

■ 會員園地

登山樂

高仁婦產科診所 李剛領醫師

人，是地球上的生物，是大自然的子民。潛意識或本性裡都很樂於接近大自然、投入大自然的懷抱。而且，終其一生，也得回歸塵土、回歸大自然，返諸天地。登山之所以會有這麼多人響應，喜愛、樂此不疲，就是因為登山是最接近大自然、最親近大自然的活動。有人甚至上了癮，一段時間沒爬山就會坐立不安，呼朋引伴。或去柴山走走，聊以解饑。我們戲稱之為「著山癮」（台語發音）。

登山最關心的就是老天的脾氣——天氣。就像兒女察看父母的「臉色」一樣。如果老天板著臉、太陰沉，我們也高興不起來。老天如果發怒、生氣，我們就得躲著不敢出門。我們最喜歡老天和顏悅色、風和日麗的日子。老天如果太興奮也不好，我們得汗流浹背、動心忍性，很難受。最難纏的就是那烈日陽光，往往在即將到達目的地之前，它就已迫不急待的



從車窗外盯著你，一下車、就纏著你不放，如影隨形。直到你開始感到煩燥時，它就開始跟你玩起捉迷藏的遊戲來，忽左忽右、忽前忽後。忽而躲在樹梢，忽而躲在林間，忽而躲在山

後。此時，幸好大多會有清涼、溫柔體貼的山風來解圍，拭乾你的汗水、輕撫你的肌膚、臉頰、鼻喉，讓你心神緩和、渾身舒涼。此時，就常會情不自禁的輕輕哼起忘詞的歌曲，或吹起段落不明的口哨。心臟也會自動的隨著節奏輕快的打著拍子，自得其樂，其樂陶陶。也常常會引起前後隊友的共鳴，「合唱」起來。數部合唱，詞不對、調不準或走音都無所謂。那是我們自創的歌，不是你們熟悉的那首歌。如果黃孟稔醫師沒缺席，他就會掏出隨身攜帶的口琴伴奏起來。如再加上曾錦元醫師特異、扣人心弦的「哼！」、「哈！」聲，此時，這美妙的交響樂，會融化您一切憂煩和疲勞，其樂融融，樂入心坎。也就自然的就會體會到「獨樂樂不如眾樂樂」的意境。恕在下筆拙，無法如真如實的描述出來共享！而這也是要成立登山隊的心願之一。單獨一、兩個人爬山或郊遊很乏味，也較不安全。

此時，也已忘卻了陽光的糾纏，雖然它仍在你前後左右出沒個不停。經過大半天的相處，已成為要好的伙伴，已不再會因為陽光的糾纏而厭煩。反而變得很在意、很需要陽光能



謝明宗醫師及賴碧幸醫師伉儷

繼續相隨。有它的相伴，我們才能放心、從容、歡悅的繼續爬山。經由陽光的指認，我們才能安心、滿足、快樂的下山。如果陽光有事突然離開，或我們的腳步太慢、或因事耽擱行程，沒跟上太陽、失去了陽光，心情就會頓時如失重寶般的急躁起來。沒有陽光的時刻，我們會如失依怙；沒有陽光的相伴，我們會如無嚮導般的失去信心，心情很不踏實。此時，需依靠如豆的頭燈，在那有限的視野內，一步一步如履薄冰的擔驚受怕，再也快樂不起來，心急如焚。此時就更會懷念「老友」，忘卻早先對陽光的排斥，更會感念陽光的可愛和可貴。

山中的空氣，尤其中部杉林溪、溪頭的原始檜木森林中，清涼有勁。山嵐嫋嫋，薄霧如絲如絮，直像魔戒

中的情景、人間仙境，忍不住都要深呼吸、犯貪的要多吸幾口。再加上清脆悅耳的鳥鳴或溫馨的竹雞叫聲，或溪澗的潺潺流水聲，精神會為之一振、輕爽起來，一時忘卻了俗務纏身的煩惱。放慢腳步，一步一步穩穩的走。好好的欣賞青山綠林、奇花異草、清澈的游魚。一口一口慢慢的深呼吸，讓這清淨甜涼、多酚多精、多氧的山氣清洗你的肺部和血管。感受大自然的獻禮和恩澤。爬山最忌倉促急步，因為會使心臟因突然增加負荷而承受不了。也較容易發生扭傷、滑倒或撞樹等意外。另外，爬山也很怕水蛭、恙蟲和蛇。水蛭已經領教過。在南橫的烏夫冬山及浸水營古道都受到水蛭的攻擊。雖然只是流失一些血之外，不會有甚麼危險，但那昂首直立、蓄勢攻擊的細小黑棒，真的令人恐怖。恙蟲，也有人被咬過。至於

蛇，則尚未遇見。大概因為人多勢眾，蛇都已先行避走了。

不少醫師從學生時代就喜歡登山。初、高中時代，我們在鄉下一群要好的小伙子，就曾常常相偕、穿著木屐去爬觀音山（那年代，鞋子很珍貴的，更遑論什麼登山鞋）。有不少醫師在醫學生時代就已是登山社的成員，畢業後仍繼續維持登山的喜好和習慣。但是大多數的人都因為家庭和事業的羈絆而中斷，但對山的嚮往、那山癮仍存在。我也是在癮忍了幾十年之後，突感「時不我予」，毅然決然於2008年7月和10月，大膽的發起登山活動，辦了兩梯次的玉山攻頂。總共有37人參加，兩梯次均攻頂成功（請參閱本公會發行的《高雄醫師會誌》，2009年1月第62期中之拙作「玉山願」），引起熱烈的反應和迴響。之後，就一直不斷的有人要求成立登

山社，繼續舉辦登山活動。於醞釀數月之後，於2009年3月5日，託王長和所長之福、借苓雅衛生所會議室（當時公會在修理天花板漏水）正式成立「高雄市醫師公會登山隊」。原則上每月一次登山活動。這一年多來已登了十幾處山。聲名遠播，參與的會員和眷屬越來越多。





烹茶煮湯論英雄

每次都有三十多人，有一次甚至多達72人，讓我欣慰之餘也備感壓力。我們這個登山隊，不是爾爾的「郊遊隊」，但也不是賭命的「神瘋特攻隊」。每次行程都是趕早出發，操個5~6小時才盡興而歸。當體力發揮到淋漓盡致的時候，循環加速，百脈貫通，全身舒暢，筋肉酸痛。這才真叫痛快。透早出發，才可從容、自在的在天黑之前下山。而且，常常可以欣賞到美麗的朝陽。那鮮豔欲滴、紅如蛋黃的旭日，從遠方山巒背後、山巔之上、白雲之間輕盈的浮露出來。煞是漂亮，總會引起大家的讚嘆。記得

有一次，王欽程醫師從瞌睡中被吵醒、禁不住的讚嘆說：「真的有夠美！活了這一大把歲數，第一次看到這麼美麗的日出。」下山後，在就近的餐廳一起享用晚餐。由於食慾強烈，胃口大開，滿桌菜色都是人間美味。大口大口的吞，滿口滿口的讚。「來！來！」之聲不絕於耳。沸沸揚揚，都吃得津津有味。尤其那冰透的「台灣金啤」灌落喉之後，那場面的熱度馬上就會上昇到一百度以上。在累足、飽足、灌足了之後才一路唱著歌回家。一夜好眠。如此這般，對體能的鍛練和自主神經系統功能的調適

有很大的效用；對於身、心的健康有很大的裨益。比之在健身房那密閉的空間，泡日光燈浴、流悶汗、呼吸空調氣，不知要好上好幾百倍。

登山活動之所以成功，成爲本公會最活躍、參與人次最多的社團，除了有很多的登山愛好者這基本利基之外，全都是謝明宗醫師和賴碧幸醫師這一對賢伉儷的功勞。謝醫師夫婦從構想地點、先行探路、雇車和安全防備的準備都一手包辦。攻頂之後、午餐休息時，謝醫師夫婦倆還會熱心的忙著燒開水供人泡麵，泡茶、泡咖啡請大家喝。光要背那麼多水上去，就已足以令人敬佩，更遑論那一股「熱心」！而且也如同一般隊員一樣繳交團費，任何酬勞或優待都不接受。全體隊員除了衷心感謝之外還是感謝！感恩再感恩！此外，大家和樂相挺，有東西「多餘的」就拿出共享。總會有「多餘的」，尤其是零食、咖啡和茶葉。我感受到，喜好登山的人、或起碼於登山時刻，心胸比較開朗、比較樂觀。重友情，樂於助人。登山客，不管相識或不相識，都會互相問候、關懷、鼓勵，或分享茶、水、食物。人與人之間的距離拉得很近。同甘共苦、一齊享受大自然。看那森林、大樹，巨岩、峭壁、溪澗，綿綿群峰和大山，都會油然而起敬畏之心，

自然感覺人是那麼的渺小、沒啥好計較。站在山稜，放眼腳下，俯瞰那深遠翠綠的林木，或美麗如織的茶園，或那蜿蜒如帶、如索、如蟒、偶泛波光的溪流大河。在清涼山風的薰沐下，不禁心曠神怡，暫時忘卻那塵世穢土。或看那緩行如蟻，或那小如材盒的房舍或高樓大廈。人，算什麼！根本就不見蹤跡。人，是那麼的微不足道。人是無法戰勝自然的。人，行走山徑上、在山谷裡、在森林中，恰似巨物身上的寄生物，在享受宿主提供之養分之餘，往往也會傷害大自然、破壞大自然。貪婪的開山闢野，築路造橋，蓋樓、造水庫。毀林墾地，栽植高冷蔬果、茶園、檳榔等等。但只要大自然已忍無可忍，感到已需要自我治病療傷、消除「寄生蟲」的時候，一動怒，山崩水沖，瞬間即可毀滅無數的房舍、吞沒數百條人命，盡除其身上的「寄生蟲」！幾秒間，一切都回歸大自然。原住民一般都很敬山愛山，敬山如神，不會輕易的破壞大自然。他們寧願順天，過得簡樸、自然，把青山綠水留給代代子孫。人人皆應如此，維護大自然，愛護地球，讓大自然惠予的恩澤能萬世共享，永遠有好山好水。

登山樂，只緣樂在此山中！