



9 771607 978009

星雲大師
《公學人生》母親，大家的奶奶
詳見9版 5-2

新聞提要

3 綜合

累計確診破15萬
防疫險快壓垮保險業

今日天氣

地區	氣溫°C	天氣
台北	15~22	多雲陣雨
桃園	15~23	多雲陣雨
新竹	15~24	多雲
台中	18~27	多雲陣雨
南投	17~25	多雲陣雨
嘉義	17~24	多雲陣雨
台南	18~25	多雲陣雨
高雄	21~26	多雲陣雨
花蓮	18~23	陰短陣雨
台東	19~24	多雲陣雨

世界天氣

地區	氣溫°C	地區	氣溫°C
東京	10~19	香港	21~25
曼谷	25~25	福州	13~23
雪梨	14~23	昆明	9~13
洛杉磯	14~19	武漢	17~28
紐約	10~17	上海	16~24
里約	23~30	南京	16~27
日內瓦	9~20	西安	13~29
倫敦	10~16	青島	12~18
羅馬	10~21	北京	11~31
約堡	12~19	瀋陽	8~25

台灣的屋脊

李啟賓14天走完

規畫8個月 成功以獨攀、無補給
締造「中央山脈大縱走」最速紀錄

【本報綜合報導】中央山脈號稱「台灣的屋脊」，從宜蘭到屏東一共300多公里，近日一名山友李啟賓締造「中央山脈大縱走」最速紀錄，他在事前規畫8個多月，包含研究最佳路線、補給站，甚至設想最危險情況等，成功在14天內達成目標，且是「獨攀、無補給」，山友也紛紛送上恭喜。

地理上的中央山脈北起宜蘭蘇澳烏岩角，南至屏東墾丁的鵝鑾鼻，全長約340公里，但岳界的中央山脈大縱走定義，是從宜蘭南湖大山登山口起算，迄於高雄藤枝附近的南一段登山口，從北而南分別是北一段、北二段、北三段、南三段、南二段、南一段，2019年野跑好手許武祥、吳昶志的二人隊，在短短17天內完成中央山脈大縱走，當時就引發許多網友朝聖並表示「太強大了」。

李啟賓表示，他從4月11日起從宜蘭南湖大山勝光登山口出發，歷經14天後，從北一段走到高雄藤枝南一段出口，總計超過300公里的距離，總爬升2萬公尺，突破先前的紀錄，不僅創下台灣目前最快紀錄14天，且採用「無補給」、「獨攀」的成就。

李啟賓分享，一般進行大縱走會在中途設置幾處補給點，但他選擇無補給的方式出征，重量、速度必須取得平衡，所以他的裝備不多，除了必要的飲水、食物，所有裝備全部輕量化，每一公克都要錙銖必較。

遇冰雹險失溫 還被水鹿大軍夜襲

李啟賓透露，事前至少規畫8個月，從路線熟悉、水源探勘、宿營地規畫都抓得很精確，食物的配給更是透過一次次的上山測試，進行調整、改變，無補給可說是這趟大縱走中最困難的一環。

第13天時，他曾遭遇大風大雨，天空甚至下起大量冰雹，他回憶當時接近失溫狀態，非常折磨意志，「我只能全身顫抖，撐到當天的營地」。他也提到，在屯鹿妹池營地過夜，突然遭到能高安東軍（北三段）最著名的水鹿大軍夜襲，放在帳篷裏的裝備全被叨出來，必須爬出來檢回所有裝備，是此行最難忘的回憶。

幫自己剃光頭 全神貫注研究攻略

李啟賓說，去年10月、11月他曾兩度挑戰這項壯舉，最後皆以失敗收場。為了完成這項壯舉，他克服這次出發前的掙扎與害怕，利用大部分的休閒時間，全力鑽研別人大縱走的路線紀錄；他的裝備也一直修改，並仔細規畫每日路程、細節、營地、水源、路況，甚至在出發前狠心幫自己剃成光頭，因為頭髮油膩、打結會影響行程中的舒適度。

李啟賓表示：「中央山脈大縱走14天無補給獨攀，是給自己在登山旅程中的一個里程碑，期待未來能再走訪更多台灣或是國際山林，並推廣輕量化與登山安全的知識給大家。」

這趟行程走完，李啟賓瘦了6公斤，連身體也都跟著輕量化，接下來他說要好好休息，好好慰勞自己後再出發。



▲李啟賓一路上靠著5公斤裝備、7公斤食物，達成中央山脈大縱走最速紀錄。

◀李啟賓花14天，總爬升2萬公尺，從宜蘭走到高雄，全程達300多公里。

▼李啟賓在嘉明湖賞景，不忘拍下撿到的鹿角以及登山包。圖／取自李啟賓臉書



夫實現諾言 帶亡妻照重遊南橫

【本報高雄訊】南橫公路有許多人青春共同記憶，中斷近13年，好不容易等到復通這一天，南橫魅力強大，前天首日吸引約6千輛汽機車進入管制區。許多人再度踏進南橫不是湊熱鬧，是想實現對摯愛的諾言。

一名中年男子帶著印有妻子照片的多面布條，以「東進西出」路線重溫南橫風光，這趟旅程，內心百感交集。他曾對生病的妻子打氣說「身體好一點，帶妳走完南橫」，盼到南橫復通這一天，妻子不在人世了，他沒有忘記說過的話，「既然答應她了，還是要做到，我怕她在等我實現承諾」。

這名男子在南橫公路沿線台東利稻、大關山隧道、天池、長青祠等地標位置，拿出印有妻子照片的布條合影，笑中有淚，讓旁人見了動容又鼻酸。

這個動人故事在臉書社群「騎車環島趣」被熱烈討論，發文搭配男子與妻子出遊的一支影片、多張照片，深情舉動打動網友的心，有網友說「有洋葱，看一次哭一次」，有人大讚這是真男人表現，也有人提到，一整天看到滿滿南橫訊息，唯獨這則讓人想按讚。

對網友高度關注、送暖，這名男子發文表達心情，他先對在台東鹿野高台主動要幫他拍照的陌生人致歉，他說，「那時候我正好在哭，怕嚇到你們，所以婉拒你們的好意」。

他在內文中提到，交往時有告訴妻子「出門一定會牽著她的手」，算一算和妻子的照片多達上萬張，但妻子獨照卻只有3張，想來有點難過，他用妻子照片做布旗，印製那天又忍不住在廣告公司崩潰大哭，「真的很抱歉老闆娘，用掉你快一盒衛生紙」。

男子帶著印有妻子照片的布條重遊南橫。
圖／取自臉書「騎車環島趣」