



看罷小柯那篇紀實後，再次鈎起了今年一月去四川「嘆世界」的情景。其實自四川回來後，都很想找些時間寫篇有關四川冬訓遊紀和大家分享一下我們十個去登山的少年（女）在四川的種種有趣的事情，使得大家下一次再拜訪四位美麗的姑娘時，可以準備得好些。

今次四川之旅，不論在物質上（天大的一個理由驅使我去買羽絨襖、防水褲、保暖褲和衫）還是在人生的經歷上均獲益良多。

### 事前準備

雖然我們是拉雜成軍，但我們都很認真看待每一件事。爲了這次四川之旅，我們在出發之前也進行了一連串循序漸進的操山訓練，務求感受一下背負著重背囊，腳穿又重又折磨死人的 **double boot** 去行山的滋味。

印象中的操山路徑：

1. 爲毅行者操山而缺席
2. 爲毅行者操山而缺席
3. 寶馬山→赤柱
4. 大東山→鳳凰山→昂平
5. 九龍坑山→鶴藪→八仙嶺





最痛苦的一次操山莫過於是 full gear 著大 boot 上大東山 camp 了。何解咁痛苦？因為一心諗住訓醒覺第二朝可以落山在伯公坳搭車走人，但魔鬼領隊又點會咁容易放過我們，係就係去伯公坳，不過係途經伯公坳再上鳳凰山呢!! 本身著大 boot 都已經很痛苦（但對於阿拔和 IQ 就好像沒什麼大不了，他們和阿發及 Winnie 很輕鬆的由頭帶到落尾，但我們幾人就像一班被送往刑場處死的人一樣，拖著大鐵球似的慢慢往上走。），上山問題不大，只不過是走來走去也未到山頂；下山時就更有如萬箭穿心似的，我那雙纖腿（上五寸下五寸對落少少）慘被 double boot 蹂躪，每落一級，就刺你一下，平時沒什難度的山路，即時難度急升，好不容易才下山呢！

### 再到四川必帶物品

以下物品大家可能會覺得很奢侈，但如果背囊空間許可的話，還是可以考慮帶備：

#### ➤ 食物

- 唧唧裝煉奶
- 蝦乾、魚乾、臘腸、鹹蛋王、乾瑤柱、乾尤筒

因為 9 日旅程當中，吃得最多的是稀飯、饅頭、炸菜，味道比較清淡，如果能加點以上的東西，三餐就會變得更美味可口。



#### ➤ 個人用品

- 枕頭

是次旅程我並未帶備枕頭，我只用防水袋套著我的衫和褸當枕頭用，雖然不太舒適，厚度也不合適，更有走位的問題，以致睡夢中也不時要調整位置，因此睡得不好，但這樣做總比沒用枕頭來得好！

但舒適及優質的睡眠是很重要的。畢竟走了一整天的路實在非常疲累，體力也消耗了，所以一頓舒適及優質的睡眠是補充體力的好辦法。

所以我下次會帶備一個可以縮得很少又輕的枕頭。

- 「優質」紙巾

我隨手在家中取了一些卷裝草紙帶去四川，既不「優質」，亦很粗糙。

因為天氣凍，流鼻水；早上訓醒後，因為天氣很乾燥，鼻孔內有很多血塊塞住；又因面部的皮膚早就爆「擦」，帶去的草紙又實在太粗糙，用它抹了幾次鼻後鼻子就損了，最後不想鼻子再受罪，於是問 Colin & Amy 商借「優質」紙巾用。



不想鼻子受罪，還是用「優質」紙巾吧！

➤ 裝備

- 營

今次我同 Gary 用 MSR Fusion 2 二人營，但睡在當中也覺得不夠大。是時候要買一個大一點的營了。

趣事

- ◆ 每當在山上和山下還未到開飯的時候，很多時大家都會聚在一起「吹水」、吃零食，有圖為証。



- ◆ 雙橋村的日子也十分開心，晚飯過後，「如意賭坊」就會營業，營業時間至晚上十一時。賭本是花生殼、瓜子殼；半個殼值 50 萬，很值錢吧，所以大家都十分



花剝不斷力落  
子。瓜食生、  
的。手己當  
光。花“籌  
會。乎碼”  
紙。廢至後  
。籌或從  
。拾中地  
。上  
。十  
。個  
。人  
。當  
。家  
。仔  
。誰  
。是  
。敗  
。二  
。疊  
。估  
。大  
。家  
。下  
。喇  
！



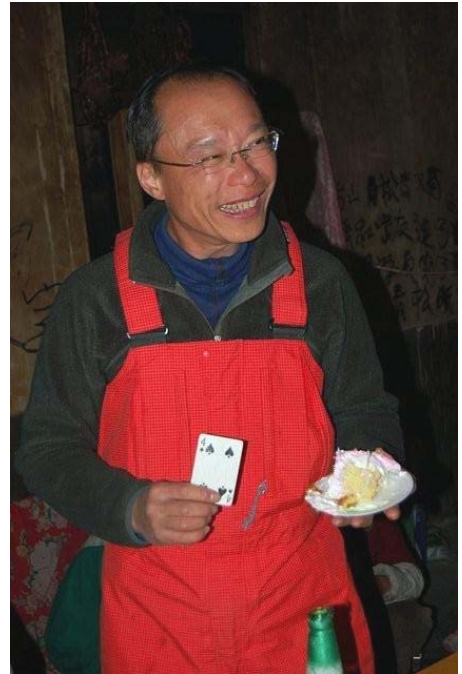
◆ 適逢阿進生日，小明為它訂了一個大蛋糕、又烤羊又烤雞。

烤羊很好味丫，連我不吃羊的也吃；至於隻雞，因為實在太飽，再加上吃過晚飯，再嚙也嚙不下了。

那個蛋糕真的很大，很多 **cream**；蛋糕上佈滿用奶油做成的玫瑰花、康乃馨和一條很生猛的龍。我們十個人加埋小明和「新加坡仔」也沒可能把蛋糕吃完。

我們這班「如意賭坊」的賭仔，最後用抽大細的方法，玩食 **cream**。你看小柯玩得投入!!





## 感受

什麼是高山反應？從前不曾知道，這次四川之旅後便能體會得到。

剛從成都乘車抵達日隆鎮時，因還未適應高度的變化，短短的一道樓梯，便使人氣喘和頭暈，所有動作都會變得很慢。而我應該是隊中第一位有反應的人，起初還以為是暈車浪使我嘔了三次和頭痛，幸好臨訓時食過止痛藥，第二朝已沒大礙。



但在山上的三日兩夜，睡覺對我而言，可說是一個折磨。因為在山上晚飯過後大家便返回營內，但時間實在過早呢，只不過是晚上七時多，在香港不到十二點也不睡覺的我，怎能睡得著，再在加上頭痛得很厲害，心也跳得很厲害，像快要從胸腔跳出來，寂靜的環境下很清楚聽到自己的心跳聲，很難入睡，只希望快些天亮。



登頂當天，本來因為頭痛的緣故，本打算留在 **base camp**，但到最後還是選擇繼續登頂。

登頂途中，手指凍得僵硬，沒有了知覺，很擔心要切除手指呢。

走呀走，由天未光，走到日出，終於走到山頂。日出時，四週的景色實在很美，但因為山頂風很大，等不到 **Colin & Amy** 到達山頂，我便要下撤了。

今次四川之旅，要多謝很多人在旅途中的照顧，包括同行的兩位醫生；他們二人包括小明很擔心大家的身體狀況。

很多同事和朋友得知我到四川登山和攀冰都同樣問著一個問題：「四川好不好玩？有什麼地方好玩；欸！唔驚有高山症嗎、咁危險又咁辛苦，都唔明點解你要去等等」。每次我都是這樣答道：「今次的旅

程，是一次很好的經歷，一個很好的體驗，我真的好享受。」。很想再有機會再登高山。



Author : Paper  
Photo : Gary  
20/4/2006