那麼多錢，爬一座凸起來的東西有什麼意義？我覺得純粹爬山的角度看，爬這些山是一個對身體、心理有很大的挑戰，以一個普通18歲的年輕人，在一個水平線的地方長大，可以到那麼高的地方，挑戰到這個程度，這個不單對自己，對我身邊的人都有些鼓舞的！」



▲近乎垂直的巖壁，登頂十分困難。



▲一次隊友攀梅樂峰(Mera peak)。



▲島峰登頂的過程中要用繩索攀爬。



▲Bob在攀羅布崎峰(Lobuche Peak)，完成三座山嶺的挑戰後，他對攀珠峰有了更多信心。



▲眾人攀上東西6119米的羅布崎峰(Lobuche Peak)。