

On Hiking the Lanikai Pillbox in Hawaii

Women's Outdoor News, Published Sept 21, 2021, Simplified Chinese

登上夏威夷拉尼凯碉堡步道

登上拉尼凯碉堡步道顶峰，顾方蕤领悟到登高需要的不只是体力；她发现：年纪也有关系，然而岁月不饶人。

上大学时我曾选修骑马课程；我不是天生的运动好手，我的原生家庭也没在这方面栽培我；我不像外子家一，毫无骑马背景。

我们俩在我上大学前几个礼拜开始约会。他一向活跃，也长于运动，从事马术活动了大半生。在我们五十三年婚姻中，家一向我介绍了非常多的户外活动和运动；我们喜欢骑马、高山俯冲滑雪、驾驭风帆、滑水、露营和登山健行。



在这一切过程中，家一都是我的指导老师；他把一项运动介绍给我，在我学习过程中力挺到底、直到我渐渐娴熟，也一路都充当我的安全屏蔽。

射击运动

射击运动是个例外。射击运动是我的一人行。为了不让自己对枪械有畏惧感，我去学习枪支安全和如何射击。我报名参加入门课程，修习完课程所有内容；真正走上射击这条路时也曾求教于业师。



但是除了射击之外，我的运动历程中一直有家一长相左右。

大学的骑马课也是如此。我记得，我一开始不能让马小跑，家一在我的坐骑后帮忙，马就听话开始小跑。

夏威夷试炼

然而，今年初我们攀爬夏威夷的拉尼凯碉堡步道时，家一无法共襄盛举。他长我三岁，今年七十八了；要沿陡峭的步道登高，他感觉自己的体力构不上了。

是女儿顾麟和外孙女艾希莉陪我一同攀爬拉尼凯碉堡山头。今年初更早一次的夏威夷之行中，我们一家人在太平洋上泛舟时曾历险演出惊魂记。



我们全家分乘三小舟泛舟，海上遇上强风，三舟相继翻覆，无一幸免。家一落水后在水中挣扎的情形尤其恐怖。之后，家一对我说：「方蕻，我不能再照顾你了，因为我已经无法照顾自己。」



家一的膝盖因为骨头摩擦、磨损感觉不适已经相当长一段时间。我知道他选择放弃登山健行是正确的决定；他的膝盖经不起那种折腾。

尽管如此，我在登高之后还是不胜感伤——不仅仅是因为我们这次没有携手同行，也是因为它意味着多年来我们并肩旅探的时光可能越来越少了。

想到这里，我心碎了。但我也对因为有家一我才学会的所有运动、我们一起活动所共度的宝贵时光，感激不已。此外，我看到了顾家的传承已从家一交棒到我们的成年孩子手上，此刻，他们在我们家中扮演了更重要的角色，我感到无比骄傲。

夏威夷拉尼凯碉堡步道

拉尼凯碉堡步道大约来回两英里，登山小径是海拔六百五十英尺的陡峭斜坡，某些地段只有几英尺宽。这是一条受欢迎的登山步道，一侧断崖绵延，跟迎面而来的人擦身而过时必须格外小心。



登山一路视野辽阔，可以俯瞰拉尼凯海滩美景。特别的是小径沿路也有几处混凝土掩体——二次世界

大战期间使用的军事观察站。由于这些碉堡只是军事观察用，未部署防御性武器，因「碉堡」一词实际上有些误导。

我有一套适合自己年龄的锻炼和摄食方法，好保持自己的体能体态，但我很久没有登山健行了，我承认自己未对这次登山健走做好充分的准备。



换做从前，去走拉尼凯碉堡这种挑战性的登山步道，家一和我不会错过，都跃跃欲试；如今，我必须卯足力气专心攀爬。在上山的路上我停下来休息了几次，也尽量当心不要太靠近小径边缘。

我发现自己往上走时呼吸沉重，虽然当我注意到身强体壮的顾麟一度呼吸也很重时，我对自己的气喘吁吁稍微释怀了些。



艾希莉很矫健，一马当先；顾麟殿后，这样她就可以随时留意我的状况。我注意把每一步都走好，经过大块岩石时也用手抓扶，拿稳自己的重心。

知道登顶后还得下山，我观察那些从山脊上下来的人，看看他们如何应付下坡，好拿捏好自己需要多小心。



登山健行的报偿是小径尽头的山顶景色美不胜收，小镇和海洋风光尽入眼帘。艾希莉曾几度翻过大石头上爬到碉堡瞭望点，但我不敢偏离小径越雷池一步。



二〇一三年比安奇杯比赛预训时我腿部螺旋骨折，二〇一五年去滑雪时我摔跤撕裂前十字韧带，之后我不再完全信任自己的腿。因此在下坡的路上，每踏出一步之前，我都要确定脚已经站稳。

尽管如此，下坡时我还是跌倒了一次。我们到了一个露出很多大石头的地方；我把两手放在石头上撑住自己，抓扶时我的身体向前倾斜了一下，结果就跌倒在岩石上。这真是愚蠢的失误。下坡时身体那样前倾，我应该料到没有好下场的。

看到我跌倒，顾麟着急了，忙问我有没有撞到头或是背。谢天谢地，我没有。

登山心得

这点醒了我；虽然人生向晚时刻家一可能无法随时陪伴保护和扶持，我们却有孩子可以照顾我们。家一一直是我们的重心领导，如今「老人下、新人上」虽然有点让人唏嘘，但知道孩子在我们教养下成材成器，我们实在可以感到欣慰。

我想下次来夏威夷时再试一次登高健行。撇开我跌倒不谈，下坡并不像我想象的那么难；我的登山靴的撑力不错，没让我走滑。

而且，通过一些训练，我想下次攻顶准备我会做的更好。

家一的年事渐高提醒了我：我从事这类活动也可能时日不多。以前，家一的精力是其他人的三倍，我们一家总是活动不停，节拍全由家一决定，也一直是他看顾着大家。



想到未来几年家一可能无法参加若干家庭活动，心中难免怅然，但我可感安慰的是，我知道他的缺席不会减少我们彼此之间的爱，也不会磨损我们共同缔造的记忆。

在我们一生的探险中，家一不离不弃，我的一生因他而丰满。