



# 國立東華大學

## 新聞稿 2009/10/07

### 國立東華大學 暑期西藏/尼泊爾自行車暨登山活動分享會



國立東華大學體育中心於 10 月 7 日 14:00 在文學院第一講堂舉辦「2009 年暑假師生西藏/尼泊爾遠征分享記者會」，由活動領隊班哲明老師帶領團員們分享遠征途中的點點滴滴，並經由照片和影片帶領大家一窺世界最高的中尼友誼公路（Friendship Highway）及喜馬拉雅山脈安娜普娜環線（Annapurna Circuit）的美景。

國立東華大學西藏—尼泊爾遠征團隊於年 7 月 27 日出發，途經香港，自廣州搭乘高原火車到西藏拉薩，經過 3 天的高地適應後，展開從拉薩到尼泊爾加德滿都的自行車旅程；為期 12 天

的單車挑戰中，團員們各自攜帶 30 多公斤的行李，沿途以露營、野炊等方式，在沒有外援與後勤補給的狀況下，憑著個人毅力與團隊扶持，每天前進 70 到 100 公里，共翻越了五座高山，成功橫越 900 多公里的中尼友誼公路，於 8 月 15 日凌晨抵達尼泊爾加德滿都。經過兩天的休息與補給，一行人又浩浩蕩蕩出發前往喜馬拉雅山脈安娜普娜環線，進行為期 11 天，長達 210 公里的健行，途經海拔 5416 公尺的垭口，以及 10 個不同文化的種族村落，與海拔 8000 公尺的喜馬拉雅群峰遙遙相望，在高海拔的景致中，山巒疊嶂，穹蒼遼闊，盛景盡收眼底！

長達 40 天的活動裡，團員們每天固定作息，透過共同的目標與決心，粹鍊意志，除了艱辛的體能挑戰，更在朝夕相處的團隊生活中學習包容與溝通，以及關懷和體諒他人。來自宜蘭大學的團員秦煒耀在抵達加德滿都之前摔車，腿部縫了四針，還是跟著大夥兒登山完成健行活動；此外，有四位同學完成了全程 40 天不洗澡的挑戰。班哲明老師在分享會上致贈所有團員用旅途中照片製作的月曆，感謝大家共同完成這次旅程，團員們也表示這項挑戰是生命中難得的際遇，不但終生難忘，也讓生命更加豐富完整。



國立東華大學即將成立臺灣戶外領導學校，未來將持續辦理戶外訓練課程，包括攀岩、峽谷探險、海洋獨木舟、登山、登山自行車、戶外教育、探索體驗教育、海外極限挑戰活動等，未來將有機會讓更多人體驗與經歷精彩、有趣的戶外活動與課程。