

## 東華大學運休系師生 2008 寒假美國挑戰極限 優勝美地國家公園越野滑雪露營活動



繼紐西蘭單車之旅和泰國獨木舟及自行車等海外活動後，國立東華大學運動與休閒學系的師生們，2008 年寒假前往美國優勝美地國家公園越野滑雪並擔任志工，也在南加州的大城市裡留下了美好的回憶。

整個活動為期將近一個月的時間，行程前半段是在優勝美地國家公園，以越野滑雪的方式體會聞名於世的國家公園寒冬景象，並且在當地擔任志工，讓許多國家公園的工作人員

對於來自台灣東華大學的師生們留下了熱情、有禮貌、有活力的深刻印象。優勝美地國家公園的戶外活動後，繼續拜訪了幾個大城市，西至舊金山、南到洛杉磯後繼續前往聖地牙哥、並穿過邊界抵達墨西哥。

由於計畫要以最經濟的方式來完成旅行，所以從上個學期開始至出發前，帶隊的班哲明老師和每位團員都在陸續蒐集相關資訊並定期開會討論，且由於有一段戶外活動時間要在荒山雪地中露營，所以良好的體能格外重要，因此，每位團員們在出發前需通過體能測驗，男生必須在 25 分鐘內、女生 30 分鐘內要跑完五千公尺，最後共有 14 位學生跟著老師成行。

在前往優勝美地國家公園的洲際公路上遇到了暴風雪，只得改變既定的路線，多繞一天的路於兩天後抵達營地，然而，背著大背包穿著雪鞋走在深及膝蓋的雪中也並不是一件輕鬆的事，但是隊員們還是咬著牙走到了著名的水杉叢林（Mariposa Grove of Giant Sequoias），在雪地裡紮營，隔天早上在夾帶冰雹的滂沱大雨中冷醒，在惡劣的天候中大家仍按照原訂計畫準備早餐和接下去的行程，儘管無情的風雨吹打著，然而，微笑始終沒有離開大家的臉龐，因為，班哲明老師說「態度是很重要的」，再差的天氣、再差的工作，大家也要同舟共濟的將計畫在預定時間內完成。

越野滑雪（Cross-Country Ski）是整個戶外運動的主角，幾乎也是所有團員第一次接觸到的運動，所以大家的心情都是既期待又怕受傷害，第一天的上午，先學習如何正確、有效的運用各種裝備，並練習各項技巧，大家先以一個滑雪板

練習向前移動，等到動作正確後，再使用兩個滑雪板，學習固定一隻腳並讓另一隻腳前進，在老師賣力講解和隊員們的勤奮練習下，慢慢地大家已經能在斜坡上前進，最後再搭配滑雪杖，直到動作獲得老師的確認。接下來便是要以滑雪的方式前進三十五公里的山路，上山的行程中，要面對刮著風雪的夜晚、尋找被雪掩埋將近一層樓高的營地、忍受重裝備為肩膀帶來的痠痛、還有蜿蜒崎嶇難行的山路，然而，一切的辛苦都因目的地冰河點的壯闊風景所帶來的喜悅與感動而煙消雲散。

結束了越野滑雪，接著便是為優勝美地國家公園擔任志工（Volunteer In Park），國家公園工作人員表示服務三十年來，第一次有人在這麼寒冷的天氣中來當志工，更是第一次有台灣人到優勝美地從事這些服務性質的工作。志工活動為期三天，工作內容包括組裝戶外桌椅、鏟除前往公共設施通道上的積雪，經過團員們的努力，國家公園有了六十張新的大型戶外桌椅可以使用，殘障人士的公共廁所也不再因為厚厚的積雪而無法使用，讓國家公園在寒冬中能夠有更好的服務品質，團員們除了感到新鮮，更覺得這是一個相當難得的經驗。而東華大學同學們在工作上的用心程度以及良好的團隊秩序，也獲得許多國家公園工作人員的讚許，他們特地上網瀏覽東華大學的網站、沖泡熱咖啡給大家享用，還特地出借國家公園工作人員的宿舍給這群熱心服務的大學生；彼此相談甚歡、依依不捨，互贈紀念品，並相約以後有機會大家還要再到這座每年吸引四百萬人次以上的國家公園。

團隊中每一位參加的同學都要輪流當領導者，領導者必須規劃今天要走的路線、用餐地點、決定食物、起床時間、睡覺地點等。所有的團員也都必須聽從領導者的決定，領導者有責任為大家做一個果斷、正確的決定！每晚就寢前大家也都會檢討今天領導者的功與過，並給予建議，除了讓每個人可以練習表達與溝通的能力，也讓大家有機會練習如何去領導一個團隊、有信心的下決定、以及接受嘉許和承擔因自己錯誤的決定而造成的影響。一個月下來，各式各樣的難題考驗著每位領導者的勇氣和智慧，在旅程結束後，收穫的不僅是旅遊的樂趣，更是一個會幫助自己成長的寶貴經驗。

不管到任何地方，班哲明老師除了注意每個學生的安全，更要求大家必須注意該有的禮貌，『我希望每一個人在一個月的旅行之後都變得更謙虛、更有禮貌』班哲明老師說。也就是因為每個團員都充滿著活力、熱情、以及永遠親切有禮的態度，使得大家在這一趟美國行程中結交了不少好朋友，也借宿過許多新認識的朋友家，更讓許多美國朋友對這一群台灣的學生留下了深刻的印象。班哲明老師謝謝所有團員們願意嘗試，也完成了一次成功的旅程，他更鼓勵大家『不要害怕，勇於嘗試』。