

邱孝震校友登玉山感言

September 10, 2007

北醫邱孝震校友於日前攀玉山登頂成功，與今日北醫讀者共同分享這份喜悅。

玉山是台灣最高山，身為台灣之子，我覺得如果有機會應該要登上最高峰看一看，從不同的位置體驗一下台灣之美，站在至高點上眺望中央山脈，俯視自己生長的土地，相信是相當讓人感動的經驗。因為有這樣的想法，因此當婦產科醫學會舉辦登玉山的活動時，我下定決心要參加，當然我知道自己已經七十歲了，要去登玉山確實有點吃力，但是，也就因為我已經七十歲了，現在不把握機會嘗試，難道要等到八十歲嗎？所以儘管家人反對，我還是不改初衷，我相信只要事前做好準備工作，儘量防範未然，我就可以完成登上玉山的心願。爲了表達登山的決心，婦產科醫學會在出發前一個月，還要求報名參加攀登玉山的所有成員簽下一份切結書。

我的登山經驗，其實很有限，過去爲了鍛鍊身體，我所選擇的運動是游泳，還曾經完成過橫渡日月潭的壯舉，3300 公尺我都能游，體力應該算是不錯。我有信心，先從小山爬起，累積一些經驗，加強腳力和耐力，然後嘗試中高山，一方面是訓練體力，另一方面也是建立信心，我去爬台北附近的七星山，主峰二千多公尺，當我辛苦爬上七星山主峰時，就告訴自己，玉山也就再多一千多公尺，我一定也可以爬上玉山。

專業登山裝備助我一臂之力

決定要去登玉山之後，首先要去購置登山裝備，這一次攻頂的經驗，讓我發現完善的裝備非常重要，裝備如果有問題，很可能會導致攻頂失敗，所謂「工欲善其事，必先利其器。」真是一點都不錯。選購登山鞋的時候，我在平常購物的大賣場看到和登山用品店裡陳列的外型幾乎一模一樣的登山鞋，售價才 450 元，差不多是登山用品店賣的十分之一的價錢，我想既然看起來一樣，何不選擇便宜的，還好我太太堅持，一定要我買登山用品店裡販售的，她說登山時適合的鞋很重要，萬一鞋不合腳，增加摩擦，或者是出現漏水的情形，還得硬穿著走幾公里山路，走到腳起水泡，甚至破皮流血，那可真是苦不堪言。在太太的堅持下，我買了一雙四千多元的登山鞋，爲了增加適應性，從登玉山前一個月，不管是在練習爬山時，還是只是進行平日在市區裡的日常活動，我一律穿著那雙登山鞋，讓自己充分適應。除了登山鞋，我還購置了排汗衣、可防風保暖的外套，以及防風防水的長褲，我想這樣我的裝置應該齊全了。

出發的時間終於到了，集合時我在登玉山的隊伍中見到比我還大一歲的戴文凱理事長也來參加，我們是好朋友，但是報名之前並沒有互相聯絡，想不到不約而同來登玉山。他告訴我，爲了爬玉山，他從一個月前就天天以爬樓梯來訓練自

己的體力，每天練習得滿身大汗，我們兩個人是這支隊伍中年齡最長的登山者，但是我們兩個人的信心可一點都不輸年輕人。

我們於傍晚時分從台北坐車前往嘉義，大約夜間十一點抵達阿里山奮起湖飯店，這是我們此行中最好的住宿點了，接下來就只能睡睡袋了。在奮起湖度過了行程中第一夜，第二天我們坐車來到玉山，出發之前我們一行人已經申請過入山證，現在要在入山管制處辦理登記，審核無誤就可以前往玉山登山口了，巴士裡的氣氛既興奮又緊張，興奮的是期待了這麼久的玉山之旅終於要展開了，緊張的是不知道自己的準備夠不夠充分，能不能夠如願完成攻頂的壯舉，車子一過管制站，大家就開始互相提醒應注意的登山事項，並且彼此檢查裝備，務期萬無一失。

爬高山除了要有足夠的體力和耐力，最怕的就是出現高山症，3000 公尺以上的高度有些人就會出現頭痛、呼吸困難，甚至嘔吐等高山反應，而玉山山頂的標高為海拔 3952 公尺，爲了避免因爲高山缺氧而可能出現的頭痛，以及讓人擔心的腦水腫和肺水腫等情形，大家在出發之前都先吃了預防高山反應的藥，細心的領隊也一再提醒大家，登山速度要放慢，邊走邊休息可以克服高山給身體帶來的不適感，因爲登山的路途遙遠，保持良好狀況才能堅持走完全程，欲速則不達，是登高山時的警語，有不舒服的情形要立刻休息，並向他反映，千萬不要逞強。

高山氣候多變使得登山之路難上加難

我們從塔塔加鞍部登山口出發，這裡的海拔高度爲 2610 公尺，到排雲山莊的路程爲 8.5 公里，我們經過孟祿亭來到白木林，白木林的海拔高度已經達 3096 公尺，白木林的景觀很特殊，由於這裡曾經發生一場大火，當地的鐵杉和冷杉的樹幹在火災中白化後形成了特殊景觀，白木林之名便是由此而來，我們在白木林的景觀平台休息了半個小時，一邊觀賞美景，一邊津津有味的吃便當，可能是體力勞動加上大自然優美的風景，便當吃起來也特別美味。用餐後，我們繼續往前走，來到大峭壁，大峭壁是由板岩夾變質砂岩構成，岩層中還可以看見海生物化石和波紋痕跡，證明了台灣是經歐亞大陸板塊和菲律賓板塊互相推擠後，從海中隆起形成。

鞍部登山口到排雲山莊的一路都是蜿蜒的棧道，走起來相當辛苦，領隊告訴我們一共有 89 條長長短短的棧道，我一邊走一邊數，有些棧道斷裂了，走起來實在不輕鬆。如果天氣好那還好些，偏偏高山天氣多變，我們出發的時候天氣看起來不錯，沒想到半途就下起了雨，我穿的長褲是有防水功能的，但是外套只有防風功能，不能防水，這件外套 9000 多元，有防水功能的要再多 2000 元，買裝備的時候我想如果下雨了，應該不會冒雨出發，要出發也要等雨停啊，但我怎麼也沒想到另一種情況，就是出發時天氣情好，半途中卻下起了雨，這時候你不論選擇前進或後退，都必須繼續往下走，就算留在原地不動，也不一定就有躲雨的處所。同行的人借給我一件小飛俠簡便型雨衣，可是穿上身沒多久就因爲我行走的動作給扯破了，雨水順著裂縫往裡流，我的衣服都濕了，但是當時因爲爬山爬的全身發熱，所以並不覺得冷，等上到排雲山莊休息的時候，體溫逐漸恢復正常，

才感覺到刺骨的寒冷，加上途中我的腿部肌肉抽筋，這時候冷加上累真覺得很痛苦。

行前，在我太太的建議之下，我請了一名山青幫我揹背包，畢竟我不年輕了，爬玉山已經很吃力，如果還要背著沉重的行李，那恐怕真的是力有未逮。背包裡有乾淨的衣服可供替換，站在排雲山莊冷的發抖的我那時只想立刻換上乾淨的衣服，可是幫我揹背包的山青卻遲遲未上山，又冷又累的我愈等愈生氣，覺得這個年輕人太不盡責了，等了將近一個小時，才看見他走上來，原來他是爲了照顧同行的一位醫師，那位醫師幾乎喘不過氣，所以他一直陪在他身邊慢慢走，明白了他是爲了照顧別人，我的怒氣頓時就消失不見了。

在堅持與放棄間輾轉反側

在排雲山莊吃過簡單的晚餐，大家就擠在通舖裡睡睡袋，因爲電力有限，山上的燈只能開兩個小時，時間一到就熄掉了。在漆黑的通舖裡，由於空間狹窄，登山隊員的睡袋彼此緊挨著，所以大家連動也不趕動，擔心影響別人休息，我根本睡不著，我想其他許多隊員也像我一樣，腦子裡思潮起伏，一直猶豫著明天的攻頂行動究竟應該堅持？還是應該放棄？從登山口走到排雲山莊時，我已經出現過抽筋的情形，如果明天攻頂時再出現抽筋，萬一嚴重到動彈不得，豈不是增加別人的負擔，但是我已經七十歲了，這一回放棄，下一次我還會再來嗎？更何況我好不容易已經走到了排雲山莊，就剩下最後的 2.4 公里，放棄不但太可惜，而且很可能再也無法完成玉山攻頂的心願。這時候，已經心亂如麻的我又想起了我最親愛的家人，如果我因爲自己想完成攻頂的心願，執意走下去，結果發生意外，那就太對不起他們了，已經不年輕的我，十分珍惜和家人相聚的時光，這一次不顧他們的擔心和反對來登玉山，至少我應該爲他們確保自己的安全，這是一個爲人夫爲人父者的責任。那一夜，我就這樣反覆思索著，究竟是堅持還是放棄？心裡矛盾極了，凌晨一點多，大夥紛紛爬出睡袋，準備出發，登上玉山山頂觀賞第一道曙光，我終於下定決心，繼續堅持往下走，這一回如果我放棄了，很可能登上玉山的這個心願就無法實現了，而且我在事前已經做了許多準備，我應該有信心可以成功攻頂。

登山隊中有一名隊員因爲身體不適，且連日睡不好，自覺狀況差決定放棄，其餘的人便整裝待發，在漆黑的夜色中，每個人帶著一盞頭燈，照亮眼前的路，我們就朝幽暗艱險的山路出發了。從排雲山莊到玉山山頂雖然只有 2.4 公里，但是是陡峭的山路，有些地方真的要用爬行的，雖然登山道旁有輔助鐵鍊可以攀拉，但是攀爬起來依然十分艱困，更何況還要克服高山缺氧的不適，在平地不算一回事的 2.4 公里，來到玉山山頂，可就讓人充分感受到了什麼叫舉步維艱。堅持再堅持，體力、耐力之外，還要加上堅強的意志力，我們一行人終於在凌晨四點成功攻頂，那時天還沒有亮，和我們同行的山青拿出背上山的水開始煮咖啡，一時山頂芳香四溢，在玉山山頂一邊喝著熱騰騰的咖啡，一邊看日出，真是難得的經驗，咖啡也覺得特別好喝。

成功攻頂站上了台灣最高峰

在眾人的期盼下，太陽露出第一道曙光，逐漸向上躍升，周圍的景緻也開始變的清晰，玉山主峰是由頁岩構成，裸露的岩層重疊，景色非常雄偉。晨光中四周中群山盡收眼底，中央山脈更是壯觀，遠遠近近的山景映入眼簾，想起這一路的辛苦，現在才能站在台灣最高處欣賞眼前的美景，心裡真是非常激動。我曾經去阿里山看日出，阿里山的日出不但有名，若論日出之美阿里山絕對不輸玉山，只不過站在台灣最高顛峰看日出別有一番意義。我覺得登玉山，也不一定非要看日出，如果天亮後再啓程，可以有更充分的休息，沿路還可以欣賞美景，因為要看日出，現在只能利用下山時看風景了，不過，黑暗中每人一頂頭燈，走在蜿蜒的山路，遠遠看起來就像是一串螢火蟲，很漂亮，也是我第一次有這樣的經驗。

看完日出，在山頂拍過紀念照，我們返回排雲山莊吃早餐，略作休息後預備下山，下山時，大家心情輕鬆許多，沿途拍照，台灣高山風景真美，雲飄過來時，一片白茫茫，什麼也看不清，整個人罩在雲中，一會兒雲飄走了，風景不但清秀優美，而且極目遠眺，可以看得很遠，所謂登山望遠，就是這樣吧。夏季正好是高山花卉盛開的季節，許多鮮豔的花朵，雖然叫不出名字，但是大自然依然不吝分享它的美麗，在大口呼吸乾淨新鮮的空氣時，眼睛也領略了大自然美麗的盛宴。

完成攻頂的壯舉，回到嘉義，婦產科醫學會為所有登山隊員辦了一場慶功宴，經過了一番艱苦的登山過程，這場慶功宴感覺特別有意義，可惜不知道是不是因為嘉義夏季太過炎熱，我們的登山慶功宴意外招來一群蒼蠅一起湊熱鬧。

回到台北，登玉山的種種一直縈繞在我心頭，我告訴太太有隊友的登山鞋不合適，腳都磨破了，每走一步都要忍受疼痛，還好我聽太太的話，才能順利走完全程。我想我大概不會再去爬玉山，這真的不是一件簡單的事，一輩子能親自作一次已經不錯了，但是我鼓勵年輕人去爬玉山，鍛鍊自己的耐力和意志力，也親身領略台灣的高山之美。