

匯周刊

Sunday

山系海系全攻略
西沙玩轉海陸路
旅遊生活

藝人食肆重品質
明星效應有限期
創業星夢



香港人近年熱愛行山（Hiking），但提到專業登山（Mountaineering），不少人仍覺得遙不可及，然而香港與專業登山的距離，其實並沒有想像中那麼遠。土生土長的香港攀山家曾志成，早於14年前已完成攀登七大洲最高峰的創舉，並曾四度登上珠穆朗瑪峰；他對登山的熱愛更感染了兒子曾朗傑，兩人成為香港首對攀登七大洲最高峰的「父子兵」。以「讓挑戰成為習慣」作為人生信條的曾志成認為，登山運動最珍貴之處不在登頂，而在過程中對身心意志的磨練。近年他亦積極走進中學推廣登山運動：當網絡世界雜音紛擾，他希望年輕一代能在大自然的聲音中找回專注。

曾志成的登山故事，始於中二那年朋友帶他走上屯門的山徑，自此展開了長達近40年的攀山之路。至今，他已四度登頂珠峰，是登頂次數最多的香港人。

對於金錢掛帥的香港而言，登山絕對是吃力不討好的活動，花費巨大、沒有金錢回報，更伴隨着生命危險，曾志成在2007年與朋友攀登西藏卓奧友峰時使出了意外，朋友有兩隻手指因嚴重凍傷要切除一節，自己亦因小腿骨折而差點斷送登山生涯。

這段經歷後，曾志成體驗到一個登山真理——「登山從來不是挑戰大自然」，要順利走到頂峰，靠的是敬畏。他看過太多意外源於一個「趕」字，「香港人最『大鑊』的一件事，就是好趕。」但大自然不會管你為這趟旅程花了多少錢、請了幾天假，對所有攀山者都一視同仁。每次上山，天氣、體能與狀態都是變數：「每一年的天氣都不一樣，每一刻你的體能狀態也是，睡眠不足、胃口不佳，都可以好大影響。」

縱使危險四伏，但登山獨一無二的魅力卻始終難以抗拒。兩年之後，曾志成克服傷患首度登上珠穆朗瑪峰，成為第三位成功攻頂的香港人，「人生是應該要有夢想，登山的價值在於過程中你會得到好多不同意義，這對我來說是最重要。」望向那高聳入雲的山峰，他每趟冒險旅程總帶着新的意義，而四年前與兒子曾朗傑登頂珠峰，則更像是一次薪火相傳的儀式。

年過50後，曾志成不再執着於海拔的數字，在乎的是這份香港登山文化的價值能否傳承下去。這三年來，他更發起「中學生

登山基礎培訓計劃」，希望讓香港新一代走出網絡虛擬世界，聆聽一下大自然的真實聲音。計劃的訓練內容涵蓋體能、露營、野外技巧、團隊合作與心態建設，學生經過約200小時訓練後，以海外登山作為終極目標。曾志成笑言，香港學生最缺乏的是求生的「Common sense」，他曾在課堂上問學生「拿着指南針和地圖迷了路怎麼辦？」學生竟回答——「打999」。

「你連電話都收不到訊號，又不知道自己位置，你要人怎麼救你呢？」登山教育不只是教技術，更是教判斷、教應變，以及在面對困難時如何思考。

培養「讓挑戰成習慣」

不小心扭傷、裝備上的一道小口子、隊友的狀態，登山旅途上每一步都可以是嚴峻考驗。曾志成希望透過登山傳遞的訊息很清晰：不放棄的精神。他常對學生說：「讓挑戰成為習慣，不是讓困難成為習慣。」

曾志成坦言向學生推廣登山並不容易，「有人說過如果學生發生了什麼事，學生不會負擔風險，責任全在我身上。」正因為他四次登頂珠峰的「profile」，才說服學校信任他。

如今，計劃已由兩間學校擴展至五間，逾一百二十名學生參與。有學生從最初訓練時「Hea」住跑樓梯，到最後看到山頂那壯麗的風景時，對曾志成說了句：「我終於知道我們為什麼要跑樓梯」。

了。」這些瞬間，都是他堅持將登山精神傳承下去的動力，「這班學生中只要有一小部分感受到這份登山精神，我相信都會感染到其他人。」

從一個人攀登世界之巔，到帶領兒子走上同一條路，再到走進校園傳遞薪火，曾志成始終認為香港與專業登山的距離，從來不在地理，而在心態。讓更多人感受到登山精神的美好，將是他生涯中另一座最富挑戰性的「山峰」。

曾志成希望本地登山文化能夠薪火相傳。

四登珠峰登山家 走入校園傳薪火

美國傳奇當領頭羊 在華30載作育英才

熱愛山野的他隨即被中國的壯闊山峰所吸引，大學畢業後放棄了在美國讀研的機會，毅然在中國落地生根，一待就是超過30年。

30年前，中國登山運動還處於起步階段，曾山目睹了太多本可避免的山難，甚至有人穿着牛仔褲就去攀登五千米的山峰。這些經歷讓他意識到，自己的經驗可以為中國登山的安全作出貢獻。2003年曾山與朋友共同創辦了中國首家民營登山培訓公司；到2012年，他再創立了成都領攀登山培訓學校，致力培養具有獨立自主攀登思維的登山者，中國頂尖攀登者如阿左、劉峻甫及周松等都是他學生。

每次談及中國登山的未來，曾山都充滿信心，他認為中國擁有極其豐富的山峰資源，涵蓋了大量技術型山峰和路線，而且隨着攀岩成為奧運項目，極大地推動了這項運動的普及。此外，疫情也讓更

多人意識到健康與大自然的重要性，「我看到越來越多人重視系統培訓，我九十年代來到中國，看到這裏的攀山運動一直在前進，尤其在疫情之後更是迎來大爆發，對健康和大自然更加重視，未來發展前景很好。」

教新手「鞋比裝備重要」

對於想接觸登山運動的新手，曾山給出實用建議，「鞋子是

最重要的，必須買到最適合自己腳型的；其次是背包和睡袋。但比起裝備，更重要的是心態。」他表示只要經過正確的培訓，樹立起正確的心態去攀登，登山其實也可以非常安全，更笑說「至少在山野之間不會被車撞倒吧」，他相信隨着中國登山界的日益壯大，未來將有更多人感受到中國山峰的過人魅力。



美國傳奇登山家曾山在港分享心得。

在中國扎根超過30年的曾山（Jon Otto）堪稱登山界的傳奇，曾兩度入圍「登山界奧斯卡」之稱的金冰鎬獎，熱愛中國山野的他，近十多年來由挑戰者化身領路人，創立成都領攀登山培訓學校，為中國登山界作育英才。曾山認為，隨着攀岩運動成為奧運項目，加上疫情令更多人意識到健康與大自然的重要性，中國登山運動絕對有光明未來。

曾山於1990年作為交換生來到北京大學，向來



KAILAS希望藉概念店推廣登山文化。



標上各大著名山峰海拔的背景板，成為店內打卡點之一。



KAILAS國際業務高級總監陳曉龍期待香港概念店聯繫全球山地文化。

著名攀登品牌來港插旗

全球三大全系攀登品牌之一、高海拔攀登領導品牌KAILAS凱樂石宣布，其香港首家「登山概念店」正式進駐尖沙咀K11 MUSEA。自2003年創立以來，KAILAS專注於高海拔登山、攀岩、越野跑及徒步等山地運動領域。

此次K11 MUSEA首店的開幕，標誌着品牌正式將登山文化系

統性地引入香港，更是KAILAS全球化及亞洲擴張的重要一步。KAILAS認為香港作為國際都會，將為品牌提供與海外戶外社群交流的絕佳機會。未來，KAILAS期望透過賽事合作、運動員交流及內容傳播，持續連結不同地區的山地經驗，將品牌影響力延伸至更廣闊的國際市場。

KAILAS香港首家登山概念店佔地超過3,300平方呎，以「山地探索」為核心設計理念，結合香港獨特的城市空間脈絡，將品牌深厚的山地文化與專業精神融入其中。新店糅合真實山野環境中的自然風貌，巧妙地將山體、岩層、冰雪

等視覺元素重現於店內，呈現從日常戶外探索到高海拔攀登的多元山地體驗，並更深入地了解裝備背後的應用場景。

KAILAS國際業務高級總監陳曉龍先生表示：「我們非常高興在香港開設首家登山概念店。香港作為國際都會，是KAILAS拓展亞太區零售網絡、連接全球山地文化的核心樞紐。這不僅是一個零售空間，我們更希望將其打造成一個專屬的交流平台；未來透過舉辦各類社群活動與賽事合作，以KAILAS的『只為攀登』精神，聯繫本地與海外的戶外愛好者。」



曾志成曾帶領香港中學生登山馬來西亞神山。