

「每隊行山隊各有風格，例如翠綠出發前要唱隊歌，必須要尊重。未來的發展要靠大家一起努力，這樣才可以長行長有。」

個人小檔案

已退休

興趣

遠足 旅遊

堅哥（鄧堅成）

翠綠遠足隊除了舉辦周一的境內遠足活動，一年內也籌劃多次境外遠足活動。不論是長線或是短線，行友的反應也是非常熱烈。每次有關資訊發出後，名額迅即爆滿。其中的「三天兩夜順德團」，單是去年，已辦了三次，攬手堅哥更是勞苦功高。「數年前已開始辦順德團，我最喜歡在行程中安排各式美食，讓團友品嚐到家鄉的風味，我不覺得辛苦。」祖籍順德的堅哥，對家鄉地道的美食及景點，是「識途老馬」，難怪曾經參加順德團的隊友，每次提起時都是回味無窮。



堅哥在二零零九年退休。平日沒有特別嗜好，又不愛打麻將的他，不願生活乏味，在朋友的介紹下，於二零一一年開始遠足，他的「山系」經驗是始於翠綠遠足隊，「參加了遠足隊後，認識了很多人，生活空間更擴闊了不少。」堅哥因此愛上了行山，除了翠綠之外，他還加入了其他的遠足隊，現在一星期多天，都是遠足日。「星期一隨翠綠出隊，星期二、四、五或六都會行山，習慣最少一周三天出隊。」到了現在，堅哥可說是翠綠的資深隊員了。「翠綠組成核心成員隊伍不久，我已加入了，成為核心成員也有五年的光景。」除了籌劃境外的美食團，堅哥早年也會在出隊時協助落標，「現在人手多了，我便不用落標。」隨著核心成員的增加，大家分工合作，有助團隊的持續發展。

堅哥除了喜歡行山以外，旅遊也是他的至愛，而行山更是他境外旅遊的「主菜」，足跡踏遍台灣的玉山、日本的槍岳、白馬岳等名山。「台灣、日本的山與香港的不同，較為險峻，絕不適宜大隊登山，十六人已是極限，八至十個人小組登山最佳。」平日鍛練有素的堅哥，早已習慣面對不同的路況，「星期二小組出隊，走的都是較『激』的路線，試過一天內要走九小時又長又有險位的路程。」這些造就了他強大的意志力和體力。「在途中發現自己不舒服時，一定要停下來，要量力而為，不要勉強前進。」作為行山老手的他，語重心長地分享設身而實際的行山經驗。「還有就是，遠足安全最重要。有一次，在港島行山，那次上山又濕又滑，我便幫忙將二十多位隊友逐一拉上來。」遠足時絕對不宜單人匹馬，隊員更要互相扶持呢！

「每隊行山隊各有風格，例如翠綠出發前要唱隊歌，必須要尊重。未來的發展要靠大家一起努力，這樣才可以長行長有。」堅哥說得好！