



運休系暑期海外極限挑戰活動 挑戰世界上最靠近天堂的道路



國立東華大學 12 位師生，今年暑假將在美籍專任教師班哲明的帶領下，遠赴西藏與尼泊爾，騎乘單車挑戰世界上地理位置最高的公路——中尼友誼公路（Friendship Highway），中尼公路制高點的海拔約為 5400 公尺，所以有人說這是世界上最靠近天堂的道路。

這已是東華大學第十次籌辦海外極限挑戰活動，團隊預計將於 7 月 27 日出發，並於 9 月 3 日返回台灣。行程安排先搭機前往香港，搭乘將近五十小時的火車前往西藏拉薩，在拉薩停留二天適應高山環境後，開始為期 12 天的單車挑戰，團員們將各自帶著 30 公斤的行李，沿途以露營、野炊的方式，每天前進 70 到 100 公里，翻越五座高山，橫越九百多公里的中尼友誼公路，前往尼泊爾加德滿都。

抵達加德滿都之後，他們將以 12 天的時間攀登安娜普娜環線（Annapurna Circuit）。安娜普娜環線是世界上最著名的登山健行路線之一，沿途包括海拔 5,000 公尺的垭口，10 個不同文化的種族村落，並可以欣賞到四周平均海拔 8,000 公尺喜馬拉雅群峰的絕佳景緻。

要想挑戰極限，出發前的準備當然不可少，團員們將於 7 月 13、14 日進行體能測驗，通過考驗者才能出發參加活動。二日的測驗內容為：單槓——男生十下；推舉——男生 40 公斤舉 20 下，女生 20 公斤舉 20 下；長跑 10 公里——男生 60 分鐘內完成，女生 70 分鐘內完成；接著還要騎單車在一日內登上合歡山，露營夜宿後下山。

本次活動的領隊運休系班哲明老師表示，帶領學生們進行挑戰極限活動，是希望訓練學生的抗壓力，並且讓他們在過程當中學習關懷與體諒別人；班哲明也說，最大的挑戰是大家必須朝夕相處在一起生活將近四十天，其實這需要很大的容忍和許多溝通，然而，極限挑戰活動是參加者生命中相當難得的際遇。