

On Hiking the Lanikai Pillbox in Hawaii

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

登上夏威夷拉尼凱碉堡步道

登上拉尼凱碉堡步道頂峰，顧方蕤領悟到登高需要的不只是體力；她發現：年紀也有關係，然而歲月不饒人。

上大學時我曾選修騎馬課程；我不是天生的運動好手，我的原生家庭也沒在這方面栽培我；我不像外子家一，毫無騎馬背景。

我們倆在我上大學前幾個禮拜開始約會。他一向活躍，也長於運動，從事馬術活動了大半生。在我們五十三年婚姻中，家一向我引介了非常多的戶外活動和運動；我們喜歡騎馬、高山俯衝滑雪、駕駛風帆、滑水、露營和登山健行。



在这一切過程中，家一都是我的指導老師；他把一項運動介紹給我，在我學習過程中力挺到底、直到我漸漸嫻熟，也一路都充當我的安全遮蔽。

射擊運動

射擊運動是個例外。射擊運動是我的一人行。為了不讓自己對槍械有畏懼感，我去學習槍支安全和如何射擊。我報名參加入門課程，修習完課程所有內容；真正走上射擊這條路時也曾求教於業師。



但是除了射擊之外，我的運動歷程中一直有家一長相左右。

大學的騎馬課也是如此。我記得，我一開始不能讓馬小跑，家一在我的坐騎後幫忙，馬就聽話開始小跑。

夏威夷試煉

然而，今年初我們攀爬夏威夷的拉尼凱碉堡步道時，家一無法共襄盛舉。他長我三歲，今年七十八了；要沿陡峭的步道登高，他感覺自己的體力構不上了。

是女兒顧麟和外孫女艾希莉陪我一同攀爬拉尼凱碉堡山頭。今年初更早一次的夏威夷之行中，我們一家人在太平洋上泛舟時曾歷險演出驚魂記。



我們全家分乘三小舟泛舟，海上遇上強風，三舟相繼翻覆，無一倖免。家一落水後在水中掙扎的情形尤其恐怖。之後，家一對我說：「方蕓，我不能再照顧你了，因為我已經無法照顧自己。」



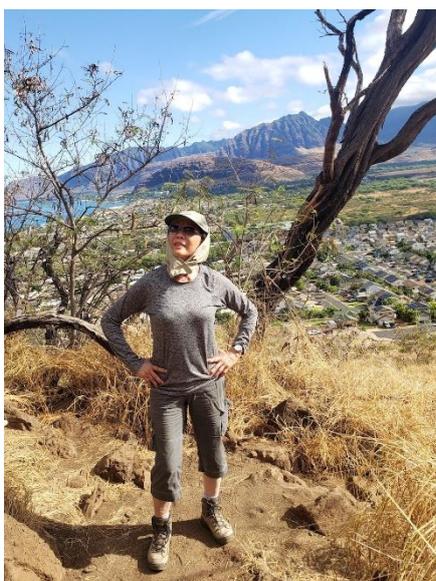
家一的膝蓋因為骨頭摩擦、磨損感覺不適已經相當長一段時間。我知道他選擇放棄登山健行是正確的決定；他的膝蓋經不起那種折騰。

儘管如此，我在登高之後還是不勝感傷——不僅僅是因為我們這次沒有攜手同行，也是因為它意味著多年來我們並肩旅探的時光可能越來越少了。

想到這裡，我心碎了。但我也對因為有家一我才學會的所有運動、我們一起活動所共度的寶貴時光，感激不已。此外，我看到了顧家的傳承已從家一交棒到我們的成年孩子手上，此刻，他們在我們家中扮演了更重要的角色，我感到無比驕傲。

夏威夷拉尼凱碉堡步道

拉尼凱碉堡步道大約來回兩英里，登山小徑是海拔六百五十英尺的陡峭斜坡，某些地段只有幾英尺寬。這是一條受歡迎的登山步道，一側斷崖綿延，跟迎面而來的人擦身而過時必須格外小心。



登山一路視野遼闊，可以俯瞰拉尼凱海灘美景。特別的是小徑沿路也有幾處混凝土掩體——二次世界

大戰期間使用的軍事觀察站。由於這些碉堡只是軍事觀察用，未部署防禦性武器，因「碉堡」一詞實際上有些誤導。

我有一套適合自己年齡的鍛煉和攝食方法，好保持自己的體能體態，但我很久沒有登山健行了，我承認自己未對這次登山健走做好充分的準備。



換做從前，去走拉尼凱碉堡這種挑戰性的登山步道，家一和我不會錯過，都躍躍欲試；如今，我必須卯足力氣專心攀爬。在上山的路上我停下來休息了幾次，也儘量當心不要太靠近小徑邊緣。

我發現自己往上走時呼吸沉重，雖然當我注意到身強體壯的顧麟一度呼吸也很重時，我對自己的氣喘吁吁稍微釋懷了些。



艾希莉很矯健，一馬當先；顧麟殿后，這樣她就可以隨時留意我的狀況。我注意把每一步都走好，經過大塊岩石時也用手抓扶，拿穩自己的重心。

知道登頂後還得下山，我觀察那些從山脊上下來的人，看看他們如何應付下坡，好拿捏好自己需要多小心。



登山健行的報償是小徑盡頭的山頂景色美不勝收，小鎮和海洋風光盡入眼簾。艾希莉曾幾度翻過大石頭上爬到碉堡瞭望點，但我不敢偏離小徑越雷池一步。



二〇一三年比安奇杯比賽預訓時我腿部螺旋骨折，二〇一五年去滑雪時我摔跤撕裂前十字韌帶，之後我就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，我都要確定腳已經站穩。

儘管如此，下坡時我還是跌倒了一次。我們到了一個露出很多大石頭的地方；我把兩手放在石頭上撐住自己，抓扶時我的身體向前傾斜了一下，結果就跌倒在岩石上。這真是愚蠢的失誤。下坡時身體那樣前傾，我應該料到沒有好下場的。

看到我跌倒，顧麟著急了，忙問我有沒有撞到頭或是背。謝天謝地，我沒有。

登山心得

這點醒了我；雖然人生向晚時刻家一可能無法隨時陪伴保護和扶持，我們卻有孩子可以照顧我們。家一一直是我們家庭的重心領導，如今「老人下、新人上」雖然有點讓人唏噓，但知道孩子在我們教養下成材成器，我們實在可以感到欣慰。

我想下次來夏威夷時再試一次登高健行。撇開我跌倒不談，下坡並不像我想像的那麼難；我的登山靴的撐力不錯，沒讓我走滑。

而且，通過一些訓練，我想下次攻頂準備我會做的更好。

家一的年事漸高提醒了我：我從事這類活動也可能時日不多。以前，家一的精力是其他人的三倍，我們一家總是活動不停，節拍全由家一決定，也一直是他看顧著大家。



想到未來幾年家一可能無法參加若干家庭活動，心中難免悵然，但我可感安慰的是，我知道他的缺席不會減少我們彼此之間的愛，也不會磨損我們共同締造的記憶。

在我們一生的探險中，家一不離不棄，我的一生因他而豐滿。