



## 年會

### 值得一遊的社區

如果您計畫 6 月 23-27 日到多倫多參加 2018 年國際扶輪年會，您可能想要體驗一下這座城市豐富精彩的社區。對於行程滿檔的人來說，以下是一些不容錯過的首選。

距離多倫多都會會議中心 (Metro Toronto Convention Centre) 西北方不到一英里處是皇后西區 (Queen West)，一個有數十家精品店和餐廳的熱鬧社區。橫越巴瑟斯特街 (Bathurst Street) 進入西皇后西區 (West Queen West)，就會看到數十家藝廊以及有現場音樂演奏的酒吧。

在附近的中國城 (Chinatown)，街道擠滿採買便宜家用品、水果、和蔬菜的人潮。這裡的餐廳人氣很盛，尤其是如果你喜歡點心和餃子的話。

從中國城往西北方走幾分鐘，就會來到有數百年歷史的肯辛頓市場 (Kensington Market)，這裡有高級服飾店、雜貨店、食堂以及其他商店。

從年會會場搭計程車，不久便可抵達酒廠區 (Distillery District)，這裡有許多咖啡館、餐廳、及商店藏身在一棟 19 世紀蒸餾酒廠的歷史建築中。這塊行人徒步區擁有北美洲規模最大、保存最完整的維多利亞時代工業建築群。

撰文：RANDI DRUZIN

欲註冊參加  
2018 年多倫多扶輪年會者請至  
[riconvention.org](http://riconvention.org)。



## 快訊

### 登上世界的巔峰

雖然奧利維爾·佛里森多 Olivier Vriesendorp 生長在荷蘭，一個部份國土在海平面以下、沒有山脈的國家，長久以來他卻一直夢想能攀爬高山。青少年時他讀到國家地理雜誌一篇關於喜馬拉雅山遠征的文章倍感激勵。五月時成功攀登聖母峰的佛里森多說：「那些人在極端的環境下爬上人跡罕至的地方，令我敬佩不已。」

現年 47 歲，身為阿姆斯特芬 (Amstelveen) 扶輪社社員的佛里森多，不只是爬上聖母峰而已；在爬上世界第一高峰之後，他同時也完成他登上世界各大陸最高峰所謂的七大高峰的壯舉。

擁有兩名子女的他因為攀爬前六座高峰已經處於極佳體能狀態，但為了聖母峰他再度強化他的訓練。連續 8 個月，他每天鍛鍊心肺功能及核心肌群，在週末他通常會背著重裝備健行 15 英里。在出發前 6 個月，佛里森多每天晚上睡在特殊的帳篷裡，呼吸減氧空氣，以降低攀爬時罹患高山症的風險。

他在 4 月初前往西藏。這支登山隊花了好幾個星期適應高山低氧濃度的狀況。攻頂日 (5 月 21 日) 那天連續攀爬 18 小時，乃是整個登山過程中最艱鉅的一段，包括極陡峭、毫無遮蔽的路段。他解釋說：「天氣超級冷，你真的得非常留心不讓手指和腳趾凍傷。」

在羽絨外套上縫著扶輪徽章的佛里森多，在抵達山頂享受站在世界頂端的 15 分鐘期間，還拿出他所攜帶的一面扶輪基金會旗幟。(他無法把旗子留在山頂，因為一整天多數時候在山頂呼嘯的時速 125 英里的強風會把它吹走或吹毀。)

佛里森多談到最近這項成就時說：「身為 8 歲雙胞胎男孩的父親，我希望我所做的事能激勵他們，讓他們明白如果你設定明確的目標——任何目標，不一定是爬山——而且你下定決心且準備好為其付出努力，你就一定辦得到。」

——撰文：ANNE STEIN

29,035	•	400	•	4,469
聖母峰的	•	攻克七大高峰的	•	2016 年
海拔高度 (英尺)	•	估計人數	•	登上聖母峰的人數
	•		•	