

「單靠雙腿登山，力量是不足夠的，有效地使用雙杖，可以讓雙臂發揮助力。而且，雙膝的耗損情況減慢，這樣我還可以享有黃金二十年呢！」

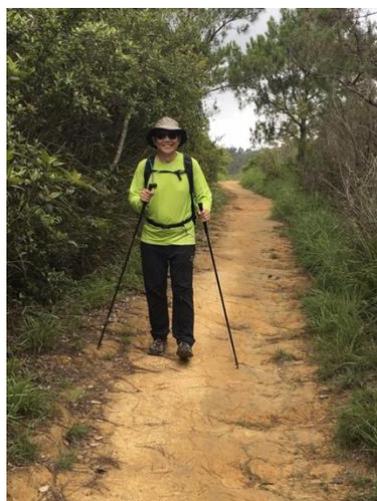
十一哥（鍾偉傑）

個人小檔案

已退休

興趣

遠足 羽毛球
乒乓球 攝影



熱愛行山的十一哥，二零零九年一月退休後，便加入了翠綠遠足隊。「從互聯網上搜尋有關本地遠足隊的資料，發現翠綠的組織很有系統，網頁資料庫整理良好，而且自己亦認同這支遠足隊的理念，就這樣便成了一份子。」

十一哥十分主張行友學懂看地圖，「認清自己身處的位置，一旦與大隊失散或迷路需要求救，也能清楚地說出方位。當年已有相關的軟件可使用，準確度達九成。」喜愛閱讀地圖的他，每次出隊前閱讀地圖，行山完畢後都會讀地圖。到了今天，科技更發達，十一哥每次行山均會利用軟件記錄路線、距離和高度，「目的是給自己留紀錄，有需要向朋友推介行山路線時，給他連結便可以了。這些軟件，無須網絡都能使用，科技是如此的方便，為何不多加利用呢？」談到地圖，像是一本活字典的十一哥更滔滔不絕地說，「本地一些專門開路的遠足隊，會將一些在官方地圖上沒有的小路，利用軟件加插入地圖中，方便更多行

友。」十一哥掌握的地圖資訊實在豐富。

翠綠由三位創隊領隊的時代，至現在由校長及李老闆二人組的領導，十一哥均見證了翠綠這多番的人事變遷。「李老闆最初加入翠綠時，有點胖，但定期出隊後，迅速修身，行山實在是有益健康的活動。」約在三年前，一次感冒，讓一向自恃運動量大，認為自己身體已很棒的十一哥不得不在生活上作出調整。「量血壓時，上壓竟達二百、下壓一百一十。初時還以為是血壓機壞了。繼而還驗出三高，終於要食藥及控制飲食。」鑑於身體出現警號，再加上個人問題，十一哥便向校長提出暫別翠綠，現在一切回復正常，自然重返翠綠這個大家庭。

那些年，在翠綠「出隊一脚踢」的制度下，十一哥除了幫忙「攪」機（對講機），「每次出隊前要負責探路、編行程，出發前要寫溫馨提示，行程中亦要落標，之後又要寫報告、上載相片至網頁等等，相當辛苦。」如今，隊內有有哥、林仔哥、賢哥等一班好的領頭，路線因此亦可以多元化發展。有專門押尾的隊員，還有其他核心擔當不同崗位的工作，核心成員中也不乏專業的急救人員，分工合作，因此，每次出隊均吸引百多二百人參與加。對翠綠的展望，十一哥認為保持步伐便會很理想。

十一哥歸隊後，每次出隊均以雙杖作輔助，「近年曾到海外登山，海拔高，加上負重四十磅，單靠雙腿登山，力量是不足夠的，有效地使用雙杖，可以讓雙臂發揮助力。而且，雙膝的耗損情況減慢，這樣我還可以享有黃金二十年呢！」說著的時候，還邊行邊示範使用雙杖的技巧，也沒有一點兒氣喘，「有幸認識了好些登山的朋友，從他們身上學習了不少上山的技巧。例如，上山時要一步一步，每上一下，先稍稍停下來，將腳蹬直，然後才邁出下一步，然後再蹬直腳。如此這樣，腳部的肌肉便可以有機會休息，可以走得更遠。」筆者亦有幸這天能與十一哥一起走了這段路，學習了許多寶貴的山系知識。

十一哥利用雙杖輔助行山，速度不會太快，「香港人太心急了。我喜歡行山時影相，尤其是影蝴蝶，因此與大 May 姐頗投契。」說話不徐不疾的十一哥，有說不完的話題。他談喜愛的乒乓球和羽毛球，讓人感受他在教練指導下球技得以提升的喜悅；他計劃到四川登四姑娘山的旅程，聽著也能感染到那種準備接受挑戰的興奮。退休生活怎樣才會充實又滿足？答案在這篇文章內。