

寧夏首位登頂珠峰女性

蔡艷娟：山的召喚心之使然

人到中年的女人，會有什麼夢想？41歲的寧夏女子蔡艷娟找到並實現了目標——翻越一座遙不可及的高山，讓寧夏的「馬蘭花」綻放在雪山之巔。5月28日10時，歷經7天艱難險阻，克服左眼視力模糊、恐高、左腿麻木等困難，蔡艷娟成為寧夏第一位成功登頂珠穆朗瑪峰的女性。日前，蔡艷娟在銀川，香港文匯報記者電話採訪了她。提及登頂，她意味深長地說：「感謝珠峰接納了我。」

文：香港文匯報記者 王尚勇 圖片由受訪者提供

■ 蔡艷娟（右）和隊友在珠峰頂。

■ 蔡艷娟（左）成功登頂珠峰後留下影像。

登頂 MOUNT EVEREST

■ 抵達海拔8,300米的C3突擊營地，準備衝頂。

衝頂 MOUNT EVEREST

■ 蔡艷娟在攀登過程中面對無數挑戰。

■ 蔡艷娟和隊友在攀登途中。

準備 MOUNT EVEREST

蔡艷娟來自寧夏永寧縣的一個普通農民家庭。從寧夏高校畢業後，她從事建築行業，找項目、趕工程、催賬款……高強度的工作時常壓得蔡艷娟喘不過氣來。一次偶然的機會，朋友建議她通過登山來釋放壓力。

「真的管用！」登上寧夏賀蘭山頂峰，高喊幾嗓子後，一切煩惱隨着白雲飄向遠方，蔡艷娟的心情瞬間好到極點。在一次次徒步、登山的過程中，蔡艷娟不僅緩解了壓力，還強健了體魄，甚至連恐高症也有所好轉。

「每個人心中都有一座高山。」2015年，蔡艷娟在無後援狀態下，駕車進入大雪冰封的青藏線，抵達西藏墨脫。當年5月，她成功登頂海拔5,117米的曲登嘎布雪山。成功攀登第一座雪山後，蔡艷娟「一發不可收拾」，徹底迷戀上登山。「朋友說我『中』了白『毒』，喜歡所有的雪山。」在之後的5年時間，蔡艷娟相繼登頂海拔6,168米的雀兒山主峰、海拔7,546米的慕士塔格峰、海拔8,163米的世界第8高峰——馬納斯魯峰。幾次成功登頂讓蔡艷娟對自己愈發有信心，她堅持跑步、爬山、做體能訓練，每年還到四姑娘山參加中國登山協會組織的攀登技巧訓練，了解冰岩混合線路，熟練掌握上升器、主鎖、繩結、高山靴等器械的運用。一切都是為了終極目標而做準備。

今年3月，蔡艷娟加入由19名民間登山愛好者組成的雅拉香波珠峰登山隊，準備從北坡攀登珠峰。聽聞蔡艷娟要攀登珠峰，朋友們紛紛發出質疑聲。「有人說我是在找死，有人覺得我不管兩個孩子，太不負責，總之同意的沒幾個。」蔡艷娟說。但在她自己看來，真正懂她的人太少。「不是所有人都適合攀登珠峰。」蔡艷娟告訴記者，並非體力好就能爬雪山，她的一位朋友平日體力非常好，甚至能一路小跑着上山，但是在缺氧、高寒的雪山面前，這位朋友卻出現嘔吐等不良反應。

多次成功的攀登經歷，讓蔡艷娟愈發珍惜自己的天賦和潛能：「或許我是那個被雪山眷顧的人。」「孩子同意你爬珠峰麼？」記者不禁問。蔡艷娟有兩個孩子，老大13歲，老二僅9歲。「平時我會潛移默化地給他們傳遞登山的益處，他們是支持的。我更希望孩子成年後，會以我的這些經歷為榜樣，從登山中學會堅韌、細心、寬容。」

攀登前，蔡艷娟進行了「魔鬼式訓練」，除了每天必須堅持的徒步、慢跑之外，每周進行一次2萬米跑步，每半月負重15公斤，到寧夏賀蘭山進行徒步拉練。此外，每天早晚做引體向上、俯臥撐等運動。到達日喀則後，蔡艷娟在珠峰大本營與海拔6,500米的前進營地之間又進行40多天拉練，目的是不斷提升適應高原反應的能力。

登山，亦需要天時地利人和。每年5月，是寶貴的珠峰登頂的窗口期。蔡艷娟笑着說，自己運氣很棒，這次遇到了好天氣。5月21日10時，迎着暖陽，蔡艷娟從海拔5,200米的大本營出發，開始正式攀登。然而出發後不久，她行動緩慢、步履艱難。原來在過渡營地沒有穿羽絨服，蔡艷娟受涼了。所幸1小時後渾身被汗水濕透，感冒居然奇跡般地好了。22日下午，蔡艷娟到達海拔6,500米的前進營地。25日，向海拔7,028米的C1營地進發。此時，不少隊員開始吸氧，但體能好、適應性強的蔡艷娟進行了4個小時的無氧攀登。

休整期間，蔡艷娟極少說話，確保自己盡快恢復體力。在海拔下，人的腸胃也會發生反應，蔡艷娟一度沒有食欲，甚至看到食物會噁心、嘔吐。「不吃東西就會掉隊，意味着放棄！」嚮導的話一遍遍迴盪在蔡艷娟耳邊。蔡艷娟忍着腸胃的翻山倒海，拚命往嘴裏塞食物。26日，蔡艷娟和隊員經過大風口，到達海拔7,790米的C2營地。27日15時，抵達海拔8,300米的C3突擊營地，準備衝頂。

攀登的過程中，最深刻的印象有哪些？「人間仙境，步步成景。真的是身在『地獄』，眼在『天堂』。」蔡艷娟如是回答。但蔡艷娟沒有拍照。在她看來，對大自然的敬畏與尊重，沉澱在攀登的每一步裏。「不能過多迷戀美景，否則會分心，萬一腳下一滑就要墜入懸崖。」作為世界第一高峰，珠峰的極高海拔、缺氧、大風、極寒以及複雜的攀登地形，對每一位登山者都是非常嚴峻的考驗。在8,000米之上的衝頂之路，蔡艷娟遇到了莫大的困難。

28日2時17分，蔡艷娟從突擊營地出發。夜間靠着微弱的燈光行進在懸崖峭壁上，難度可想而知。行至海拔8,550米左右的第一台階之後，風雪交加，蔡艷娟感覺左腿、左腳開始發麻，雪渣一個勁兒往眼睛灌，左眼視力也模糊了。蔡艷娟的步伐慢了起來，心中生起一陣恐懼。「左腳會不會凍壞了？」「萬一踩空怎麼辦？」隨着海拔增加，嚴寒、高反、缺氧等問題接踵而至，蔡艷娟的左腳使不上勁兒，步伐逐漸緩慢。讓她最為擔心的是，恐高症也隨之而來。她不敢往下看，她在心裏祈禱着。

有沒有想過放棄？「沒有，前面付出那麼多努力，豈能輕易言敗。」電話那頭，蔡艷娟的聲音堅定。在攀登過程中，生死只是分秒之間的事。不過也正因為經歷過生死，蔡艷娟直言，如今她更加珍惜生命、感恩生活。

蔡艷娟回憶，也記不得走了多久，從星空當頭爬到旭日初升，再到烈日當空，5月28日10時，歷經7天險象環生，她成功登頂珠峰！站在珠峰最高處那一刻，這個表面看似堅強的女子再也抑制不住內心感受，將所有的情緒化為淚水，灑在世界之巔。「經歷那麼多險阻，無人能訴，無人分擔，一切只能靠自己。不是我征服、戰勝了珠峰，而是珠峰接納、眷顧我。」談到這裏，蔡艷娟的聲音有些哽咽，「在大自然面前，我們很渺小，再強大的人也別想着去征服、對抗自然，只有懷着敬畏之心，大自然才能包容我們。」蔡艷娟說。

在蔡艷娟看來，下山的難度遠遠大於上山。「十個腳指頭都磨破了，每走一步，鑽心般疼。還有恐高症，我根本不敢往下看。」蔡艷娟說，身體的不適，讓她在下山時走得異常緩慢。其間，她還看到兩具遇難者遺體，恐懼再次瀰漫心頭。「上山易下山難。不能沉溺於登頂的喜悅，而是要慎終如始，走好每一步路，如果稍不注意，我將重蹈覆轍。」19公里的路，蔡艷娟走了整整8個小時。待回到大本營，蔡艷娟雙腳血肉模糊，腳後跟也磨了一個洞。蔡艷娟告訴記者，這次登峰共19人參加，1人中途放棄，3人因病放棄，最後成功登頂15人。作為15個幸運兒的一員，蔡艷娟總結成功的秘訣——登山的本質是人與自然的對話，在聖潔的雪山面前，任何急功近利的行為都會被摒棄。感恩珠穆朗瑪峰，接納了攀登的人們，讓眾人一覽它的真容。

成功登頂後，蔡艷娟的朋友閔東華賦詞一首《天仙子——色林錯登頂珠峰有感》贈予她：「珠峰凌雲九霄外，飛鳥欲渡不得過。塞上女兒多奇志，臥堅冰，戰嚴寒，蓬頭垢面又如何！四十天裏訓練苦，八千米處生死間。誰言巾幗非英豪，迎狂風，走峭壁，且看紅裝耀雪山。」

這是山的召喚，更是心之使然。

以畫治癒童年父愛缺失

王惠娟捐贈畫展所得 祈香港更美麗

訪問王惠娟那天下了很大的雨，她全身紫色打扮恬靜地坐在咖啡館中，絲毫也看不出是個能夠堅毅面對親情缺失、每天在夜闌人靜之際獨自跑21公里的人。「我身上有着雙親共同的特質，」她笑着說，「母親很浪漫，而父親很堅韌。」紫色的浪漫與人生路上的堅持，便是她將父母的愛延續的方式。

從事藝術創作的人，難免需要點人生的歷練，將其沉澱下來，最終變成璀璨的作品。國慶之際，王惠娟終於將籌備了一整年的畫作，集結成為《祝詞——王惠娟個人畫展》，共35幅畫作拼合而成4×3米壁畫。緬懷父親之餘，畫作亦將作慈善義賣，收益撥捐基督教勵行會及Family First Hong Kong，以愛祝福港人珍惜眼前人，並祈願歷過風霜洗禮，使受挫的顆顆心靈都能釋懷痊癒。

去年的同一時間，縱使香港處於風雨飄搖之際，王惠娟堅持將她名為《愛的傳承——母女之感恩聯展》的畫展如期揭幕，當中展出母親生前繪的國畫，懷念母親辭世後的第8年生忌。然而，10月1日不單是她母親的生忌，恰巧也是她父親的忌辰。畫展過後，王惠娟腦海裏始終有一把聲音跟她說，父親又如何？難道不值得紀念嗎？帶着對父親的緬懷，她決意一年後要舉辦以懷念父親作主題的個人畫展。王惠娟說：「當父親能夠傳承父愛時，下一代都能夠痊癒，城市就顯得更美麗，世界不再充滿『孤兒』。」

將負面心情化為正能量畫作

王惠娟從小生活在一個不甚完整的家庭，7歲那年，父母分開各奔前程，她與父親的緣分亦停滯在那一年，即便事隔幾十年，她仍然覺得分別的一幕歷歷在目。幾年後，母親將年僅11歲的王惠娟送至英國獨自求學，開始了她獨立、自癒的人生，在此期間，王惠娟合共經歷了39次搬遷，她笑稱自己是「游牧民族」。

人們常說父母的愛是一個圓，父親在童年的缺失，彷彿完整的圓形丟掉了一半，使王惠娟的心裏一直有個頗大的缺憾。28歲那年，她決意放棄穩定的事業及熟悉的英國生活環境，回港尋父尋根。闊別21年後，她在茫茫人海中尋回父親，親情得以復和。「但是身體語言是不會騙人的。」王惠娟形容，那時候她與父親之間無法擁抱，不太會去愛，更不會表達愛，即使團聚，亦花了很多精力去修補二人之間的父女之情。

幾年後，王惠娟的父親去世，她開始了漫長的自我和解，這當中有她與父母的，也有她與童年的自己的，繪畫便是她治癒自己的方式。然而，怎樣用畫作紀念父親的愛，竟然成為王惠娟創作路上難度最高的一次。如何跨越傷痛，由心出發，把回憶父親的點滴片段化成正能量的畫作，並祝福其他心靈同樣需要療癒的香港群眾呢？一次又一次抬起又放下畫筆，一次又一次在哭泣中堅持創作，終於摒棄直接繪畫父親肖像的框框，找到具像又富象徵意義的主題脈絡。

其間，王惠娟不時感受到內心的痛苦，決定以跑步的方式為心靈充電，她踏上征途，參加橫渡撒哈拉沙漠的7日馬拉松，以此磨礪自己的意志。回港後，她持續5星期每天在夜闌人靜之際獨自跑21公里，加上10個月以來不斷創作，讓身體和心靈經歷療癒及

■《父親的手》

■王惠娟以跑步的方式為心靈充電，對抗內心痛苦。

■王惠娟把35幅畫拼合成大型4×3m壁畫，以玫瑰作背景及核心，串連各幅畫作。

釋放，奔向未來，竟可放下傷痛，茁壯起來，奇跡般極速完成了共35幅細緻畫作，不但令今年10月舉行全新個展如願以償，更體現她踏出另一階段的創作路。

「其實負面的東西就好像雨點一樣，在淋濕這個世界的過程中讓人不適，但是雨點會變成美麗的雨景。」王惠娟說道，「如何將負面的東西變成美麗的人生景象？這是人生的修行。」她終於穿越了痛苦的記憶，與自己和解，也將美麗風景化成畫作，獻給世界。

文：香港文匯報記者 胡茜 圖片由受訪者提供