

第十五期

會滑刊雪



中華民國滑雪協會

CHINA NATIONAL SKI ASSOCIATION



中華郵政行政院新聞局登記號三〇七三字第壹類新報聞紙



合歡山滑雪訓練營

接你(妳)進入歡悅的滑雪季節

合歡旅遊隊、六十四年十二月三十日至六十五年元月四日分四梯隊
合歡滑雪隊、六十五年元月十三日至二月二十九日分三十梯隊在合歡山滑雪場舉行

屬於中華民國滑雪協會的合歡山滑雪俱樂部，以新築成的滑雪訓練中心，以及新闢的滑雪場，新添的滑雪用具，配上長達500公尺的滑雪纜車，這一切都是嶄新的設施。全是由喜愛滑雪活動的青年朋友而苦心經營的。只要你(妳)加入俱樂部成為會員，並報名參加滑雪訓練營，便可在海拔3400公尺的合歡山享受到興奮歡樂的——合歡滑雪。



林則彬先生

紹介人物期每一

沒有滿山皚皚的白雪，顯不出合歡山的優雅、壯麗、動人、更不會有每年成千上萬的人慕名嚮往參加滑雪運動。假如今天把滑雪協會比喻為合歡山，那麼林則彬先生便是滑雪季節裏，覆蓋整座合歡山的白雪「功不可沒」。

十三年前當救國團極力推展青年育樂活動時，滑雪運動這個新名詞才在國內興起，而當初中華全國滑雪委員會（前稱）主任委員重職，即由當時任職於公路局局長林先生負起。林先生曾為本會兩度赴日本考察，同時拜會日本滑雪聯盟，參觀當時正在籌建中之札幌市第二屆冬季世運場地，并邀請日本滑雪聯盟技術教練前來我國指導。為加入國際滑雪聯盟，林先生還私自掏腰包付國際滑雪聯盟年費，民國五七年（一九六八）年七月在奧地利舉行國際滑雪聯盟會議中，中華民國滑雪協會正式為國際所承認，當時國內體育界正為各單項運動協會在國際間之正名所困，而本會是為第一個爭取到正名的單項協會，這無上的榮譽固然是靠本會多方面的努力，而當時領導全國滑雪運動兩位主要人物之一林先生的功勞至今仍為國內體育界所歌頌，目前林先生仍擔任本會名譽理事長，工作之餘仍時予關心照顧本會。

目

次

三、每期人物介紹——林則彬先生
五、滑雪用具介紹

慕念
本會教練組
吳紘道

七、左營集訓報告
八、冬運代表團赴奧

郭俊平譯
資料室

九、雪上假期——芭蕾

十、六十五年合歡山滑雪訓練營活動日程表
齒合歡山滑雪訓練營等級檢定辦法

陳雲銘葉永興
沈立謙

夫、滑雪運動淺說

(六)

夫、奧地利來鴻

葉永興

大、滑雪萬花筒

榮總陳明珠

三、漫談山野活動易患的幾種小毛病

李健雄

三、永難忘懷的太平山之行

陳文藏

四、從太平山到志賀高原

胡宏周

五、漫

老山客

六、太平山紀行

冰冰

六、合歡滑雪憶趣

資料室

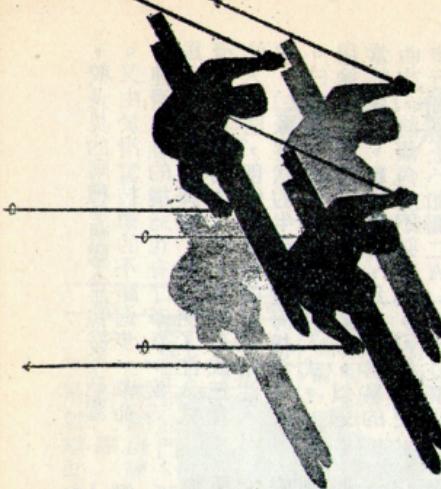
六、太平山行點滴

三、稿約
三、徵求滑雪歌曲

附頁：六十五年合歡山滑雪訓練營及旅遊隊簡章

滑雪用具介紹

組練教會本



滑雪初入門的初學者，對於滑雪用具如：雪板、雪杖、滑雪鞋、蹄具、滑雪衣物、眼鏡等等的知識，必須先有個認識，方能談到技術之習得，故本手册先將滑雪的一些用具及其種類，用途一一的向各位介紹。

雪 板

用途—雪板的用途可分為一般用及比賽用二種。比賽用雪板包括曲道、大曲道、滑降等阿爾卑斯式和北歐式的飛躍、越野離、雪車等，但在雪場上指的比賽用雪板，大都指阿爾卑斯式而言。致於一般用雪板，則純粹指雪場上玩樂之普通雪板。

一般及比賽用之雪板，其構造上略有不同，比賽用雪板，為適應堅硬，以便於能輕易的壓邊。（利車）一般用雪板則較柔軟，其設計之方針是爲迎合任何人操作而製造。但由於滑雪技術的不斷進步與創新，有許多廠商針對這點，製造了指導員、中、上級專用之雪板出售，其實那只是商人手段，而製品皆大同小異。

材料—構成雪板的材料有木質、玻璃纖維及金屬等種類之分別，時下爲滑雪者所樂於使用的是玻璃纖維及金屬二種。但由於我國滑雪運動，是處於剛開始的階段，故合歡山滑雪場所使

用的雪板，都是國內自製的木頭雪板。現將三種雪板的構造方法，略述於下：

1 木質雪板：有由整塊木板製成和數塊木板經壓縮而製成之合板雪板等。其重量比玻璃纖維雪板或金屬雪板都要輕，價格上也較便宜。但其缺點是缺乏耐久性，易斷且易受溫度、濕氣的影響而變型。

2 玻璃纖維雪板：由木質的花所構成，而上下各有一層玻璃纖維夾合而成。其特性是對於硬雪或鬆軟的雪，均能勝任，尤其對於轉彎特別靈活，常能輕易而圓滑的馳騁於雪場上，其缺點是價格嫌高了一點。

3 金屬雪板：也與玻璃纖維雪板一樣，由木質的花，而上下再由一層輕金屬（鋁合金）夾合而成，但此種雪板的木質花，並不完全塞滿其間，而是留了些空間。特點是對乾燥而輕的雪或深雪、冰面的回轉亦很靈活，只對於硬斜面的直滑降、滑落速度較差，且價格高了一點。

材料及構造—一般鞋子的材料有皮革、橡膠（表面），合成皮革（皮革內包有橡膠、海棉）、塑膠合成皮，全塑膠等五種，最近市面上或滑雪場上

較長見的兩種是塑膠合成皮及全塑膠。

又由於滑雪技術的不斷進步、革命

、連滑雪鞋的構造也有了革新，廠商

爲適合各人的腳型，而發明了注入式

滑雪鞋，而此注入式，又可分成三種

注入方法，即(一)液體狀的發泡劑注入

式。(二)橡膠狀的半流動體海棉注入式

式。(三)空氣分配海棉的空氣注入式。

用途——一般滑雪者用的滑雪鞋，以適當的硬度，鞋高即可，足首能容易的曲直，前傾角度不必太大，可以輕便

步行者爲上（如圖二A），而比賽用滑雪鞋則爲講求，在高速度的滑降中

，雪板操作，沒失誤的後果，故其必須要求硬、緊腳、後背高崇式，前傾角度大之滑雪鞋。

材料——好的雪杖的條件是必須具備以下幾點：輕，富有彈性，不易折斷，強烈的震動吸收力，平衡好等，其種類有竹製，玻璃纖維，鋁合金，不銹鋼等，而以鋁合金較爲普遍所愛用。

雪杖是由杖柄（幹）爲中心，上有皮套、握把，下則爲雪輪，雪杖尖。雪杖柄現已進步到了以鹽化塑膠，玻璃纖維，彈性橡膠等來製造。雪輪則有金屬、橡皮、金屬等橡皮合成的

，塑膠等。雪杖尖又有砲彈性，多角型，鑽石型等。

機種——蹄具是爲使鞋子固定在雪板上而設計的。各廠牌的蹄具，其功用皆大同小異，一般通稱爲安全蹄具。此安全蹄具主要的功能在於，跌倒或遇到很大衝擊時，鞋子能立即從蹄具內脫開，而脫離雪板，預防傷害之發生。

蹄具

種類則可分爲，踏入式、套入式及手壓式等三種。雖然這三種蹄具之穿脫方式，都不相同，但其構造的原理則相差無幾，現在的蹄具都能前後、上下的任意調整。

在包裝盒上，故不多解釋。除以上的臘外，現市面上，又有一種叫萬用臘的新產品出現，顧名思義，此種臘是爲適應各種天候、雪質、雪硬度而設計的。

商廠列下求徵

紀念章製造廠
商標織造廠
旗幟（紀念旗）製造廠
雪杖雪板製造廠
影片經紀

請電話：7114150

中華民國滑雪協會

接洽

左營集訓營報告

吳紘道

Hi-Color 6409 S

我們接到通知，於七月十六日以前，前往左營中華民國體育協進會運動員訓練營報到，展開為期二個半月（七月十五日至九月三十日）體能訓練。

左營訓練營內，是一臥龍藏虎之地。內有三最—最高、最快、最小。所謂最高是指籃球隊；最快，指田徑隊；最小則是女子體操隊，而我們（冬季項目）也有一最—不怕冷。我們也因項目不同分成四項，計有曲道、雪橇、滑雪越野、滑雪越野射擊。由於左營沒有雪，我們英雄無用武之地，只能做體能訓練。因為沒有教練及滑雪補助器，大家把過去在國外所接受夏季體能訓練的方法集結起來，歸化出一套適合於該場地及器材的訓練方法。由我編排練習表及器材、場地安排。但是這四項目中只有滑雪越野及滑雪越野射擊兩項性質大同小異可以一起練習外，曲道及雪橇必須分開練習，經研究結果可以共同練習時間則大家在一起總習，專長練習，則分開實施。練習表如下：

	星期	時間
二 千	一 晨 操	0606 0720 0720 0900
滑 雪 輔 助 操	穿 旗 門、 跳 繩	1100
射 擊	重 量 訓 練	1130 1130 1300 1500
游 泳	午 午 游	1500
八 公 里 沙 灘 長 跑	游 泳	1700

日	三、公尺		四、慢跑及滑		五、雪輔餐		六、助操		七、重量訓練	
	休	長跑	8公里丘陵地	滑雪輔助操	射擊	8公里沙灘長跑	餐	休	午睡游	午跳繩、穿旗門

Hi-Color 6409 S
 共計十一週。每週實施卅一小時，十一週總共三四一小時，各項目所佔練習時數如下：

一、晨操（二千公尺慢跑及滑雪輔助操）：九九小時。

二、重量訓練：四四小時

三、游泳：六六小時

四、八公里沙灘長跑：六六小時（包括八公里丘陵練習時數）。

五、射擊：四四小時。

六、廿六公里長跑：廿二小時。

補助場地說明

一、八公里沙灘長跑：在高雄旗津海水浴場至第二

二、港口實施，單程四公里來回八公里。

三、廿六公里長跑：由訓練營至澄清湖環湖一周

來回。

練習表所排份量，是以長距離滑雪者為主，其他項目為輔，限於器材場地，不能作滑草練習，只有在體能方面下功夫。體能方面，這二個半月下來，比剛到訓練營時進步太多了。

本會幹部白中發先
生訂於十一月二十
九日於瑞芳鎮締結
良緣，本會全體同
仁謹祝最真摯之賀

團表代運冬訓受奧赴已

我國參加第十二屆冬季奧林匹克運動會選手，經主管單位批准，增選黃維中一員參加。該次冬季奧運會將於明二月份在奧地利茵斯布魯克市舉行，我國原決定派遣六位選手組成代表團參加，其名單為：陳雲銘（參加大、小曲道）、梁仁貴（越野競賽）、黃柳宗（雪橇）、謝偉成（雪橇）、翁明義（越野及射擊）、沈立謙（越野及射擊）。由於曲道競賽在短短兩公里內須穿過五十八個旗門，競賽十分激烈，選手很容易受傷，偶一不慎，也很容易被取消資格，我國只有陳雲銘一人參加，恐出意外，因此增選黃維中參加。

他們七位選手已有六位於十月中，下旬分批前往奧地利茵斯布魯克市，接受奧國滑雪專家主辦的賽前訓練，希望藉此訓練能爭取更好的成績。另增選手黃維中一員現正辦理出境手續，俟手續完成即可啓程。

練習時最感頭痛的，是左營那可愛的陽光，白天溫度總在三十度以上，在路途上飽受地面上柏油蒸汽及太陽酷熱，一路上口渴而胸部像被燒乾了一樣難以忍受，每次練習大家咬緊牙根接受考驗，每次回來每人失水三公斤以上尤甚，其是梁仁貴達五公斤。雖然每天消耗之熱量超過四千卡路里；伙食方面經師大營養系派人來調配，使我們每天消耗之熱量得以補充。由於

營養好又有充份休息，一夜之間就恢復過來。營本部為消除我們疲勞，一星期有一次晚會，利用休息時間參觀加工區高雄第二港開航典禮及附近名勝遊覽，讓我們心神輕鬆一番，準備迎接下一階段的練習。

在訓練營內冬季項目只有十位選手，由於大家努力共同爭取榮譽，得到營本部及教練們一致讚賞，讓我們感到無限光榮與安慰。

雪上假期——芭蕾

郭俊平譯

滑雪不祇能用於運動及軍事上的需要，更發展為今日運動場上的競技項目之一，最近更演變為一種人體美姿的動態，配合著優美音樂的節拍，隨著音符的跳動，而表現出高雅的藝術，亦就是相同於舞台或冰上的芭蕾舞藝。雪上芭蕾舞台，除了必須選擇在特殊坡度的地形，加上舞者本身雙手摯有雪杖，足底套有一五〇公分以上的滑雪板，故行動當難以隨心所欲，故與一般芭蕾舞者，僅需保持身體重心平衡有所異同，若非持恒以練，實難達爐火純青之境。

在歐美地區，如今已有多處為此運動而闢置場地，其面積愈大愈善，並且坡度趨變緩和，雪面平坦穩實，周圍沒有障礙物，即為一理想舞台。在本省合歡山莊及寒訓中心等兩處初級滑雪場，均可做為初學，練習者的舞台。筆者謹將初學者的基本進階動作，簡述於左：

(一) 暖身運動 (Warm-up exercises)

乃保持全身各部位的肌肉和關節柔軟度，以免因意外

跌扭致傷，同時也能訓練舞者身體的美姿。

(1) 躍踢 - (Kick-up)

足同時往後躍踢。(如圖一)

——放鬆上身，左右扭轉，雪

(2) 扭轉 (Twister)

——放鬆上身，左右扭轉，雪



板成內八字形。(如圖一)

(3) 前後彎曲 (Front/Back Bent)
肌肉之伸展。(如圖三)

(4) 前後單踢 Kick-out) —— 單足往前後往復用勁踢出
，以使兩大腿肌肉鬆弛。(如圖四)

(二) 滑行運動 (Planing) —— 使能熟悉並適應雪地及雪板
，開始一足橫側朝山方(上坡方向)滑行，另足併步滑
至下方位置 (Fall line) ，如此動作往復循環數次。在
滑行時必須保持身體平衡，重心落於內足上，上身挺直
，背微拱曲，兩臂朝外伸直，兩眼正視前方(如圖五)

PLANING

畫土題限一苗書

圖五

(1) 颶風滑行 (Hurricane) —— 乃做 360° 颶風式快速旋轉
，當速度過大時，可利用剎車技巧轉向，上身應始終保
持挺直，滑行動作不可停頓。(如圖六)



圖六

四 基本舞藝

(1) 起舞姿勢 (Starting Positions)

Ⓐ 直立 (straightforward)

之一種致敬，雙手擎雪杖水平舉起。(如圖七)

Ⓑ 單足立 (straightforward on one shi)

右足向側後方舉起，雙臂伸直上舉成 30° ，兩雪杖

則分別與身體成本行。(如圖八)

Ⓒ 端立 (tip stand) —利用兩雪板前端著立於雪面

，支撑全身重量，身體似懸掛於空中。(如圖九)

(2) 終舞姿勢 (Finishing Positions)



圖七



STRAIGHTFORWARD
ON ONE SKI



圖七

STARTING POSITIONS

STRAIGHTFORWARD

B 前狀變換 (Shea-gua Variations)
—除 A 之姿勢外，亦可利用本姿勢做為終舞之致謝。(如圖十三)

A 丁錨 (T-draw)

Ⓐ 丁形錨 (T-

dray) —左雪

板置後與右雪

板成丁字形，

兩雪杖於後方

，與右雪板平

行。(如圖十)

Ⓑ 丁錨變換 (T-

drag-Variations)

—全Ⓐ但換另

定，惟兩手臂

與雪杖平側舉

，或保持同Ⓐ

位置(如圖十一)

T-DRAg



圖十

FINISHING POSITIONS

T-DRAg VARIATIONS



圖十一



圖十二

SHEA-GUY VARIATION



圖十三

六十五年合歡山滑雪訓練營活動日程表

日期	時 間	課 目 與 進 度	實 施 方 式
地 點			
第一 第	日 一	隊員報到	埔里 日月旅社
日期	時 間	課 目 與 進 度	實 施 方 式
三 第	日 二 第	第一 第	地 點
08:30 至 11:30	19:30 至 21:00	15:00 至 17:00	08:30 至 11:30
六五、四全斜直登滑行法 制動降運動降	三、二、一、滑雪訓練 直行變換、一步一杖、二步一杖 登、換登、開腳登、階	寒地常識 一、環境介紹 二、滑雪基本動作	上車出發 起床整裝 早餐
講解示範與實地操作	講解示範	實地介紹	由領隊主持
基本滑雪場	滑雪訓練中心	合歡山	埔里 聯絡中心
		健行八公里	埔里 日月旅社
		鳶峰以上徒步	

附記

：本表所列課目與進度為一般初級組課程，各梯隊視實際需要經在營幹部會議決議得增中級組分組訓練及課程另訂之。

日五第		日四第			日	
至	07:00 至 12:00	19:30 至 21:30	14:00 至 16:30	08:30 至 11:30	19:30 至 21:00	14:00 至 16:30
埔里解散	整裝出發——下山	一、惜別晚會 二、等級檢定	一、自由訓練 二、等級檢定	一、滑雪訓練 二、半自由滑降 三、制動轉身 - 駛操	一、幻燈片欣賞 二、滑雪基本動作影片欣賞	一、滑雪訓練 二、全制動複習 三、半制動轉彎
	專車接下山	由各隊領隊主持	講解示範與實地操作	講解示範與實地操作	影片教學	講解示範與實地操作
	峯步步行約八公里至焉	滑雪訓練中心	基本滑雪場	基本滑雪場	滑雪訓練中心	基本滑雪場

等級檢定辦法

一、檢定資格：凡具有中華民國滑雪協會會員身份者，均可報名接受檢定。

二、檢定時間：

(一)四、五級之等級檢定，配合於每梯次（隊）結訓前一天實施。

(二)三級以上之等級檢定，於幹訓結訓前一天實施。

三、報名手續：凡欲參加等級檢定之會員，應於合歡山滑雪訓練營（梯隊）結訓前一天，持會員證和檢定費用，向各梯隊隊長報名，由隊長彙齊後，交營本部辦理。

項 別	級 別	
(一)直滑降	二、級級	□ □ □
(二)全制動轉彎	三級	□ □ □
(三)橫滑	四五級級	□ □

五、等級記分錄取標準：

1. 等級之檢定，應由滑雪協會指定之專人進行檢定。
 2. 一、二級或四、五級之檢定，須同時進行，而以評分之高低分等級。三級之檢定則單獨進行。

3. 每單項之總分為一百分計算。

4. 一、二級之判定標準為，應考三項目之總分在二二〇分以上，也就是平均七十分以上者，授予一級章。而平均六十分到六十九分者判為二級。

5. 三級之判定標準為，應考三項目之平均為七十分以上為合格。

六、檢定之內容：

6. 四、五級判定標準，則視其姿勢，雪板操縱之優否而判定之。

7. 每單項之測驗，可滑二次而取其最理想之一次計分之。
 8. 不得越級報名檢定。

全制動轉彎	直滑降	方法	場地	方法	場地
(1)左右轉	(2)① 90° - 10° 以下之緩斜坡。	(1)② $10m \times 30m$	(2)① 60° 以下之緩斜坡。	(1)② $10m \times 50m$	(2)①穩定性上下之運動

3.二十度以上謂之急斜面。

4.三種斜面均包括者謂之綜合斜面。

七、檢定教練人數：

級別 檢定教練人數 備

橫滑	場地	方法	① 斜前、斜後、橫滑	① 20mx20m 20°-30° 之急斜面
----	----	----	---------------	---------------------------------

斜滑	場地	方法	② 20mx30m 20°-30° 急斜面	② 20mx30m 20°-30° 急斜面
----	----	----	--------------------------------	--------------------------------

半自動轉彎	場地	方法	① 單雙腳之斜滑性	① 姿勢、穩定性
-------	----	----	--------------	-------------

(3)一、二級	方法	① 左右各連續轉二次	② 10°-20° 之中斜坡	② 10mx30m 10°-20°
---------	----	---------------	----------------------	-------------------------

八、合格章頒發：

(一)一級檢定合格者，其一級章由理事長親自頒發。

(二)二級以下檢定合格者，其等級章由總幹事親自頒發。

(三)三級以下檢定合格者，其等級章於結訓前一天之惜別晚會上，由營主任頒發。

合格名單之公佈：等級檢定合格者，除結訓前一天之惜別晚會上公佈該次檢定合格之名單外，於年度合歡

山滑雪訓練營活動全部結束後之最近一期會刊上公佈全部名單。

附註：三級（含）以上合格者，均須參加本會所辦之雪地傷害急救訓練班。

綜合滑降	連續小回轉	併脚轉	方法	方法
------	-------	-----	----	----

方法	場地	方法	場地	方法
----	----	----	----	----

- (2)①自由滑降
- (1)左右各連續三個

- (1)東峯纜車之終點到起點
- (2)①20mx50m
10°-20°
- 中斜坡之不整地型

斜面之說明

1.十度以下謂之緩斜面（坡）

2.十度—二十度謂之中斜面（坡）

本會前駐會幹事陳岱帝小姐，在家休息了一陣之後，現已到六和紡織公司上班，擔任出納重職，若要與她聯絡，可電話五一一一五六聯繫。

註

(六) 說淺運動 運滑雪

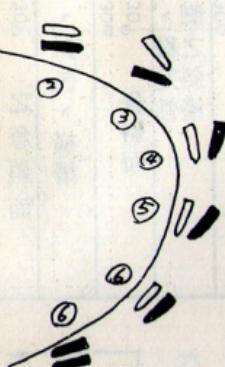
陳雲
葉永興

(+) 半制動回轉：

半制動回轉是由全制動，到併脚轉彎間的一個必須學的預備動作。它是由斜滑降開始，然後打開山腳雪板的尾端，並慢慢的把重心移到山腳上去，此時回轉內側之谷腳不須加力，讓其自然的回轉過去謂之。此用於速度的控，尤其背負重物時。

【要領】

- ① 以斜滑降的姿勢開始滑下。（圖一—①）
- ② 重心移到谷腳。（圖一—②）
- ③ 輕輕將山腳推開成小的V字。（圖一—③）
- ④ 然後將重心移到山腳，並壓山腳內側之角緣。（圖一—④）
- ⑤ 保持此姿勢（全制動轉彎姿勢）讓雪板自己轉過去（圖一—⑤）
- ⑥ 收回山腳（原來的谷腳）使兩雪板平行，以斜滑降結束。（圖一—⑥）



圖一

黑色部分仿效使用

奧地利來源

敬愛的總幹事楊小姐及會裡諸幹部：

我們十一月一日抵維也納，七日搭夜車赴茵斯布魯克還是住在老地方 Adolf Pichler Platly 十日赴

Kufstein(Kneissl Ski) 雪板廠，

陳拿了四付曲道，我們三人共拿了六付越野滑雪板，另外還有蹄具及雪杖要買，昨晚（十日）陳、梁、翁、我們四人一起赴越野射擊教練 Adolf Scherwityl 家看他，並送宮燈月曆給他，他很高興，並約我們今晨跑步我們開車到茵斯布魯克附近之 Igles，然後開始跑山坡，跑到 Rodel 訓練場正巧遇見謝、黃兩位他們兩人穿著新制服（紅藍色）很神氣上一週他們還登上奧國報紙；寒暄過後，我們繼續跑，直到十一時半才休息，整整跑了三個小時，累得腿都不能動了，翁狀況較好，昨晚（十日）梁仁貴及陳又一起回 Wien 去了，他們去辦梁行李失掉的事請航空公司賠償，我們四人已都有了法國簽證，其它國家簽證視需要而辦。

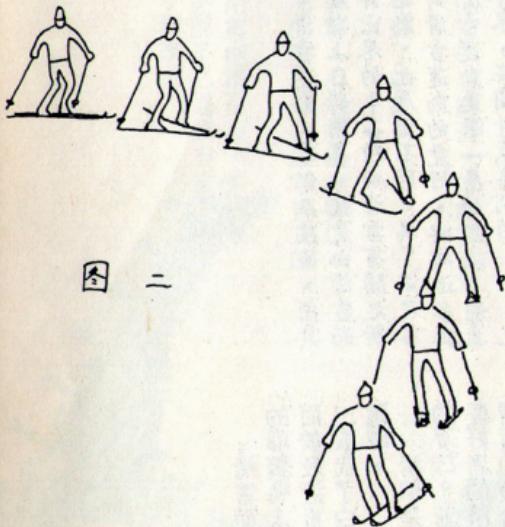
謝、黃兩位住的旅館有游泳池及三溫暖可洗，我們明天再去練跑時將到他們旅館玩，現在只有我和翁住在

【注意】

- ①上體在回轉時，勿左右幌動。
- ②重心移轉時，另支雪板勿抬起（離開雪板）。
- ③膝之伸曲，重心之移轉，利用上下運動之節奏。
- ④角緣要用力豎起，角緣變換要快。
- ⑤勿橫滑。

【練習】

- ①先在緩斜坡上練習。
- ②單足操作，強角緣壓邊。
- ③利用雪杖連續轉。
- ④斜滑降——山腳推開，利用反作用力，將身體重心引過去——迴山旋轉。
- ⑤長距離練習，勿放速度。



图二

附日程表：

12月 5～8日	瑞士(視交通情形而定)
12月 13～17日	義大利(可能不去)
12月 22～23日	瑞士 St. Moritz.
1月 6～12日	德國 Bad Reichenhall.
1月 23～26日	法國 Chamonix.
1月 27～2月 2日	義大利 Anterselva.
2月 4～16日 (6日比重)	INNSBRUCK.

健
康
快
樂

沈立謙 敬草

64.
11
12

我們在寫信回來報告。

陳家，每天要付錢的，十一月十六日起將開始正式越野訓練，俟訓練開後

滑雪萬花筒

滑雪運動，不但在技術、用具、裝備上日新同異，就是由滑雪而延伸出來的！各種與滑雪有關之新的運動，也層出不窮。為了滿足各位對滑雪運動的愛好，與增進各位對滑雪運動更深一層的認識，將我多年來，在國外蒐集到的一切，包括：滑草運動，三角翼滑翔機，熱狗式滑雪表演賽，各地滑雪奇聞，人造滑雪場等等，從這一期起逐一的介紹給各位。

願！我國的滑雪運動能真正的推廣起來。

滑草是六年前，由歐洲人推介出來，教導初學滑雪者的方法。並滿足了極想在冬季裏去滑雪，而不可得的滑雪愛好者的滑雪意願，也為雪季來臨前的夏日，提供了練習滑雪的機會，同時也是讓滑雪選手，保持頤峯狀態於滑季節外活動。

這種新奇的滑草板，最初是以長五十八公分，寬九公分重約四公斤，塑膠製成坦克式的履帶來滑行（如圖一），每小時的滑行速度可達約四十公里，但由於角緣應用的不靈活，履帶之不結實，易斷，常需為換裝履帶而煩惱。

所以近兩年來，已由美國運動用品商改良成一種滾筒式的 TURP SKI（也就是我們現在要介紹的萬能滑草板）同時淘汰了履帶式的滑草板。

托福滑雪板（TURP SKI）（如圖二）其長八十五公分，寬九六公分，重五·一公斤（不包含蹄具），由硬度高的 ABS 塑膠製成。其底部有七個滾筒，最前端的一個滾筒略為上翹，是用來在深草中導向，並防止突然高起的地型而設計，另外六個則獨立迴轉，後三個的滾筒兩端則有凹槽，供做角線。

葉永興

由於對滑雪運動的酷愛，在十一月初，透過華僑選手楊孫瀛先生的幫忙，從日本進口了一雙，並於八月中旬帶到合歡山作各種滑降的操作。使用我奇的是，從直滑降，全制動，半制動、斜滑降、小回轉一直到溜冰式，綜合滑降，全等的橫切，直滑的角緣應用技術，在感覺上與穿着雪板，在雪上滑行幾乎沒有兩樣，而且小回轉在操縱上更為圓滑，易轉。

其價格每雙連蹄具約合新台幣四千五百元（為玻璃纖維雪板之半價），平時的保養，只需要一點潤滑油，且滾筒的裝卸、維護也極方便，只要一個二元硬幣，即可全部卸下來清洗。目前滑雪先進的國家，都成立有「滑草協會」，同時每年也都舉辦一次「世界杯滑草比賽」。

綜合以上，我們可歸納出以下的幾個優點：

一、攜帶方便。

二、不受場地限制。

三、於夏季舉辦講習會，提供初學者練習，俾能於冬季上山直接滑雪。

四、對滑雪中級者，能精進生疏了的技術。

五、能保持選手的顎峯狀態。

六、保養較人造塑膠滑雪場容易，也無需維護費用。

七、不慮冷風刮面，手冰腳凍的痛苦，是四季皆宜的上佳運動。

假如我們有計劃的利用萬能滑草板，來訓練下一批的滑雪選手，則我們就不必為沒有雪而煩惱了，也不難產生好的選手出來。



圖一



圖二

漫談

山野活動易患的幾種小毛病

陳明珠



一、抽筋

由於血中鈣質濃度過低所引起強直性痙攣的現象。鈣質為構成骨骼與牙齒之主要原料，其在血液中之濃度與血液凝固力及神經肌肉之興奮度有密切關係。鈣質的主要來源，為奶類及其製品，還有魚肝油，蛋類、豆類、麥麩、金花菜、硬果、葡萄、龍鬚菜等等中也含有。普通一般成年人，每天的需要量是〇·八公分左右，每天喝兩杯牛奶或相當量的其他奶類製品即可。

一般而言，鈣的需要量，因年齡、性別及生長速度不同而有差異，如婦女在妊娠及授乳期，成長中的兒童，其鈣質的需要量較高。

二、感冒：

由於台灣氣候的變化無常，稍一不甚，便會着涼，或是吹了寒風，就會引起感冒。其實，這種感冒也是由濾過性細菌借着涼而引發的，很多疾病都是由於感冒所引起的，如肺炎、氣管炎等等，因此，感冒是最不可忽視的病症。

感冒的種類很多，限於篇幅，在此不及細談，而其因不外乎因氣候變化及傳染所發生的。我們此次遠征太平山，正逢秋冬之過渡時期，氣候變化無常，高山上氣溫低，又遇風雨，因而有許多隊友患了感冒，而流鼻涕，疲倦、欲睡、發燒等等症狀出現。事實上，一個人在這一生中，是不可能不患上感冒的，因而我們來談談如何預防感冒。

- 1 提高警覺，隨時注意氣候變化，加減衣服。家中常消毒，以保持清潔。
- 2 由外面回家，應先洗臉，洗手及漱口，以減少自外面所帶回的細菌。
- 3 增加身體對感冒的抵抗力，無論成年人或兒童，應持之有恒地常以冷水擦擦皮膚。同時應平時注意食物的攝取，增加營養。

假如，我們患上了感冒，應：

- 1 多休息，經常漱口，用鹽水更佳，及多喝開水。

奉領隊之令，身為醫護人員的我，參加太平山之旅的服務工作，我可不敢大意，事前早已把急救藥箱補充齊全，檢查了又檢查，才帶着它上路，幸好，一路上沒發生什麼大意外，倒是有些小毛病，却也無傷大雅。茲就這些小毛病談談：

2 立即求醫，切勿服用成藥，以免發生其他合併症。

三、高山症
由於體質的個別差異，致有些人不能適應高山上稀薄的空氣及其壓力，而會有頭暈、噁心、嘔吐等現象，甚或呼吸困難。

山愈高，空氣愈稀薄，而含氧量低，必須藉急促的呼吸來供給血液中的氧濃度以供組織細胞使用。如果，吸入的空氣中氧含量太少，則血中氧含量低，就會使組織缺氧而引起嘔吐，頭暈之現象。我們可以減輕患者的負擔，讓患者休息，做深呼吸，以吸入大量的氧，藉人體的生理作用調整恢復正常。如自己知道有高山症，那麼不宜登上高山。

四、外傷：

人人都有受外傷的經驗，尤其是到野外去玩，露營、總不免會遇到意外的傷害，而在沒有救護設備的情況下，應如何來處理呢？這是人人都應備的救傷常識。

急救的目的有三：

1. 減輕傷者痛苦。

2. 作初步處理，以防止傷情加重。

3. 挽救傷者性命，如止血、人工呼吸及休克處理。

對於外傷的急救處理，其原則是讓傷口盡量乾淨。我們可以用肥皂洗滌傷口，以冷開水沖洗，蓋上紗布及包裹傷處，再送醫院做進一步的處理了。

以上所述皆是日常生活，常會或偶會發生的事，我們不可不留心，又此行於閒談中，有幾位喜好登山的隊友，提及有關野外急救，如人工呼吸，昏迷患者的處理等等，限於時間，不及搜集資料，容後再談。



的懷忘難永

十月卅一日，本會爲紀念總統 蔣公冥誕，特

舉辦三天的登太平山自強活動，計有幹部及隊員八

十二員參加，分組五個小隊展開活動。聯歡會中，特

邀請全體隊友，分隊共同抒寫有關該次活動的文章，名之爲「接力文章」，并相約在本期會刊中見

面，結果有三個隊向本刊報到，細看之下雖不成爲

接力文章，然篇篇文采甚佳，故一併在此登出，也是剔後重逢的意思。只可惜第一第二隊缺席！哦，且慢，第二隊提供了照片三張哩，且讓我們一齊來想念第一隊！然後，讓我們一起來回味「難忘的太平山之行」：

太平山之花

第四隊

冬天的太平山上，到處都是綠油油的，看不到一朵鮮花！

我是陸擎華！我提議我們第四隊選出一位「太平山之花。」

哈哈……！

我提議徐慧娥！

我提議汪文瀾！

我提議陳月華！

我提議施咀蘭！

我提議黃晨曦！

我提議沙佩蘭！

我提議張淑華！

每一位男隊友都希望自己的「心上人」能當選「太平山之花」！爭執不下！

自稱只有二十六「公歲」的「最年輕」隊長樊

仁人抱譯憩小亭，白系白嶺登太平，
太平山上有森林，等待寒節觀雪景。

X X X X X

第三隊——

因為他們各自無間，終能平安抵達彼岸

太平山之行

開印指著我們在太平山上所見到的唯一女性——老阿

婆說：「她才是真正太平山之花。」

哈！哈！哈！！……

雜記

第五隊

主持者罪莫大焉，可不慎哉。

▲太平山風景幽美，纜車刺激，高橋緊張，但均能高高興興的參加，平平安安的回家，令人回味無窮。

▲晚會中有某些隊出節目頗為滑頭，全部由他人表演，僅推節目主持人一人而已，頗勘効尤。

▲歸程火車中，三隊競唱第五隊嗓音宏亮，聲驚四座，技壓羣雄，第四隊不得不捧出活寶一隻表演黃梅調、黔驥技窮矣。

▲此次太平山之旅，全隊隊友同去同返，僅一人因故請假提前半小時乘莒光號，因體活動，有始有終，領隊、輔導長誠領導有方，難能可貴，至堪學習也。

本次活動多采多姿，由上數文可見其概。此外，尚有隊友個別提供有關文章多篇，刊登於本期內，相信每位會友——不論參加活動與否——都亟想一讀。

十月卅一日黃昏，我以滑雪教練的身份隨太平山活動隊登上太平山峯，一路上，我們爬山、走棧道、過獨木橋、乘蹣跚車（森林的小火車）搭高空纜車，大家說說笑笑，精神煥發的爬上山頭。

環顧太平山特殊的地形和林務局的各種森林設備，勾起了我回想起，昔日在日本接受滑雪訓練的情形，太平山有幾點頗似日本志賀高原的滑雪場，因此使我連想到假如太平山上也有座滑雪場的話，那將是一件多麼令人興奮的事。我想藉此機會，把太平山和志賀高原作一比較。

(一)當年我們是住在高原邊的平地上——滑雪旅社，那兒所有的旅館幾乎都有溫泉設備，每當我們拖著一身疲憊，滑雪回來，總要泡個溫泉澡，於是一天的疲勞就完全消失在泉水裏了，因此我總覺得滑雪和溫泉好像有脫不了的親密關係，而太平山麓中同樣的也有溫泉——仁澤溫泉，真是太巧了！

(二)那段時間內，每天一大早我們便要踏雪出發坐上無數的纜車，一直昇到山頂，整個早上的時間都花費在纜車上，到了山頂已經是中午了只好先用午餐，飯後，才正式進入滑雪課程。而在太平

山上，似乎也可以從仁澤溫泉開始搭乘纜車，碰碰車，一站一站的交互換車上山，只要時間配合好，相信一個早上的時間到達山頂，是不會有問題的。

(三)在志賀高原上，每座山都沒有休息站和簡單的餐廳以供滑雪者中途休息之用，而太平山大約有四五處的轉車站，站上設有休息室，林務局招待所，商店、其方便更在不言中了。

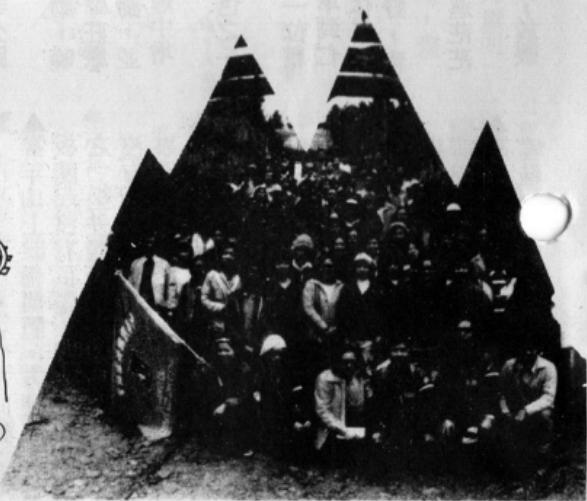
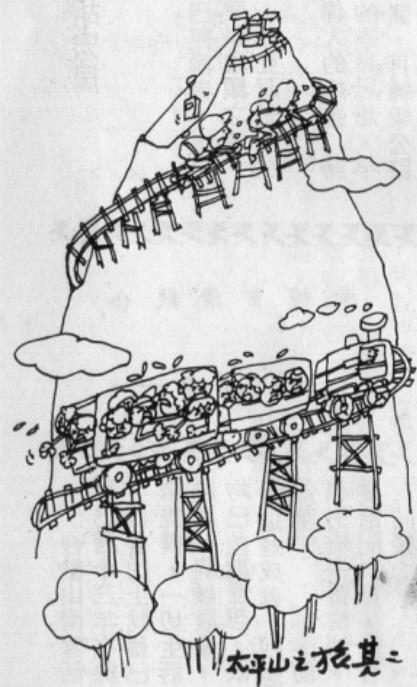
(四)志賀高原的山勢是一座山低於一座山，就像樓梯一般，滑行時才不會受到阻礙，同樣地在太平山頂也有一片很好的斜坡地，假如能夠開闢幾道滑雪場也可以從山上直往山下滑，唯一可惜的是，太平山上恐怕沒有下那麼多的雪，可以滑到山底。

最後，我感到台灣雖然位於亞熱帶地區，想要大力推展滑雪運動，的確也是一件不容易的事，但是我們已經在合歡山開闢了滑雪場，並且也從國外引進了滑雪技術，就以我們十數年來的經驗，來另闢一座滑雪場，只要是有雪的高山，相信不會有太多的困難，何況近年來，滑雪運動已受到社會人士熱心的提倡與支持，青年們的踴躍參加，而台灣僅有一座合歡山滑雪場地，似乎太少了一點，因此，我個人以為假如太平山上的雪況良好的話，不妨在此建造一座滑雪場，不知滑雪同好們是否同感？

從太平到山原賀志

——雄健李——

太平山紀行



太平山門，這一張是我們的全家福。

太平山紀行

胡宏周

十月十五日報紙刊登太平山旅遊消息後，當日下午已經額滿，並且「電話預約」如潮湧至，令楊姓職員頭痛萬分，大有情理難以兼顧之苦。後來，在允許的最大負荷下，組成了八十三人的龐大隊伍，終究還是無法容納並滿足大部份的預約者。

十月三十一日，一個具有重大意義的日子，它是我們偉大的總統蔣公八十九冥誕。此時，舉辦登高活動，尤具「仁者樂山」的崇高思想，早上九時，在火車站西側廣場報到後，隨即乘坐火車前往宜蘭，再轉乘公路局專車及林務局交通車到土場，是夜憩宿在土場服務站。

在土場服務站，由諸位輔導員細心籌劃下，舉行別緻的晚會活動，晚會開始時，先唱「總統蔣公紀念歌」以剖示我們的一片忠誠—歌聲莊嚴宏亮，迴響山谷，久久不絕，隨後有歌唱、土風舞等輕鬆有趣的活動，並由領隊及教練闡釋滑雪協會活動之概況，使我們能在體驗生活的樂趣中增加不少的常識。

由於人數衆多，榻榻米有限，擠成一堆取暖，便是第一晚的特色之一。

翌日清晨，東方初曉，人群早已在走廊上幌來幌去，看上去每一位精神都很好，沒有睡眠不足的現象，用過早餐後，隊員們分批搭轎車到仁澤山莊，然後經羊腸小徑，東迂西迴，行行復行，在中間站略為休息，旋又盤旋而上，於中午時分抵達白嶺站，並吃中飯。途中野花遍山野，青翠入林叢，別有一番自然韻味在心頭。

坐吊索，既緊張又刺激，俯視紛陳的翠谷，不禁歡呼叫好！忽進茫茫霧中，使人有「高山不勝寒，雲深不知處」的感覺。下午二點半左右，抵達太上莊（海拔一九五〇公尺）卸下袋包，放眼

雪鞋

謝偉成自言：「一千九百四十八年冬，毛獵皮

衰落

前

均

一翻

果

大會

。

合歡滑雪憶趣

老山客

友同餐：

事不難

費殿

。

。

。

▲當年山上設備簡陋，方便之地，僅以木板圍起沒有頂蓬，相當局促，故如廁謂之「坐井觀天」，一閉門造車，又因沒有沖水設備，氣味濃重，故又謂「事不難」。

▲當年雪板大，告假長，起起落落一搖三擺，容易跌倒，遇有隊友跌倒時，則大喊「加菜！」只可惜他們跌倒後又爬了起來。

▲滑坡時間長，有七天甚至十四天活動期間者，每人須買得馬票，故每於結訓

- 26 -

。

遠眺，曲折迂迴的蘭陽溪上游芳華河自天空盤旋而下，山谷青翠紛紛，浮雲冉冉，蔚為奇景，久久不知自己身在何處。森林公園內奇樹巨木處處可見，使人慨嘆造物之神奇奧妙。

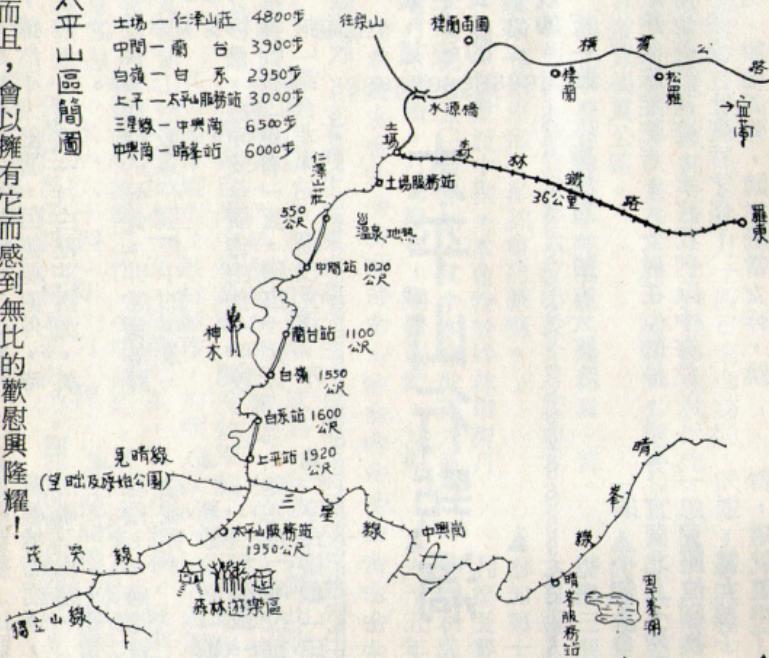
晚上，聯誼活動中，中、美人士濟濟一堂，不分年齡，不因國籍，盡

情地享受快樂的氣氛與美妙的表演，在「友誼」歌聲迴盪下互道晚安！

第三天，下山

是薄暮時候，雨珠
霹靂地響，回首遙
望太平山在濃霧中
顯得更加模糊，但
是，不只是我，在
每一隊友的心坎裏
永遠永遠會清晰

太平山區簡圖



高興得一跳，忽見野狗一條老遠地跑過來，見是其同類，於是很親熱地又臭又聞，狀極親善，臨走還特地撒了一泡尿

，以示永誌不忘。

雖然設備簡陋，滑雪隊員可不含糊，每次出操均能把握時間練習，跌倒次數更是數不勝數了，這是程鴻路教練的口頭

▲ 蟬：「大趺三萬六、小趺五千五。」一次，無雪有隊友帶着雪板雪杖到處照相，因當時滑雪是很鮮的玩意，尙少人知，該隊友身後跟了一大群看熱鬧的，

並且議論紛紛道：「一定是釣魚的。」「不，一定是搬歌仔戲的。」

這是放屁文章：因營養差，肚中氣體特多，屁聲時有所聞，聲大時謂「驚天動地」。

地」，無聲則爲一默默祝福你」。一同開飯時分，盧蓋肚內咁咁有聲，知道

有事，切又忍不住，只好聲明「我要默祝福你」。恰傍桌爲一觀光遊覽團用

！』餐，有小姐聞言大喜，答曰：『謝謝！』

除了「11路」外，纜車和腳踏車是太平山唯「二」交通工具，擠在纜車裏面，雖然不太舒服，但俯視窗外，時而煙霧迷漫，時而叢林歷歷，看著一片白茫茫雲海，真有騰雲駕霧，飄飄欲仙之感。

乘坐腳踏車，絕沒有那種腳跳跳的感覺，非常穩的順軌平駛，沿途我們欣賞層層山巒籠罩在雲煙中的美景，感歎造物者的神奇。

我們的輔導長可謂多才多藝，機車安全廣告由他一手設計，歌舞見長，但「拖延戰術」更有一套，開出「××舞」支票，自太平山「拖」到台北車站，還沒兌現，不知臘冬合歡山上可有眼福欣賞？

▲第二梯隊由李教練帶頭，這一隊始終保持速度，距離沒拉得太遠，他像兄長般的照顧我們，「吸烟能禦寒」，信嗎？這是李教練說的。 陳輔導員處事魄力，一板一眼，不讓鬚眉，頗有大將之風，值得學習。

▲「古鷄隊」No.2是個嚴重健忘症患者，天女散花似的掉東西，最後整包新台幣也輕易捨棄，幸好我們隊中有位楊小姐否則「天才」不眼淚往肚裏吞才怪！最年輕的朋友——何賢明、舞藝高強，請洋妞當女伴，跳得不亦樂乎，當音樂靜止時，似乎還有餘意未盡的樣子。此行八十二位「仁者」中有許多爬山高手，當郭領隊發佈命令——用車代步一段山路，輕聲發噴，埋怨剝奪鍛練腳力之機會，佩服！

太平山行點滴

水 水

▲當霧氣擁上山頭，凝成細細牛毛雨絲飄下來，迎着微風輕輕拂面而過，吸一口清新空氣，心胸舒暢無比，塵世俗事全拋開。

▲往太平山招待所那晚，我們圍着火爐，一邊烘烤濕透的鞋襪，一邊吃香脆花生米，豪邁傾談，還有什麼比這更悠哉呢？

▲「聯歡之夜」節目精彩豐富，有「查戶口」，「山地舞」，「捉跳蚤」、「亞劇」、「合唱」……一小時快樂時光在「嚕拉拉嚕拉」歌聲中圓滿結束。

▲「字母遊戲」由各隊分組比賽，第二小隊因為隊長「功夫」到家和隊員「眼力」高超，以18秒時間獲勝，得到一「大」塊花生糖及全場掌聲。

▲結乾親家是特色之一，一時「乾女兒」、「乾妹妹」、絕聲不息，奇怪的是沒聽叫「乾爹」、「乾哥」謝，這就值得了！哈，好一個「尖頭饅」。

▲自宜蘭北上，列車內擁擠不堪，「殺殺叫」搶功不壞，一忽兒座位卻換角，有疑？且聽他說：「唉呀！你們不知道，當女孩子，用那種發自內心的感激眼光，連聲道謝，這就值得了！」哈，好一個「尖頭饅」。

▲三天的相聚，雖然短暫，却充滿溫馨與歡樂，我們由陌生人變成朋友，人生道路還長著，但祇要我們有信心，有毅力，還有什麼艱苦、困難？

會務簡輯

資料室



一之紹介員委編輯

陳君現有一女，活潑可愛，夫人任教職，賢淑慧麗，相夫教子，屢在其家務繁忙之際，義務協助編輯工作，夫唱婦隨，誠為大家所羨慕之幸福家庭。
本（六十四）年十月，陳主編服役期滿，奉准榮退。現致力於藝術造形事業，在其百忙中，仍然任勞任怨，為本會効力，願諸位會友能給予支持和鼓勵，並儘量惠賜稿件，誠本會諸工作同仁之希冀。

國際滑雪總會副會長李德博士於十月十四日來華訪問，

訪華期間，本會理事長沈家銘先生，常務理事施教松先生及總幹事王正宗先生等多人曾予接待。安排其參觀台灣各處名勝，并遊覽橫貫公路。

我國參加第十二屆冬季奧運會選手陳雲銘、梁仁貴、黃柳宗、謝偉成、翁明義、沈立謙等六位已於十月底前分批前往奧地利茵斯布魯克市，參加會前訓練。

九月二日、廿一日，為歡度中秋，本會特於坪林舉辦月光野營活動，共有男女五〇員參加，其中本會幹部六員。活動項目計有月下捕蝦，月光漫步，團體遊戲、划船

、游泳等。

▲十月卅一日，總統 蔣公冥誕，本會派徐華文、陳小玲二員代表前往慈湖致敬。

▲因辦公營舍改建，本會自八月廿日遷入區內籃球館辦公，歷經三個月，現新辦公室已改建完成，并已於十一月六日遷入辦公。

▲參加第十二屆冬季奧運選手已於十月底前分批前往奧地利接受賽前訓練，第十二屆冬季奧運會完日明年二月假奧地利茵斯布魯克舉行。

▲六十五年合歡山滑雪訓練營活動海報已由陳文藏設計定期出版、不穩定的編幅，成為一年四期定期出版的刊物，如今更增加編幅，成為一本真正印刷精美，內容豐富的季刊雜誌，也使會友與本會間，建立起一座牢不可破的感情橋樑。
陳君自高中畢業後，即投效軍旅，考入政戰學校深造，畢業後留校服務，迄今十二年。其對攝影雕塑及教材製作，均頗具匠心，馳名遐邇堪稱當代青年才俊。

陳君現有一女，活潑可愛，夫人任教職，賢淑慧麗，相夫教子，屢在其家務繁忙之際，義務協助編輯工作，夫唱婦隨，誠為大家所羨慕之幸福家庭。

本（六十四）年十月，陳主編服役期滿，奉准榮退。現致力於藝術造形事業，在其百忙中，仍然任勞任怨，為本會効力，願諸位會友能給予支持和鼓勵，並儘量惠賜稿件，誠本會諸工

成，各項表格亦已印製完成，需要者可來會索取。該項活動一律自十二月七日起接受報名。

爲追念總統

蔣公一生彪炳勳業，本會於十月卅一日至十一月二日舉辦太平山自強活動，計有男女七十五員及幹部七員參加，活動項目有：總統蔣公紀念歌教唱，運木索車、蹠蹠車、棧道、登山、地熱奇觀、原始森林公園、同學晚會等。

▲十一月廿一日，國際滑雪總會秘書長白格曼，應本會理事長邀請前來我國訪問。白格曼於一九六八年七月在奧地利召開的國際滑雪聯盟理事會議時，全力支持我國滑

雪協會加入國際組織，對本會貢獻良多。

▲六十五年合歡山滑雪訓練營，及合歡山旅遊隊日程經已排完活動日期爲：

1 旅遊隊：十二月卅日起至六十五年元月四日分四個梯

隊實施，每梯隊活動三天。

2 滑雪訓練營：六十五年元月十三日起至二月廿九日止分三十個梯隊實施，每隊活動五天。

▲本年度行將結束，新年度即將開始，希各位會友繳納年費新台幣五〇元整，可親至本會繳納或利用郵政劃撥第

一〇五二八二號賬戶。

稿 約

- 一、本刊歡迎有關滑雪運動、山寒常識、會友聚會、活動、人物介紹等文章。也歡迎具有特殊價值的旅遊介紹文稿，文體不拘，附有照片或圖片者更佳，如附插圖請用白紙黑墨繪畫。
- 二、截稿時間：每期出版前廿天。即每年二、五、八、十一月十日截稿。
- 三、來稿若須退稿請註明。
- 四、來稿一經刊登，薄致稿酬。
- 五、文稿請用稿紙繕寫，並在封套上註明「稿件」字樣，寄台北市龍江街50號A滑雪會刊收。

編後語

- 一、從本期起，固定於每逢三、六、九、十二月一日各出版一期。
- 二、本會刊仍然在摸索中，需要您的鼓勵、指正、與支持。
- 三、六十五年冬季合歡山旅遊隊及滑雪訓練營行將展開活動，這些活動將是令人興奮而難的，盼望各位會友能將您參加活動的感受，歡樂提供給我們，這將能使您的歡樂變成永恒。
- 四、第十三、十四期投稿會友均友本會招待觀賞「奇蹟」影片，未收到入場券者，請與本會聯繫。

六十五年度冬令青年育樂活動合歡山旅遊滑雪訓練營簡章

一、目的：為倡導冬季體育活動適應高山氣候與寒地生活，並促進滑雪技能及森林旅遊之發展。

二、實施期限：1. 旅遊隊：十二月卅日至元月四日止。

2. 滑雪訓練營：元月十三日至二月廿九日止。

三、訓練地點：合歡山滑雪訓練中心。

四、名額：1. 旅遊隊：二一二二名（共分四梯次實施，每梯次男卅三名，女廿名，合計五十三名）。

2. 滑雪訓練營：一、五九〇名（共分卅梯次實施；每梯次男卅三名，女廿名，合計五十三名）。

五、梯隊活動日程表一

1. 旅遊隊：

隊別/日期/天次	第一天（報到）	第二天（合歡山）	第三天（離營）	備註
第一梯隊 十二月卅日(二)	十二月卅日(二)	十二月卅一日(三)	元月一日(四)	
第二梯隊 十二月卅一日(三)	元月一日(四)	元月二日(五)	元月二日(六)	
第三梯隊 元月一日(四)	元月二日(五)	元月三日(六)	元月三日(六)	
第四梯隊 元月二日(五)	元月三日(六)	元月四日(日)	元月四日(日)	

2. 滑雪訓練營：

隊別/日期/天次	第一天（報到）	第二天	第三天	第四天	第五天（離營）	備註
第一梯隊 一月十九日(四)	一月十日(三)	一月十一日(四)	一月十二日(五)	一月十三日(六)	一月十四日(日)	
第二梯隊 一月二十日(五)	一月十一日(四)	一月十二日(五)	一月十三日(六)	一月十四日(日)	一月十五日(一)	
第三梯隊 一月廿一日(六)	一月十二日(五)	一月十三日(六)	一月十四日(日)	一月十五日(一)	一月十六日(二)	
第四梯隊 一月廿二日(七)	一月十三日(六)	一月十四日(日)	一月十五日(一)	一月十六日(二)	一月十七日(三)	
第五梯隊 一月廿三日(八)	一月十四日(日)	一月十五日(一)	一月十六日(二)	一月十七日(三)	一月十八日(四)	
第六梯隊 一月廿四日(九)	一月十五日(一)	一月十六日(二)	一月十七日(三)	一月十八日(四)	一月十九日(五)	
第七梯隊 一月廿五日(十)	一月十六日(二)	一月十七日(三)	一月十八日(四)	一月十九日(五)	一月廿日(六)	
第八梯隊 一月廿六日(十一)	一月十七日(三)	一月十八日(四)	一月十九日(五)	一月廿日(六)	一月廿一日(七)	
第九梯隊 一月廿七日(十二)	一月十八日(四)	一月十九日(五)	一月廿日(六)	一月廿一日(七)	一月廿二日(八)	
第十梯隊 一月廿八日(十三)	一月十九日(五)	一月廿日(六)	一月廿一日(七)	一月廿二日(八)	一月廿三日(九)	
第十一梯隊 一月廿九日(十四)	一月二十日(六)	一月廿一日(七)	一月廿二日(八)	一月廿三日(九)	一月廿四日(日)	
第十二梯隊 一月三十日(十五)	一月廿一日(七)	一月廿二日(八)	一月廿三日(九)	一月廿四日(日)	一月廿五日(一)	
第十三梯隊 一月廿二日(十六)	一月廿二日(八)	一月廿三日(九)	一月廿四日(日)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	
第十四梯隊 一月廿三日(十七)	一月廿三日(九)	一月廿四日(日)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	
第十五梯隊 一月廿四日(十八)	一月廿四日(日)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	
第十六梯隊 一月廿五日(十九)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	
第十七梯隊 一月廿六日(二十)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	
第十八梯隊 一月廿七日(廿一)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	
第十九梯隊 一月廿八日(廿二)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	
第二十梯隊 一月廿九日(廿三)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	
第二十一梯隊 一月三十日(廿四)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿四日(四)	
第二十二梯隊 一月廿九日(廿五)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	
第二十三梯隊 一月廿八日(廿六)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	
第二十四梯隊 一月廿七日(廿七)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月三十日(六)	一月廿一日(一)	
第二十五梯隊 一月廿六日(廿八)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿九日(五)	一月廿一日(一)	
第二十六梯隊 一月廿五日(廿九)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿八日(四)	一月廿一日(一)	
第二十七梯隊 一月廿四日(三十)	一月廿四日(零)	一月廿五日(一)	一月廿六日(二)	一月廿七日(三)	一月廿一日(一)	
第二十八梯隊 一月廿三日(廿一)	一月廿三日(零)	一月廿四日(一)	一月廿五日(二)	一月廿六日(三)	一月廿一日(一)	
第二十九梯隊 一月廿二日(廿二)	一月廿二日(零)	一月廿三日(一)	一月廿四日(二)	一月廿五日(三)	一月廿一日(一)	
第三十梯隊 一月廿一日(廿三)	一月廿一日(零)	一月廿二日(一)	一月廿三日(二)	一月廿四日(三)	一月廿一日(一)	
第三十一梯隊 一月廿日(廿四)	一月廿日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十二梯隊 一月廿九日(廿五)	一月廿九日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十三梯隊 一月廿八日(廿六)	一月廿八日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十四梯隊 一月廿七日(廿七)	一月廿七日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十五梯隊 一月廿六日(廿八)	一月廿六日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十六梯隊 一月廿五日(廿九)	一月廿五日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十七梯隊 一月廿四日(三十)	一月廿四日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十八梯隊 一月廿三日(廿一)	一月廿三日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第三十九梯隊 一月廿二日(廿二)	一月廿二日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十梯隊 一月廿一日(廿三)	一月廿一日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十一梯隊 一月廿日(廿四)	一月廿日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十二梯隊 一月廿九日(廿五)	一月廿九日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十三梯隊 一月廿八日(廿六)	一月廿八日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十四梯隊 一月廿七日(廿七)	一月廿七日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十五梯隊 一月廿六日(廿八)	一月廿六日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十六梯隊 一月廿五日(廿九)	一月廿五日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十七梯隊 一月廿四日(三十)	一月廿四日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十八梯隊 一月廿三日(廿一)	一月廿三日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第四十九梯隊 一月廿二日(廿二)	一月廿二日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十梯隊 一月廿一日(廿三)	一月廿一日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十一梯隊 一月廿日(廿四)	一月廿日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十二梯隊 一月廿九日(廿五)	一月廿九日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十三梯隊 一月廿八日(廿六)	一月廿八日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十四梯隊 一月廿七日(廿七)	一月廿七日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十五梯隊 一月廿六日(廿八)	一月廿六日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	
第五十六梯隊 一月廿五日(廿九)	一月廿五日(零)	一月廿一日(一)	一月廿二日(二)	一月廿三日(三)	一月廿一日(一)	

七、參加資格：1. 凡年滿十二足歲以上，在學學生或具有正當職業之社會男女青年，身心健康，無患心臟病、高血壓及色盲病者。

2. 須為本會直屬滑雪俱樂部之會員或新入之會員。

3. 具有自信能健行八公里以上山路者。

(十二月五、六日兩天為舊會員優先報名日期)。

六、費用：

滑雪訓練營	旅 遊 隊	六八〇元
-------	-------	------

參加本會會員及參加活動報名手續簡表

(一)

擬入會者

- 1 填妥入會申請書。(附回郵函索即寄)
- 2 附繳照片兩張(1吋半身)
- 3 繳入會費五十元及六十五年度常年費五十元)。
- 4 領取本會會員證。

(二)

會員

- 1 可優先報名本會所主辦各項活動。
- 2 可享受本會主辦各項活動之特別優待。
- 3 可享受本會免費贈閱精美會刊一年，了解本會動態。
- 4 本會活動期間表現績優者，經本會幹部推薦後可申請加入本會幹部，參加輔導工作等。

(三)

擬參加65年度活動會員

※須具備會員資格
非會員不受理

- 1 64年度以前舊會員須繳納65年度常年費五十元(新入會員免繳)
- 2 填妥申請參加活動報名表，附照片一張。(附回郵函索即寄)
- 3 繳納活動費④旅遊隊參伍百元。
⑤滑雪訓練營陸佰捌拾元。
- 4 領取參加證。

- 九、報名地點：本會(台北市龍江街五十五號A)，電話：七一一一四五〇)。
- 十、報名手續：1 舊會員應先繳付六十五年度常年費五十元，新申請加入會員者，應填寫入會申請書，貼一吋照片二張，並繳納入會費五十元及常年費五十元。
- 2 携帶身份證、會員證、家長及本人私章，一吋半身照片壹張，填妥報名表及繳納活動費用。
- 3 通訊報名者：請利用本會郵政儲金劃撥帳號第一〇五二八二號，帳戶中華民國滑雪協會(現金及報值郵件，恕不受理)。
- 4 請將劃撥存款收據及入會申請卡、活動報名表(附回郵函索即寄)附掛號回郵八元信封乙個，以限時掛號郵寄本會，以郵戳為憑，逾期不受理；若所寄證件不全或所繳費用不足或親自報名額滿時本會原件退還不予受理。
- 十一、報到時間：按報名繳費後參加證上所編訂梯隊之日期(詳見各梯隊活動日程表)下午六時至八時截止。
- (除非有特殊規定，本會不另函通知，請會員憑參加證，會員證、直接報到即可，逾時以棄權論)。
- 十二、報到地點：南投縣埔里鎮(可由台中公路局總站搭前往)日月旅社(公路站側)。
- 十三、個人應裝備物品：(請裝於背囊或登山袋內，切忌使用手提箱)。
- 1 參加證、會員證及國民身分證。
 - 2 純寒外套、防水夾克或輕便雨衣。
 - 3 運動衣褲、防寒帽、圍巾、防水手套及毛襪三雙等。
 - 4 登山鞋(皮製或布製長短均可，但不得着皮鞋或高跟鞋)。
 - 5 太陽眼鏡(墨色)、手電筒、盥洗用具及針線等。
 - 6 甘油或面霜及備用醫藥等。
- 十四、附註：
- 1 所繳費用無論任何公私理由，均不予以退還，調隊或轉讓。
 - 2 通訊報名所擬選之梯隊，若已滿額時，由本會編入他隊，若不願者，請事先註明，以便退費，事後不得異議。惟入會費及常年費均不予以退還(親自報名亦同)。
 - 3 上列膳食費乃自報到後第二天於埔里早餐開始供應至離營當天之早餐為止。住宿則自報到當天起由本會負責。
 - 4 本會專車預定往返埔里與鳶峰之間，其餘路程需步行八公里到達合歡山，若當時雪況過大，交通阻礙，則必須徒步較遠路程，故行李背囊切忌過重。
 - 5 滑雪器材均由本會供給借用，若有損毀，使用人應負責時價賠償。
 - 6 參加滑雪訓練營之會員，結訓時由本會指定教練免費予等級檢定及格者頒發等級章。

山 永 永 永 永

目的：推廣滑雪運動，提高滑雪興趣，增進生活情趣，擴大運動效果。

內容：

一詞：有關滑雪運動或團隊活動，將其內容融入歌詞內，其輕鬆及趣味性，富奮勵向上精神，文詞力求通俗，段數不拘。

二曲：節奏輕鬆活潑，旋律優美流暢，音域應適合一般大眾並能填詞歌唱者。

形式：齊唱、輪唱或對答式均可。

收件期限：(分二期實施)

第一期：範圍：詞、曲或歌曲均可。

六十五年二月三十一日截止，初選錄取者於六十五年三月一日及六月一日本刊第十六、十七期分批發表。

第二期：範圍：就第一期所錄取之詞、曲、徵求配曲或填詞，並繼續徵求歌曲。

六十五年七月三十一日截止，錄取作品，名次於同年九月一日本刊第十八期發表。

評審：聘請音樂界人士會同本會幹部評審。

錄取：取第一、二、三名各一名，佳作若干名。

獎勵：

第一名：1 榮牌乙面。2 歌曲作為本會會歌。

作者為本會永久榮譽會員，免繳常年費。3 免費招待四個名次參加本會冬季合歡山滑雪訓練營活動。(助一人或連同親友共四人一齊參加活動。)

第二名：1 榮牌乙面。2 免費招待二個名次參加本會冬季合歡山滑雪訓練營活動。

第三名：1 榮牌乙面。2 免費招待一個名次參加本會冬季合歡山滑雪訓練營活動。

(上期二個名次誤)。

以上各名次參加活動期間均由本會給予最佳器材，並派教練予以專門指導。

佳作：各贈送精美紀念品。

附記：1 第一名歌曲，若本會認為不合適時，其作為本會會歌之規定得予保留。

2 佳作以上歌曲，作為本會各項活動時唱遊之用。

3 作品請勿抄襲，或配用其他現成曲詞。

4 本辦法原訂於六十五年三月一日截止並發表，因配合六十五年度滑雪訓練營活動，故予延長期限。

65冬令活動

合歡山學生化裝備

登 山 社

青年救國團
滑雪俱樂部

以上各會員持證購買
學生滑雪登山裝備按

團體價八折
服務。

期間至65年3月1日止。

定製登山鞋
一般登山鞋
滑雪鞋
滑雪板
登山杖
雪仗
登山帽
雨衣
風衣
背心
毛衣
機械手套
霜巾

滑雪會刊第十五期

中華民國六十四年十二月一日出版

發行人：沈家銘
主編：陳志慈

出版者：中華民國滑雪協會

地址：台北市龍江街五〇號A

電話：七一一四一五〇

郵政劃撥儲金戶：一〇五二八二

行政院新聞局出版登記

局版台誌字第一三七一號
中華郵政台字第三七〇三號

登記為第壹類新聞紙類

電話
• •
3214358
地址
• •
古亭區南昌路二段
明星戲院與國都戲院旁
149號

子 滑雪登山社