

# 會滑刊雪

期六十第



。己救人救，助自助互，血熱的您出捐請

# 在這一個不分你我，我中有中液血的你 你有中液血的我，我中有中液血的你

一、就像到銀行去存款一樣，凡是向中華民國捐血協會捐過血的人，也都可以拿到一本紅色的「存摺」——捐血卡。捐血卡內記錄捐血、供血的情形，捐血卡的背面，有詳細的捐血互助辦法，凡是向該會捐過血的人，將來需要用血時，都可憑此卡，再向該會要求供血。

捐血在國外已經相當普遍，但國內由於一般人民對血液仍然看得很重，所以捐血的工作，仍待大家的支持。

目前，捐血的風氣，已正逐漸的普遍受重視，這個現象是令人高興的，一方面可依國人輸血時，受到血清肝炎的感染減少，一方面也依人類的血液互通有無，需要輸血者不必在危急時，還得再籌錢買血。

而曾向捐血協會捐過血的人，將來如需輸血時，憑着捐血卡，該會就無限量的供應，每袋二百五十西西的血液，只收檢驗及材料費三百五十西西的血液，則要收費一千三百五十元。而捐血者，除了得到一分捐血卡的存摺外，在捐血之後，還可接到一分由捐血協會寄出的血液健康檢驗結果，上面有血型、血色素、血清梅毒反應及有無肝炎的檢查等。這些檢查如在醫院做時，約要收費三、四百元。

本會會友若有意捐血請電話七一一四一五〇與本會聯繫以便安排本會並備有紀念品贈送。

二、中華民國捐血運動協會捐血互助辦法  
一、本會對於捐來之血液，絕對不得作價出售，以供應曾經捐過血液之本人與其直系親屬因病或傷害時需要為原則，惟遇戰爭或重大災變時，則以全力支援戰爭與災變之用血為第一。  
二、凡向本會捐血一次者，其本人需要輸血時，可由本會不限數量供應一次，捐血二次者，供應二次，捐血三次者，除供應其本人三次外，其直系親屬亦得享受一次不限數量之供應，捐血四次以上者，其本人即可終身享受本會之血液供應。

三、凡直系親屬中，曾有三人向本會捐過血液者，其直系親屬需要輸血時，亦由本會不限數量供應一次。

四、各機關、團體、學校、工廠等單位，如捐血在五瓶（每瓶二五〇公撮）以上者，該單位員工因病或傷害需要輸血時，本會得不限數量供應一次，如捐血在十瓶以上者，供應二次，如捐血在十五瓶以上者供應三次，其餘數次類推。  
五、本會團體會員單位，如其員工因病或傷害需要輸血時，得憑會員證與醫院證明，向本會借用血液，於二個月內由該單位負責在其員工中捐血歸還，歸還數量應在原借數量以上。  
六、凡向本會申請用血時，須憑「捐血卡」及醫院證明。



## 唐恩江先生

### 每一期人

提起我國發展滑雪運動歷史，應該追溯到30、40年前在我國大陸東北地區所提倡冬季冰雪上之運動——溜冰，滑雪。當初滑雪運動在整個冬季運動項目中所佔比率很少，本會現任副理事長唐恩江先生，即在年青求學期間接受過滑雪訓練，其雪板所馳聘在吉林北山一帶之雪痕，如今已延伸到本省，同時逐漸在發揚光大中。

民國47年，我國為參加第八屆冬季世運會，委由國內五位體育滑雪專家籌組成立選拔委員，唐先生即為負責人之一，當時國內尚無人造溜冰場所，滑雪場更談不上，於是選擇小美冰淇淋製冰廠為選拔場地，就這樣的熟睡近20年的國內滑雪運動又復蘇醒過來，這是由唐先生負責領導以及熱愛此項運動之幾位專家所喚醒的功勞。

一九七二年第十一屆冬季世運在日本札幌舉行，唐先生以代表團教練身分出席大會，同年由其領隊前往美國參加大專院校冬季世運會之代表團，深博各國之讚譽。近年來國內滑雪運動能夠日蒸月騰，決不是僥倖，而國內滑雪選手能一批接一批的產生，若非唐先生領導，責由輔仁大學體育組協助，今天國內滑雪技術，也將祇有停頓不前，唐恩江先生長白師範學院體育係畢業，現任輔仁大學體育系系主任，國民大會代表，全國大專院校體育總會秘書長及本會副理事長等職。

慕念

# 會刊滑雪

次目 期六十第

- 2 請捐出您的熱血  
3 每期人物介紹  
5 迎接國際滑雪總會法規暨安全委員會議  
6 六十五年度合歡山滑雪訓練營檢討  
8 冬季奧林匹克運動會  
13 冬季奧運比賽報告  
14 選手報告信  
16 滑雪淺說  
18 骨折與脫臼之急救  
20 合歡山之行  
21 山中的日子  
23 滑雪行  
26 徵求歌曲  
27 攝影比賽辦法  
28 滑訓記感  
30 偉度、高度與溫度的關係  
31 脫皮的問候信  
32 六十五年度滑雪訓練營各項統計  
33 會務簡報、活動花絮  
35 活動預報

怪叟

施雅慧

樊開印

綠野

莊祖煌

林俊彥

陳明珠

慕念

轉載

資料室

梁仁貴

慕念

怪叟

施雅慧

樊開印

綠野

莊祖煌

林俊彥

陳明珠

慕念

怪叟

施雅慧

樊開印

綠野

莊祖煌

林俊彥

陳明珠

慕念

迎接國際滑雪總會法規暨安全委員會議

一日至十八日在台北召開。

去年五月廿五日至卅一日，在美國金門市所召開的國際滑雪總會（F I S）第三十屆大會，及總會法規暨安全委員會議，我國有滑雪協會理事長沈家銘、顧問姜孝靖、總幹事王正宗、教練陳夏抗生等四位代表出席。其中之法規暨安全委員會議，我國代表由沈理事長親自出席與會，當討論到次屆年會舉行地點時，沈理事長即席提出倘各位不憚路遠，中華民國願意擔任舉辦會議地主國，擇在台北舉行，我協會將盡地主之誼，妥為安排照料。由於衆望所歸，全體鼓舞通過。我代表團於返國後即積極展開籌備工作，在中華民國奧林匹克委員會的協助之下，現已大部籌備就緒。

有關會議情形及內容，我們將在下期詳作介紹，本期

先就出席外籍委員及預訂日程簡介於後：

出席委員部份（含家屬）

Paul MORANNE 先生 法國

Karl-Heinz KLEE 夫婦 奧國

Giorgio LAZZARINI 夫婦 義大利

Eugen LEER 夫婦 西德

Paul ROER 夫婦 挪威

Hans-Kaspar STUFLER 夫婦 瑞士

Lyman PERRY WILLIAMS 夫婦 美國

Enrico CHIGHIZOLA 夫婦 義大利

George FREUDEN 夫婦 澳洲

Sepp SULZBERGER 先生 奧國

Karl DANNEGGER 先生 瑞士

Samuel MARTINEZ DE LECEA 夫婦 西班牙

以上委員十二人，委員太太九人共計廿一人。

活動日程經安排如下：

日期	星期	活 動	項 目
11	日	英航抵達香港，轉機來台北	
		晚宴：中華民國滑雪協會長家銘	
		忠烈祠致敬	
		參觀國立故宮博物院、中國電影文化城、中國文化學院、中山樓、中華陶藝廠	
		遊覽陽明山	
		晚宴：中華民國奧林匹克委員會	
		訪問台北市立體育專科學校	
		參觀國父紀念館、龍山寺。	
		自由活動	
		參觀花蓮榮民大理石工廠	
		遊覽東西橫貫公路（太魯閣、天祥）	
		赴合歡山、抵達梨山	
		法規委員會會議	
		訪問台灣省政府 會議	
19	18	17	16
一	日	六	五
上午	上	遊覽澄清湖	遊覽日月潭
下午	午	參觀中國造船公司、中國鋼鐵公司	赴高雄
	一	遊覽銀丁公園、鵝鑾鼻	CI 278 CI 280
		會議	班機飛台北

度年65

## 合歡山滑雪訓練營之檢討

六十五年度合歡山旅隊及滑雪訓練營活動，已分別於元旦假期及元月十三日至二月十一日次第完成活動。在為期四十五天的時間，由於全體幹部的充分合作，全體隊友的互助守紀，終能圓滿完成各項活動。

茲根據三月七日的檢討會，綜結各項檢討意見如后：

一、宣傳方面：在元月十三日活動開始以後，仍有人詢問報名事宜；在山上仍有許多遊客尚不知有本會每年舉辦的訓練營，可見在宣傳方面仍待大力加強，應運用各種大眾傳播工具廣為宣傳。此外，並與各級學校密切聯繫，以便能更深入青年朋友當中，獲得更多的瞭解。

二、梯隊之編排：今年之五十五人梯隊，較適合訓練中心之安排，但形成領隊與輔導員之間之職責劃分不明，今後應將全隊劃分二小隊，每位輔導員各負責一小隊，並向領隊負責。領隊則負責綜理全隊各項事務。男女隊員應成適當之比例，今年有女多於男且比例懸殊之梯隊，若遇惡劣天候時，負責之幹部恐難以應付。

三、報到服務：埔里聯絡中心今年由陳鴻負責，是歷年來最成功的一次，對於各項文件之分發，餐宿問題之協調，車輛之聯絡，幹部之安排等，均能事先充分準備及安排，希陳輔導員能列一工作手冊備作爾後之參考。

四、幹部服務日程之安排：工作日程經排定後，尚有多位幹部要求更換時間，甚至臨時要求取消，對於訓練營之推展形成困擾，爾後幹部與協會間應保持密切之聯繫。

五、幹部人選：領隊由資深幹部中遴派，輔導員由新進幹部擔任，隊長及副隊長則由隊員中選舉產生。應層層負責，期能保證全體隊員之安全與精神上之愉快。致於幹部之新陳代謝已訂有徵選辦法希全體幹部多遴選適當人選以加強幹部陣容。

六、設備：滑訓中心因設立未久，設備尚有欠理想：

1. 洗澡設備，因水管拜度不當，無法供應熱水。

2. 滑雪場地太小，並易受天候之影響，今年許多梯隊均借用寒訓中心場地，將設法研究鋪設塑膠滑雪場之可行性，以克服天候之影響，並可在夏季舉辦活動。

3. 電線架空，於惡劣天候有停電之虞，將埋沒地下，即由吳道上山監工完成。

七、各項指導及佈置：日月旅社前應有大型醒目之招示牌，內部報到處若有專用之房間則更為理想；從鳶峯至合歡山滑雪訓練中心沿途設置各項鼓舞標語或指示牌，中心內部加以

各項佈置，意見箱、投稿箱等，可輔助幹部人力之不足。

八、交通・林務局支援之中型客車，已年久不勝負荷，故有數隊擁擠於一部公路客車上，因適逢春節寒偽期中，各種車輛調度困難，無法作更完善安排，此為須妥加籌謀之大事。又各梯隊報名時，盡量避免超額報名，也可緩和因車輛調度發生困難時之擁擠程度。

九、技術訓練：目前教練人才均有相當的技術及良好的教學方法，但因今年通過四級檢定之隊員數量相當多，明年須視情況增設中級課程，則教練之人力恐難以應付，故須重視幹部訓練的問題，每一位幹部均須自我加強技術方面的歷練，以便負起輔助訓練初級隊員的責任，另外會內對於選手人才的發展與培養亦須全力進行，以充實教練之陣容，也可為四年後第十三屆冬季奧運之選手早作準備。致於客座教練之聘請，其聘請對象在其本國應有相當實力的證明物件，以增進本會幹部之技術，對隊員之教授，則本會教練已足以擔當。此外，應多訂外國有關之刊物，以引進最新之技術。

十、康樂、醫護及狀況之處理：部份新進幹部對於隊員康樂輔導及狀況之處理能力應多學習，多獲取經驗，幹部應能深入隊員間瞭解全般狀況，隨時反映以防止不必要的困擾。必要時，得特別舉辦康輔及醫護訓練。

十一、器材：今年由器材組整理出足夠之器材，於分發收繳方面特別費心，加以寒訓處之支援，得以全期實施滑雪訓練，但目前隊員所使用之器材，對技術之進步形成阻礙，欲獲得更佳成果，則須更換器材。本會已列有二十萬元之經費向國外購買合乎標準之器材一〇〇付，明年起使用。另外在器材之分配及收繳，也應研究一套更妥善辦法，以免在這方面花費太多時間。

十二、經費・協會本身應開源節流，設法達到自給自足，其構想為：1. 請向大公司行號募捐；2. 會費收入；3. 出租教練及滑雪板、雪車等；4. 會刊；5. 紀念品。

十三、營務：全期均由王主任在山上主持一切營務，吳紹道、林青欽、葉永與、林明達等則長期駐營負責教練、聯絡、器材等事宜，並由於林務局的全力支援，寒訓中心，日月旅社等之協助，使本次活動得以順利推展，圓滿結束。

十四、此外，本次訓練營通過四、五級檢定之隊員為數頗多，而四、五級檢定合格章因承製廠商趕工結果成品不合規定已交待另行重造，待交貨時再分寄各會員。謹此同時向已檢定合格會員致歉。

# 冬季奧林匹克運動會

第十二屆冬季奧林匹克運動會，於二月四日至十五日在奧地利因斯布魯克市舉行，共有四十四個國家一千七百餘名選手參加角逐，我國也派出十一人的代表前往參與這項盛會，陣容如下：

團長沈家銘，副團長許啓佑，管理施教松，秘書許志銘，教練夏抗生，選手翁明義、沈立謙、謝偉成、梁仁貴、陳雲銘、黃柳宗。他們都有始有終地完成了比賽。

他們已先後在二月下旬、三月初全部返國，本刊並已邀六位選手撰寫參加比賽各方面的心得，因初低國內各人事務繁多，來不及於本期內刊出，我們將於下期刊登出。本期先登出冬季奧運的歷史，選手報告函及梁仁貴的比賽報告。

國際奧林匹克委員會於一八九四年成立時，就已重視冬季奧運大會的舉辦。一九〇八年第四屆奧運大會在倫敦舉行時，曾試辦過男子花式滑水比賽。

冬季奧運會與夏季奧運會，必須在同一屆舉行，不過冬季奧運屆次的計算，為辦一次算一次；而夏季奧運會是不論是否舉辦，都要依照四年一度的會期，計算一次。

夏季奧運大會，從一八九六年第一屆在雅典舉辦起，到如今加拿大蒙特婁大會是第十一屆，實際上只辦了十八次，因為一九一六年的第六屆，及一九四〇到四四年的第十二與十三兩屆，都受兩次世界大戰的影響，並未舉辦。

冬季奧運大會從一九二四年起，到今年應有十四次會期，但是到今年茵斯布魯克大會只算是第十二屆，因為第二次世界大戰，有兩屆未能舉辦，就不計算了。

第一屆冬季奧運會，於一九二四年元月二十五日至二月五日，在法國南部的加蒙尼舉行，有十六個國家，

二百九十三名選手參加，其中女選手十三人，比賽滑雪、滑冰、冰球和雪車四種運動，共十四個項目。當時正好遇著最理想的天氣，北歐國家在北歐式滑冰項目中，大顯身手，尤其是挪威包辦了四項冠軍，獲得滑雪之王的榮銜。在男子快速滑冰五個項目中，芬蘭囊括了四面金牌。

第二屆大會於一九二八年二月十一日至十九日，在瑞士聖莫利茲舉辦，有二十五國三百六十三名男女選手參加，這次的天氣却不理想，冰溶化了，迫使把萬公尺的快速滑冰項目取消。新增加一種滑鋼架（SKELETON）比賽，第五屆大會又比賽一次，就未再舉行。這一屆共有十三項比賽，挪威取得五面金牌。

第三屆大會於一九三二年，越過大西洋，到美國的普拉西得湖舉行，會期為二月四日到十三日，很不湊巧地遇到五年來最暖和的天氣，使得大會負責人相當苦惱。又以美國距歐洲較遠，參加國家大為減少，只有十七國，男女選手二百七十八人。十四項比賽，美國包辦男子四項快速滑冰及

兩項雪車冠軍，挪威僅得女子花式滑冰及兩項滑雪第一。

第四屆大會，於一九三六年二月六日，在德國南部的加密斯柏吞克勤舉行，因為在阿爾卑斯山上，於是開始增列了阿爾卑斯項目。有二十八國，八百七十八名男女選手，角逐十七面金牌。

挪威得七項冠軍，並在女子花式滑冰方面大出風頭，亨妮小姐（SONJA HENTIE）贏得了「冰上皇后」的稱呼，東道主德國只得了一塊金牌。英國打破了加拿大連續第四次獲得冰球冠軍的美夢，登上王座

一九四〇年的第五屆冬季奧運大會，原定在日本札幌市舉行，因為日本軍閥發動戰爭，侵略中國，引起第二次世界大戰，戰火瀰漫全球，中華民國經八年抗戰，獲得最後勝利，可是冬季奧運會，却因此中止了十二年停辦了兩屆。

第二次世界大戰於一九四五年結束，和平之神重臨地球，瑞士的聖莫利茲又獲得了第二次主辦冬季奧運會的榮譽。

一九四八年一月三十日到二月八日，第五屆冬季奧運大會，在聖莫利茲揭幕了，有二十八個國家的男女運動員八百七十八人參加，日本和德國因為是戰爭的禍首，未被邀請。

這一屆的規模，比二十年前舉辦第二屆時擴大，運動員增加了一倍多，滑雪運動開始增添男女滑降及曲道賽項目，全部錦標六種運動二十二項，挪威、瑞典平分秋色，各得四面金牌，美國和瑞士也不相上下，各得三個第一。加拿大奪回了失去的曲棍球冠軍，並創下第五次獲勝的紀錄。

一九五一年第六屆大會，在挪威首都奧斯陸舉行，會期為二月十四日至廿五日，參加的國家增至三十國，運動員七百三十二人，其中女子一〇八人，首次超過了一百大關，並開始舉辦了奧林匹克聖火接力傳遞的節目。比賽五種運動廿二項。提倡滑雪運動最早的東道主挪威，得了七面金牌，美國四面，芬蘭三面。

第七屆大會於一九五六一年一月廿五日，在義大利柯甸那，譚皮佐舉辦，有卅二國九百廿三名男女運動員參

加，比賽項目增到廿四個，最令人矚目的是奧國的湯尼、西拿爾，他一人包辦了阿爾卑斯式三項男子滑雪冠軍，為冬季奧運會創下了得獎最多的紀錄。

日本從第二屆起，參加冬季奧運廿八年來，首次得獎，猪谷千敢在曲道賽中獲得銀牌，蘇俄得六面金牌，從此在冬季奧運會中，漸占優勢。奧國得四項冠軍，挪威、芬蘭開始走下坡。

四年後，第八屆大會于一九六〇年二月十八日至廿八日在美國士科谷舉行，我國雖應繳參加，因為尚未加入冬季運動的國際總會組織，僅由程鴻路選手一人參加滑雪引導表演。

這次的比賽增加了四項女子快速滑冰，及越野射擊，共有廿七個項目

，三十國六百四十八名男女運動員角逐，蘇俄得七面金牌，德國四面，美國、挪威、瑞典各三面，東道主美國、荷蘭各三面。

日本舉辦冬季奧運的美夢，終於三十二年後於一九七二年實現，北海道的札幌市負起籌備第十一屆大會的

使籌備人員頗感苦惱。

這一屆有三十六國、九百三十三名男女運動員，前來競技，雪橇開始列入比賽，同時又增加了七十七及九十公尺跳躍，女子五公里越野，共達三十四個項目，蘇俄竟得十一面金牌，且第二次獲得水球錦標，女子選手史哥布哥娃得四項滑水冠軍，奧國得四面金牌、挪威、瑞典、德國、法國各三面，都顯得黯然失色。

一九六八年，第十屆大會的主辦

權由法國取得，選定二月六日至十八日在格倫諾貝爾舉行，有三十七國，派一千二百九十三名男女運動員前往，造成空前未有的盛況。

這一屆新增越野射擊比賽，使競賽項目多達三十五個，法國運動員基利，個人包辦了三項阿爾卑斯式滑雪金牌，不過金牌最多的是挪威，共六面，挽回一些滑雪王國的聲譽，此外蘇俄五面，義大利、法國各四面，奧

重任，這是冬季奧運會首次在亞洲舉辦，日本不惜工本，力求盡善美，中華民國因為鄰近，且國際奧會已通過恢復我國合法的名稱，派了八名選手參加。

大會定於二月三日至十三日，比賽六種運動，三十五項，參加的有三十五國，男女選手一千一百二十八人。但却賽出了三十六面金牌，因為雙

人雪撬賽義大利和東德並列冠軍。這次蘇俄得八面金牌，且第四度獲冰球王座，瑞士、荷蘭、東德各取四項冠軍，主辦國日本僅包辦了七十公尺跳躍的前三名。

冬季奧運會競賽的項目，除了滑雪而外，就是冰上的活動，冰也是水做的，因為形狀的硬度不同，而且透明，所以在這玻璃墊上比賽的花樣也不少。

冰上的比賽分滑冰和冰球兩類。

滑冰比賽由於比賽性質的不同，分為快速滑冰，花式滑冰和冰上舞蹈三種。

這一屆滑冰與冰球兩種運動，共有十四個項目，僅次於滑雪。冰球限

男子參加，有的僅女子參加，有的男女共同參加，有的也分別參加。

在冰上比賽，以速度計算成績的

，稱為快速滑冰。男子項目有五百公尺、一千公尺、一千五百公尺、五千公尺和一萬公尺，其中一千公尺為本屆新增的項目。女子項目為五百公尺、一千公尺、一千五百公尺及三千公尺。

冬季奧運會的快速滑冰，用兩條滑道，運動員兩人一組，用抽籤方式決定滑道，採用計時方法進行比賽，當參加同一項目的運動員全部賽完後，才能比較出誰好誰壞，在沒有公布比賽成績以前，觀眾都不知道名次，祇好在場邊猜迷，猜中的固然很高興，覺得自己的眼光不錯，未猜中的也認為雖不中不遠矣，於是在比賽進行中，觀眾都競相猜測誰是優勝者，使得大多數的觀眾都覺得非常有趣。

站內圈與外圈的運動員，在滑完一圈之後，應互相交換滑道，以示公平。

從一九二四年第一屆冬季奧運會開始，就有快速滑冰比賽，但僅限於

男子參加，經過了三十六年，直到一九六〇年第八屆大會在美國的士科谷舉行時才增加女子節目。

歷屆快速滑冰比賽，蘇俄曾得十五面金牌，高居首位，挪威十四面次之，美國九面，芬蘭八面，荷蘭六面，德國與瑞典各四面。

以姿勢優美，動作協調，節奏清晰來取勝的，稱為花式滑冰，計有男子單人，女子單人，一男一女雙人，和冰上舞蹈四個項目，其中冰上舞蹈一項為本屆新增。

花式滑冰的成績，是以規定動作時，運動員必順按照規定，做一連串的基本動作。一男一女雙人規定動作的比賽，必須在兩分鐘之內完成。

自選動作的比賽，滑冰運動員須在場中規定地點範圍，限定的時間以內，用音樂伴奏，表演自己最拿手的本領。男子單人及一男一女雙人各為五分鐘，女子單人為四分鐘。

裁判員應為五至九人的單數，這一項目和滑雪跳躍評分的不同處，為以所有裁判員給分相加以計算，而不去掉最高與最低的分數。給

分由零分至六分，依照國際滑冰總會規則評判。

冰球比賽是很刺激的一種運動，每隊六人，三個前鋒，兩個守衛，一名守門員。每一球員都穿上滑冰雪，拿着有鉤的球棍，在六十公尺長，三十公尺的冰球場上，將一個扁平的圓餅，撥進對方球門裡為目的，在一場比賽中撥進最多的球隊，更是優勝隊。

每場比賽分為三節，每節二十分鐘，兩節之間之休息十分鐘。如第三節結束仍不分勝負，則延長十分鐘決賽。

奧運會的冰球比賽，每隊球員限十七人，前鋒與守衛可以在比賽期間更換，國際冰球規則，有詳細的規定。球員如犯規，將受處罰，在受罰區內，停留一段規定的時間後，才能進場參加比賽。

過去十一屆的成績加拿大得五次金牌，蘇俄四次，美國、英國各一次。



↑ 票郵念紀之行發所局總政郵



↑ 沈立謙與賽途中  
翁明義、沈立謙與各國選手合影

翁明義、沈立謙與各國選手合影

## 第十一屆冬令奧運

### 比賽報告

梁仁貴

十二屆冬季奧運會，已經圓滿的閉幕，為期十二天的會期（從2月4日到2月15日止）

這次我參加競賽的項目是北歐式滑雪，越野十五公里，於2月8日上午九點鐘舉行，出發的順序每隔半分鐘出發一個，我排14.於9時6分30秒出發，另外我國參加越野射擊項目的選手沈立謙、翁明義，亦參加了這次越野十五公里的比賽，在所有參加國八十二人中，翁明義成績57分，名列75我的成績是66分02秒名列78，沈立謙擊迫於我成績66分45秒名列79，另有希腊、奧國、等選手在我們之後。

檢討自己的得失，此次是我第二次參加，第一次是六十二年11屆多運於日本，當時成績63分38秒，比較之下是退步了，當然還得視比賽滑道的難易度才能決定成績的好壞，這次的比賽第一名成績43分，我們和他有懸殊的

差距，當然有其種種的因素。

第一環境：在北歐國家，因地處寒帶終年有雪，選手從小在雪地中長大，而且能夠時常穿著雪板，甚致於把它當成交通工具，而地處亞熱帶的我們，只有冬季兩個月於合歡山上三千公尺的高地才能滑雪，其他的時間只能在平地做體能、敏捷、速度、肌力等等的訓練。當然比較起來就吃虧了。因此每一年滑雪協會都須選派選手到國外接受長期的訓練，以彌補其不足。

第二技術上的因素：越野滑雪是屬於北歐式的項目。也因此北歐各國對此項運動尤為熱門，好比我國的少棒揚或全球一樣，它是有其歷史和經驗的累積，以各種精密的方法，研究其雪板打臘的技術要領。

第三教練的指導亦是很重要的一部份，一位好的教練能了解選手的心裏需求，以有秩序有系統的方法，漸進的使選手成績進步。很明顯的例子，就我們在奧國接受滑雪越野的訓練，教練把選手分成了ABC三個組，而且亦配合年齡，而且分訓練份量的輕重。例如：從C組選出成績好的選手放到B組繼續訓練，B組訓練的份量當然要比起C組重，等B組作了一相當時的訓練之後，再做測驗和讓他

們經常參加地方性抑或大規模的比賽，如有成績突出的選手，再將他置於A組，國手儲訓隊中，由最好的教練來指導，為了讓選手不會中途覺得訓練的孤燥乏味。教練會安排A組選手四週的時間，B組選手二週的時間到國外各地，做強化訓練，使選手對各類環境能夠適應，這是教練對選手了解，很重要的一點。

第四注重食物營養，每天所食之肉類、蔬菜類和主食如麵、馬玲薯、米等，都有一定份量，調配出足夠的營養，而且不將食物煮熟，因為煮熟的食物，破壞了其中的蛋白質、脂肪、澱粉、糖類等之營養素，同時每餐所食之蔬菜類，皆為生食加上一些有酸味之調味品，另早餐蜂蜜果醬，亦是給選手營養熱門的一大福音！

第五高地的訓練：這次於（茵城舉辦的冬運會海拔高700公尺，而越野比賽場為海拔1,000公尺之高地，兩者之間相距200公尺，山上空氣則較為稀薄，奧運期間和賽前各國越野選手都住於山上並未住進茵城的選手村，主要是在於適高地的氣候。

以上是自己參加受訓及比賽的部份，心得、希望借此，或多或少有助於我國選手訓練的進步。

敬愛的理事長、總幹事暨會裡工作幹部們好：

我們抵奧地利後分別拜會了富立德老先生，和奧地利滑雪協會的高德教授，他們很快的替我們安排練習地點和教練，我們還是跟去年同一個教練。隨著奧國隊在射擊方面非常方便，而且安排有比賽，這樣可以增加訓練的效果，使選手獲取更多的比賽經驗。

17日我們在 DACHSTEIN (海拔 2690 公尺) 處訓練住在山下地名叫 RAMSAN 每天由山腳 (海拔 900 公尺) 搭乘纜車 10 分鐘到山頂，展開訓練，每人每天所需纜車費就達 61 奧國先令 (值新台幣 134 元) 這還是團體半票，20 日開始奧國開始下雪，跟著我們就轉換地方，就是現在這裡，此地不需纜車費滑道又比山上好，有變化，23 日到 26 日是訓練休息階段因離茵斯布魯克太遠車費就夠在此地一天的食宿所以就沒回茵城 (也有七位奧國選手沒回去) 留在此地照常練習，梁仁貴則到維也納取行李。

現在的訓練重耐力，自八時半起至十一時不停的滑，一個早上下來都要超過 30 公里，經常冒著零下度風雪練習身體是流汗的，手指、腳趾、臉全部凍得沒知覺，最嚴重的是猛流鼻涕，擦也不是，不擦更不是，就像三歲小孩。若雪下大了，眼睫毛全結了冰，在下坡速度快了雪板往滑道旁跑進了深雪，一個筋斗就不見人了，等爬出來已是好幾分鐘後不變個雪人跑出來！

雖然訓練這麼苦，但是要知道會長花了多少心血去爭取，以及會裡對我們的期望，我們在此，會盡己之力，訓練再訓練爭取好成績，也讓外國人能括目相看。

謹此

敬祝

安祺

晚翁明義 敬上

敬愛的王教練、會裏幹部好：

11月17日到奧國中部 DACHSTEIN 沈立謙、翁明義，我三人參加奧國越野射擊的選手一起集訓，此地海拔 3 千公尺，空氣稀薄，加上這兩天來，天氣惡劣，大風豪雪，對訓練雖是

磨練，但教練

SCHERWITZL 認爲還是影響進度，20日轉赴另一海拔1,600公尺高的 TAUP

LITZALM 繼續訓練，到12月4日。

5日奧國隊將到意大利比賽，我們限於簽證，可能無法隨行，在越野射擊翁、沈練習成績都很好，可惜的是子彈不能像奧國隊打著玩，因限於經費之故，到奧國，我們和有關單位都聯絡了，滑雪會 GODL 和 FRIED 等都安排好訓練，直到明年冬運進入選手村。加上教練們熱心的幫忙，陳雲銘、昔柳宗、謝偉成他們雖分開受訓，還是保持聯繫另我皮箱，已經收到摸不得好了，再報告於下封信。

晚仁貴敬草

敬愛的王教練收信如晤：

時間過得很快！轉眼間我們來此一個多月了，真是抱歉，只寫了張卡片就一直延誤寫信回去，在此地實在也是很忙，奧會、體協、雪橇等都得寫信，每天訓練下來又累得要死！會裡相信最近已開始大忙特忙吧！真是抱歉！我不能在國內幫忙！我可以想像，您現在忙碌的程度！去年的活動，您主持得堪稱圓滿成功，有了經驗相信今年更順利了！我們幾個小徒弟在此預祝今年山上活動圓滿順利，並祈請上帝給我們足夠的白雪！今年的大會，無論如何，我將請訓練隊或代表團要幫我們山上準備足夠的器材，有利我們的活動，山上還有何事需我在此幫忙的，也許您逕寫信來函吩咐為盼！我們大家現在都很累的在受訓，奧國滑雪協會安排我和八個冰島選手與二位荷蘭選手、一位塞普陸斯選手、一位加拿大女選手一起訓練，訓練非常非常之嚴謹體能訓練每天出操將近8小時！20天來陳雲銘的技術進步實在太多了！不是吹牛的，有機會返國山上有雪一定表演一番！我們之報名七號在奧國 REGNES 的歐洲杯比賽，我將試試用衝的，在這個國際隊裡13人我可以贏二個人（荷一位、塞一位）算來我將是最後一次訓練了，我將好好學一點實在的技術，俾使教我們的下一代。二位雪橇選手，成績還不錯，他倆也很認真，三位越野就比較辛苦一點了！每天要跑幾拾公里！好累好累！下回再談了！專此教頌

會安

問候全體幹部！陳雲銘非常想念大家也！

弟陳雲銘敬上

# (七) 說淺運動雪滑



陳雲銘  
葉永興

## (一)併腳轉

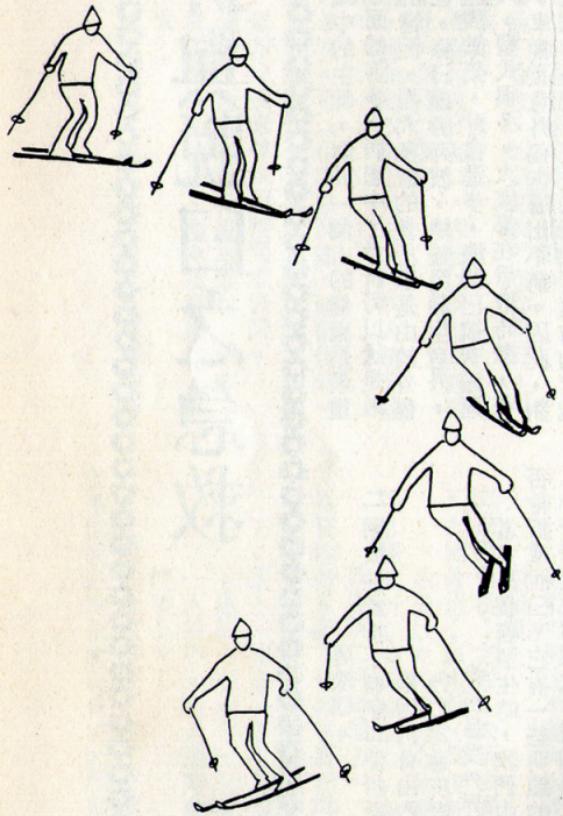
併腳轉也可以稱爲 ( PARALLEL CHRISTIE )。併腳轉是由廻山轉與半制動回轉，綜合而更進一步的一種較爲優美，且富有韻律感的轉彎技術。若能配上快華爾滋音樂，則陶醉在「耶西亞」的節奏裏，飄飄然滑行於漫山遍野間，那也是人生的一樂也！併腳轉是由斜滑降的姿勢開始，利用膝的曲伸來達到回轉的目的。也就是說，在回轉的前半曲膝，在回轉的後半伸膝，用這一曲一伸之動作來轉彎，當然只要你除去學的話，你將會發覺，實際上就像我講的這麼簡單而愉快。

### 【要領】

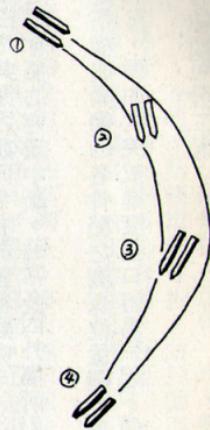
- ①由斜滑降的要領滑下。(圖一一①)
- ②將重心提起，使雪板自由落下，即 的動作。(圖一一②)
- ③等雪板前端轉到最大傾斜線時，馬上將雪板推出去，並豎起角緣，即( DOWN )的動作。(圖一一③)
- ④斜滑降，並保持〈字型姿勢，接着下一個轉。(圖一一④)角緣的應用請參考圖二。

### 【注意】

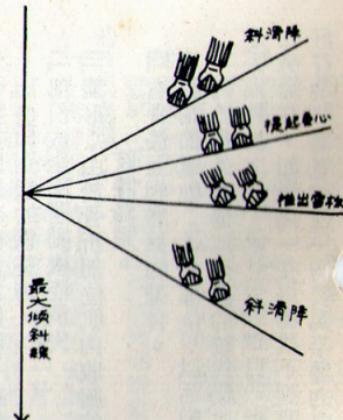
- ①滑降中保持身體之柔軟性。
  - ②上( UP )、下( DOWN )動作之韻律與時間要有規律，節奏。
  - ③以上半身之上，下爲主，勿以上半身來動作。
- 【練習】
- ①由小轉彎到大轉彎的練習，膝之伸曲由小而大。
  - ②剛開始練習時，可將板開大一點，而後漸漸併腳。
  - ③利用雪杖做併腳轉。
  - ④連續回轉的慣習。
  - ⑤變換斜面，雪質的練習。



圖三 連續動作



圖一



圖二 角錨之應用

# 骨折與脫臼之急救

陳明珠

骨骼是人體組織中的主幹，對於一個人的健康是最重要的一環，在骨科方面的許多疾病患中，骨折可以說是最普遍，最容易遇到的情況，而大多數的骨折都是由於外傷

所引起的。人生在世，終日操勞奔波，總難免發生意外，尤其是近年來台灣經濟繁榮，社會進步，機器已被普遍運用，尤其是交通工具，型式很多，大家都在爭取時效，在

都市交通的頻繁中，車輛及意外傷害層出不窮。因此，對於傷害中的骨折，應如何急救，正是每個人所應有的常識。

在我們知道如何急救之前，首先，應了解什麼是骨折？

什麼是脫臼？其原因如何？有那些種類呢？

骨折是指骨骼的連續中斷，通常多因外傷所引起或因病理所致。

脫臼是指構成關節的各骨骼之關係位置變位而失去正常的運動而言，例如大笑或進度張口容易引起下頷關節脫臼。

骨折的種類可分二種

一、閉鎖性骨折：骨骼雖然折斷，但是並沒有創口通到皮

膚表面。

二、開放性骨折：有創口使折斷的骨骼與皮膚相通，或者

是因折骨由內向外穿通皮膚所致，或因

外力穿通皮膚肌肉直達骨骼所致，這類

骨折易受外界感染。

當意外傷害發生時，我們由外觀中如何分辨受傷者是否骨折或脫臼？它有一些明顯的症狀告訴我們：

一、骨折或脫臼部位常有腫脹，疼痛，觸痛以及皮下血管出血而引起的瘀斑等。

二、部份或全部運動機能消失

三、變形：由於骨折部位肌肉收縮的緣故，斷肢常較正常

肢體爲短。

四、有骨骼互相磨擦的聲音。

五、假關節運動：骨骼部位可以活動而使斷肢彎曲。

對於意外跌傷或摔傷的較爲嚴重的傷者，在未了解其是否爲骨折之前，最好不要擅自移動，應馬上請醫護人員在旁照料，如果萬一在現場找不到醫護人員，在移動時要好好地將傷者抬置一個較爲平穩的門板上，讓其按照原來

的姿態躺下，然後再送醫院急救。因為胡亂地將傷者扶着站立活動，如果傷者某處已經骨折，這樣一來，對於傷者的傷處非常不利，有時較為簡單的骨折，由於動得太多，可能在以後的治療上要增加很多的麻煩，甚至因此而使傷者無法完全復原而造成殘廢，故在急救之先，切記不能隨意移動傷者。

骨折及脫臼的急救，在原則上，盡可能爭取時效，維護創口不再感染，就地取材固定骨折部位，迅速送醫院，再由專科醫師治療處理，其細則如下：

一、因疼痛易引起休克，急救人員應隨時留意預防，一切急救動作須經徹而敏捷，不要增加傷者的痛苦。

二、對疑似骨折或脫臼的傷患應按骨折處理。

三、不要盲目企圖使脫臼復位，因為錯誤的整復過程，可以遺留永久的傷害。

四、開放性骨折須用裹傷包包好傷口，切忘以手接觸露在外傷口對外面的斷骨，或使已復位。

五、有出血或休克時，應先止血或防止休克，待病人情況穩定後再處理骨折。

六、損傷部位腫脹利害時，可以用冷敷消腫，減輕疼痛。七、固定骨折時，除萬不得已外，不可以脫去衣服，如果勢非除去不可，應當於傷處將衣服割開或撕開。

八、急救人員應隨機應變，急救時實行就地取材，例如：

木棍，木板，竹桿，竹片，槍枝，雨傘及書籍等，都可以用為臨時夾板。

九、固定骨折及脫臼處之夾板，應包括骨折上下兩端的關

節才能達到固定的目的，以免搬運時增加傷害及痛苦。

十、包紮不可過緊，以致血液循環不良，引起腫脹。

十一、凡脫臼及骨折者，必須於原地固定後，才可以動或輸送，輸送時注意，不可震動過甚。

去注意保暖。

茲就上述，我們來談談幾個常見的人體各部重要骨折的急救處理：

一、上臂骨折：將肘關節彎曲 90 度左右橫互胸前，再以夾板或代夾板內外各置一片，用布帶或綁腿等代用

物綁紮，然後以三角巾或布塊將前臂吊於胸前。

如果現場找不到夾板或伐夾板，也可以將上臂縛於胸部。

二、前臂骨折：如前，夾板須置於患肢的前後。

三、大腿骨折：以木板、長棍或樹枝、置於腿的內外側，

然後以布帶或類似物繫繩之。

四、2 腿骨折：將兩腿紮在一起或以樹枝，木棍或木板置於傷肢二側縛紮之。

五、脊椎骨骨折：脊椎骨骨折處理不當，易致脊椎損傷，往往造成下肢麻痺等永久性傷害，所以搬運此項

病人，切忌不可一人抬頭一人抬腳而令中間懸空，應該令患者平躺而後一人持頭，一人持軀幹，

一人持腿，三人同時動作將傷患側滾到担架上或門板上。

脫臼的急救處理，除了下領關節可以自行整復外，其他部位脫臼均依處理骨折的原則，急救送醫。

# 哈爾濱之行



## 第一天

背起行囊，開始另一個活動的序幕，別人是往家裏奔，而咱則往我心所慾之地——哈爾濱山奔去，每年冬天瑞雪的撫蓋，使她招來無數熱愛雪的青年，好不熱鬧。這兒——草屯、埔里、到處蓋見果實累累。粗大的甘蔗，使原本愛甜食的本姑娘，更是睡延四天。可愛的枇杷一成熟的煙葉，高直的檳榔樹，織成一片綠的一悅人的，快樂的、充實的鄉野。一路上紅葉樹不斷的點綴，增添不少她的活潑與生動，使原本疲勞的精神為之一振。

## 第二天

上山的路程開始，梅花、櫻花交錯着，使這兒顯得格外的耀眼。梅花挺拔傲立，不畏風寒，使人見了好不敬佩，櫻花低着含羞，欲語還休的嬌態，叫人見了好不憐愛。上千上萬的大灰狗熊，互相擁擠着，在那兒發出低吼，此地雄偉群山給本姑娘的感覺不僅如此，如泰山般的穩重叫人敬畏，若奇物般的神秘令人嚮往，偉大透了！

海的影子見過沒？東方太陽升起，照着晴天幾朵白雲，恰好落在几座山的頂端，亂新鮮的！真是不登高山不知其中的奧妙。在如此高的山巒之上，居然有一潭黑綠的碧湖，聽說還是人工的，能不作舌？又是件令定勝天的例證。那天有機會定要泛舟湖上，以了我心願。

白的，亮的、透明的、叫人嚮往以久的——雪，終於給咱見着了。怎不叫人興奮、快活！只可惜近兒幾天沒下雪，也許是這兒的朋友太熱情了，所以只見雪融不見雪飄吧！

## 第三天

在台北住過的人，對司機的開車技術與橫衝直撞的冒險犯難精神，真可說是目瞪口呆，心驚肉跳的。而此地司机先生以和藹的笑容與路人打着招呼，親切的，祥和的、叫人恬怡難忘的，充分表現鄉村人情味的實足與珍貴。竹簇的比比皆是，使我高興了好半晌。梯田層層一小戶人家獨立，更不時傳來狗吠聲幾許，使這寧靜的山谷，增添了向榮的氣份，令人陶醉、迷戀。

哇！真過癮！只聽耳邊呼呼作響，直往下衝去——  
「媽！我的媽喲！來了個狗吃屎，再不就是屁股落地，四  
腳朝天，真是一切『菜』事都叫本姑娘給作盡了。不過放  
心，在這兒大家都彼此，彼此（就連教練也有表演的機會  
），話說回來，您可曾有摔的不斷腿，不扭脖子的經驗嗎  
？告訴您這兒有！

由幾段平滑斜坡形成的滑雪道，兩旁針葉樹上殘留的  
白雪，遠處山巒綿亘，向陽處的雪以化，但背陽處的雪白  
茫茫的，厚且堅硬的。脚下踩的是雪，眼中見的是雪，手  
所接觸的還是雪，真真實實，的確確的雪，有啥事比得  
到真實感更來的快慰。

讓開！讓開！一連串的喊聲過後，只見一個接一個以  
美妙的划雪姿勢向下衝着。彷彿親臨冬季奧運會的現場，  
靜目以觀世界各地選手的拿手項目，無形中段數似乎上升  
幾級，真有點飄飄然。

覽車在平時也是很難坐着的，一人一台，緩緩上升，  
太陽向我們招着手，兒有人說：那位仁兄若見着上帝，  
請代打個招呼！的確，這段覽程不算短，只見人去不見人  
歸，莫非真和上帝打交道去了，噢！終於有人回來了，嚇  
的一動不敢動的，亂刺刺的！由上而下時陣陣雲霧拂來，  
有如仙女、仙男下凡，更好似孫悟空的騰雲駕霧，亂過癮  
的！

烤鹹魚（濕的襪子）是啥味？保證您沒聞過。只聽嗤  
——然後白煙直冒，再而絕味四溢。哈！別說有多妙了，  
這種滋味只能會意不能言傳，怎樣！來試試吧！明兒就要

等級檢定了，亂緊張的。老天！保佑！（看在無數個花式  
大滾翻的份上）讓我怕死（PASS）吧！

#### 第四天

「胆大心細」是由虎嘯戰鬥營中得來的，且百用無一  
失，靠着不斷的花式滾翻，終於皇天不負苦心人，我怕死  
了，亂高興一把的！

雪人當然是不可少的，阿呆的帽子，小三的圍巾，大  
頭的墨鏡，小朱的手套，七併八湊的雪人造成，超迷你的  
他，亂可愛的，於是喳喳、喳喳、連連的被攝入鏡頭，使  
人見了亂服氣的。不知那兒來的飛彈恰好落在本姑娘的頭  
上，頓時火冒七丈，抓起雪球見人就擲，只一會兒的功夫  
，成了雪人大戰了，雪球由空而降，只見雪花片片、冰兒  
點點，落在臉上微微的冰涼，一會兒化成水滴，眼鏡也模  
糊了，使這銀色的大地更迷朦、更醉人了。

簽名，在這離別的前夕，是特別的流行，只見一筆在  
手，揮撤自如，彷彿自己是位名人，要人，無數的人都要  
我簽名，真可好好的虛榮了一翻！

#### 第五天

離別在即，大夥兒都有些依依不捨，「天下那有不散  
的宴席」走吧！邁開各位的脚步，走向諸位的崗位，繼續  
那不斷的人生；但不要忘了，在這短短的幾天當中，我們  
相遇於合歡山，同歡笑，同唱歌、同遊戲，其中的美好時  
刻，雖不能長久把持，但偶爾的回憶，也是叫人心懇的。  
朋友！若想再見，明年的今天再來吧！

# 中山的日子

車子在盤蛇路上馳行。陡峭的山腰，一旁是高聳入雲的山峯；一旁是深邃陡峻的山谷。車子顛簸起伏不定，搖搖欲墜，心中一陣寒，乃抱着「車在山前自有路，船到橋頭自然直」的悠逸心情，終於「過關斬將」，有驚無險地來到了萬峰（車子行止）。愉快聲中走到了合歡山。合歡山上好風光，彎彎小路來個人間佳居（滑訓中心）。北風呼呼，雪花朵朵飄飄而下，蔚成一大奇觀。

看那紅男綠女奔馳於白雪上，迅疾而下好似騰雲駕霧，別有一番滋味在心頭。最過穩的，奏過於坐纜車。大地擁抱着我；我也擁抱着大地。上有天雲覆蓋，下有皚皚白雪。美景盡收眼底，令人有目不暇給之快感。此時若有紙筆在手，雖然畫笨手挫，但有這天然秀麗的景色啟發我的心靈，我的靈感，必完也有一幅您的傑作的。

施施而行；漫漫而遊。足跡踏遍了整座山脈。那白皚皚的銀色世界，一眼望去是那麼的新鮮，那麼的樸實無。抓了一把雪抹在臉上嚥在口上，涼在心上。雖正值深冬，但整個山上籠罩着一股的歡笑，早已將冷氣化為熱氣了，只要人到那兒，笑聲便如影隨形似的窮追不捨。

施施而行；漫漫而遊。足跡踏遍了整座山脈。那白皚皚的銀色世界，一眼望去是那麼的清新，那麼的樸實無。抓了一把雪抹在臉上嚥在口上，涼在心上。雖正值深冬，但整個山上籠罩着一股的歡笑，早已將冷氣化為熱氣了，只要人到那兒，笑聲便如影隨形似的窮追不捨。

眼光遠眺。山巒連綿着山巒，榮青繞白，外與天際合而為一，夜中所夢到的景色現在竟歷在前。造物者真像一位萬能的藝術家，在他擺佈，下無論什麼事都是那麼的和諧，恬美、耐人尋味。

日擁翠谷蒼流，夜窮星空銀漢。如此自由自在的生活誰不羨慕。山鳴奏章，林風呼嘯，幽泉的行咽，餓狼的嗥叫，蟄伏的虫鳴與大自然為伍的生活誰不希望呢。

朋友們整日生活在喧嘩無章，沒有跳動音符的日子裏。何不到戶外舒展一下筋骨呢。

——彥俊林——

滑

雪

行

梁祖煌

振衣千仞崗  
濯足萬里流

(1)

人生是一連串的偶然，然而每一偶然的創造者，有百分之五十是我們自己。

在紅塵裡滾爬久了，生命的意志往往容易萎縮，對人事甚至一切都易趨煩厭，這時候多半有一種意願在我們心中昇起——出外旅行去，冀望在造物者竣工的偉業之上之側，振衣濯足；並把人生引向另一個更新的行程。上合歡山滑雪，是我久存的意願之一，並已預測，那必將成爲我回憶中最雪白的涼亭。

(2)

第一次看到雪，不在合歡山而在大屯山；然而行近武嶺，看到紅男綠女堆雪踢雪時，依舊砰然心跳。而那時我們已因車子拋錨，從松崗以下走了二十餘公里經梅峯翠峯新崗嵩峯昆陽，來到這三二七五公尺的地方；竟不敢相信，已爬行了一千餘公尺的高度。一種毅力的考驗，我們是

身手。

(3)

十三梯隊的學員說他們很幸運，上山時便已看過下雪，惹得我們又是羨慕又是忌妒。於是每夜莫不合手祈禱，還有人半夜起來冒着冷風開窗，看看黑夜下是否落雪了。

幸運的第十四隊。而那晚的飯便特別的香，雖然許多人都頭昏腦脹，都「搬」着脚上下樓上下鋪。

第三天晨起，滑雪於焉開始。太陽燦爛亮亮，露出奇菜山頭，照得遠山縱遠，白處發白。我們全副武裝、揜着自己選擇的雪板走向寒訓中心，一路上惹得遊人紛紛側目呆望。

因為纜車附近的山坡今年雪少，陣地乃移至較遠的寒訓中心。而平滑有坡度的雪地，潔白且步步高升，依然讓入雀躍心跳。才練了幾次直滑降和全制動，便有人連呼腳癢，抬着雪板走向初級滑雪場的高地，凌坡而下。那種衝刺速度給人的快感，大概只有每小時一百公里的摩托車可與比擬。下午，擔心太陽太狠把雪道破壞，大家莫不加勤練習，除了幾個驕弱怕摔的女學員。兩人撞在一塊、交纏腳丫的鏡頭處處可見，有人滑下後失去方位，忘了「自動一摔交」，人身便直飛而下，大呼讓路讓路，然後便是ㄉ一ㄉ、ㄉ一ㄉ、ㄉㄨㄉ、ㄉㄉ，一片「慘不忍睹」，甚至鴨模子（雪板）都飛射出去，不知所終。晚上與第十三梯隊聯歡，他們「似乎」都「厚皮賴臉」的，不肯就此離別。我們則在臨睡前拼命打聽如何檢定四、五級，也好來日一展

然而一夜一夜過去，處處是燦爛星群。

第四天起床，屋前積水處都結了冰，薄薄碎碎的；而北方脚下諸峯早已很亮，奇萊山北側的稜線雖也篩入一筒的陽光，但雲氣由合歡東峯至小奇萊至奇萊莫不凌凌下降，灰濃濃的。大家便挺興奮的，問來問去，說會不會下雪啊，輔導員們的答案是「有可能」。灰白的霧有一度已下降到山上纜車終點的房屋，都掩住了，不一會兒却又散了。八點多，有一半多的學員上了纜車「雲遊」而去，回來都說上頭好冷。後來因缺水故，停止「雲遊」，又滑雪「瓦子」。

雪道大概是天冷的關係，硬、大、勺大的，很多人摔倒了幾次，連呼受不了。近「收操」時，雲氣在雪地山園山峯湧動，緩緩罩下，又猶疑不決，好像在相互商量要不要下雪給這群滑雪又盼雪的可憐虫看，然後似乎有了初步決定，於是從函側兩山峯間送了幾滴珠狀的雪雹下來，大伙兒便一傳二、二傳三的大呼下雪了下雪了。那時雲霧在峯谷中緩慢吹送，兩峯側墨墨的松林都落了點點白色，漸漸增多，很是幽美。然後又不下了，學員們還是坡上坡下摔來跌去。

下午才吃過飯，大伙兒便又集合出發，乘纜車的乘纜車，滑雪的滑雪。想像那四五百公尺的行程必然有趣，因此雖然雲漸濃霧漸重，未乘過纜車的十幾個學員依然不肯放棄機會。車座從後頭緩緩迎着臀部上來，坐了上去，抓住繩把，出發了，彷彿去赴一場約會。目的地是上頂上「介」字型的房屋，而此時四處早已模糊，二

十公尺外什麼都看不清了。纜繩帶動纜車慢慢上移，風好冷好強，霧動得很快，霧霾也迎面打來，前後的學員都離得很遠很遠，纜繩伸向雲霧，只存一條隱隱的線消失在遠方，纜車好緩好慢，左側下來的纜座都還是空的。一時，很孤寂很孤寂的意味，宛如行程的終端的天堂，而只有你一個人前行。

終於有伴自雲端飄了下來，迎面而過時一聲哈囉，總算解除了孤單。接著，天之「堂」隱約可見了，越來越清越來越近，終於飛了進去。而原來只是座按了大輪架的空屋。輔導員說不准下車，只好繞場一周。出來時就叫了，「天堂不好玩，還是人間好」。

又終於緩緩落回人間。

#### (4)

摔得越多次，滑得越好，這是滑雪者必有的信念。來到雪地上的每個人心裏也都很清楚，但還是有不少人怕摔倒。說是三點半要檢定「等級」，躍躍欲試的都分秒不放，衝下坡後，拾起雪屐，再爬上坡。不是跟「等級」奮鬥，不是要「面子」，而就像是有意跟自己過不去，一次兩次三次四次……乃至不可數，非至頂天立地自由來去不可。

這時候雲霧都下來了；雪地附近所有的山峯山谷全都掩沒了，連坡下有何物何人早已看不清。搞不清下冰雹抑下珍珠雪，反正很大很大。天地之間，白外還是白。

此時我們的陣地已更上一樓。中級與初級滑雪場交手處有小小土丘橫阻；但看見有學員直衝下上，不見了，然後是一陣衝上土丘的聲響傳來，接著一段安靜後，又模模糊糊看到那人揷著雪板跛脚歪腿地走上来。

五級檢定考的是直滑降和全制動。很多人都通過了。

輪到要考四級時，通過五級的學員都畏縮了。四根標桿分豎在雪地上就像四道登門入室的門檻。大多數學員對全制動轉彎都沒有自信，過了第一標桿，左右腳早已不聽使喚，但見西倒東歪，一陣唏哩嘩啦，身子撲摔，雪板脫腿而去，真的是不忍卒「睹」。有人要求再試一次，通不過，而心仍不甘，只好憤憤但滿懷意志地說：「明年再來」。

上面這個道理說起來很簡單，以前也早就看過讀過，但是現在才算真正體會到，所謂第幾級第幾級金牌銀牌的，只是一個里程碑一個站牌的一個指標，是沒有生命的，不重要的；因為人生是一個過程，只有在不斷的自我努力，自我超越下才能豐富才能燦爛一己的生命，使整個過程都點點富餘而串聯為限。里程碑、站牌或指標，不過是暗示你現在到達那個境界通過了那個跳欄罷了。

(5)

二三星斗胸前落。

十萬峯巒腳底青。

那晚在滿堂「友情」與「默默祝福你」的歌聲中結束這一次訓練。

下山的那天早晨，路上一直到薦峯都是白白的昨夜的新雪，我們都故意走那雪多的地方，沙沙沙沙，聲音雖然細微，却激盪山震撼谷，而山谷起自每一個人的胸中，雄偉且傲岸。

## 米高梅服裝公司

本會理事 吳 傳 甲 先 生 經營

※積廿多年之經驗，由吳老闆親自督導承製。

※聘有上海一流技師多人負責量身、裁剪、縫造。

※曾設計承製第十一、十二屆冬季世運我代表團團體服。

※曾為國內各大觀光飯店承造制服多種。

※現為國內外體育界人士以及影歌星等社會知名人士所讚賞之技優服裝公司。

為優待本會會員體育界人士、吳老闆  
將予特別優待價格

住址：台北市漢口街六十七號

電話：3315342

# 徵求歌曲

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・

「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，富奮鬥向上精

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・六十五年七月三十一日截止，錄取作

品、名次於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獎牌乙面。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。(即一人

一次上山四梯次或分四年各上一次，

或連同親友共四人一齊參加活動。)

第二名・1獎牌乙面。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獎牌乙面。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。

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。

活動營練雪滑山歡合度年65

## 攝影比賽辦法

一、目的：推展滑雪運動，增進活動成果。

二、參加資格：凡參加本年度滑雪訓練營之會員及幹部均可參加。

三、內容：有關本次訓練營各項活動（含來回途中、滑雪訓練、登峯健行、晚會交誼等）或合歡山風景均可。

四、規格：分黑白、彩色照片及幻燈片三組：

1. 黑白照片：放大十五吋以上，由本會統一裝裱。

2. 彩色照片：放大八吋以上，由本會統一裝裱。

3. 彩色幻燈片：各型幻燈片均可，應自行加筐。

五、收件日期及地點：六十五年四月六日至十日每天上午十時至下午五時逕送或郵寄台北市龍江街50號A本會（郵寄以郵戳為憑）

六、獎額及獎勵：各組分取「二、三名各一名，佳作若干名。

1. 第一名：獎牌一面，並免費參加六十六年滑雪訓練營一個梯次。

2. 第二名：獎牌一面，並半價參加六十六年滑雪訓練營一個梯次，或免費參加旅遊隊

一個梯次。

3. 第三名：獎牌一面，紀念品一組。

4. 佳作：各得獎狀一幀，紀念品一件。

5. 另入選若干名，各送紀念狀一幀。

6. 凡送件參加者，各送紀念品一件。

七、評審：

1. 聘請攝影名家評審。

2. 評審：聘請攝影名家評審。

八、附則：

1. 前三名作品由本會永久保存，日後於各種刊物之刊登或其他之運用時不另給酬。其餘作品於展覽完畢後兩週內請自行前來本會領回，逾期本會不負保管之責。

2. 每人每組以最多三件為限。

3. 凡參加者，即視為完全同意本辦法各項條文。

# 滑訓記感

施雅慧



山不轉路轉車轉！臨近了蒼山吐露的氣息！傾聽到流水端行的淙淙，綠在山野，青在流石。深吸了一口氣，一顆雀躍欲飛的心不覺已盪在山的呼喚中，飄向遠山。

深邃的墨綠映在一彎碧湖裏，一股無言而幽寂的美，絕世而獨傲著，不由令人發出讚歎！輾轉又轉輾，行行重行行，但見塵揚土起，景色遞移；梅花到松柏，蔗園到牧場，視野逐漸開闊，心胸更是爽朗。滿山都是各種淺的、綠、偶有嫣紅點綠，羞放在早春的嬌媚中。這是一個綠的世界，一個大自然的境界。

雪！披在山頭的雪，在耀眼的陽光下閃著晶瑩的亮光，像一片快溶的冰淇淋。第一次出神的望著這不是隔著銀幕，揣摩照片而來的雪，想到不

久就可摸到雪，滑到雪，心裏無比暢快，脚步就不催自快了。心想：「銅雲佈、瑞雪飄。」可能的話，再來點銅雲龍！

夜裏凜涼的寒意，輕輕的彌漫著，抖在陰涼的被窩裏，滿足的我闔上眼編織著幾幅滑雪的夢境，躺在滑雪的興緻裏，安睡在群山的懷抱——白色的滑雪訓練中心。

站在山下，望那一瀉直下的白

雪發楞；好像初學走路的娃兒，跌跌爬爬地哭笑不得。只有等到鼓足一切

勇氣，把心一橫，直滑降下坡，千頭萬緒不知從何做起，乾脆摔倒！一絲盡在不言中的嘗試的樂趣，悄悄的烘托住受挫的心。好不容易爬起，一衝而下！驚懼交集時卻已安然無恙了，真是謝天謝地謝謝教練！

「登高山復有高山，出瀛海更有瀛海。」纜車上，盪在雲霧的乾坤裏，望那一片純潔細緻的白和重疊疊翠的山峯，山之上不禁滿心慨然了！跌倒又爬起，爬起又跌倒；一天中上上下下全憑一腔熱誠與興趣。縱然「下山」容易「上山」難，誰不會不爲了想滑它一下咬牙上山呢？惟有踏實的步伐，堅定不移的信心，才能往來於學習的歷程上。累了！站在坡上，看那閃亮未被踐踏的雪平實的披掛著，幾隻烏鵲環繞著樹林怪叫著，仰頭看浮雲雪峯，心想：雲是天空飄的一團雪，雪是地上鋪的一片雲。任腳一滑，雪杖一撐，睜一隻眼閉一隻眼溜下去，反正——跌倒再爬起來吧！

下午的等級鑑定，早上已插旗門以示緊張了。在大家的鼓勵下，懷著「此時不試，欲待何時？」的心情，再看在三次機會的面上，安慰一下自己那顆悸動不安的心，頭也不回就滑下了，千辛萬苦的轉了兩個彎唉！總算過了，回頭看那滑過的痕跡，兩天酸甜苦辣的練習好像全在這一歷程上了

。天依然是晴時多雲，烏鵲依然盤旋而叫，如果可能，我也歡叫幾聲罷！我想。

合歡山的夜，漆黑如墨，伸手不見五指，沒有燈光點點的夜景，也沒有閃爍的星光照耀；這是一個原始的夜。我想起教練黝黑而發光的臉！帶著熱誠的光芒，生活在興趣的日子裏，一切踏實得有意義，一切努力得有代價，像一個合歡山的鬥士。我心充滿感謝的是：教我們如何摔倒，更重要的是如何爬起，才能生龍活虎地躍上的雪坡上。夜深了！裹在棉被裏，做一個「只緣身在此山中」的夢，感情聊勝無。

曉行，一步一喘行至薦峯，擁著許多感謝與甜美的回憶，遙記著隔山已過去的日子，再想起一臉烏黑，不禁啞然失笑不虛此行！謝謝領隊、教練及每一個人的照顧，何年何月讓我們再投入此山的懷抱吧！

山不轉路轉車轉，右轉！「壓

邊！壓左邊！」滿車的人叫著！喔！

這真是一個快樂的聚會，美麗的嘗試！新鮮的體驗！

名額有限·請先報名

## 免費教學

《康乃馨·洋蘭·玫瑰》

台北

時間：自即日起至5月9日止

地點：楓葉緞帶花材料禮品行

TEL: 3218951

台中

講習時間：65年4月17·18日兩天

講習地點：台中市議會四樓會議室

報名地點：吉安百貨行 （演東百貨公司對面）

台中市成功路107號 TEL: 241079

高雄

講習時間：65年4月24·25日兩天

講習地點：高雄市大統百貨公司

報名地點：樓下緞帶花裝櫃

TEL: 293079

主辦

楓葉緞帶花材料禮品行

台北市八德路一段48號

TEL: 3218951

徵求函授會員·簡章備索

# 係關的度溫與、度高、度緯

在台灣，由於工商業發展迅速，國民總收入普遍提高；加之教育普及，國民就業機會增多。在平日緊張生活中，都市的繁華，不但不能解除身心的疲勞；反而造成人們情緒上的不穩定。因之，一遇假日，人們便有志一同的奔向山嶺，海濱、河邊、湖畔、曠野……，以興大自然接觸，俾消除身心上的疲勞。如假日能有兩天以上，則又往往作遠方旅遊，以找尋新的刺激。旅遊事業，也如雨後春筍般，應運而生。

台灣地處熱帶，一年四季的氣溫，最冷的時候，也略禦寒衣物的攜帶。這對去山區旅行，最容易造成危險抗遇！近來山難事件的一再發生，與不明瞭山區氣溫變化有直接的關係。為了減少山區旅遊山難事件的發生，特將各地氣溫計算方法，簡要介紹於後，俾使遠遊者能在旅遊前事先有所準備。其計算方式如次：

高度每增加九十公尺，溫度華氏即降低一度。

北 每增加一度，溫度即降低華比一度；

反之，北 每減少一度，溫度即增高華氏二度

今以我們自台北市去合歡山參加中華民國滑雪協會所舉辦的滑雪訓練營為例：台北市是北二十五度；而合歡山則是北二十四度。

## 合歡山

### 日記

### 怪叟

一早，就被一陣騷動驚醒，連忙整理行裝；歡樂的氣氛，似乎已籠罩在四周。這些孩子們，實在怪可愛的。過多的衣服，使得每個人看來都胖都的，好像進入了北國世界；車子靈巧的穿梭在群山之中，車上大家都說有笑的，我這副一千兩百度的「形」眼鏡，還差點被「看出來」呢！從鳶峰徒步登山，起初，脚步很輕快，過了昆陽，雪開始融化了，滿地的泥濘，一步一個窟窿，再加上氣溫的下降，這段路可付出了相當代價；兩條鹹魚，四隻襪子，外帶個塑膠套，全都泡湯了，走起路來歌頌、讚美之聲不絕於耳。好不容易撐到武嶺，聽說再轉個彎就到了，却易，兩的上，還！隱有很



會務簡報

席會議決議訂四月四日總統 蔣公逝世週年紀念日為全國全面登山，以示實踐總統 蔣公訓示之決心。

△各梯隊旗之義賣共計得款新台幣一九、〇四四・〇〇元將充作添購新器材之用，各梯隊義賣數額請詳第 頁

△國際滑雪聯合會法練安全部委員會將於四月間在台北召開，有關事宜早經安排妥當請詳第五頁專文。

△本會歷年製作各種紀念章，紀念品、圖片等，發現有不法商人複製出售圖利，經予以警告禁售，爾後再發現該等情事時，將依法究辦。

△三月七日，召開全體幹部會議，由王主任濂主持，檢討本年度合歡山滑雪訓練營各項工作，歷時四小時有餘，有關內容已由會刊組綜結成文請閱第 頁文。

△本會所徵求歌曲創作，早經公佈辦法，唯至目前如上，僅有六人寄件應徵，請有是項專長會友跨躍應徵，辦法

閱第 頁。

△攝影比賽原訂收件截止日期為三月底，因本期會刊遲發特予延長至四月為止，請愛好攝影會友多提供大作參加

△本會理事吳傳甲隨冬運代表團考察滑雪運動，並拍攝二千呎八種影片，正整數剪接中，一俟完成即可安排時可放映供本會會友觀賞。

△為實踐總統 蔣公倡導全民體育訓示：「以運動為終身事業餘之工作，以促進民衆運動為最大之責任」經體發起「百萬小時捐獻」義務指導各項體育活動，希本會幹部一體貫徹。按：中華民國體育協進會第十一次總幹事聯

△本會於遷入新辦公室的同時，增購新坐椅若干及鐵櫃乙座，使辦公室煥然一新。對會務之推展極有助益。

△為提高滑雪水準，本會已籌集龐大經費，將向國外購買新滑雪器材六〇套預定明年訓練營員全部使用該批新器材，滑雪成績亦當有一番新的境界。

△今年在茵斯布魯克舉辦之第十二屆冬季奧運會，本會有選手六名參加，他們在該次運動會裡都獲得了正式的紀錄詳請看本期專文。

△滑雪訓練中心之擴音唱機一套頗能發揮音樂娛樂，消息佈達等功用，明年將增設電視機充實康樂器材。

活動花絮

△美國 DODG 客座滑雪後把滑雪鞋滑丟了，他自己覺得亂不好意思的，直說：我不知道，我不知道。

△今年工作幹部年紀輕，有的是熱情與活力，所以雪化得特別快，真遺憾！

△訓練營功得同滿，總算鬆了一口氣，沒有任何意外事件發生，這些都是所有工作同仁同心協力的成果。

△今年合歡山滑雪訓練營活動最值得一提的是，寒訓處們

給予我們鼎力相助，使得滑雪課程得以順利完成，特此向張指揮官、張副指揮官、陳首席教官鑒所有山寨教官致十二萬分的謝忱。

△林青峯教練本來想到東峯去創造紀錄（個人的38分）結果好難過，勉強上去兩趟就得明年再見了，真真遺憾！

△今年每一位幹部均帶有臂章，識別方便，是一大特色。

△爲了加增山上活動氣氛，特請白中發設計製作五部雪山

腳踏車却因雪況不佳未派上用場。

△多年來每屆滑雪訓練營活動期間均由王濂主任駐山上負責

訓練營全般工作，今年亦不例外，甚至於王主任腳部受傷之後仍不離崗位，值得敬佩與效法。

△爲瞭解訓練營活動狀況，常務理事膝仁貴及林湜均會先後上山實地深入觀察。

△總幹事王正宗在副總幹事江詞宗雖本身事業繁忙活動期間均會數度上山坐鎮，處理各項事務。

△埔里聯絡中心負責人，訓練營教練吳紘道、葉永興、林青峯器材組長林明達，是今年活動期中最辛苦的幾位，讓我們一起向他們致敬謝。

一、本期原訂於三月一日出版，却遲了整整一個月，因爲前二星期等候冬運會選手返國，後二星期編者事忙之故，敬請各位會友鑒諒。

二、合歡山活動結束之後，隊友來稿甚多，非常感謝各位惠稿，因稿擠關係，有幾篇留待下期刊出。

三、合歡熊在年後操持一切公私事務，上山了五天，下山之後更是忙得不可開交，他的漫畫也告假一期，下期再與各位見面。

### 稿 約

一、本刊歡迎有關滑雪運動、山寨常識、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。

本季活動預報

三月・驚鴻潭露營（第十三梯隊）

四月五日及硬漢嶺登峯（辦法附後）廿五日

五月份預訂太平山旅遊（詳細辦法請注意報紙消息）

硬漢嶺登峯活動

主旨・響應全國體育協會為貫徹總統訓示所發起之全面登山日，特舉辦本項活動。

目的地・觀音山頂峯「硬漢嶺」

報名辦法・自由參加

集合時間地點・上午十點在淡水火車站前集合（以會旗

為識）

活動內容・淡水街景——淡河橫渡——八里風光——綠

野花香——茅徑攀登——淡海遠眺——摘雲訪風

——硬漢嶺碑——觀音寺廟。

注意事項：

1 車船費用及餐點飲水自備。請著登山服裝

2 交通・(1)公路局淡水、淡海、海關、三芝（小基隆

)各線（由台北車站希爾頓傍招呼站起經

中山北路）

(2)指南二路（由木柵、景美路、羅斯福路、

愛國西路、西寧南路、北門、重慶北路）

(3)指南五路（經松江、南京東西路、重慶北

路）

(4)指南南北門直達淡水線

以上各路均請在淡水火車站下車。

3.回程經蘆洲、三重回台北約六點。

本刊廣告價目表

地位	篇幅	價格		備考
封 裡	¼	750	00	1.二色套印
	⅓	1,000	00	2.請客戶自備色稿或黑白稿若須本刊代為繪稿設計，½以下每則酌收設計費 200 元，⅔以上收 300 元。
	½	1,500	00	
	⅔	2,000	00	3.增加顏色每多一色增收 150 元。
	全頁	3,000	00	
內 頁	¼	500	00	1.單色印刷，（與內頁印刷顏色相同）。
	⅓	700	00	2.請客戶自備闋稿，委託本刊代為設計時，每則½以下酌收設計費 150 元，⅔以上收 250 元。
	½	1,000	00	
	⅔	1,400	00	3.若須套色，每增印一色多收 150 元
	全頁	2,000	00	

銘謝啓事

本會舉辦六十五年度合歡山滑雪訓練營期間承蒙  
台灣省公路局第二區（台中）運輸處徐處長享能

公路局埔里站

大甲林區管理處霍處長玉振暨全體支援人員

林經理德祥暨全體工作人員

陸軍山寒訓練張指揮官雲濤暨全體教官

合歡山協調中心賀教官國才

等傾力支援，使本次活動得以順利推展，特此申謝！

中華民國滑雪協會

敬啟

台灣省體育會滑雪協會

專營：

機械、電泡、  
木材、手工藝  
品、錫絲、鐵  
材進出口業務

\*\*\*\*\*  
本期會刊

威帝貿易股份有限公司

永賓企業有限公司

台灣錫絲工業股份有限公司

董事長 吳威霖

捐獻新台幣壹仟元

特此致謝

滑雪會刊第十六期

中華民國六十五年四月一日出版

發行人：沈家銘

主編：陳志慈

出版者：

中華民國滑雪協會

台灣省體育會滑雪協會

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

中華郵政台字第三七〇三號

登記為第壹類新聞紙類