目錄

編者的話 iv
徐立之校長序 v
蔡元雲醫生序 vi
鍾定民先生序 vii
盧慶陽先生序 viii
筆者序 ix
旅程梗概 xii
遠足路徑概述 xiii
遠足路徑簡圖 xvi
遠足路徑海拔變化圖 xviii
人物剪影 xx

第一章 秣馬厲兵 1
在那遙遠青天翠地 2
勇氣與機遇 6
吃一百個漢堡包 8
秣馬厲兵 9
升火待發 14
加德滿都 16
輕煙一縷 20
書店 22
情留候機室 23

第二章 翻山涉水 25
喜馬拉雅山，我來了！ 26
海到無邊天作岸，山登絕頂我為峰 30
藍色大石 32
巍巍高山 34
讀萬卷書不知行萬里路 35
一片孤城萬仞山 37
獵豹 38
馮京作馬涼 40
蜘蛛俠 41
他從山中來 42
山中一日 46
食在喜馬拉雅山 48
八條拉練 49
我忍 50
鼻涕不抹之誕 52
你的淚，不因痛而流 53
高山上的巨獸 54
人獸之別 56
今夕是何夕，共此燈燭光 57
星星會明白我心 58
今夜星光燦爛 60
珠峰腳下盧布寺，夜半犬聲伴客眠 61
翻山涉水 62

第三章 登峰造極 65
攻頂 66
雪巴人 70
學那飛鳥剛翔 74
何喜欣的一小步，登山隊的一大步 76
登頂甘四，成功甘五 80
世上無難事，只要肯登攀 83
移山 86
征服 88
高極 90
還有比珠峰更高更難的嗎？ 93
此路不通 95
馭風 97
誰為大 99
登峰造極 101

第四章 欣然回首 103
萬水千山總是情 104
寺，非寺 114
時光倒流 119
鐵石並非最堅硬 121
單程路 122
橋 124
大學生清道夫 129
雪巴王妃 131
久旱逢甘露 132
男兒有淚不輕彈 134
酒不醉人人自醉 136
打狗英雄 138
傻朗 140
畢業舞會 144
脫胎換骨 147
我與道明寺的十五夜 150
浪漫 152
有甚麼好比登山？ 154
下一個挑戰——撒哈拉 155
四次祝福 156
恐懼 158
四顆心一起跳 163
跨出去，海闊天空 164
今晚燈花璀璨 166

附錄 169
征峰全紀錄 170
歷奇教育 172
遠足行程記錄 173
有關珠穆朗瑪峰 179

編者的話

讀完《登峰》的第一手草稿，深深同意香港年青一代除了熱愛卡拉OK、嗜玩ICQ之外，也有積極、溫情的一面，所以作者的“勵志”、“彰善”意識成為本社決定重點推介這本書給讀者的動力。

然後，“黃金人生”四個字立刻在腦海中映現；對，我們希望青年人都以“黃金人生”為奮進的目標，為享受生命美果的指引。所以《登峰》一書也就成為本社“黃金人生”系列的頭炮。

人生千變萬化，每個人走的路不一樣，每個人追尋的目標亦不會相同，香港攀山專家鍾定民先生為本書所寫的序言：“每一個人在他們的心中也有自己的目標理想——自己的頂峰。雖然每人所追尋的各有不同，但只要為自己定下適當的目標，理想定能實現，人生便會更加快樂。”人生有不同的階段，能逐一越過不同階段的頂峰，也就不枉此生，因為“黃金人生”就在手上。

香港大學校長徐立之教授說得對：“除中港大同學是一群長於現代都市的青年人，昂然接受大自然非常嚴格的考驗。他們攀峰的勇氣和決心，向大家證明了他們勇於面對挑戰，敢於承擔，顯示出新一代青年領袖的面貌。”

我們在編輯本書時，特別邀請了這些朝氣滿溢的鄰家孩子，來直接與我們分享他們在整個攀山過程中的所感、所想、所得，因為我們相信在艱辛旅程之外，除了壯麗的景色留作美好回憶，這些得　還深刻地影響他們的人生觀，人生目標。亦是本社投以最大的心血，出版本書的目的——策勵年青人不要自貶。誠如電影《魔戒》裡，公主對哈比人佛羅多說過：“就是最渺小的一個人，也可以改變世界。”

為了讓本書更立體化，編輯部同事輯錄了不少有關喜馬拉雅山、雪巴人等背景資料，相信你手執本書，能體味壯麗的景色，也能感悄人間有情，有所得　。

星島出版編輯部

徐立之校長序

捧在手上的是近寸厚的草稿。映入眼簾的是一幅又一幅壯麗景色，喜馬拉雅山獨有的湛藍天空，雄偉的山勢，崎嶇的石徑，高聳的雪峰，在挑戰人類征服大自然的決心，是無比的吸引。難怪一群又一群登山者皆向珠峰進發。畫面上二十多張笑臉是那麼親切，是港大同學，也有港大校友。

何永業先生是港大兼讀碩士課程的學生，於二零零三年暑假與港大一群同學一同遠征喜馬拉雅山嘉拿百達，之後將此行所見所聞詳盡記下並結集成書。雖說是草稿，但在現代科技協助下，已將此行的精彩照片一一呈現。然而，照片的吸引力遠不及永業對是次經歷的精彩描述，他既身體力行去完成夢想，也用心盡力去認識身邊每個人。在他筆下，我看見了隊中每位港大同學都充分表現出年青人的衝勁，顯示出優秀大學教育薰陶下新一代青年領袖的面貌。作為校長，我感謝永業對港大同學的讚美，書中所述，教我引以為榮，因為理想教育所強調的德，智，體，群，美，都在同學身上一一體現。這群長於現代都市的青年人，昂然接受大自然非常嚴格的考驗。他們攀峰的勇氣和決心，向大家證明了他們勇於面對挑戰，敢於承擔，是優秀的港大人。

最後，我要再次衷心感謝永業先生用心將此行見聞詳記，筆錄沿途苦樂之餘，也透過他心靈之眼幫助我們細心了解遭遇事物，對自己日常的生活態度和行為加以反省，用另一角度去認識人生。透過他的文章，我有如身歷其境，跟這群同學一起向高峰邁進。

徐立之

香港大學校長　徐立之