

文 | 龍太
07·2017

翠綠常青

「加強溝通便會加深認識、多瞭解、多諒解，更會減少不必要的誤會。無論是隊內核心成員或是參與的行友也同樣適用的。」

Ben（黃耀章）

眼前充滿陽光的阿 Ben，在教友的引領下，二零一三年十一月四日開始隨翠綠行山遠足，自此，他便風雨晴不改地參與翠綠的遠足活動。首次跟翠綠登山遠足，就登上蚡蛇尖，且定下完成「香港十大高山系列」的目標。第一次登山，在沒特別裝備下，只帶了一支水便隨翠綠登上蚡蛇尖。當日天氣頗惡劣，時要停下避雨。幸好素來喜愛運動、經常鍛鍊體能，加上工作上也會奉召登山協助拯救，體力也能應付。也就順利完成「2013 年度香港十大高山系列」，並出席頒獎聚餐，感受到翠綠隊的熱誠和團結精神。



從此，Ben 沒有間斷地參與翠綠的遠足活動。退休後，應翠綠校長的邀請加入成為核心成員，除了星期一出隊外，也積極參與星期五的探路及策劃活動。「曾參與過撰寫路線提示、主持開步簡介、編寫遠足報告等『一脚踢』的工作。遇上不熟悉的新路線時，會多行一兩次，在分叉路口拍照為記。」

翠綠遠足隊為行友提供的服務，全屬義務性質，會否加添了核心成員在享受行山樂時的壓力？「相對自己工作上所見所聞，這些都不算是嚴重的事情，不難應付。雖然已退休，仍可以運用自己的知識去幫助別人，是一件樂事。」

遠足登山難免有擦傷碰損拗柴和體力不支等小意外，Ben 都能憑個人豐富的急救知識和經驗，為行友提供即時而有效的支援。記得有一次，Ben 與幾位行友，把扭傷的行友半扶半抬的從山上走了個多小時到達沙灘，等待直升機前來救援。

對於如何預防意外，Ben 語重心長地說：「除了要小心注意安全以外，在行山時並要適時停下休息；平時要定期做身體檢查，因為很多致命的個案是由於當事人身患隱疾而不自知，到爆發時往往已一發不可收拾了。」

翠綠發展至今，每次出隊行友數目超過百人，規模愈來愈大。如何令運作更暢順？Ben 認為「加強溝通便會加深認識、多瞭解、多諒解，更會減少不必要的誤會。不論對隊內成員或是參與的行友同樣適用的。」Ben 覺得隨著歲月年長了，較容易扯傷，以往很多劇烈的運動如打網球，已較少接觸了。

「感恩在機緣巧合下參加了翠綠，讓我保持適量的運動之餘，又能參與一個義工團體。這一切好像是上天為我早作的安排！」

個人小檔案

退休公僕

興趣

遠足
