



九龍地域深資童軍

冰雪攀山訓練班

九龍地域深資童軍組曾舉辦過踏單車環台灣、緣繩下降探洞及踏單車上武嶺的活動。而這次，本組於1月12至17日一行13人前往日本西穗高岳進行「一級冰雪攀山訓練班」，親身感受雪山帶給大家與眾不同的感受。活動包括不同的訓練，如下墮制停、挖雪洞及行進技巧等，期望此活動能夠為青少年成員開拓另類的興趣範疇，亦為他們打好基礎，日後挑戰更高難度的雪山。

文 九龍地域總部總監（深資童軍）
鄧偉強

活動感想

從小我就希望能夠登上雪山，小時候的我既沒有知識和裝備，又暫時沒有足夠的能力，所以一直都覺得是個遙不可及的目標。這次要感謝才哥、平哥及強總，讓我打開了這個新世界，教會我冰雪攀山的知識並且帶領我們登上雪山。

九龍第1698旅 樂行童軍
余皓堯

這是我首次接觸冰雪攀山，厚重的裝備與嚴寒氣候讓每一步都舉步維艱。攻頂當天更遭遇強風侵襲，連站穩都成奢求。儘管體力幾近透支，大家仍憑着意志咬牙前行。直到登頂那一刻，眼前的絕美雪景掃走了所有疲憊，這種極致的震撼已讓我開始期待下一次的雪山旅程。

九龍第1532旅 教練員
周迪珩



第一次踏進雪地，呼吸着冷冰冰的空氣，我才明白冰雪攀登不僅是技術，更是與大自然的相處模式。獨自出國的忐忑，在與隊友相處下漸漸消融，每一步上攀都在重新定義勇敢。我感覺到自己的成長，就是在陌生的嚴寒中，找到內心的熱情和毅力。

在西穗高岳的小山屋的日與夜，聽着雪風的低吼，在強風雪下外出煲水，體驗被陣陣又冷又刺的冰雪攔打臉龐。正是這些「辛苦」，讓我在清晨望向窗外時，看到金色朝陽灑在無垠雪脊上時，感到特別溫暖。身體在經歷極限後，得到心境的平靜，十分值得。

九龍第10旅 深資童軍
陳敏俐

這次西穗高岳之旅，慶幸與晴天不期而遇。非常感謝教練專業且悉心的帶領，讓我們能在安全的守護下，有勇氣並肩挑戰雪山。當我們成功站上丸山，看着群峰如銀龍般在雲海中蜿蜒，心靈瞬間被洗滌，登頂的疲累消散於群山之間。

最難忘的是在雪地玩樂的時光，我們卸下壓力邊走邊玩，用鏡頭捕捉在雪地中的步伐與笑聲，那份單純的快樂成了旅程中最生動的回憶。在大自然面前，煩惱顯得渺小。這段旅程教會我敬畏與堅持——只要步履不停，終能見證最純粹的壯麗。

九龍第77旅 童軍副團長
楊善如



是次旅程艱辛，積雪厚到走着走着就會陷到膝蓋。面對嚴寒會有高山反應，幸好有教練的帶領和童軍弟兄姊妹互相幫助，我們才能成功登上丸山。還記得因為高山反應，我在雪屋上輾轉反側，十分難受。幸好有隊友們和教練的關心，甚至借了保暖褲給我，讓我得以安全下山。這是一次我畢生難忘的經歷。

九龍第1698旅 深資童軍
李棋楓

「絕對不要把登山視作征服每座山峰，而是親近一座山峰的機會。」這段說話從不同的前輩口中聽說過，沒想到是次旅程能讓我深切體會到這個道理。

是次旅程充滿不確定性，順利登上雪山並非必然。印象最深刻是有成員遺留了重要裝備在山屋，整個團隊第一時間進行分工，由體能較好及有一定雪山經驗的隊員輕裝上陣進行折返，其他隊友則幫忙分擔他們原有的裝備，大家保持聯絡，並設立集合點。過程中，大家着重如何解決問題，並因應狀況隨機應變，這讓我深深感受到登山活動最講求的正是團隊互助。

冰雪攀登從不是一件容易的事情，山上的天氣變幻莫測，存在潛在的風險，集合天時地利人和才能夠成功登上山峰。好感恩有幸參加這個旅程，在才哥及平哥兩位教練的指導和安全引領下，以及強總與不同單位協調及溝通，我們才能夠圓滿完成旅程。期望我們能夠繼續學習，一同在冰雪攀登這項運動走得更遠。

新界東1779旅 樂行童軍
駱俊亦

這次訓練班讓我對攀山活動有更深入的認識和體會。以前上山，主要是為了追求登頂的刺激。這次旅程後，我才真正明白在攀山過程中必須抱着敬畏山峰的態度，尊重大自然的力量及它所帶來不可預測的風險。無論未來在雪地行山還是本地行山，我都會把「敬畏自然」的態度，帶入每一次攀山活動。

九龍第13旅 童軍副團長
吳嘉偉

最初體能較差的我，以為雪山是我一生都不會涉足的領域。沒想到這次機會，卻讓我打開了全新的世界。前往山屋的雪路，一踩便深陷膝蓋甚至大腿，每一步都要經歷踩空的感覺才能踏實。這趟雪山之旅，為大家留下了深刻難忘的回憶，它讓我明白到：雪山不只是個挑戰，更是考驗團隊力量與意志的地方，我永遠不會忘記。

九龍第1698旅 深資童軍
陳毅妍

西穗高岳的雪山訓練對我來說是全新的體驗，第一次在深雪中登山，每一步都艱辛卻踏實。不同人的笑聲迴盪在雪坡上，彼此扶持的溫暖勝過寒風。感謝這份羈絆，這份回憶我將會永遠珍藏。

九龍第67旅 樂行童軍
易映彤

