

文 | 龍太  
07·2019

# 翠綠常青

「翠綠的路線屬『大紋大路』，不算崎嶇，很易為人接受。另一方面，感覺翠綠好像一個大家庭，加入之後很開心。」

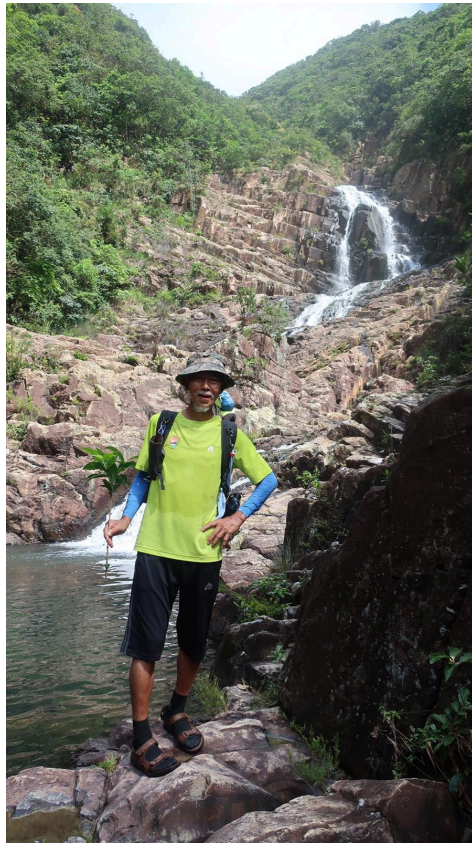
## 山羊哥（羅德明）

### 個人小檔案

已退休

興趣

遠足 足球



山羊哥一身黝黑的皮膚，身形瘦削，外表比實際年齡年輕許多。作為頭隊的一員，他健步如飛，在山林中左穿右插，與「山羊」的外號極匹配--都是攀爬登山的好手。

退休已有三年的山羊哥，以往最喜歡踢足球，空閒的時間總會往外走，馳騁於球場上。「因為踢波時曾經受傷，現在已沒有再踢了。」喜愛戶外活動的他，遠足登山自然成了消閒的好選擇。「最初都是單人匹馬行山，多會選些簡單容易的路線，例如城門水塘、石梨貝水塘等。」一次在行山時偶遇某遠足隊，對方給他行程表參考，從此山羊哥便與群體一起登山，社交圈子亦越來越擴大了。「行得越多，便想認識更多的路線，於是決定參加不同的遠足隊。那時便開始認識了翠綠遠足隊，發現它的路線挺好行呢！」就這樣，山羊哥便與翠綠結緣了。

兩年前，經友人介紹，他開始參加翠綠遠足隊舉辦的「十大高山」証書活動，至今已取得兩張「十大高山」証書。除此以外，「全走麥徑」証書也領過。「那時候還不是逢星期一出席翠綠的活動，因為之前參加的遠足隊，逢三、五、日出隊，星期日出隊後，覺得星期一便要休息。」山羊哥與友人總是走在大隊的中間，約在二、三十人之後，漸漸步伐快了，終於跟上了頭隊，認識有哥也是不久前的事。

今年二月，校長邀請出羊哥成為核心成員，領頭隊伍又多了一名快腳。「翠綠的路線屬『大紋大路』，不算崎嶇，很易為人接受。另一方面，感覺翠綠好像一個大家庭，加入之後很開心。」可見山羊哥接受邀請成為核心成員是不無原因的呢！「作為頭隊的成員，我還在學習認路中！」可是，他自言對電腦手機等電子產品興趣不大，因此認路不會用GPS，懂得看地圖卻不會依賴它。「以往工作時要周圍去，但只要是去過一次的地方，憑著記憶，便可以再去。」擁有路線方向「過腳不忘」的能力，實屬難得！相信除了天賦以外，山羊哥努力不懈地參與多個行山隊，時常遊走於香港的山林中，日積月累，腦中的「路線庫」自然豐富又清晰。

現在的山羊哥，一星期七天也在遠足，體能之強令人讚嘆！除了強身健體以外，山羊哥也十分熱心服務他人，時常為有需要的長者提供義工服務。現在作為互助委員會的主席，更積極地投入這方面的工作。山羊哥退休前從事與機械有關的工作，又曾從事多個行業，掌握了多方面的技能，「主要是為長者安裝電掣、修理水喉，過年前亦會聯同街坊，到長者家中幫忙『大掃除』，清潔家居。」山羊哥身體力行幫助弱勢社群，雖然這是一份無償的工作，聽著他娓娓道來，感到他是完全樂在其中的！

每天都能活在自己喜愛的事情中，這樣才是真正的高質退休生活！