

林雅麟	組員	21 世紀大學生的品格教育研討會	93.6.3	東海大學	公假
吳淑雲	組員	2004 年古籍學術研討會	93.06.11	輔大	
王淑芳	組長	古籍學術研討會	93.6.11	台北	公假
陳淑慧	編審	台灣電子書供給合作社成立大會	93.06.16	逢甲大學	
施麗珠	組員	建構西文核心期刊資源共享機制計劃座談會	93.7.14	台中中國醫藥大學圖書館視聽室	公假
曾奉懿	組員	全國館際合作系統(ILL)教育訓練說明會	93.07.21	中國醫藥大學	

生活筆記

大雪山之行

期刊組 施麗珠

最近在研究「電磁波與人互動所產生的關連性」，從很多資料顯示，多接觸大自然，藉由大自然的能量可以修補電磁波對人體所產生的干擾。十月中旬到朋友佩潔開的有機早餐店吃早餐，吃完早餐後，佩潔邀我晚一點和他們夫婦倆一起去大雪山走走，因和我最近研究的主題相關連，加上身上穿的也很休閒，就很高興的加入他們的行列。

開了近兩個鐘頭的車程，快到大雪山時，在當地的派出所前，看到了很多今年連續風災沖刷下來的漂流木，走近用手一摸，手上木材香氣久久不散，雖然不知是何種珍貴的木材，但是看到好不容易才長高的大樹，因為風災的摧殘而橫倒放在路邊，仍然覺得十分可惜。

在大雪山的產業道路上，看到幾個穿著越野裝備的騎士，有男有女，騎著單車奮力的往上爬坡，在此空曠的高山上騎越野車來訓練技能，是需要相當好的體力與耐力，才能應付得了。中途，我們又停下車，裝了幾桶的山泉水，佩潔告訴我這是要帶回去種芽菜的水。自從他們無意中發現用大雪山山泉水所種出來的芽菜，不僅生長速度極快，而且長得好又強壯，他們就與大雪山結了緣。出了隧道，在 28K 的山腳下馬路邊停好車，喝了一些熱茶後，就開始往森林中爬上去，望著林中那大大小小的石塊，心中暗暗的叫苦，因為我對爬山的認知一直是停留在產業道路或林中已開闢好的小徑中行走；但是想到自己是臨時插花的，

不能耽誤人家的行程，只好硬著頭皮跟著他們爬上山，好在我穿著 La New 的休閒鞋，今年這雙鞋子已跟著我東奔西走，走過了四十公里以上的路程，耐磨、耐走，最重要的是鞋底不滑，很適合用來爬這種山路。

第一次走在森林中，才發現森林中有很多美景，與走在產業道路所見的風景大異其趣。整座原始森林真像一座天然的冷藏庫，除了高聳的各種樹木外，地面上就是冰冷異常的大、小石塊，有些石塊還長著青苔，走在石頭上得非常的小心，否則很容易滑倒，但是這些不同形狀的大、小石頭，它們的造型是我見過最美的。森林中有些生命極堅韌的樹木，被雷擊倒橫躺在地上，卻又奮力的冒出新芽，繼續的成長。中途，在林中找到一塊很平坦的石塊當做飯桌，就這樣簡單地用完午餐。之後，我們又開始往上爬，終於來到一棵粗壯的大樹下，這大樹就像是天然的靠背，佩潔找來幾支短而粗的樹枝，當做坐墊，相對於冰冷的大、小石塊，這些樹枝顯得溫暖多了；就這樣靠著巨樹，不知不覺就睡著了，直到一個小孩與他父親的對話才醒了過來。這是個神奇而美好的經驗，竟然能在森林中睡著，以前閱讀童話故事提到在森林中睡著的情節總覺得不可思議，但現在我能體會那是一種休息，為的是能繼續走更長遠的路。

好不容易爬上山頂，看到一棵棵枝葉茂盛的松樹，聞著松樹汁液所散發出來的芳香，頓時全身舒暢，一掃先前的疲累。不遠處立著一塊「往稍來山」木板指標，領路的佩潔夫婦又要往更高處爬去，看著他們倆的背影，只得加緊腳步緊隨在後。走沒多遠，就看到一段高難度的峭壁，近乎垂直的角度，雖然可以沿著一條很粗的登山繩索而攀登上去，卻仍是登山時最驚險的畫面。小心翼翼的走在零亂的石塊中，緊握著白色粗壯的登山繩，雙腳仍不由自主的顫抖了起來，走了一半，我喊著：「我爬到這裡就好，不用再上去了！」沒想到，他們一起鼓勵我繼續爬上去，因為只剩一小段路，就可看到另一種美景。在這上不得又下不去的尷尬情況下，只好自我心理建設，告訴自己：「不用怕！都能走到這裡了，只剩一小段的路，你一定可以爬上去的，只要小心一點就好了！」。幾分鐘後，終於鼓起氣，一口氣爬到山頂。當我從山頂上往下看，才知道這段峭壁

有多險峻，也很高興自己終於能突破心理障礙爬上峰頂。躺在落葉鋪成的鬆軟草地上，感覺跟躺在彈簧床上是一樣的舒服。仰望山頂上一波波的山嵐飄過，轉眼間，山嵐飄過的那些樹木，經過水氣的滋潤，竟然也變得更加翠綠，原來山嵐就是滋潤林木的天然化妝水！

在山頂上看著山嵐、雲海的變化，聽鳥叫聲，用雷久南博士所倡導的呼吸方法(一種自我康復的方法)，讓疲倦的身體得以放鬆。此呼吸法如下：「深吸氣數八下，屏息數八下，吐氣數八下，停止呼吸數四下。連續此方式再做二次。」(此呼吸法原創人是荷蘭人傑克·史瓦茲 Jack Schwarz)科學研究發現腦波在每秒 8-10 頻率，即所謂的 Alpha 腦波下，人們的身體會進入放鬆及修補康復的狀態。而用此呼吸法來控制腦波頻率，能很快幫助身體進入 Alpha 腦波狀態，而得到放鬆。

時間過得很快，轉眼天色已漸漸變黑了，我們趕緊下山，沿途碰到兩個第一次來爬山的年輕人，我們提醒他們天色已暗，在森林中逗留是很危險的情況，他們考量天黑後森林的危險，就決定跟著我們一起下山，比較安全。雖然下山花費的時間比上山少，但是下山對膝蓋的損傷，卻是不可不特別注意。俗語有一句話「上山容易，下山難」，就是提醒登山者下山的速度不可過急、過快，腳步得踩穩，以免超乎膝蓋關節的承受力，造成傷害。

古人歌詠山林的詩很多，其中賈島<尋隱者不遇>：「松下問童子，言師採藥去，只在此山中，雲深不知處。」和陶弘景<詔問山中何所有賦詩以答>：「山中何所有，嶺上多白雲，只可自怡悅，不堪持寄君。」兩首詩中的意境，在爬過大雪山後，已能深刻的體會到。

大雪山位於苗栗縣泰安鄉與台中縣和平鄉交界處，是座景色優美的高山，濃蔭遮天的原始森林，輕爽的涼風，能徜徉在其中，吸取芬多精的精華，是件很奢侈的享受。要維持如此美麗的環境，非常不容易，得靠喜愛登山者共同來維護。現代化舒適的生活環境裡，有很多人選擇假日帶著家人一起去登山接近大自然，除了可以吸取山林中新鮮的芬多精外，還可以藉著遼闊的大自然景象，放鬆情緒與開闊自己的胸襟，與大自然學習生活的態度，實際體驗樸實的生活。