

征服世界了頂峰 台灣第一高手 郭與鎮

台灣之光 完成全球壯舉

【記者黃昭國／台北報導】國際登山界公認「登峰造極」的最高境界——攀登世界七頂峰，迄今完成攻頂者僅八十九人，台灣登山界奇蹟郭與鎮，以一年六個月餘的時間全力以赴，終於在今年十二月三日登上南極文森峰，完成第七峰的攻頂壯舉，不但成為台灣第一人，也讓台灣在世界登山界留名，難能可貴的是全身而退平安返國。

台灣登山界最高的榮譽是完成百岳，更高的境界則是完成中央山脈大縱走，走出國門後，國際間登山界的最高榮譽則是攀登完成七大洲最高峰。著名的登山裝備公司歐都納，準備花費二千萬補助國內登山好手完成世界七頂峰。根據該公司的計畫與推測，如果順利的话，二〇〇八年年底會出現第一個完成七頂峰的台灣人，但設籍台北縣板橋市的郭與鎮的成就，讓台灣提早一年躋身世界級頂尖登山高手之林。

屢寫紀錄 一年半攻七峰

郭與鎮一九五五年生，從事食品加工業，在未爬台灣高山前就走過五大洲和南北極，觀察體驗世界級自然景觀後，決定腳踏實地去親近台灣山林。

他原本在台灣登山界沒沒無聞，二〇〇三年才開始爬山，但短短的半年內完成百岳，接著以廿三天完成台灣中央山脈大縱走，比起最快的紀錄少了十多天，這兩項台灣登山新紀錄由本報記者獨家報導後，登山界才開始注意到這位新秀奇人。

二〇〇四年開始，郭與鎮似

乎在國內登山界消失，偶爾會聽到山友說在某個高山上發現他在行前訓練，但他口風甚緊，直到他二〇〇六年五月二十日完成聖母峰後，經國際媒體報導，消息才傳回台北。之後，他屢創驚奇，一個接著一個攻下世界頂峰，僅約一年半餘時間，已完登世界七頂峰！

郭與鎮說，二〇〇四年到二〇〇五年間，全力為攀登世界七頂峰而準備，期間多次出國採購訂製裝備，也參加國際登山訓練課程，並曾至聖母峰等世界高峰認識環境。

七頂峰百人榜可望入列

二〇〇六年五月攻上聖母峰，六月轉戰麥肯尼峰，接著再乘勝追擊，八月登上厄爾布魯斯峰、九月則是吉力馬札羅峰；今年二月八日的春節期間搶攻阿空加瓜峰成功，八月完登查亞峰，本月三日在極地攝氏零下卅度攀上南極最高峰文森峰。

郭與鎮完登七頂峰後，目前已將登峰資料備齊，將向國際登山組織正式登記排名。目前完登世界七頂峰的登山高手有八十九人，郭與鎮將可名列一百名內。

據估計，他花費在登山訓練、裝備與登七頂峰的過程至少在一千萬元以上。

廣播揚名 激動淚流滿面

郭與鎮昨指出，攻七頂峰讓他感受良多，每當基地營廣播「來自台灣的郭與鎮登頂成功」時，就是他最脆弱的時候！「淚流滿面」，雖然現場沒有同鄉、國人祝賀，仍然不免拿出國旗來多搖幾下，表達台灣之子的驕傲。



大洋洲查亞峰



非洲吉力馬札羅峰

負重訓練 / 背100公斤水 爬坡300公尺

登峰造極

搏命挑戰世界之巔 不愛出「峰」頭

記者黃昭國／專訪

郭與鎮花一年半的時間完成七頂峰攻頂計畫，他說，攻頂行動就像上戰場作戰般，尤其在攻頂前被當地主管機關要求立下身後切結書，勾銷大體火化、「大體運回」、「就地埋葬」等，立即感受到死亡陰影罩頂，縱橫七頂峰的點點滴滴，都將是一生難忘的經驗與回憶。

郭與鎮說，去年五月登上聖母峰當天，天洗三溫暖，上午雪下不停，午後的一小時陽光高照，接著雪又下不停。登頂時，心情複雜難以形容。接著登麥肯尼峰心境又大不同，因為頂基地營等了三天才得以完成夙願，日本女隊用生硬的國語問候「台灣你好」，感覺到責備大不能漏氣，所幸不負眾望。

至於厄爾布魯斯峰攀登行程，算是最輕鬆頂；而攀登吉力馬札羅峰，因該山的步道行與台灣高山環境很相似，因此圓滿達成。

今年初春攀阿空加瓜峰的經驗，令郭與鎮味無窮，在登山口基地營騎驢子爬山，跟其友驟背上哈啞話家常，更難得的是在基地營而遇台灣的五人登山隊，相互鼓勵打氣，宛

獨行俠，快腳

【記者黃昭國／台北報導】台灣山友郭與鎮二月三日登上南極的文森峰後，依舊保持低調的作風，返台與記者見面分享此次冰天雪地登頂經驗時，才不經意透露：「已完成攀登七頂峰！」

郭與鎮是一個怎樣的人呢？與郭一起爬過山的人都知道，他是標準的好手，外表毫不起眼，但只要進入山區後，超越常人的爆發力，腳程快、能背、耐操、能喝也能睡，永遠是前段班的那一群。

他行事低調，不喜歡出鋒頭，卻又常在無給人驚奇。四十八歲才開始與山結緣，短短內就完成台灣百岳，二十三天完成中央山脈

郭與鎮
◎小檔案

出生：1955.5.20
星座：金牛座
體重：75公斤
身高：170公分
興趣：品嘗美食、旅遊
職業：食品加工業
專長：爬山

完成台灣百岳
2003.9.21, 花費時間：剛好半年
完成台灣中央山脈大縱走
2003.12.28, 花費時間：冬攀23天

完成世界七頂峰紀錄

- 亞洲/珠穆朗瑪峰(聖母峰) Everest 海拔8850公尺/登頂日：2006.5.20
- 北美洲/麥肯尼峰McKinley 海拔6194公尺/登頂日：2006.6.24
- 歐洲/厄爾布魯斯峰 Elbrus 海拔5633公尺 /登頂日：2006.8.12
- 非洲/吉力馬札羅峰 Kilimanjaro 海拔5896公尺 /登頂日：2006.9.10
- 南美洲/阿空加瓜峰Aconcagua 海拔6962公尺/登頂日：2007.2.8
- 大洋洲/查亞峰 Puncak Jaya 海拔4884公尺 /登頂日：2007.8.23
- 南極洲/文森峰Vinson Massif 海拔4897公尺/登頂日：2007.12.3

資料提供：郭與鎮 製表：記者黃昭國

計畫+訓練+裝備 完登要件

記者黃昭國／專訪

台灣登山界第一高手郭與鎮，今年完成世界七頂峰攻頂計畫，他談到，攻頂行動就像上戰場作戰般，尤其在攻頂前被當地主管機關要求立下身後切結書，勾銷大體火化、「大體運回」、「就地埋葬」等，立即感受到死亡陰影罩頂，縱橫七頂峰的點點滴滴，都將是一生難忘的經驗與回憶。

郭與鎮說，去年五月登上聖母峰當天，天洗三溫暖，上午雪下不停，午後的一小時陽光高照，接著雪又下不停。登頂時，心情複雜難以形容。接著登麥肯尼峰心境又大不同，因為頂基地營等了三天才得以完成夙願，日本女隊用生硬的國語問候「台灣你好」，感覺到責備大不能漏氣，所幸不負眾望。

至於厄爾布魯斯峰攀登行程，算是最輕鬆頂；而攀登吉力馬札羅峰，因該山的步道行與台灣高山環境很相似，因此圓滿達成。

今年初春攀阿空加瓜峰的經驗，令郭與鎮味無窮，在登山口基地營騎驢子爬山，跟其友驟背上哈啞話家常，更難得的是在基地營而遇台灣的五人登山隊，相互鼓勵打氣，宛

計畫+訓練+裝備+完登要件

記者黃昭國／專訪

台灣登山好手郭與鎮已征服過國內外的頂尖高峰，他認為國內登山觀念與國外差異滿大的，他強調「爬山的人，要去適應環境，而非要環境來適應你」，而確保完登三要件，則為計畫周詳、訓練有素及裝備精良。

郭與鎮表示，攀登世界頂峰，除了實力外，也要靠些運氣，例如印尼查亞峰曾封山十一年，最近兩年才開放登山，且台灣和許多國家沒有邦交，委託國際登山公司代辦，有可能受到擱置，天氣的變化更影響登頂的成功率。

在體能訓練方面，七頂峰的行程常要背負五十公斤重的裝備及糧食，雪地裡拖重也是不可或缺的技巧。郭與鎮就常在清晨五點到北縣山區進行負重訓練，大背包內放滿十到十一包、約一百公斤的水，緩步爬坡約三百公尺，以訓練體能。

裝備的精良更不在話下，他都是到國外專賣店購買或訂製，睡袋可耐寒零下五十至六十度，登山鞋分雪地和用及寒地用，每雙鞋內

都有三套鞋，平均重量都在三公斤以上，光穿脫鞋就各需十分鐘。郭與鎮強調，裝備的貴重原因在於能防水保暖耐寒凍。

郭與鎮從參與海外登山活動的經驗中發現，台灣登山隊員步伐不夠穩定，個人主義表現情況也常發生，這些行為在國外隊伍中均不受歡迎，國外領隊為確保全體隊員安全登頂，均嚴格要求團隊合作，一致的步伐、平穩的進度，才能充分發揮登山效率。

此外，國內山友常會出現後繼無力的狀況，這並非體能差，而是吃的東西不講究。郭與鎮舉例，台灣登山隊在國內外爬山很喜歡用泡麵當主食，根據他的經驗，光吃泡麵是不夠的，若將泡麵當湯類，再加上「快速補充包」、起司等食物就能解決餓肚子及補充體能。

至於在台灣最為人詬病的上廁所問題，郭與鎮以攀登七頂峰為例，嚮導會在山區以垃圾袋製作臨時糞坑或尿桶給全體隊員共用，離開時則由嚮導集中儲存帶下山作有機肥，兼顧生態保護與環境衛生。

這極 Taiwan Top好驕傲

的時間完成七頂峰攻頂計畫，隊上戰場作戰般，尤其在攻頂要求立下身後切結書，勾選「轉運回」、「就地埋葬」時，彰顯頂，縱橫七頂峰的點點滴心的經驗與回憶。

五月登上聖母峰當天，天氣像不停，午後的一小時竟飄陽。登頂時，心情複雜到難以形容。心境又大不同，因在攻頂得以完成夙願，日本女山友「台灣你好」，感覺到責任重負。

攀登行程，算是最輕鬆的攻頂，因為山的步道行程，相似，因此圓滿達成。

加瓜峰的經驗，令郭與鎮回憶地營騎驢子爬山，跟其他隊友，更難得的是在基地營不期而遇，相互鼓勵打氣，宛如遇

到親人般的親切。攻頂的日子風大，多數隊伍都撤退，郭與鎮堅持到最後，無線電傳來各隊的恭賀聲中，「Taiwan Top」讓他睡得特別甜。

挑戰七頂峰中，除了冰天雪地難以消受外，攀登查亞峰的單繩跨越六十公尺斷崖最為驚險，郭與鎮說，一人掛在冷風強勁的空中，生命就靠一條確保繩，在繩上攀走的短短幾分鐘，就像走鋼索般，一心只想趕快脫離死亡的陰影。平安歸來，要感謝當地的山神，及家裡供奉的眾神庇佑。

最後一關南極文森峰，去年十一月首度與三名外國好手一起攀登，卻在接近登頂四十公尺處，因天氣驟變寸步難行而撤退；今年十一月十六日再度挑戰，先搭機到智利第一基地營進行行前訓練及補給、整裝，之後搭乘蘇俄製運輸包機前往雪地第二基地營待命，再搭小型飛機到第三營的起登地點，幾番折衝，十人一起登上最高峰！

郭與鎮說，完登世界七頂峰，家人的支持是其重要因素。各種裝備，都是由太太親自打點，每當郭與鎮透過衛星電話回報攻頂喜訊後，她即著手安排接機、專車等事宜。至於郭與鎮回家後，則是認真幫忙做生意，彌補對老婆的虧欠。



歐洲厄爾布魯斯峰攻頂輕鬆。



攀險峻的聖母峰。



南極文森峰的廁所。

快，耐操，爆發力猛

報導）台灣山友郭與鎮於十文森峰後，依舊保持一貫低調見面分享此次冰天雪地的意透露：「已完成攀登世界

的人呢？人都知道，他是標準的天生，但只要進入山區後，立現腳程快、能背、耐操、能吃是前段班的那一群。

歡出鋒頭，卻又常在無意間才開始與山結緣，短短半年二十三天完成中央山脈大縱

走，創下台灣登山史上全新紀錄。

同行中央山脈的「嚮導」陳美馨，在日記中寫下兩人大縱走的經驗說，因為她是吃素的人，「領隊」郭與鎮全程配合她以茶油、醬油佐白飯為主食，副食則吃蔬菜乾料與泡麵，全程只有前兩天進食新鮮蔬菜，另在中段七彩湖補給少許肉類。

這趟遠征下來，郭的體重足足減了十三公斤。習慣獨來獨往的他，雖然在登山方面起步得晚，但相當有自己的見解，在爬完國內大山後，堅定地朝世界級的目標前進。在他攀登七頂峰過程中，至少有三峰是第二次才登頂，其實並非外在因素影響到他，真正原因是不願衝動涉險，在十足把握且心情愉快下才去攻頂。



上圖：陪伴郭與鎮走過世界七頂峰的裝備。下圖：郭訓練扎實，清早背一百公斤水袋訓練三百公尺。

