

第十九期

滑
會
刊
雪

滑
雪

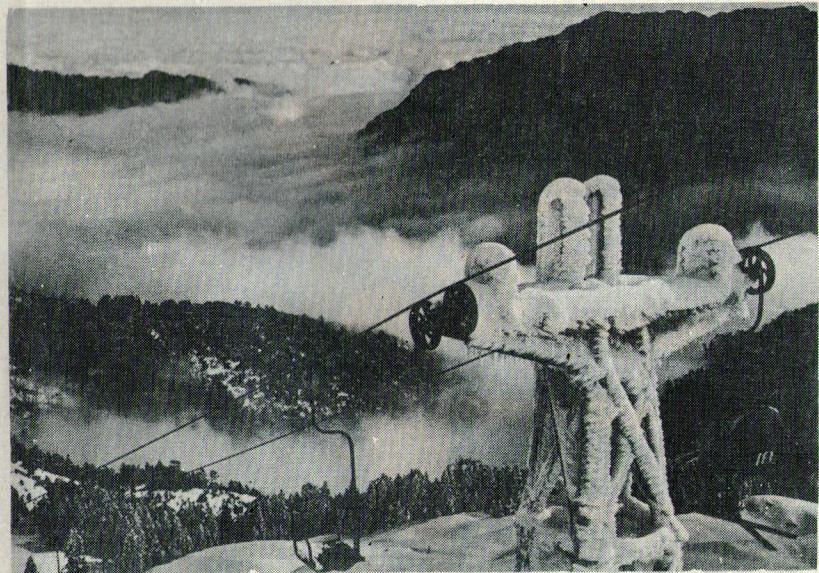
滑
雪



接您邁入
歡悅的
滑雪季節



心中訓滑向邁，路雪的皚瑩着沿



享獨友營雪滑我惟，車纜、海雲

目 錄

■一回顧與展望	2
■二每期一人介紹—鄭煥韜先生	3
■三本會十四年來的發展概況	4
■四滑雪淺說	
前 言	6
第一篇 概論	7
第二篇 滑雪術語	9
第三篇 滑雪入門	13
■五夜遊與鼻頭角	25
■六內政部長函籲繩應節約政策	28
■七加奧會主席表示仍與我維持關係	28
■八福隆之行	29
■九體協撥款本會補助教練講習	30
■十會務簡輯	30
■十一點將錄	30
■十二體協總幹事會議讚揚本會成就	31
■十三本會榮譽將牌	31
■十四會友通訊	31
■十五特訊！請領取等級檢定章	31
■十六夫稿約	32
■十七編後語	32

附錄：六十六年度冬令青年育樂活動合歡山 旅 遊 報 名
滑 雪 訓 練

簡 章

回顧與展望

• 銘家沈

本會創立迄今，已整整有一十四個寒暑，十四年來，承蒙本會諸位理事、幹部及會員不遺潛力，慘澹經營，如今會務根基已俱穩固紮實，相形規模，能與其他單項協會並駕齊驅，本人甚感欣慰，也益增信心。

回顧本會創立初期，一切設備及器材均極其簡陋，尤其每屆冬季舉辦之合歡山滑雪活動，膳宿、交通皆寄人籬下，有計劃的活動難以推展。

至民國五十五年，林務局松雪樓工程竣工，以及滑雪場、四百公尺纜車等也同時闢建完成，至此才為我國滑雪運動呈現睨端。復於民國六十三年，林務局再撥建「滑雪訓練中心」落成，平時配合本省森林旅遊事業之推展，冬季專供我滑雪訓練營駐紮，使本會設施更上規

道，也使諸位愛好滑雪運動之青年朋友，有了一座完全屬於自己的園地，雀躍奔騰，無拘無束。

合歡山每年雪季，長者兩個月，短者尚不足一個月，故為儲訓選手，必需另派赴國外受訓，十四年來本會已先後選派百餘位出國受訓，成績斐然，也為我國在國際滑雪體壇上締造了光榮紀錄。今後本會當本著國家榮譽至上為原則，繼續甄選優秀選手赴國外受訓，希各位報名參加滑雪訓練的營友們，皆能克勤學習，不屈不撓，以將來為國爭光。

本會目前幹部有五十餘位，其皆為義務兼職，故絕大多數常為學業、事業繫身，平時無以撥冗為會裏服務，致一些會務處理，常感人手不足，往往愴促而成，甚至拖延或作罷，甚屬遺憾。

為本會展望計，本人誠盼諸位幹部同仁，能本「犧牲精神」，盡可能為本會奉獻出自己寶貴的時間，以及卓越的才華，莫以每值歲寒之際，冬季滑雪活動期間的短暫服務，即以為盡幹部職責，此舉無助於會務之推展，本人深感寧缺毋濫。

本會近年來，每當冬季活動結束，皆遴選多位參加活動優秀會友充任幹部，以發揮其領導才能，藉此服務會員，希望各位會友在活動期間，能有優越表現，以加入服務本會之陣容，共同為我國滑雪運動而推展。

六十六年度冬令活動，又將如火如荼的展開了，今年活動的策劃，可說歷年來最完備的一次，相信活動進行期間，蒙本會同仁的支持，以及會友的配合，將是最成功的一次活動。



鄭煥韜先生

慕念文

本會常務理事鄭煥韜先生（見圖），在我們協會的絕大多數的會友心目中，可說是一位冰雪中的饒將，馳騁在運動場上的老前輩。

鄭煥韜先生，原籍東北，自幼成長在哈爾濱省，竟日與冰雪爲伍，在此，筆者可肯定地說，因爲時勢而造就了英雄，鄭先生就是在此環境裏琢磨出來的饒將。

當陳先生在瀋陽求學時，冬季運動更具普遍，因此本身已具有冰雪運動基本素養者，祇要來到這裏，皆可再深入的練習，或是一顯身手。

當時瀋陽的冰雪活動，以冰上較具普遍，溜冰場所比比皆是，所有青年男女幾乎沒有不熱衷此玩藝兒，三三倆倆，成群結隊，遍地奔馳穿梭，豪放自如，更有隨著美妙的音樂，婆娑起舞，熟練技巧，不遜於如今的美國白雪溜冰團，鄭先生當時鋒頭頗健，因爲除滑冰之外，他又是一位滑雪能手，學校附近沒有滑雪場所，欲體驗此運動者，祇有到近郊的山城鎮，也是本地唯一的滑雪場，每當冬季開始，喜好滑雪運動者，就雲集到此地練習，但做有系統的訓練者却很少，就如同本省的滑雪運動，參加者大都是以渡假性質趕赴，所以舉辦大規模的滑雪比賽就少之又少，不過，鄭先生却埋首苦練，成爲滑雪界的嬌嬌子，以致馳名遐邇，爲我國滑雪運動的先驅。

來台後，鄭先生仍然本著當日雄風，獻身於我國冬季運動的推展，受聘我國參加第八屆及第十一屆冬季奧運會儲備選手訓練指導工作，以及正式選訓委員。並且率領我國代表隊，參加於日本札幌舉行的第十一屆冬季奧運青少年大會，當時各國代表參加者共有四十八位，鄭先生以大無謂的精神，圓滿達成國家賦予的任務。

鄭煥韜先生，現服務於政治作戰學校，任體育教授職，年來鼓勵與輔導軍事學校學生參加滑雪運動，成績斐然，熱愛此運動的人數日益增多，相信憑鄭先生不遺潛力地推展，滑雪運動非但將成爲國防體育項目之一，更將成爲全民體育活動的要項。

本會十四年來的發展概況

本刊資料室

一、中華民國五十二年冬，本會蒙林務局支持下而成立，時名爲「中華民國滑雪委員會」，復於六十二年二月十九日更名爲「中華民國滑雪協會」，隸屬「

中華民國體育協進會」之單項協會組織。

二、本會於民國五十七年加入「國際滑雪協會」，翌年五月接受我國以「中華民國」全名申請使用。

三、歷任理事長與總幹事：

職稱 姓名 任期

總幹事
理事長

林則彬
沈家銘

蕭保源
許引經

林湜
沈家銘

夏抗生
王正宗

西班牙
第廿七屆國際滑

58	57	日
5	7	
25	8	期

姜孝靖	代表人
姜孝靖	

(1) 國際滑雪聯盟理	(2) 第廿七屆國際滑	(3) 國際滑雪聯盟法	(4) 國際滑雪協會會	(5) 新五項及越野射擊聯合會	(6) 國際滑雪協會法	(7) 國際越野射擊會	(8) 第廿九屆國際滑雪協會會員大會	(9) 國際滑雪協會全	(10) 第卅屆國際滑雪協會會員大會	(11) 國際滑雪協會法	(12) 國際滑雪總會會議
會議名稱	地點	規委員會	規委員會	規委員大會	國際滑雪協會	國際越野射擊會	第廿九屆國際滑雪	國際滑雪協會全	第卅屆國際滑雪	國際滑雪協會法	國際滑雪總會會議
案：(1) 國際滑雪聯盟理	西班牙	63 62 58 55 52 58 6	63 62 58 55 52 58 6	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9	61 5 2 9
四、參加國際性會議及重要議案：	奧地利	蕭保源	許引經	慕尼黑	德國	美國	塞浦魯斯	丹麥	哥本哈根	瑞典	奧地利
五、總幹事：	奧地利	林湜	沈家銘	夏抗生	王正宗	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	沈家銘	沈家銘
六、歷任理事長與總幹事：	西班牙	夏抗生	王正宗	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖	姜孝靖

沈家銘											
姜孝靖											
夏抗生											
王正宗											

(11) (10) (9) (8) (7)	(6) (5) (4) (3) (2) (1)	五、	(2) (1)	重要議案	(13) 國際滑雪總會法	中華民國	65	4	14
61 61 60 60 60	59 58 58 57 57 49	年	64 64 61 5 8	64 57 5 7	通過我國以「中華民國」全名使用。	規委員會	台北市		沈家銘
美國	美利堅合眾國	地點	5 (5) (4) (3) (2) (1)	競賽技術研討、規定各會員國遵守比賽規則、沈理事長當選法規委員會委員。	國際滑雪聯合會	義大利	65 9	3	姜孝靖
大學多運比賽	冬季世運會前賽	前往事由	新五項及越野射擊聯合會接受我國入會。	法規委員會	法規委員會	法規委員會	18		
			決定一九七八年世界錦標賽。						
			討論滑雪救護等規則。						
			六、	本會歷年派赴國外觀摩、訓練暨比賽等情形：	六年份	六年來參加滑雪訓練人數統計：(不含旅遊隊人數)	附註	(17) (16) (15) (14) (13) (12)	奧地利受訓
			歷年派赴國外觀摩、訓練暨比賽等情形：	日本	日本	日本	次赴國外觀摩、受訓暨比賽。	65 64 63 63 63 62	瑞典受訓
			日本	日本	日本	日本	奥地利冬季世運會前賽		奧地利受訓
			日本	日本	日本	日本	陳雲銘等 2 員		莫聖利茲世界錦標賽
			幹部訓練	幹部訓練	幹部訓練	幹部訓練	翁明義等 2 員		花龍世界錦標賽
			選手儲備	選手儲備	選手儲備	選手儲備	陳輝煌等 9 員		陳輝燦等 10 員
			進人造滑雪場暨受訓	進人造滑雪場暨受訓	進人造滑雪場暨受訓	進人造滑雪場暨受訓	謝偉成等 9 員		林青嶽等 4 員
梁仁貴等 2 員	吳紂道等 12 員	王正徹等 15 員	陳雲銘等 2 員	江詞宗等 3 員	黃維中等 8 員	賈國梁等 15 員	王正宗等 4 員		
總計									
六十五年	六十四年	六十三年	六十二年	六十年	五十九年	五十八年	五十七年	五十六年	五十五年
年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
四四五九人	四七七人	四六五人	四五六人	四九五人	四九五人	四八八人	二二三人	一六四人	一一三人
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
三二九二人	三二九二人	三二九二人	三二九二人	三二九二人	三二九二人	三二九二人	二二三人	二二三人	二二三人
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
七八四一人	九〇三三人	九三三人	九二五人	九四二人	八六六人	七〇二人	六八九人	一五二人	一七一人
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人



滑雪運動淺說

陳雲銘
葉永興

前言

本刊自第十期起，連載了本會陳雲銘和葉永興兩位教練撰寫的「滑雪運動淺說」，迄今已刊登九集，內容包含滑雪術語、簡史、器材、裝備、場地、技巧等常識，文筆生動，內容豐富，所述由淺而深，刊載之後，本刊連連接獲許多會友讚許函電，使本刊更具信心，也因此能得有本編幅而榮幸。

如今歲寒已近，嚴冬將臨，本會主辦之六十六年度滑雪活動又將如火似荼地展開了，諸位會友又將重返合歡山的大家庭，本會全體幹部同仁，竭誠歡迎諸位回來，更歡迎新進的會友加入我們的家園。為了使各位參加者技巧常識能依序邁進，本會應多數會友之要求，特將「滑雪運動淺說」一文重新刊登，以饗諸位會友。

因此，本（十九）期之「滑雪運動淺說」第十集暫停一次，各位會友若準備報名參加六十六年度滑雪訓練，不妨未上山之前勤讀本文，並加以概略領悟，俟上合歡山受訓時，再深入實地操練，那時您的滑雪技巧將是一日千里，不虛此行了。但，記住！你所攜帶上山的背囊裏，可別遺落了它，讓它與你同行。

第一篇 概論

滑雪初入門的初學者，對於滑雪用具如：雪杖、雪板、滑雪鞋、蹄具、滑雪衣物、眼鏡等等的知識必需先有個認識，方能談到技術之習得。

（一）雪杖：雪杖是由杖柄（幹）為中心，上有皮套、握手，下則為雪輪、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、金屬與橡皮合成的、塑膠等，雪杖尖又有砲彈型、多角型與鑽石型等。

雪杖的主要功能是平衡與助力，好的雪杖必需具備下列幾個條件：（一）輕，（二）富有彈性，（三）不易折斷，（四）強烈的震動吸收力，平衡性好，其種類有竹製、玻璃纖維、鋁合金、不銹鋼等，而且鋁合金較為普遍所愛用。

（二）雪板：雪板的用途可分為一般用與比賽用二種，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、越野等滑雪，但在雪場上有的比賽用雪板，大都指阿爾卑斯式而言，至於一般用雪板，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，比賽用雪板較為堅硬，以便能很有效的壓邊（剝車）一般用雪板則較柔軟，其設計之方針是為迎合任何人皆可操作而製造，但由於滑雪技術的不斷進步與創新，有許多廠商出售，其實那只是商針對這點，製造了指導員與一

般中上級專用之雪板人的手段，而製品皆大同小異，使用方式亦同。

構成雪板的材料有木質、玻璃纖維、金屬等種類之分別，時下為滑雪者所樂於使用者是玻璃纖維及金屬二種，但由於我國滑雪運動處於剛開始的起步階段，故合歡山滑雪場一般所用的雪板，都是國內自製的木質雪板，現將三種雪板之構造性質略述於下：

（1）木質雪板：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、濕度的影響而變型。

（2）玻璃纖維雪板：雪板本體由木質所構成，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都能勝任，彈性亦佳，尤其對於轉彎特別靈，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，雪板本體也是木質所構成，而上下再由一層輕金屬（鋁合金）夾合而成，此種雪板對乾燥而輕的雪或深雪、冰面的迴轉亦很靈活，只是對於硬斜面的直滑降、滑落速度較差，雪板彈性，不如玻璃纖維好，

且價格亦廉高。

(三) 滑雪鞋：一般滑雪鞋子的材料有皮革、橡膠（表面

成皮、全塑膠等五種，最近市面上或滑雪場上，較常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，廠商為使適合各人腳型，而發明了注入式滑雪鞋，而此注入式，即①液體狀發泡劑注入式。②橡膠狀半流動體海綿注入式③空氣分配海綿的空氣注入式。

一般滑雪者用的滑雪鞋，以適當的硬度與適當的高度即可，足首能輕鬆容易的曲直，前傾角度不必太大，可以輕便步行者為止，而比賽用的滑雪鞋，則為講求在高速度的滑降中雪板操作，沒有失誤的後果，故其必需要求硬、緊腳、滑雪鞋後背高崇的，且前傾角度大之滑雪鞋。

(四) 蹄具：蹄具為使滑雪鞋固定在雪板上而設計的，各廠牌的蹄具其功能皆大同小異，一般通稱為安全蹄具，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。

蹄具的種類可分為踏入式、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，現在一般所用的蹄具都能

用全自動蹄具，它能於危急時自動的脫落，但又能自動的回復，使參加比賽選手不致於因雪板脫落而遭失格。

(五) 臘：滑雪所用的臘，並非西門子地板臘之類的東西，而是真正有助於滑降速度的臘，上種類可分為上坡用與下坡用臘，上坡用的臘大都只限用於越野登山時用，此處不多介紹，至於下坡滑雪用的臘，依其雪質的不同，硬度的強否，而有別，普通依其適應性，分綠、藍、白、橘、紅、銀等顏色，紅色適用於非常凍冷的天氣，雪面較硬時，銀色適用於較鬆且濕度較大的雪面，在我們合歡山上大部份的時間以使用銀色臘為宜。現在市面上又有一種叫萬用臘的新產品出現，顧名思義，此種臘是為適應各種天候、雪質、雪硬度而設計的。

(六) 滑雪服飾：滑雪運動是在滿山白皚皚的雪地上進行的，鮮艷奪目的服裝，最易引人注目，滑雪運動是很有韻律，很有美感的運動，配上鮮艷麗的衣褲，在雪場上令人大有在參觀時裝與動作的大表演。

(七) 滑雪眼鏡：雪地就好像一面巨大的鏡子，能強烈的反射陽光，而陽光中所含的紫外線，長久照射眼睛後，會使眼內角膜、結膜的上皮細胞被殺死，以致造成角膜混濁，故在陽光下滑雪切勿戴上太陽眼鏡，或護目鏡，是正在下雪時，滑雪使用的，當正在飄雪者高速的滑下，如無風鏡則眼睛受雪的打擊將無法雪時，滑睜開的。

第一篇 滑雪術語

I. 滑雪一般術語

- (1) 角緣 (Edge) : 即雪板滑走面 (底部) 的兩側，謂之角緣。 (圖 A)
- (2) 內角緣 (Inside edge) : 兩雪板平行時，內側之角緣 (换言之，雙腳之大拇指曰內側) 。 (圖 A)
- (3) 外角緣 (Outside edge) : 兩雪板平行時，外側之角緣 (换言之，雙腳之小指曰外側) 。 (圖 A)
- (4) 最大傾斜線 (Fall-line) : 一個斜面上，向著谷方最急 (斗) 的方向謂之。
- (5) 滑道 (Course) : 雪地上，安全且可供滑行之斜面均謂之。
- (6) 雪跡 (Spur 德文) : 雪面經滑過後所留下之痕跡。
- (7) 暖身運動 (Warming up) : 滑雪前，暖活身體及關節之預備運動謂之。
- (8) 冰面 (Eisbahn 德文) : 由於氣溫之突然下降，而雪面結成的一層冰謂之。其不宜於一般滑雪，但利於比賽之練習。
- (9) 平均加力 (Balance) : 雙腳以相等之力量，踏於雪板上謂之。此為直滑降、斜滑降、橫滑、深雪滑降等，最應注意之點。
- (10) 諦化 (Rhythm) : 在滑雪中，身體配合雪板，
- (11) 山方 (Mountain side) : 橫切一個山坡，山頂的一方謂之山方。 (圖 B)
- (12) 谷方 (Valley Side) : 橫切一個山坡，山谷的一方謂之谷方。 (圖 B)
- (13) 山腳 (Mountain foot) : 橫立於一斜坡上，靠近山方的脚謂之。 (圖 B)
- (14) 谷腳 (Valley foot) : 橫立於一斜坡上，靠近谷方的脚謂之。 (圖 B)
- (15) 粉雪 (Powder snow) : 雪質的一種，其由於氣候之乾燥，所下之雪如細鹽巴般的粉粒，其最適於滑雪之練習。
- (16) 深雪 (Deep snow) : 由於雪量過大或不常經人滑過之雪面。
- (17) 電纜車 (Lift) : 滑雪場上，為便利滑雪者登行，而設立之一種由下而上的工具。
- (18) 字型姿勢 ("L" Form) : 在角度較大之山坡滑行，競賽等，所必須保持的一種姿勢。其由上身到雙腳，以腰為中心，半斜面的向谷方屈成，「 L 」字型謂之。
- (19) 內傾姿勢 : 即回轉時，由於上身太過於倒向山方謂之。此大都是由於恐懼心理所造成。
- (20) 外傾姿勢 : 即回轉時，由於上身太過於傾向谷方謂之。此亦為初學者，最忌之姿勢。

地形、做有節奏之上下反覆運動，此為滑雪技術進步與否之關鍵點。

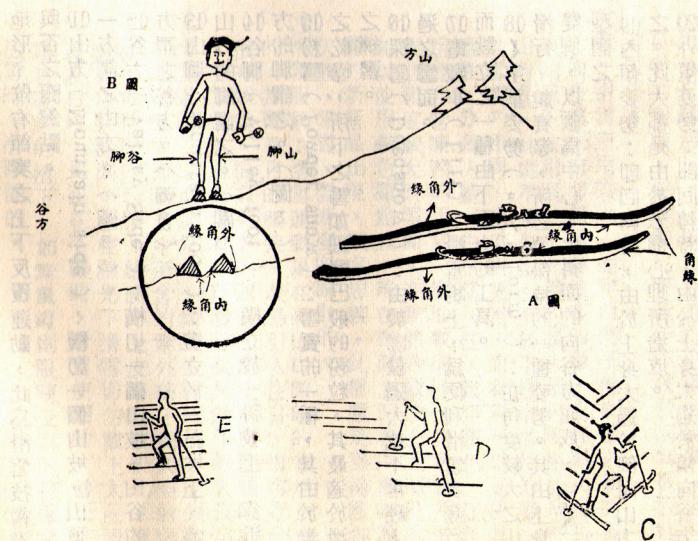
(21) 卵型姿勢 (Egg style)：滑降時，爲要將身體對空氣之阻力減到最少，而深深蹲下，做一蛋型之滑降姿勢謂之。此多用於比賽。

(22) 不整地型：即滑行之地面不平坦，且小丘很多的斜坡，大部份指自然而然而不經人工信飾過之地型。

(23) 人工地型：顧名思意，是由人工整理過之地型，大都是平坦而適於初、中級滑雪者練習之地型。但爲了特殊練習所造之各種地型亦有。

二 滑雪技術用術語

- (1) 滑走 (Walk with sliding)：利用雪板與雪杖，相配合之雪上步行。
- (2) 推進滑走 (Sliding)：雪板併攏，以兩雪杖撐雪面，而推動前進之一種最基礎之滑走法。
- (3) 一步滑走 (One step Sliding)：先踏出一步，然後再做推進滑走。
- (4) 二步滑走 (Two step sliding)：先踏出二步，然後再做推進滑走。此與一步滑走，皆爲增加滑走速度的一種方法。
- (5) 溜冰法 (Skating)：利用溜冰之姿勢及方法，於雪板上的一種加速方法。
- (6) 登行 (Climbing uphill)：指不用纜車，而須用雪板爬上山坡之方法。其能在滑降前，暖活身體，與練習角線。
- (7) 角登法：一種和步行沒有兩樣的直線往上走。其適角登法：一種和步行沒有兩樣的直線往上走。其適



用於較暖和之斜面。

(8) 開腳登法：兩雪板的前端，分開如 \checkmark 字，並利用雪杖交互支掌，一步步往上走。用於較急之斜坡，但很費力。（圖C）

(9) 階（側）登法（Side step climbing）：如同橫著身體登樓梯，一階一階的往上走。適用於最急之斜坡。（圖D）

(10) 斜登法（Traverse climbing）：通常較為一般人所使用，此不受斜面傾斜程度，變化之影響，亦不易使人感覺疲勞。此法有點類似階登法與直登法，只是在斜面上，做稍微向上之橫切登行而已。（圖E）

(11) 換腳轉（Step turn）：方法變換之一種。將欲轉變之方向，內側的雪板前端（如要右轉，則右腳即為內側），向欲轉之方向分開如 \checkmark 字，再將外側雪板，拉前靠攏，如此反覆的做，以逐漸轉變方向。（圖F）

(12) 踢轉（Kick turn）：方向變換之一種。舉起谷脚雪板，以雪板前端劃一個一八〇度的半圓弧，而落於另一雪板成反方向之平行靠攏，再將山腳雪板的位置，車跟著轉一八〇度，對著新方向的雪板靠攏。

(13) 跳轉（Jump turn）：將兩雪杖撐於身體兩側，然後雙腳同時躍起，在空中做一八〇度轉。

(14) 直滑降（Downhill Running）：兩雪板平行，並保持身體重心之平衡，向著最大傾斜線，一直線的滑

降謂之。（圖H）

(15) 全制動滑降（Snow plow）：打開兩雪板之尾端，成 \wedge 字，並保持此姿勢，向最大傾斜線滑下之方法謂之。（圖I）

(16) 全自動轉彎（Snowplow turn）：以全制動之姿勢，左右回轉謂之。此為最初步之回轉技術。（圖J）

(17) 斜滑降（Traverse Downhill）：在斜面上，做斜向的橫切滑降。是回轉技術之基礎。

(18) 橫滑（Side slide）：雪板橫的向谷方滑下去謂之。此技術最重要之關鍵在於重心與角線之應用，調節。

(19) 斜前橫滑（Forward diagonal side slide）：略為向斜前方走之橫滑。

(20) 斜後橫滑（backward diagonal side slide）：略微向斜後方走之橫滑。

(21) 半制動回轉（Stem christie）：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脚上去，此時回轉內側之谷脚，不須加力，讓其自然的回轉過去謂之。此用於速度的控制，尤其背負重物時。（圖K）

(22) 爬山旋轉（Uphill christie）：乃是斜滑降微向山方旋轉之技術，與斜滑降，橫滑有所關連。此為滯行於急峻斜面上，欲停止時，所必須之手段。

(23) 併腳轉彎（Parallel christie）：兩雪板平行

的操作，回轉等謂之。

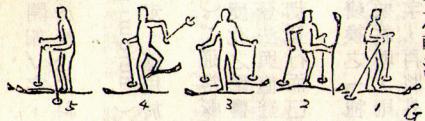
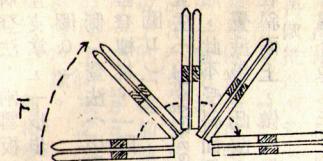
(24)連續小回轉（*Short swing*）：此技術是用併腳轉之要領，加上快韻律與平衡，對種種變化地型之應用。

(25)壓邊（*Chek*）：強而有力的使角線豎起，目的在其反彈力，競技用之。

(26)飛躍（*Pre-jump*）：此處之飛躍是指著，滑行中遇到了障礙物或地型變化時，跳躍而過之技術。

(27)加速轉（*Step turn*）：回轉競賽中，利用溜冰

法及併腳轉之一種欲達到加速目的之轉法。



(II) 重要名詞對照

- (1) 國際奧林匹克委員會 International Olympic Committee. (簡稱 I.O.C.)
(2) 世界滑雪聯盟 : Federation Internationale de Ski (F.I.S.)
(3) 中華民國奧林匹克委員會 : Republic of China Olympic Committee (簡稱 R.O.C.O.C.)
(4) 中華民國滑雪協會 : Republic of China Amateur Ski Association (簡稱 R.O.A.S.A.)
(5) 世界滑雪指導員會議 : International Ski Federation (簡稱 Inter-Ski International 之略)。

第三篇 滑雪入門

I 在平地上之技術

1 步行：穿上雪板最初的動作就是步行，滑雪的步行是雪板不要離雪面，一步一步的滑走前進，就如普通的步行一樣，步行的目的，就是要使學者能適應滑雪的用具，借以熟練對雪板之操作，學者在平地上最好作彎曲路線的滑步，或稍有起伏的地形上滑步，以作雪板雪杖操作，體重移動，與平衡方法之練習，步行有下列應注意事項。
① 滑雪前應作裝備之檢查，並注意雪杖手皮之正確



圖一



法套皮手杖雪的確正



勢姿基本的行步 二 圖

- (6) 阿爾卑斯式滑雪 .. Alpen. 包括 .. 滑降 (downhill) .. 曲道 (Slalom) 及大曲道 (Giant Slalom)。
(7) 北歐式滑雪 .. Norwegian (簡稱 Norway) 包括越野 (Cross Country)，飛 (跳) 躍 (Jumping) 及複合賽。
(8) 越野射擊 .. Biathlon。近代二項。
(9) 滑雪計時賽 .. Kilometer Lance。
(10) 雪車賽 .. Bobsleigh。近代二項。
(11) 指導員 .. Instructor。
(12) 教練 .. Coach。
(13) 滑雪技術示範者 (表演者) .. Demonstration。

套法。(見圖一)

(2) 雪板盡量避免離開地面。

(3) 初學者使用雪杖其所插位置往往在前方，應盡量改在後方。

(4) 避免突起臀部，腰部要盡量往前移。(圖二)

(5) 雪杖以靠近身側的位置操作，忌在前方或側方旋擺。

2 滑行：滑行是用兩雪杖向後推動，產生推動力，以

自己的力量將雪板向前加速滑行前進，初學者對平地滑行之開始，選擇稍有斜度的地形遠較在平坦地形容易練習。

3 溜冰法：(Skating) 溜冰法與脚步變換的踢雪相

同，左右連續運用進行，在稍有斜度之雪面或平地上之加速行進中使用，此法的一般要領與刀式溜冰與四輪式溜冰同，其雪板踏出時雪板向外斜踢，以雪板內角緣踢雪左右互換滑行，雪板滑行方向一左一右中，上身的重心亦隨之一左一右的變更，手如同平行時之步行與腳作相反的活動，在溜冰法中亦可同時使用雪板以加速度。(圖三)



圖三 溜冰法

(二) 登行技術

現代化的滑雪纜車雖然可節省不少登爬行的勞力，但「登行」在滑雪上仍是十分重要，在技術上一則可練習雪板角緣之豎立，二則藉登行可作為滑雪前的暖身運動。登行可分下列數種方法：

1 直登法：一種和步行沒有兩樣的直線往上走法——其適用於較暖和之斜面。

2 開腳登法：兩雪板的前端分開如V字，並利用雪杖交互支撑，一步步往上走，此法用於較急之斜坡，很費力的。(見圖四)

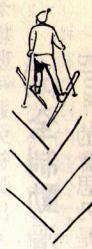
3 梯階法：如同橫着身體登樓梯，一階一階的往上橫登，此法適用於最急之斜坡。(見圖五)

4 斜登法：通常較為一般人所使用，此不受斜面傾斜程度與變化之影響，此法有點類似梯階登法與直登法，是在斜面上做稍為向上橫切登行。(見圖六)

(三) 方向變換

在雪場上因為穿着雪板變換方向不易，除了用一種碎步移動變換方向外另一種較有機動性的變換方法是踢轉法，此法首先將兩雪杖插進前方，兩雪板並排站立，先將轉向之雪板稍作後拉，帶着反作用盡量高踢後置雪板尾端於雪上成豎立狀，再將同側之雪杖移至另一雪板尾端外側之後，豎立的雪板回轉半圈與另一雪板成逆方向的平行靠攏，回轉後的雪板站穩後，

在原位置的雪杖開始移至新方向，同時亦將在原位的
雪板自 180 度對着新方向的雪板靠攏。（見圖七）



法登斜 六 圖

法登腳開 四 圖



換變向方 七 圖



法階梯 五 圖

(四) 直滑降

直滑降者乃由斜面上垂直向下滑行技術之稱，此項技術為滑雪技術之基本，故在滑雪練習中，對直滑降的基本姿勢應有正確的學習。

直滑降時上身要輕柔，而保持接近直立，腰、膝、脚、踝均富有彈性的輕彎，姿勢並非始終固定，全身筋肉以最省力的限度產生功效，以保持平衡並作應付外力之用。

滑雪是一種平衡與音律的運動，以腰部為中心，將腰的位置正確固定，絕不偏向前後或左右，所謂「以腰滑行」的感覺最重要，因此上身避免過於前傾，而將腳踝深彎，使感覺是腰部幾乎位於富有彈性的腳跟與膝蓋之上。

在直滑雪的姿勢上，應避免使用超越程度的力氣，同時對複雜的地形與雪質，或者突然發生的障礙，都要以高度的警覺與敏感的反應來應付，易言之，在長時間的滑行而不疲乏，具有廣闊的視界，對雪面複雜高低不平的變化均能越過，以及對障礙物能轉變方向或停止，都有敏捷的動作產生才能符合要求。

初次滑雪者，由於防禦的本能，容易使臀部突出，腳部成為僵硬的姿勢。為防止這種缺點，開始時將雪板平行並排，作極短距離的踏放，或將腰、膝、腳踝全部彎下，蹲於雪板上滑行，或在緩慢之斜面上滑行，使其對滑行不再存有恐怖感而且能習慣。

直滑降的基本要領：

兩雪板並排，初學者兩雪板間隔二十公分爲宜，腳踝下彎同時膝蓋前移，上身前傾半蹲。重力置於腳底中央略前方，並將體重均分於兩雪板上。手肘稍彎離身少許，藉以保持平衡。雪杖持用在隨時能產生動作的位置。以此姿勢作斜面最大傾斜線的滑行。

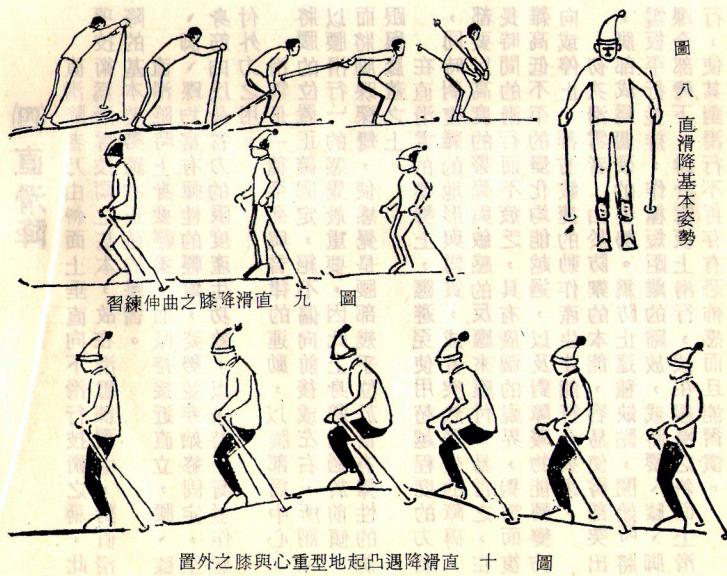
斜面越急速度越快，因此腳踝的彎度應隨之加大，膝蓋與腰部的向前能增加上身的傾斜。由緩斜面進入急斜面時，上身應逐漸蹲下，亦應逐漸前傾。再進入緩斜面時，相反的站起，成較高的姿勢。當進入平坦面之瞬間，應移出任一雪板，以防止重壓成傷。

越過多數波狀的起伏面時，在波底時應站立成高姿勢，在波頂時應蹲下成低姿勢，這樣就可以減少身體重心的上下跳動。

波狀激烈時，在波底應快速站立，更高的波狀時，在波底跳上同時加入膝蓋彎度並增加前傾，向波頂着地時可避免被彈出。（以上請參看圖八・九・十）

五、全制動滑降 (Snowplow)

Plow 的意思乃是，將田上的土壤「犁平」之意，而在滑雪中，將雪的表面「犁平」的樣子而滑降，就叫全制動。全自動滑降是將雪板的尾端打開成 V 字形而滑下，其滑降的速度因比兩雪板平行的直滑降緩慢，故也可說是初步控制速度的練習。



【要領】

(1) 兩雪板的前端不動，尾端打開成V字形。
 (2) 兩膝蓋向前彎曲（即兩膝蓋頭向正前方跪下的姿勢）。

(3) 兩腳平均的踏於雪板上。

(4) 上身保持不動（腰以上）。（見圖十一）

【注意】
 (1) 兩膝應自然，勿太開或靠攏一起。（見圖十二）

(2) 上身勿太前傾，使腰往後，而失去重心。（見圖十
 二）

(3) 肩和腕勿太僵硬，力求輕鬆。

(4) 初練習時切忌使用角緣。

(5) 視線保持看着前方，不要落在雪板上。

【練習】
 (1) 由短距離的滑降，漸漸的長距離滑降。

(2) 有節奏的上（up）下（down）動作。

(3) 雪板強、弱、長短之開合。（利用上下之動作）。

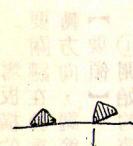
(4) 角緣之練習。



圖十一



圖十二



圖十四



圖十五

(六) 全制動轉灣 (Snowplow Turn)

【要領】

全制動轉灣是以全制動之姿勢，並調節重心，連續交互使用單方雪板的角緣，讓雪板左右轉彎謂之。是最初的滑雪回轉技術。

【要領】
 (1) 以全制動滑降的姿勢開始。（以下右彎如例）

(2) 將全身重心上移（up）。

(3) 重心落於左腳（down），左膝彎曲，稍微豎起左角緣（見圖十三）。

(4) 如欲在左轉則(3)的動作相反。

【注意】
 (1) 雪板前端勿太開。

(2) 谷腳壓邊，山腳不加力。（見圖十四）

(3) 上身保持向着雪板前進的方向。

(4) 重心，角緣自然的變換，勿用腰或肩去扭轉。

【練習】
 (1) 重心左右移轉要韻化律。

(2) 強角緣的練習。

(3) 直滑降—全制動滑降—全制動轉灣。

(4) 全制動轉灣。

七 斜滑降 (Travers Downhill)

在斜面上，做斜向的橫切滑降，謂之斜滑降。斜滑降是回轉技術的基礎。其適用於直滑降危險的地方，安全下降的技術，或在廣大的斜面，保持適當的速度。

【要領】

(1) 兩雪板平行分開約一〇公分。

(2) 山側雪板前端比谷側雪板稍前一〇公分。

(3) 膝蓋向著雪板前端的方向彎曲，並保持肩、腰、膝、鞋、雪板前端的平行。(見圖十五)

(4) 體重平均落於兩雪板上。(平均加力)

(5) 兩膝彎曲的角度要相同。

(6) 兩雪板均豎起山側的角緣。(見圖十六)

【注意】

(1) 初練時，儘量避冰面，應找鬆一點的雪面練習。

(2) 保持適當的外向姿勢，腰不動。

(3) 上體勿內傾或後傾。

(4) 兩膝勿併攏在一起。

【練習】

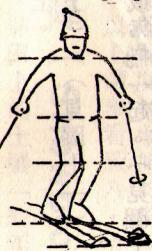
(1) 開腳滑降練習。

(2) 單腳滑降練習。

(3) 急斜面滑降練習。

八 橫 滑 (Side Slide)

圖十五 斜滑



雪板橫的向谷方滑下去，謂之橫滑。此技術最重要，要關鍵在於重心與角緣之調節、應用。其可以決定回轉方向，調節速度，是回轉的要素。

【要領】

(1) 開始的姿勢和斜滑降一樣。

(2) 上身向著谷方，兩雪板同時壓上山側角緣。

(3) 放鬆角緣，讓雪板橫向的自由落下。

(4) 再鬆邊。(見圖十七)

【注意】

- 當雪板橫的開始滑動時，上身要立刻跟上雪板滑動的速度。
- 在較硬的雪面上練習，效果較好。
- 初學者，可以將兩雪杖置於身後，推動橫滑。
- 角緣勿太過份放鬆，否則谷角易卡著雪面而轉倒。

【練習】

(1) 「L」字姿勢之保持。

(2) 上身勿搖動。

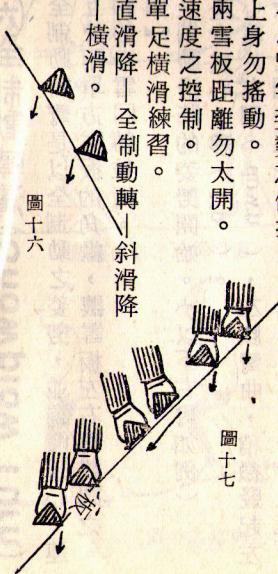
(3) 兩雪板距離勿太開。

(4) 速度之控制。

(5) 單足橫滑練習。

(6) 直滑降 - 全制動轉 - 斜滑降 - 橫滑。

圖十七



(九)廻山旋轉

廻山旋轉乃由斜滑降向山方廻轉的技術，與斜滑及橫滑有所關連，廻山旋轉為急峻斜面滑雪中停止所必需的最主要方法，而且又是構成旋轉技術的入門方法。

廻山旋轉的基本姿勢就是斜滑降及橫滑的基本姿勢。僅在斜前向的橫滑中對角線作用，腳踝外傾，稍作加強時即可作成廻山旋轉，其主要的重心力點在於腳踝，將雪板的尾端繼續壓住。在斜滑降雪板置之於最容易廻轉的狀態中，因此上身蹲下使腳踝向外傾出，並施予回轉開始的要訣，即自此以後就自然的進入旋轉，其角線作用與腳踝傾出程度能決定轉弧的大小，且依角線作用保持平衡。

【練習方法】

- ① 在斜面上以橫向站立，練習腳踝的向外傾出。上身蹲下時臀部不應向下。頭與腰的連接線應為垂直線，由腳踝深彎促成上身有如垂直降落的蹲下。
- ② 由橫滑起將膝蓋推向山方轉入廻山旋轉稍急的斜面，慢速緩角度的斜滑降起蹲下上身，並將腳踝傾出轉入斜前向的橫滑，朝向谷方的姿勢應保持不變，前出的膝蓋應推向山方，角線作用與腳踝的外傾應加強，在隆起的斜面上易於廻山旋轉。
- ③ 由斜滑降利用地形轉入廻山旋轉——選擇大的山丘地

形如圖¹⁸在此地形的斜滑降中，雪板尾端易於形成的向谷方的狀態——故不難學習廻山旋轉。

④ 初級滑雪者由兩雪板分開的斜滑降轉入廻山旋轉兩雪板需重力均分，由急角度開始的斜滑降亦應練習。有時將重力加多於山方雪板上以作練習。

依兩雪板的分離，初學者亦能在比較急的角度之斜滑降轉入廻山旋轉，又加多重力於山方雪板，以練習腰部保持正確的方向。

⑤ 練習扇形的廻山旋轉（圖¹⁹）——利用大的山丘地形，由斜滑降中緩角度的廻山旋轉開始練習，逐漸加急滑降角度。角度加急時亦應儘力求得細軌大弧的旋轉，小的銳利旋轉在初期不應練習。

⑥ 腳踝的傾出連續兩三次後的廻山旋轉練習——急角度的斜滑降中作富有音律化的站起又蹲下的動作！同時連續腳踝的傾出而轉入廻山旋轉。

【注意事項】

- ① 以腰部的轉動當為旋轉開始的要訣者為一大缺點，無論初級甚至於高級者對此不良習慣的缺點未能根除者佔多數。
- ② 腳前後分開內傾，將雪板一前一後移動者屬於原始性。此一現象在右旋轉上最易發現，通常對右旋轉甚為得意者實際上在滑降時用此現象右旋轉即甚易滾倒。在右旋轉時尤應將兩腳距離減少，並將腳踝傾外。
- ③ 在通常，均以左旋轉為不得意。滑雪的旋轉不應有

得意不得意之稱，在練習上尤應注意不可作此分別。

④在廻山旋轉練習階段時，小的銳利旋轉不宜練習。如作此項練習，由於愛好旋轉意識所作祟，肩與腰將陷入轉動的缺點。

⑤腳踝的傾出在感覺上易成為腳踝負重力，不必要的腳踝負重正如不必要的前傾故應注意。

⑥「膝蓋推向山方」為將已前出之膝蓋再次橫傾於山方，並非將膝頭向山方之意。如膝蓋朝向山方則臀部將朝向谷方，膝蓋推向山方時腰部應略向前出，並將膝頭略向谷方較為適當。



圖十九

圖十八

十 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，然後打開山腳轉內側之谷脚，並慢慢的把重心移到山脚上去，此時回轉不須加力，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。（圖廿一①）

②重心移到谷脚。（圖廿一②）

③輕輕將山腳推開成小的V字。（圖廿一③）

④然後將重心移到山腳，並壓山腳內側之角緣。（圖廿一④）

⑤保持此姿勢（全制動轉彎姿勢）讓雪板自己轉過去（圖廿一⑤）

⑥收回山腳（原來的谷脚）使兩雪板平行，以斜滑降結束。（圖廿一⑥）



圖廿

黑色部份係使用兩板

【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。



圖廿一

【注意】

- (1) 滑降中保持身體之柔軟性。

(二) 併脚轉

併脚轉也可以稱爲（PARALLEL CHRISTIE）。

併脚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。若能配合快華爾滋音樂，則陶醉在「碰查查」的節奏裏，飄飄然滑行於漫山遍野間，那也是人生的一樂也！
併脚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，當然只要你肯去學的話，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。（圖廿二—①）
(2) 將重心提起，使雪板自由落下，即（DOWN）的動作。（圖廿二—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。（圖廿二—③）
(4) 斜滑降，並保持〈字型姿勢，接着下一個轉。（圖廿二—④）角緣的應用請參考圖廿三。

(UP)、下(DOWN)動作之韻律與時間要有規律，節奏。

(3)以上半身之上，下為主，勿以上半身來動作。

【練習】(1)由下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。

(三)連續小回轉

連續小回轉(SHORT SWING)，是一種很利落的技術。它不但必須具備有併腳轉的良好基礎，同時對於角緣的應用，也需發揮到極點。

此技術在滑行中，上身要保持不動，始終向着最大傾斜線前進(谷方)。只利用雪板的角緣，強勁的壓邊，使雪板對雪面產生反彈力。而連續，反覆的來做，便是連續的小回轉。

連續小回轉是進入穿旗門的必經階段，也就是說：你若想參加曲道賽，你就必須把連續小回轉，先學好。

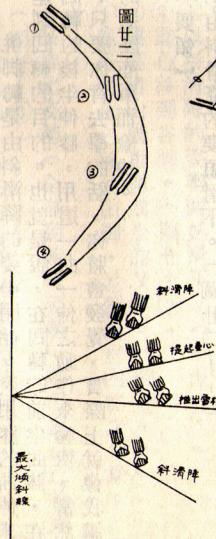
【要領】連續小回轉是進入穿旗門的必經階段，也就是說：你若想參加曲道賽，你就必須把連續小回轉，先學好。

①由直滑降的要領滑下。(圖廿五—四)
②右(左)手在右(左)雪板斜前端，約十公分處點杖。(圖一—②)

圖廿四連續動作



圖廿三角緣的應用



③將重心提起，即UP之動作；然後雙腳往左(右)撇，並用力壓邊，即DOWN之動作。(圖廿五—③)
④左(右)手在左(右)雪板斜前端，約十公分處點杖。(圖廿五—④)
⑤利用③之反彈力(UP之動作)，雙腳往右(左)撇，並用力壓邊，(UP之動作)。

(6) 如此在左右有規律的反覆去作。

【注意】
① 滑降中，要保持上半身的安定性，不要幌動，並
保持向著最大傾斜線。

② 上(UP)、下(DOWN)動作之韻律與時間，
要短促且有規律，節奏。

③ 回轉的弧度要深。(圖廿六)
④ 點杖回轉的一瞬間，有效的運用。

⑤ 以下半身之上、下為主，勿以上半身來扭。
⑥ 如此在左右有規律的反覆去作。

練習

① 使用雪杖，作快且弧深之動作(轉)。
② 利用速度，作各種韻律化之連續練習。

③ 在變化的地形作練習。
④ 在限制的滑道內作練習。

⑤ 作各種弧深，弧淺之綜合練習。

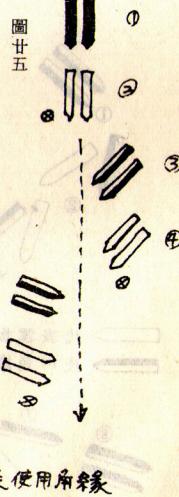
(三) 綜合技術應用

滑雪技術，徒平地步行，直滑降、全制動滑降、全制動轉彎、斜滑降、橫滑、迴山旋轉、半制動轉彎等的基礎技術，一直到併腳轉，連續小回轉的高級技術，一直做一個滑雪者，所應俱備的技術。但是，若想要馳騁於滿山遍野，或作滑雪旅行，或作比賽，只靠着各個單元的技術是不夠的。如何將各個單元的技術綜合起來應用，或配合其他應用技術來發揮，那是使人「大眼瞪小眼」的上策。

綜合技術應用，就是綜合滑雪的基本技術與高級技術來配合高、低、凹、凸不整的地型，深、淺、新的技術。其包括有：加速轉、不整地型的併腳轉、連續小回轉、深雪滑降、小丘的應用、急停止、跳躍、跳轉、和大曲道、曲道、滑降等等。

首先我們要談的是加速轉(STEPTURN)是為了在滑行中或曲道賽中，使滑降、轉彎的速度更加快，來爭取更好的成績而發展出來的。

加速轉是利用回轉的後半、谷腳雪板的內角緣，



註：— 是雪板
— 是雪杖
— 馬步代表角線

強勁的壓邊，並很快的踏出山腳雪板，成V字型。而後再收回谷腳雪板並回轉的技術。加速轉有點像在溜冰。但滑雪場不像平面的溜冰場，可以慢條斯里。由於滑雪場都是高低不等的斜坡，所以加速轉的動作必須果敢積極，動作要瞬間，正確作完，否則將會由於「失誤」而變成橫滑，反面減低了速度。

【要領】

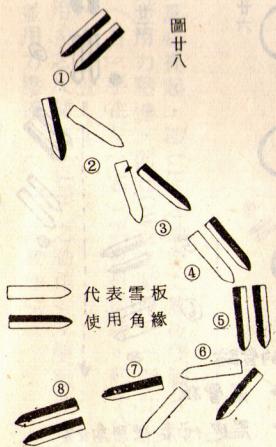
- ①由谷脚轉彎的後半開始（圖廿七①）
- ②谷脚雪板用力壓邊，並打開山腳雪板成V字型，重心置於谷脚雪板。（圖廿七②）
- ③馬上要變換重心，將谷脚雪板的重心，移到山腳雪板上。（圖廿七③）
- ④收回谷脚雪板。（圖廿七④）
- ⑤兩雪板平均用力並轉彎。（圖廿七⑤）
- ⑥反覆②之動作（圖廿七⑥）
- ⑦反覆③之動作（圖廿七⑦）
- ⑧反覆④之動作（圖廿七⑧）

【注意】

- ①上身保持向者谷方，並成△字型。
- ②轉彎後半，角緣必須強有力的豎起來。
- ③重心，角緣變換要短捷敏速。
- ④雪板勿舉得太高。
- ⑤勿後傾，並不用雪杖。
- ⑥在平地作雪板打開成V字型之練習。



圖廿八



代表雪板
使用角緣

圖廿七
加速轉連續動作



- ②谷脚，山腳重心移轉之練習。
- ③角緣變換之練習。
- ④在急斜面作快速長距離之練習。
- ⑤作一步，二步，三步踏出之練習。

夜

遊

與

鼻

頭

郭俊平



本會於九月舉辦會友鼻頭角夜遊活動，參加的會友總計達百餘位，可謂空前盛況，個個載興而歸。嗣後，隨隊參加的九位幹部，深感該地景色優雅、壯觀雄偉，值得再舊地重遊，以饗未曾去過的慕名者，故發起本會全體幹部於十月二日夜晚赴該地踏青，參加幹部將近三十位。

由本會於間隔不到一個月內連續舉辦二次鼻頭角夜遊活動，以及目前參加其他社團的夜遊活動愛好者，更不乏其數，可見鼻頭角的景色，已成為本省北部青年樂山智水之輩者的嚮往所在。筆者曾數度帶隊前往，對該地尚不覺陌生，又應多數會友之請，特加以輕描淡寫介紹，希未曾去過的會友，也能相偕前往一遊，共享此幸。

在未介紹之前，筆者先談談夜遊之興起，「夜遊」兩字，從字裏間的涵義，我們不難領悟出是在夜間舉辦郊遊，此種活動盛行至今尚不到三年，其前身乃是「星夜追蹤」，星夜追蹤這玩藝兒，似乎使我們由於感覺到，其含蘊著神秘感，並且連帶著刺激的活動，不錯，神秘、刺激乃是年青人所追求的偶像，可惜欲舉辦一次的星夜追蹤，從路線的勘察、沿路狀況的佈置及高潮的策劃，主辦者均須費時、費神、費力，我們青年人雖熱衷於服務大眾，然而每個人不是致力於學業肇造，就是事業締創，業餘的閒暇有限，一般皆無以進行策劃此活動。爲了不能享其福，亦能享其樂，所以就演變爲不需事前周詳策劃的——「夜遊」活動。

「夜遊」乃是大夥兒成群結隊，於夜間徒步於一定定的路線，沿途不論舊識也罷、陌生也罷，皆打成

一片，以漫長的星夜時辰，互相訴心相提童年和往事，展抱著將來，並且歌聲相和，隊伍前後相應，忘却了塵世的污濁、利害相鋒，陶醉於「忘我」之境，煞羨了多少同路殊途的急行客。

一般夜遊時間的選擇，以週日或例假日的前一天晚上，集合時間最好在放學或下班後，彼此回家有充分的時間吃晚餐及沐浴，再行到達集合的地點，同時配合欲搭前往夜遊起程點的交通時刻，到達起程點，讓大夥皆能有卅分鐘的歇息，使未來得及準備途中食物者，也能緊急採購，同時大家也能吃點心，以補給營養，夜晚不眠活動，體力的消耗，乃甚於白日，故不可掉以輕心。

地點路線的選擇，以全程徒步十五公里為最佳，因夜間消耗精力急速，自然速度減低，正常的情況下，每小時約計三公里，才不致使隊伍拖得過長，領隊者應控制速度，適時宣佈暫時休息，但中途休息的次數以三次為度，不可過多，以免使小部份體力稍具纖弱的隊友，心理產生了依附性，倒致拖延整個隊伍進行的時間，以致前者以到達終點許久，後者芳踪還是杳然。

當然為了使參加的隊友不致感覺疲倦，領隊沿途製造氣氛也是相當重要，使歡笑沖淡了勞累和睡意，還有始、終路程的選擇，更居主要的因素，何況一般活動消息者，必先問目的地是那兒，然後再行答覆參加

與否。

夜遊盡量避免屬登山之性質，一方面具危險性，且體力消耗過劇，另方面環山一望無際漆黑，參加者心理缺少景色的陶冶，將有乏味單調之感。所以選擇面山環水為最佳路徑，讓水流潺潺或巨浪濤濤聲音，劃破沉寂孤夜，因此，在本省北部目前喜好夜遊的年青朋友們，大部份以淡金公路或鼻頭角為熱門進行路徑，海邊夜行，聆聽浪濤衝擊，遠眺蒼茫大海，漁火點點，若夜遊時刻在月圓時分，更有海天相連，水色互映，使人心曠神怡。

夜遊者的裝備，除了手電筒、雨具及禦寒衣物之外，必須預備簡單急救藥品，尤其夏日蛇類常出沒，夜間喜好爬行於坦然的公路上，步行者若疏忽，往往很容易踐踏其上，以致受到攻擊，甚至咬傷，若為毒蛇所害，必須火急辨別蛇類，以類去毒，若備有急救藥品得以緊急處理，再將患者送往醫院急救，以挽救生命的危機。

當所有參加活動的隊友，到達目的地時，歇息一小段時間，大家開始做團體性的遊戲，沖淡星月趕路的疲倦，本為陌生者，雖利用沿路待機交談，乃莫如大夥玩在一起認識的快或深，並且在最後即將結束活動的前夕，因此刻大夥玩在一起，同歡共樂，更使人產生依依之情。當然，有些行程的目的地是在全程的中間，例如鼻頭角等地，其團體遊戲的內容即應稍許不同，除不可當時玩得過累外，並將離別性的節目保留

於歸途中，使大家尚有多餘的精力，在歸途中發洩，同樣地，也會使大夥盡興而歸，完成一次成功的活動。

鼻頭角

鼻頭角一位於本省北部海岸，與北端的富貴角，東端的三貂角，合稱爲北台灣三角。

其實在本省號稱「鼻頭角」者共有兩處，一處在綠島西北角，即是東經一二一度二十七分及北緯二十二度四十一分的交點；另一處即是本文所將介紹的名勝。

北海岸鼻頭角，在東經一二一度五十五分及北緯二十五度〇八分之交點，即位於本省最東北的尖角，在前述二角之中間，隸屬台北縣管轄境內，該角附近地形隆突，遠望酷似人鼻的尖頭端，故名「鼻頭角」。

鼻頭角雖稱爲風景名勝，但如果你抱著如同去別的勝地而來遊覽，那將是會令人失望的，這裏除了岩石峭壁，奇石異岩，各自而異，變化無窮，讓人大開眼界、目不暇視外，沿途沒有青翠綠野，花香鳥鳴，樓台亭閣和古院鐘聲，一切都是世代遺留的原始風味，粗曠奔騰，不經畫棟雕琢，人工修飾造形，所見的都是上蒼賦於的自然美。可不是，所入目的塊石、片石或岩壁，有長的、尖的、平的、圓的，高者聳入雲層之感，深者不知埋入海中幾許，更有不絕的驚濤巨浪的呼嘯，陪伴它們歲月漫漫的孤寂，陶醉在此生動的畫面裏，必然勝過青山綠水。

欲往該地一遊，最感不便的，莫非交通的問題，目前祇有兩條起程路線；其一，搭車至瑞芳，再換乘深澳線小火車至水濂洞，由水濂洞步行前往，全程約半個小時以上，以前可由水濂洞渡船，約節省一半之行程，船行順著東北海沿岸，航程中又可欣賞岸

立著一座巨高的燈塔，以指示附近遠航近海的船隻，居高臨下，可眺望北部沿海一帶，美景盡收眼底，尤其海岸邊之奇岩異石，因受東北季風之影響，巨浪不絕衝擊侵蝕，與野柳怪岩之結構，有截然的不同和特別的迥異，可說是本省東北沉降海岸中景色最美的一環，足以傲視群岸。

沿岸危峨的峭壁，陽光照射其面，顯出金黃色彩

內政部長函籲政策約節應響

本會於十月廿六日接獲內政部長張豐緒函，其文擇要如下：

最近中央爲革除奢靡風氣，倡導勤勞儉樸生活，適應當前戰鬥要求，希在日常生活徹底遵行「不邀宴、不赴宴、不賭博、不蓄長髮、不穿奇裝異服、不進入色情營業場所」，凡我各級團體負責人，應確切實踐。蔣院長「犧牲享受」，「享受犧牲」之提示，率先倡導示範，樹立儉樸風尚。

上風光，那拗折的海岸，不論是在旭日東昇，或是落日餘暉，暮色蒼茫之際，漁家尙是星火稀疏點綴，起錨、歸航之漁船，相互映成了一幅醉人的畫面，如今（今年）渡船停駛，欲享此幸的人兒，祇有徒步瀏覽了。另一條行徑，就是搭宜蘭線火車至貢寮車站下車，再換乘基隆客運到和美，然後步行至鼻頭角，沿途風光不亞於前者，退潮時可漫步在海灘，跳躍在岩石上，更可尋獲珍奇的貝殼和海產，其全程亦須三個半小時以上，總之，不論徒步起程點，由水濂洞也罷，和美也吧，其終點必是其兩者之另一處，如此去返才不致於原路，即完成了水濂洞到和美的全部路程，沿途的峭壁小徑、懸崖石洞、斷崖小路、驚濤裂石和漁港風光，盡收在眼底，甚且親身踏入，個中滋味自在。

其中，任君品嘗。爲了能得有此地一遊，參加者必須具有一日徒步山路十七公里以上之耐力，鼻頭角上雖有一所國校，足以讓大夥歇腳，養精蓄銳，但終究須返程，故常有某些較不慣於長途跋涉者，歸程疲憊不堪。

所幸，沿海公路已於本年九月開始闢建，此工程艱巨浩大，憑我國工程人員具有的超高智慧，相信不久，一條平坦的蜿蜒公路，必然安祥躺在風光綺麗的東北海沿岸，那時，一條媲美淡基公路完成，相信年青的朋友們，又可駕御著車輛，風掣電馳地，無拘無束的奔放，或邀約三兩知己，齊肩挽手徜徉，肩戀著沿途風光，此景此情……，該何等令人們嚮往。

加 奧 會 主 席 維 壽 係 示 關

加拿大奧委會主席賴特於十一月十三日在雅加達表示，儘管中華民國運動員最近在參加蒙特婁奧運會時曾遭遇困難，加拿大奧委會仍將與中華民國奧委會維持密切關係。賴特在接受羅盤日報的訪問時說，中華民國奧運代表隊在蒙特婁被拒，是加國政府所採取的政治立場，但加拿大奧委會仍自認是個獨立的組織，因此在運動方面仍將與中華民國維持密切的關係。

福隆之行

陳奇陽

八月份是海濱戲水的好時機。因此，我就辦了這次福隆露營。時間是八月二十一日至二十二日，共有三十一位隊員，（十位男孩子，二十一位女孩子。）及五位輔導員參加。

二十一日下午一點半，在台北車站報到完畢之後，就全體搭乘一點五十五分台北開往蘇澳的火車。於四點到達福隆車站。將隊員帶到營地以後，就分發糧食及蔬菜開始炊事。然後就看到一幅很忙碌的景象——三十多人忙著洗菜、切菜、架灶、生火、洗鍋洗碗筷。天慢慢的暗下來了，也開始聞到了飯菜的香味了。等到星星全部被我們飯菜的香味引誘出來了以後，總算大功告成，開始晚餐，在沙地上吃飯，對於一些隊員來說算是很新鮮的一招。雖然是沙拌飯，菜拌沙，但是每個人還是狼吞虎嚥的吃得「盤底朝星星」。休息一下子以後，就開始了露營活動的高潮——營火晚會。五位輔導員有三位學習過康輔的專門技巧，但是另外兩位也不差。每個人都發揮了自己所學的知識，領導大家作各種康樂活動如歌唱、遊戲、唱跳等輕鬆有趣的活動；每個輔導員都盡力將「快樂的種子播向大地」，將「青春的活力帶給隊員」，隊員也感覺到今天直沒有白過。最後在「友情」的歌聲中，結束了今天晚上的活動。

接著「放牛吃草」的各人節目，就不必多言了。

第二天，天氣非常好的好，早餐過後就讓隊員下海戲水及游泳。海邊是個不適合游泳的地方，但却是個戲水玩砂的好地方。今天又值星期天，遊客很多，因此小孩子也很多，他們都在海邊玩砂。一時，很多人也都忘了年齡忘了身份，忙了性別，而加入了一伙，一起玩起來。

準備中餐時，臨時決定改變炊事地點，以求得方便，並將本來很消沉的情緒拉到了另一個高峰。每一組有一隻鷄，及一大堆的蔬菜、水果、魚、肉。因而這頓最後的午餐，算是一頓大酒店席，並讓每個人都飽餐一頓。然後拔營並將環境整理整理。下午乘四點二十分之火車回到台北。想不到大家竟意尤未盡。這裏四人一桌打起了橋牌，那邊五人一組開口大唱所能想到的歌曲，彼起彼落一直唱回台北。一天半的活動在大家的道別聲中結束了。

這次活動大體上算是很圓滿，但是因為防範不周而遭了三隻手，失竊了兩個照相機及若干金錢財物。我在此謹代表本會，向這幾位失竊東西財物的隊員致最高的歉意。

△十一廿三日本會召開傳布機關，舉行六十六季會合，萬一大日敵襲，商討吾不遺其禮。

△本會第廿四、五日主辦之反對農業發揚，舉辦

體協撥款本會

補助教練講習

中華體協將撥款新台幣二萬元，輔助本會舉辦教練講習費用。

本會教練（輔導員）講習會，已決定於十二月廿五、廿六兩天舉行。

會務簡輯

△本會於十一月廿七日假輔仁大學，舉行第一期儲備選手複選工作。同時為第二次報名參加儲備選手舉辦預選，錄取者將施於體能訓練。並同時前往合歡山參加滑雪訓練，績優者將派赴國外受訓。

△本位選派九位幹部，將於明年元月五日自費前往奧地利，接受為期五十天之高級滑雪訓練，其名單如下：領隊江詞宗、隊員謝偉成、陳輝燦、梁乃明、林青養、陳奇陽、高炳宏、林廷芳和林照洋等。

△本會於十一月二、三兩日舉辦幹部鼻頭角夜辦，活動進行除烤肉、唱遊外，王子鞋店並贈送登山鞋十雙，供參加的幹部及親友摸彩。

△本會吳傳甲理事於十一月四日，攜帶滑雪等紀錄片，赴台北醫學院放映，並由陳文藏現場解說。

△本會近日購買高級雪杖二百套，將作為明年滑雪訓練營之訓練器材。

△本會於十月廿四、五日主辦之武陵農場覽勝，報名第一天已滿額，向隅者不計其數。

△十月廿三日本會召開幹部會議，籌備六十六年度合歡滑雪訓練營計劃，以及工作分配。

△白冰雪宮有意斥資開設合歡山旅遊事業，並配合滑雪運動之推展。

點將錄

△奧大利滑雪教練薛爾維茲，於十月廿六日來我國訪問及參觀，在華定期間，由教練翁明義負責接待。

△教練葉永興定於十一月廿八日假世紀飯店與黃秀珠小姐舉行結婚典禮，此乃本年裏第三位結婚之本會幹部，新郎葉君曾代表我國參加國際滑雪錦標賽，才學俱佳，新娘子嫋淑慧麗，實為郎才女貌，天生佳偶。

△財務理事李魁文俊、秘書林湜及總幹事王正宗等三人，一行於十一月廿三日專程赴臺中、埔里及合歡山，協調有關本次冬令滑雪活動事宜，諸如交通、膳宿、訓練場地等等，皆與各位會友切切相關，彼此行任重道遠，可謂本次活動的先遣部隊。

△郭俊平自五月太平山活動迄今，尚無再辦其他活動之跡象，以致許多會員函詢究竟，經探詢結果，原來佳期已近，定於十二月廿四日與吳美華小姐締結良緣，吳小姐亦為本會會員。我們除寄語無限祝福外，更盼望郭君能繼續為我們策劃其他活動。

體協總幹事會議 讚揚本會成就

中華體協所屬單項協會總幹事會議，於十一月廿二日由理事長黎玉璽主持。本會總幹事王正宗亦準時出席，報告本會目前會務推展狀況。

會中體協秘書長周中勳報告全文中，曾讚揚本會同仁皆能盡職負責，工作推展聲色俱厲，前程充滿朝氣蓬勃。

中華民國滑雪協會留念

此榮譽乃

歸功於本會

沈理事長及理

事們領導有方

貴協會歷年積極舉

辦冬季滑雪活動并選

組滑雪選手參加國際

比賽增進國際友誼與

夏季儲備訓練績效卓

著特頒獎牌乙座用誌

紀念

中華民國
體育協進會
理事長黎玉璽

中華民國六十五年九月九日

特訊！請領取等級簡定章

滑雪等級檢定章已製作完成，凡65年度滑雪檢定及格而未領取者，請駕臨本會領取或以函電連絡。

更為國家爭取
更大的榮譽。

中華民國
體育協進會
會務騰騰日昇

願在未來的歲月裏，憑我們的熱誠與毅力，使本會

△65年第十三梯隊隊友廿五名，於十月三日赴平溪鄉郊遊，此為該營隊合歡山結訓後，繼鶯鶯潭露營、夢幻湖踏青、白沙灣夜遊及大漢摩托車郊遊之第五次活動，據悉，他們又正在籌劃另一次的活動。

△太平山登山隊友第四次活動，已於十月二十五日赴十分寮瀑布郊遊，參加者除了他們如手如足的老隊友外，更有一些本會會友慕名前往。

也許他（她）們忍不住一個月不見之癢，又將於十一月廿八日相偕到青年公園舉辦土風舞會。



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、來稿一經刊登，薄致稿酬，若須退稿請註明。

四、文稿請用稿紙繕寫，並在封套上註明「稿件」字樣，寄台北市長安東路二段一五三巷三號滑雪會刊收。

編後語

- 一、本期為配合本會主辦六十六年度冬令活動，故內容偏重於介紹本會會務及滑雪常識，致許多會友來稿，因受編幅所限，無法竭盡登載，本刊同仁除深表歉意外，待下期當擇以刊出。
- 二、本刊第廿一期為配合六十六年度冬令活動，出刊日期擬延遲至三月底，誠盼諸位參加活動會友，能將合歡山見聞，逐一記載，踴躍惠賜稿件。
- 三、本刊接獲數位會友來函，詢問「會友通訊」欄如何刊出一節，關於本欄之稿件，會友僅須將各營隊之交誼活動、諸會友之動態，生活之遭遇，新知創作或心得，以及會友間之通訊，簡短函告本刊即可。
- 四、本期封面由陳文藏先生精心設計。

滑雪 會刊

第十九期

中華民國六十五年十二月一日出版

發行人：沈家銘

編輯：陳志慈

出版者：中華民國滑雪協會

地址：(104)台北市長安東路二段

一五三巷三號

電話：(02)7114150

郵政劃撥儲金帳號：第一〇五二八二號

行政院新聞局出版登記證

局版台誌字第1370三號

中華郵政台誌字第370三號

登記為第壹類新聞紙類

「大神秘」挾着無比的威力，重臨電影界，觀眾又將可看到這部多姿多采的電影了。

這部以印度為背景的電影，內容豐富，影史上很難找到幾部電影具有這麼優厚的條件，除了印度本身既美麗又神秘的風光外，銀幕上演出了許多極其動人的戲，有工程師與女祭司的愛情，有國內奪權的陰謀與暴行，有魔術師表演的弄假成真，有犯人與老虎肉博……等，驚心動魄的情節，尤其難得的是，片中還有兩場神像前的舞蹈，那才真教觀眾入迷。

爲「大神秘」掌舵的導演是佛列茲·朗，據世界電影百科全書記載，他是法國電影導演的重鎮之一，

數，「大神秘」更是他的代表作，先後拍了兩集都在全球各地大受歡迎，此次推出的版本，是兩部電影精華的集合，可以看出大師的風貌。

女主角狄波拉·貝姬是令人過目難忘的女星，她一九三三年生在哥倫比亞的丹佛城，她的祖父和父母都有伶人的傳統氣



質，一九四六年狄波拉·貝姬就登台演戲，一九四八年演出處女作「城市的哭泣」後立刻被福斯公司製片人賞識，禮聘她主演「折箭爲盟」，從此大展才華，她有一身潔白的肌膚，棕紅的秀髮，青中帶藍的眸子，與一付秀麗的身段，甜蜜的笑容，而贏得影迷的喜愛，在「大神秘」裡，她有非常細膩而大胆的演出。「大神秘」演員陣容龐大堅強，調遣無數的工作人員，在印度叢林裡，高山上、宮殿裡、沙漠中拍攝，進行十分困難，也因此觀眾得心看到銀幕上難得一見的珍貴鏡頭，劇情更是曲折複雜，扣人心弦，可教觀眾大呼過癮，稱得上罕見的佳片。

合歡山滑雪大衆化裝備商店

中華民國滑雪協會

共同推薦

中華民國健行登山會

王子登山鞋



耐滑、耐磨、耐寒、防水

國內最適合冬季登山用

特製鋼爪



特製外銷產品

滑雪手套



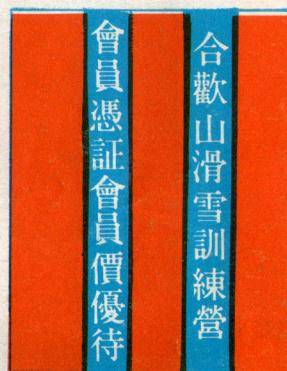
特製雪地裝備

毛線襪



特製滑雪裝備

雪帽、滑雪風鏡



南昌路二段

明星
戲院

羅斯福路二段

明

星

院

路西平和

都國院

路東平和

本店

路東平和

古亭

其它裝備：滑雪夾克、背包、雨衣、圍巾、面霜、口罩等

王子登山用品有限公司

地址：台北市南昌路二段一四九號

電話：321—4358