

第20期

中華民國六十六年五月一日出版

中華民國滑雪協會編印

發行人：沈家銘

主 編：會刊編輯小組

地 址：台北市長安東路二段一五三巷三號

電 話：(02)711~4150

郵政劃撥儲金帳號第105282號

雪刊滑會

會內刊物

本期目錄

- 編者心語
- 每期人物—霍玉振先生
- 第二屆會員大會實況報導
- 體育專論轉載
 - 建立運動安全應有關念與措施
- 合歡山
 - 聽，那青春的跫音
- 合歡山滑雪中心傳奇人物
- 歐洲雪地風情
- 參加1977世界滑雪錦標賽報告
- 滑雪技術漫談
- 滑雪選手儲訓在合歡山
 - 儲訓・心得報告
- 小啓
- 本季活動預報

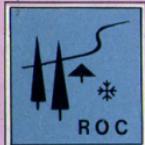
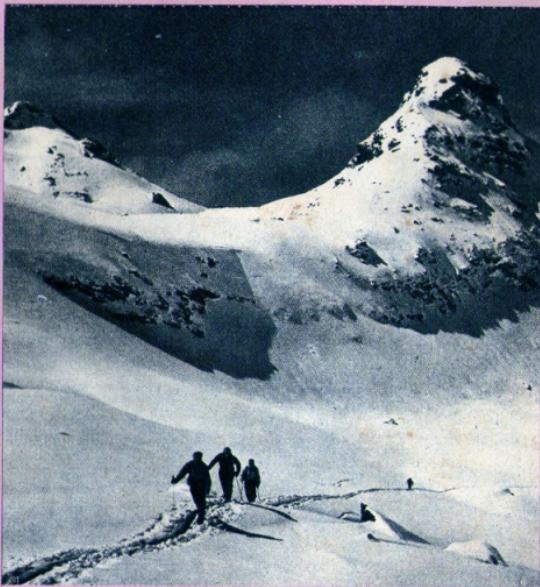
中華民國滑雪協會

會內刊物

會滑刊雪

20

行政院新聞局出版登記證局版台誌字第1371號
中華郵政台誌字第3703號登記為第壹類新聞紙類



中華民國滑雪協會

REPUBLIC OF CHINA
NATIONAL SKI ASSOCIATION

Republic of China National Ski Association

我們滑雪會刊，回顧過去，斷斷續續的也將行了將近十年，由於一個體育團體單獨來支撐這份定期會內刊物，一年渡過一年，真的有點感到步履艱辛。

為數不少中華民國滑雪協會直屬滑雪俱樂部會員，除了假期參加我們主辦的各種活動，唯有靠著這份精神食糧來維持俱樂部與所有會員間密切而完整的關係。因此滑雪協會不論在任何環境中，對這屬於俱樂部所有會員自己的園地，盡其所能不斷的灌溉培植，使它更成長，使它更豐盛。

六十六年開始，滑雪協會第一屆理監事任期屆滿，第二屆新的理監事在三月十九日也已改選產生，沈家銘理事長再度蟬聯，滑雪協會從此又邁進了一個新的紀元，所以我們這一時期的滑雪會刊，在風格上同樣也有革新的趨向。

屬於年輕一代的滑雪俱樂

規的滑雪技術譯著和一部份體育專論外，為著使版面的活潑，增加了圖片的篇幅，編排方面也慢慢的轉向新的模式，盡量以迎合會員讀者心理上的要求，希望你們能夠喜愛它。

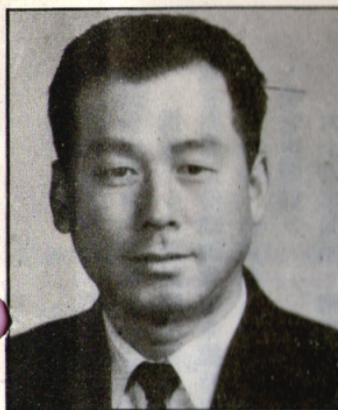
滑雪會刊這個園地是屬於大家的，尤其希望對編輯、撰稿、攝影有高度興趣的會員們，根據這一期新的標準，隨時跟我們合作，也就是把握住這現有原則和路線，集合多數人的智慧，極力追求愈新的形式和愈進步的內容，使我們這份滑雪會刊，能夠引人入勝，臻於更充實，更光輝的境地。

但願，俱樂部會員朋友們，在人手一本的滑雪會刊中，彼此之間，會拉得更近，更親密。

編者心語

部會員，在美好的時光裡，都浸在多采多姿的生活中，當然不想看到滑雪會刊是一份古板、枯燥無味而帶著老態龍鍾的讀物，我們也有此感覺，所以

從這一期起，會刊內容除了正



— 合歡山滑雪訓練營
營主任
霍玉振先生

每期人物

大甲林區管理處處長這個所場，是相當繁重而忙碌的，可是他經常往復的往山上跑，甚至不惜犧牲了自己的假期，連農曆的春節都在合歡山渡過，有時他駐節於處接為林班燒山救火的事，就利用山上的長途電話在指揮著。這次中華民國滑雪協會第二屆會員大會，改選新屆理事長，霍玉振先生，大家一致認為我們滑雪運動需要他，因此他衆望所歸的在高票中當選了中華民國滑雪協會常務理事。

我們在辦理合歡山滑雪訓練營這段期間，得到了大甲林區管理處的支持，也就是得到了大甲林區管理處霍玉振處長的支持，供應了我們滑雪訓練營一切的需要，才能夠圓滿的順利的完成了全期的工作。
許多隊員們，經常的在合歡山上看到一位身體壯碩，特別使人注目的，他那套深色西裝，腳上却穿著一雙黏有泥土黑皮登山鞋，不時望那輛大甲林區管理處藍色四分之三的 TOYOTA 山上山下的匆匆來去，那就是合歡山滑雪訓練營的頂尖人物，我們的營主任霍玉振先生。

梯隊的惜別晚會中，也許可以看到他，那帶著北方口音，給參加晚會的許多隊員講話，在和藹的聲調裡，告訴大家希望在這幾天活動期間裡，生活過得非常愉快，當我們所有會員需要的他以及滑雪協會幹部們隨時都會樂意的為大家服務。

中華民國滑雪協會第二屆大員會

中華民國滑雪協會第二屆第一次會員大會，三月十九日下午二時，在台北市潮洲街林務局文山林區管理處四樓大禮堂舉行，本會會員於當日下午一時報到，滑雪協會會員全體一四五人，大會當日親自出席報到會員七十人，委託出席會員三十三人，缺席會員四十二人，大會主席由理事長沈家銘擔任。內政部派社會司陳編審榮盛列席指導，并擔任本屆理監事及會員代表選舉之監選員，另有中央社會工作會陳總幹事庚金，教育部體育司曾專員德錦，中華民國體協會陳秘書員宋光宇擔任，大會紀錄由會員葉碧華小姐擔任。大會開始主席致詞後由指導單位代表及來賓相繼致詞，王總理事長劉介宙先生等。大會司儀由會幹事報告會務及財務組組長李魁文俊先生報告本會財務收支情形，即進行選舉本屆應選出理事卅一人，監事九人及出席中華民國體育協進會會員代表大會會員代表五人，由主席提名請

滕仁貴、唐恩江、鄭煥韜為監票人，李娟娟、陳愛珠、郭俊平為發票人，陳雲銘、吳紜道、李靜容為唱票人，



實況報導



沈理事長主持大會

陳鴻、翁明義、徐華文為記票人，選舉結束後，討論提案，大會提案計有七項：

- (一)修正本會章程第四章第十三條「本會設理事長一人，副理事長一至二人，由全體理事就常務理事中票選之，任期均為四年連選得連任。」
- (二)修正本會章程第四章第十六條「本會總幹事下得分設行政、活動、訓練、國際關係，推廣各組，各組設正副組長一人，幹事若干人。」
- (三)本會六十五年經收支報告請追認案。
- (四)本會六十七年度工作計劃請研議案。
- (五)本會擬訂六十七年歲入歲出預算請審議案。
- (六)本會俱樂部會員在滑雪訓練期間外平日應有假日活動計劃加強聯誼案。
- (七)有關辦理合歡山滑雪訓練營改進事宜。

以上除第六第七案決議交下屆理事會研究辦理外第一案至第五案均獲順利通過。

又臨時動議全體同意聘請林則彬先生為本會名譽理事長。

選舉結果後，隨即召開第二屆第一次理事會，公推沈家銘擔任主席，依章投票選出常務理事九人並在常務理事中再票選沈家銘連任本會理事長，唐恩江連任本會副理事長。

理事會中由沈理事長提名王正宗為本會總幹事，江詞宗、陳雲銘為本會副總幹事外，并提名聘請本會顧問及名譽理事均獲全體理事通過。

第二屆第一次監事會延至三月廿三日在本會辦公室召開經全體出席監事票選結果，蔡禮樂先生當選為常務監事。



上級指導人員列席



本會顧問姜孝靖先生致詞

點滴會場

△江詞宗自歐洲返國，也於林趕來參加大會，這次還是攜眷，並且自己開那部黃色的道奇跑車準時到達。

△姚煥先生到達時，領到會員大會資料袋。就匆匆入席，他另外還有其他約會需要提早離開會場，姚先生目前在鐵路局調任業務處副處長。本屆經理事會通過聘為名譽理事。

△黃石城本會老幹部，執律師業，擔任台北市體育會足球委員會主任委員，本屆經理事會通過聘為名譽理事。

△蔡伯武因為往東部輔導音樂教學，這次會員大會未克出席，委託會員林湜全權代表。

△曾經在本會以及中華民國奧林匹克委員會擔任英文秘書的蔡逸價小姐這次也當選第二屆理事。

△林青欽趕來大會快要結束，連投票權也犧牲了，只好領到一份資料袋。

△大會的進行始至終，攝影的工作，由陳志慈負責，他在會場穿梭，猶取本會歷史性的鏡頭。

△吳傳甲先生還是依舊風度翩翩，著最入時的服裝，參加大會。

△陳雲銘和梁仁貴在會場中是最忙的



兩位，因為他們是擔任事務工作，辦理許多雜差。

△張學亞先生自宜蘭趕來，報到的時候就說明，不能等候到大會結束，在選舉投票後就要離開會場。

△張湘軍和張煥新是來自谷關寒訓處，同時也受于文君和歐陽琳兩位會員委託代表。

△大會紀錄派定白中發和葉碧華兩位，白中發去幫忙報到的事務，結果紀錄完全交給葉碧華一個人負責。

△宋光宇和黃菊英兩位新婚夫妻，宋光宇剛服役退伍，帶着喜氣前來出席大會。宋光宇被徵擔任大會司儀。他的太太會員就坐在會員席內聽他的先生發施號令。

△會員大會舉行的場所原來預定在杭州南路林務局禮堂，剛好那天，林務局禮堂外借，得到李魁文俊理事的協助，才借定了潮洲街文山林區管理處四樓新建的禮堂使用。

△滑雪協會第二屆會員有一百四十五人，這次大會出席會員的資料袋，每人一份，除會議用的資料以外，附有精美的小紀事冊及紀念章等。

△爲大會服務的幹部從十六日開始在龍江街辦公室，集中辦公準備工作。

△第二屆會員大會會員報到在下午一時開始，辦理報到手續服務的幹部是楊美莉小姐和李娟娟小姐。

△大會會場佈置，當日上午就由總幹事王正宗同幹部國泰、李靜容、翁明義先到潮洲街準備，排列席次及整理環境。

△沈理事長在下午一時三十五分率同他的男女公子沈立忠

沈黛娜兩位會員，到達會場辦理報到手續。

理事長：沈家銘 副理事長：唐恩江
 常務理事：王濂、滕仁貴、林湜、鄭煥韜、霍玉振
 理事：王正宗、陳雲銘、吳紘道、梁仁貴、簡添松、蔡伯武、葉永興、夏抗生、陳志慈、李魁文俊、林慶華、蔡逸價、吳傳甲、于文君、傅朝湘、歐陽琳、張文軒、張忠正、王健次、黎昌意。

候補理事：翁明義、陳鴻、陳梅芳、陳小玲、黃柳宗、楊美莉、蔡進福、謝偉成、郭俊平常務監事：蔡禮樂

監事：張湘軍、韓漪、盧純純、陳文藏、夏承楹、張學亞、張乾敏、何晶鑑

候補監事：林德祥、蕭維湘、藍玉森
 會員代表：沈家銘、唐恩江、王正宗、林湜、施教松。

由理事會通過聘請顧問及名譽理事

顧問：程鴻路、闡承惠、姜孝靖、徐學訓
 、宋時選、孫延昌、常撫生、林鴻坦。

名譽理事：蔡丕勳、邱垂鴻、李學義、劉榮堂、齊劍洪、呂福和、鄭延甲、白迺義、陳揚芬、黃石城、姚燕、丁磊、吳振武、劉長域、丘樹森、許啓祐、吳文統。

曉 捷 選 舉

建立運動安全應有的觀念與措施

本文轉載自教育部體育司發行之國民體育季刊

第三十一期，作者係教育部體育司司長蔡敏忠博士

壹、運動安全意義的解釋

運動安全的意義可從運動的目的與安全措施的目的兩方面加以解釋：

一、運動的目的

運動的主要目的在維護與促進「健康」，如運動對健康無益或者有害，則此種運動即遠離其主要目的，不再有存在的價值。

何謂「健康」？一般人總認為無病痛或保持身體正常之狀態即是「健康」；醫生們也認為身體各項器官系統完整，而其機能正常並有工作能力者即可謂為「健康」，事實上此種「健康」是狹義的解釋。世界衛生組織（World Health Organization）在其憲章中，對「健康」的定義有如下的解釋：「健康為身體的、心理的、情緒的以及社會的一種平衡與完美的狀態」。此身體的、心理的、情緒的以及社會的四個健康要素正如汽車的四個輪子，高速行駛中的汽車，如其四輪中有一輪故障或損壞，則此汽車必定會發生意外。同樣的，真正的「健康」，亦必需身體的、心理的、情緒的與社會的四個要素能完整而平衡。而運動的目的也就在維護與促進此種完整的「健康」。

二、安全措施的目的：

安全措施的目的在促進運動效果，達到運動的目的，防止意外發生，同時亦在提高運動的成績，充實生活的意義。

譬如游泳若常發生意外，即使未能阻止好水者的游水衝動，亦將使一般家長、社會人士對游水有所顧忌而迴避。同樣的，體操如常有摔傷事件，棒球如常有受傷情形，則人們對體操、棒球亦將有所畏懼。事實上，每種運動項目都有或多或少的危險性，但若安全措施得當，則其危險性亦將相對的減少，甚至不致發生。因此，安全措施在運動中是一項非常重要的課題。安全措施得當，運動者可以盡舒所能，其運動成績當能跟著增進，意外事件亦可相對減少。因之，人們對運動便會有安全感，興趣當一併提高，此則更便於各項運動之推展，而達到運動的目的。人們喜好運動，每人都有嗜好的運動項目，則其生活亦將規律而生動。所以，安全措施在運動中非但有防止意外發生、提高運動成績之效用，且能促進運動效果，達到運動的目的，進而充實人們的生活情趣。

貳、國際運動安全措施的現況

由於運動在人類生活中所佔的份量愈來愈大，因此有關運動安全的措施在國際間亦普遍的受到重視，更且發展

為一專門性的學問。當前國際間有關運動安全的措施方式極多，下列僅就觀念、方式、制度與設備等方面加以介紹：

一、辦理運動安全教育：

安全教育之宣導，目的在傳播安全常識，促使大家對安全措施增加認識，其方法大致有舉辦安全常識座談會、舉辦安全教育講習會、講授一般安全常識，以及編印各種運動安全手冊，利用電視及報章雜誌宣導……等等。

二、訂定運動安全法規：

訂定安全法規，目的在提醒運動員、指導人員及一般人士之注意，進而預防或處理運動傷害事件。其方式大致分成二種：一為研訂運動安全注意事項——將運動安全應注意之事項條列出來，以提醒從事運動者注意，如游泳安全注意事項，登山安全注意事項，野遊安全注意事項、體育教學安全注意事項……等。二為頒訂運動安全法令——將運動安全應遵照的事項加以訂定，並頒佈遵照實施，如救生、嚮導、游泳池設備……之設置標準等。

三、教練及運動醫護人員制度化：

教練及運動醫護人員制度之建立，可提高教練及運動醫護人員的素質，使對運動安全有最理想的處理。一般情形，學校各項運動除體育教師外，通常尚有運動教練負責專業訓練及運動醫護人員負責運動安全與傷害預防工作。社會上各種運動團體除教練外，亦都有運動醫護人員的設

置。

四、運動訓練的科學管理：

運動訓練的科學管理是目前國際間甚受重視的工作，其內容大致有：

(一) 運動員生活資料的管理：包括生活、起居、資料彙集與管理等。

(二) 運動員健康資料的管理：包括生理、心理、情緒與社會關係等各方面資料。

(三) 運動紀錄的管理：依照紀錄分析運動員之健康情形，決定運動訓練之內容與方式。

五、畫分運動季節：

所謂畫分運動季節，就是在使維護、準備、和比賽各有階段，使應該維護保養時進行維護保養工作。應該準備時充分地用漸進的方式去準備，以達到比賽時所需要之條件。應該比賽時則盡全力參功比賽。目前國際間畫分運動季節已十分普遍。

除上述各項外，例行設備的維護與檢查，例行的健康檢查，保險制度的建立等措施，亦多普遍的實施。

卷一、對運動安全應有的觀念

目前國際運動安全措施已受到極大的重視，我們不可不迎頭趕上，下列四個觀念，每個人均應了解。

一、運動的目的在健康：

運動的主要目的是在維護及促進健康，不僅為生理的健康，亦為心理的健康；不僅為參加運動者的健康，且應

順及欣賞運動者的健康。

二、健康之道在有效的方法與良好的制度。

運動的目的在健康，而欲達到健康的目的則必需使用有效的運動方法與建立良好的運動制度。如果運動方法失當，則運動結果不僅得不到健康，甚至將損及健康，例如練習體操時保護方法不當而受傷，則其運動結果為反效果。又在浪有制度規畫下的運動方式，亦屬雜亂無章。因此要求達到健康的目的，在運動的方法與制度上必需加以注意與建立。

三、教練對運動傷害應有所認識：

每種運動項目都有其可能發生的傷害，教練必需對造成傷害的原因有所了解，進而於指導時加以注意防範，期使訓練過程中之傷害能免於發生。因此，身為教練者必需隨時研究傷害的原因，以為教練的基本學識。

四、教練工作應該科學化：

靠經驗或運動成績當教練的時代已經過去了，當今的運動成績進步神速，技巧日新月異，只憑經驗已無法適應時代進步的要求。因此，教練必需隨時吸收新知，研究改進，根據科學理論及實際經驗，才能作出實際而有效的著作，也才能迎合時代進步的潮流。

肆、應有的運動安全措施

我們目前應有何種運動安全的制度與措施方能提高運動風氣，促進全民健康，進而提高運動技術水準呢？茲謹綜合各種理論資料，以及我們當前的現況，從行政單位，

民間組織與運動指導人員等三方面論述我們應有的運動安全措施。

一、行政單位方面：

(一) 應加強運動安全教育，有效地宣導運動安全常識，使大家都有正確的觀念。

(二) 應研訂運動安全注意事項及規定，在積極方面灌輸安全知識，使大家瞭解與執行規定事項；在消極方面，設置各種防護設施預防傷害發生；運動安全注意事項或規定頒佈後應加強輔導工作，並隨時加以指導，務使規定能發生效果。

(三) 應適時舉辦講習會，使有關人員確實體認運動安全教育的重要。並應在大專院校開授安全教育課程，以培養運動醫護人員(Trainer)。

(四) 應充實各種運動設備，並隨時注意檢修，使各種設備經常保持最安全的標準。

(五) 應建立保險制度，以維護運動員之安全，其範圍可包括個人或團體保險，並可依運動項目危險性之大小決定保險率之高低，保險費亦應由負責單位及個人分別負擔。

(六) 應輔導學術機構從事運動安全理論或實際的研究，用以改進安全措施。

二、民間組織方面：

(一) 應建立教練與運動醫護人員(Trainer)制度，現代的運動訓練已不是一般人所能勝任，教練、運動醫護人員都必需有足夠的專業知識。有良好的教練與運動醫護

人員制度，在制度規定下嚴格甄選的教練人員及運動醫護人員，才能合乎領導現代運動的要求。

(二) 應多舉辦研習會、座談會等，藉以宣導安全知識，

目前安全知識在國內尙未能普遍受到注意，多舉辦研習會、座談會，使有關人員能獲得這方面之新知識，應是急切之務。

(三) 應多加利用大眾傳播工具以及編印運動安全方面的書刊、手冊廣加宣傳，為配合當前社會需要，編印書刊手冊等提供大家參考，利用電視等傳播工具，廣為宣導，都是很重要的工作之一。

(四) 應設立運動安全中心，運動安全知識是日新月異的，運動醫護人員對於造成運動傷害的原因，對於運動傷害的處理，以及如何預防運動傷害及提高運動效果等，均應悉心研究，設法推廣，因之，運動安全中心的設立亦為目前的重要工作。

三、指導人員方面：

(一) 指導人員應建立運動安全的觀念，身為運動指導者不僅指導運動技術，更應知技術之進步，建立在適當的安全措施的基礎上，果能有此觀念，則在指導運動技術時，當能更加注意安全措施。

(二) 指導人員應具備運動安全的知識，此處所謂知識是指科學方面的知識，僅靠經驗或成績的知識是無法勝任運動指導工作的。指導人員應了解從事運動的學生、運動員、或從事運動的社會人士的身心情況，預防意外的發生。同時應具備急救與醫藥處理的程序和方法等知識。

(三) 指導人員應注意運動器材設備是否符合安全標準，對運動器材應作定期的檢查與維護，以防因設備不良而導致運動傷害。

(四) 指導人員應了解運動安全的程度，亦即應了解各種不同的運動教材或活動內容所具有的危險性，以便安排適當的預防措施。

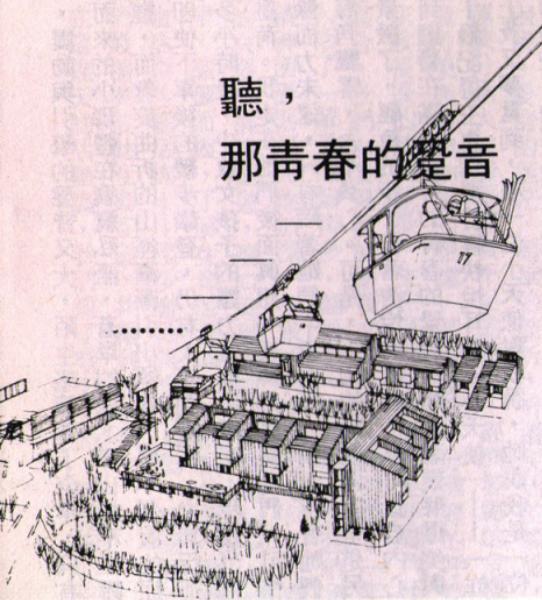
(五) 指導人員對運動人員的個別差異亦應有所瞭解，運動訓練應求漸進而不貪急功，對特殊性或危險性的教材應有特別的保護方法。

(六) 指導人員並應隨時求新知、求進步以充實自己，改進指導方法，並且對運動員要有愛心，更隨時注意其生活起居，隨時給予妥善照顧與指導。

伍、結論

「預防重於治療」，運動傷害後之妥善處理，固甚重要，但如能避免運動傷害發生，則更為理想。根據有關運動傷害原因之調查報告所示，造成運動傷害的原因中百分之七十至八十是人為疏忽所造成的，也就是說如果注意得當，則有三分之二的運動傷害事件不會發生。與其因人為疏忽造成運動傷害，不如事先防範。因此我們希望運動安全的觀念，能普遍受到重視，運動員、指導人員、有關的行政人員、以及所有的人們都能深切的認識運動安全的重要性，除了能妥善的處理運動傷害事件外，更能共同預防運動傷害的發生，而使運動效果得以發揮，使每個人都能擁有一個真正完整的「健康」。

聽， 那青春的聲音



合歡山上滑雪， 多彩多姿的寫照

賴瑞華

離開校門，步入工業界，生活圈子聚然陷入機器，案牘與交際應酬中，閒來偶而聽聽竹風狂吼，音符跳躍，打太極拳與桌球、羽球，倒也不失機械化生活中的調劑，但是，遠離了大自然的綠野芳踪終是我深深引以爲憾的。這次奉派帶領第八梯隊上合歡山，正好一遂悠遊山林的宿願，同時，更能與年青的弟妹們嘻笑在一起，享受一些青春的氣氛，內心更是欣慰異常！

從埔里出發至賦歸返鄉，我的脈動與心跳一直與他們呼應牽繫著，我感受到他們情緒的變化，體力的消長，我照顧著不使他們承受痛苦傷害，甚至僅僅是不快，我希望他們的每一分，每一秒都洋溢著歡笑，心頭都充滿著甜蜜溫馨，我盼望他們能背負著回憶的行囊滿載而歸。從陌生到熟稔，從怯怯的、禮貌的稱呼到親切的、沒大沒小的呼叫，令你感到你逐漸地融在他們之中，彼此再無顧忌、戒心，再沒有隔閡、界線。

上山的時候，車內的氣氛是最難突破的障礙，沒有麥

克風，震動與引擊的聲音又大，陌生感籠罩了全車，只有相偕而來的小群體在竊竊私語，蒼翠的綠水青山抵不住睡意朦朧，而盤旋曲折的山徑漸漸引出頭暈、胃不舒服的症狀，即使下車後的緩步攀登，仍有人感到虛弱，尤其行進一個多小時後，少數女孩子的體力就漸呈不支，步履沉重如負重荷。我走在她們後面真想一使神力以助她們，可惜心有餘而力未逮，只有陪著她們牛步而行，以示伴著她們天涯海角飄零，永不負心。可是，下山的時候則完全是另一番景緻了，輕盈的步子伴著清悅的歌聲，你可以自内心傾聽到迴響在滿山滿谷的青春的跫音，間夾著幾聲爆笑與吆喝！猶記得王惠瑗那首輕快悅耳的「小天使」——「昨天晚上我又夢見到，有一位小天使對我說，她說我是一位可愛的娃娃，她在為我做祈禱！」——依稀繚繞耳際，卻倏忽已抵達焉峯了。乘車後，沒有人想到一路奔行的疲憊，沒有人合上双眼假寐，歌聲伴隨車輪的輾動，自白雲掩映的焉峯一直鳥繞至養鴨人家的埔里，沒有羞澀客套，沒有所謂嬌柔，全隊已融成一體，友誼的芬芳瀰漫身側，你只要伸手一抓，就會握有滿把的溫馨關懷！

漫山遍野的白雪映入眼簾的時候，有人震懾了，生之旅程中曾有多少個夢裏憧憬著握滿這愷愷而鬆軟的白冰，而今，它終於千真萬確地凍住了玉手，不是夢境，不再虛幻。踏住了滑溜透明的殘冰，你會想到如履薄冰原來是這麼回事，坐上纜車登高瞭望，你會因那一望無垠的銀白世

界而心曠神怡，俗慮盡消。白雪坡上直滑而降，你會為那御風而行，血液凍凝而產生驚悸與興奮混合的刺激感，可是在你摔倒後一切都靜止了，快慰自心底升起，你嘴角漾起微笑，興緻勃勃地套起雪板再去從事艱辛的「壓邊」，而此情此景，若不身歷其境又何能深得其中三味？

滑雪的時間因雪況與天候而有彈性變動，這次隊友們滑雪時間並不多，連檢定都無法舉行，難免不無遺憾。但堆雪人、打雪仗、觀雲海、眺晨曦，把合歡山的美景飽覽無遺，也差堪告慰了。尤其八日晚上，明月升於奇萊山頤，白雪散耀奇萊連峯，山腰處雲海翻騰，藍空中疏星幾點，這景色好美好美，令我憶起向天湖觀「矮人祭」的清奉冷月與乘坐花蓮輪自花往北的海上明月，不禁深嘆良辰美景亦有福者方得一賞了！（可惜所照的那張「雲雪冷月」被破壞了，隊友中若有人攝得此奇觀深盼奉寄一幀，不勝感激。）

不能滑雪的時間遠多於滑雪時間，在此際，玩牌是最盛行的活動了，撲克牌的玩法花樣甚多，人數較不受限制，因此，不管窗外寒氣砭骨或細雨霏霏，滑訓中心總是熱潮澎湃，笑鬧聲不絕於耳，可是，我很懷疑，如果放任隊友們這樣子沉浸牌藝中玩三天，那麼返家後他們的感覺將是如何呢？何時何處不可玩牌？卻花錢跑到合歡山上來，玩牌是黔驥技窮時的最後法寶，除非沒有活動可鼓舞大家的氣氛，不然仍以少用為宜。因為玩牌畢竟是小群體的活

動，將失去群體聯誼的特性，何況玩久了精疲力乏，刺激性漸少就會慢慢轉向賭博性以求夠味兒。玩牌本是正當娛樂，如果你以前不會玩棋類，「五子棋」，拿破崙、蓋棉被、接龍，則趁此機會學學也挺不錯，但一味沉迷於此，合歡山上的追憶就會濃縮成僅此一點點了。我盼望明年帶隊上山的領隊們能事先為隊友們設想一些活動，使他們的時間在充實、益智、增長見聞中渡過，至少，也要為不玩牌的隊友盡點心力，我們可以教導他們如何玩團體遊戲，如何培養好的休閒活動，如何去擴展生活的領域，甚至如何做一個優秀的康輔人員。我們的時代背景裏有著如此多的煩憂與壓力，我們要承受代溝的隔閡，升學的壓力，求職的困擾，愛情的迷茫、婚姻的波折，升遷從居的煩惱，我們還要分承人口膨脹糧食不足的壓力，經濟萎縮的危機，環境污染與時空勿遽的懸慮，甚至感受一分國難的呼喚與受宗教侵擾的精神隱憂。生在這個時代誠然是幸運與不幸的媒介，我們有著高度的物質文明享受，我們活了一年比古人活了一輩子還看得多、聽得多、玩得多。但我們承受的精神困擾則相對地加深，如果我們能學得如何在時空飛逝的夾縫中逍遙遨遊，喘口氣鬆弛自己，懂得如何在競爭才爭，該讓而讓，了解生命的意義，生活的情趣，那麼我們會活得生龍活虎——至少會活得自得其樂。而這些不是我們最需要彼此互砌互碰，共勵共勉的嗎？

在這幾天的活動裏，我們編了幾份快訊，那是隊友們

心智的結晶。我們用嘴自唱伴奏而跳土風舞，我們一起玩遊戲，跳山地舞、學民謡小調，我不知道我給予多少，但卻深知豐收了一季友誼的溫馨，我帶著滿滿的歡笑追憶步下了合歡山，我領著一群小天使步向友情瀰漫的歸程，看著他們活潑輕快的步伐與無分彼此的暢笑，我深深地為這趟合歡之行感到欣慰了！那一刻我禁不住地喃喃祝禱：合歡山呀合歡山，盼望那些慕名而來親炙你的青年人在遠離的歲月裏以無限懷念的心情在追憶這兒的一些往事，但願這些灌注愛心的小事成為他們生命中的甘泉，他們將帶著所承受的愛心去散播更多愛的種子，美化人們的生活，帶來更多的歡樂！



大家所熟悉的

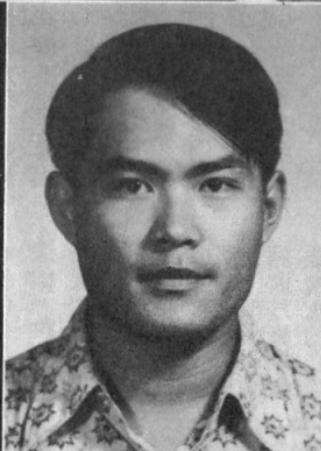
合歡山滑訓中心傳奇人物

▲本會資深的滑雪教練，是從高雄來的阿兵哥，海軍陸戰隊中尉，調在營本部擔任營務組長，同時兼滑雪儲備選手訓練隊的教練，他對儲備隊的管教非常嚴厲，可是背地裡照顧他們都無微不至，有什麼吃的，總是少不了他們，所以他們也非常喜歡這位暴君。

吳紜道是暴君嗎？

李娟娟檢定通過三級

▲李娟娟爲著要上合歡山放棄了職業，因此在苦練滑雪技術通過了三級的檢定，同時在營本部擔任助理教練，許多隊員都在讚美她那秀麗的長髮和帶有磁性的聲調，她做事認真，確實是會中一位理想幹部。



合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真・

國泰你吃了沒有？

李瀚雄與滑雪板？

葉碧萬有個外號

▲他不是航空公司，也不是保險公司，他就是國泰，在山上服務時間最長，他帶著男性魅力的捲髮，頗結人緣，許多梯隊的隊員都很喜歡他，如果餐廳裡看不到他，就有女孩子會關心的跑到幹部寢室來，問國泰你吃了沒有。

▲今年滑冰訓練中心，增加幾十套國外進口的滑雪器材，因此特別需要保養管理，李瀚雄在空軍服役，是由會中商請空軍借調在合歡山服務，他除擔任教練外，還要經常的照顧許多貴重的滑雪器材。

▲這個在中國市專就讀的小妮子，嘴邊掛有兩個很深的小酒窩，這次她擔任了梯隊的輔導員以外，同時也在訓練營營本部服務一段時間，工作很賣力，幹部在一起，都喜歡逗她，受不了的時候，她反應特別強烈，因此她有個「大騷」的外號。



合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真・合歡山傳真

宛如靜潔無邪的少女

歐洲雪地風情

中華民國滑雪協會66年度赴奧滑

訓隊訓練報告書

本期赴奧受訓隊，陳輝燦、林青養、林廷芳、林照洋、陳奇陽、高炳宏、梁乃明等七員（梁乃明乙員並未隨隊提前自行出發），其餘六名隊員由本會副總幹事江詞宗領隊於元月十七日中午自台北搭機出發，經香港、曼谷、安曼於元月十九日下午抵達奧京維也納，隊員梁乃明於當天晚上在奧京會合歸隊。元月廿三日早上趕往因斯堡，泊宿於 MARIA-HILF STR 的 CAFE SEEP 廿四日與雪橇選手黃柳宗、謝偉成會合，並行添購訓練器材及裝備。



位雖稱奧國有名的滑雪勝地之一。前面環山景色宜人，從歐洲鄰近國家來此渡假的人，絡繹不絕，且擁有多有名滑雪學校，當我們每次來奧受訓經常落腳此地。此次也不例外，自元月廿七日（一月四日共十天，由此地頗負盛名與規模的 HANS KOCH 滑雪學校提供優秀指導員，擔任我們的教練；校長 HANS KOEH 是我們多年來的老友且常由奧國國家滑雪協會安排來此，我們歷年來在此受訓的費用均受半價優待，且纜車一向均免費，教練的素養技術還不錯，但唯一使我們感覺遺憾的是，缺乏整套的訓練計劃，沒有統一的訓練方針，每一位教練都有他不同的理想和教導方式。

甚至有著敷衍一般遊客的根深蒂固傳統方式；加上地型變換不大，對於我們這些初級且能力不齊的隊員來說，在這十天的勤練過程，所能獲益甚微，並難有顯著的進步。

二月五日離開 OBERTAUER 轉

往 ST ANTON AM ARLBERG 我們被安排在離 ST ANTON 約四公里外的山莊 ST CRISTOPH (HOTEL BELLEVUE) 離我們原先預定落

一七九一公尺的 OBERTAERN，此地雖稱奧國有名的滑雪勝地之一。前面環山景色宜人，從歐洲鄰近國家來此渡假的人，絡繹不絕，且擁有多有名滑雪學校，當我們每次來奧受訓經常落腳此地。此次也不例外，自元月廿七日（一月四日共十天，由此



經奧地利滑雪
協會代為安排
訓練地點及日
程後，於元月
廿六日整裝前
往第一個訓練
地，海拔



腳的國家體育館約三十公尺左鄰，在這寧靜的山上，國家體育館和幾家滑雪觀光旅館是這裡唯一的建築物，在這遼闊的 ARLBERG 山頭，遠及幾個小鎮，到處都有著各種型色不同的纜車，交錯往來，它是由 VARUGA ST CRISTOPH 及 ST ANTON 為主，配合著各種變換不同的地型組成一片廣大的滑雪高原。我們在這裡的一切訓練費用，包括食宿、纜車等均

與粵國國家體育館教練人員同樣地受到半價優待，教練是由體育館免費支援，這裡的教練共十二人，均由參加過奧國國家代表隊選手擔任，在這廿天的嚴格訓練；我們的作息均有一定時間和課程，除了滑雪外，下午五

點至七點，經常利用溫水游泳來調節一天的勞累，每天晚上還有由體育館主持的滑雪講座，電影、及雪具保養、修理等課程，除了隊員外，教練們每天晚上也要由校長來上一個小時的課！



在這短短的廿天訓練期間，我們遇上了「一打以上的惡劣天氣。雖然，強勁的暴風雪，肆虐著ARLBERG山頭，我們的訓練從不為此有所間斷，我們時常用那幾乎被凍僵的手去護著被雪花打得麻木的臉頰，在這種風雪

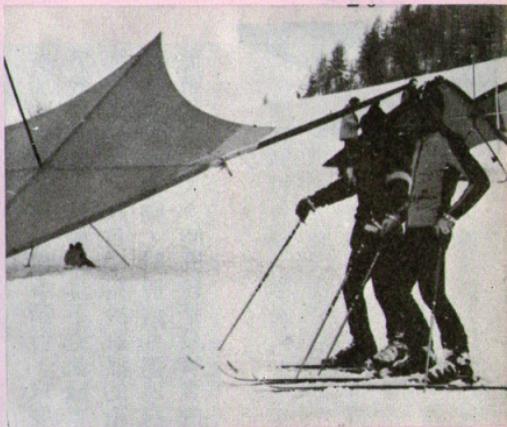
交加、地型難辨的摸索滑行，只要有全
著教練帶隊，只要風雪不逼使纜車全
面關閉的話，隊員中對於訓練的艱苦
從無怨言或倦勤，對於這些遙遠跋涉
而來的年青人，時間總是最寶貴的！

此次的訓練，使我們獲益良多，進步
神速，隊中基礎較差，表現平平的林
廷芳也突飛猛進的與在國內即有相當
基礎的林青養並駕齊驅。這次來奧受訓
的隊員們，無論是訓練、生活、言行

各方面均有良好的表現。

三月一日由 ST CRI STOPH 返回
恩斯堡向奧國滑雪協會及各界人士
辭行。為了行李搬運上的方便，我們
租了一部中型巴士，由領隊駕駛於三
月三日早上從恩斯堡經沙次堡返回奧
京——在這六百多公里漫長、疲憊的
旅途中，隊友們不時以壯烈激昂的軍
歌和柔和的民謡來冲破了旅途上的寂
寞，當車過景色綺麗，有著古城之稱





- 的沙次堡時天色已近黃昏，車廂裡隨著寂靜無聲，唯有那小山豬（謝偉成）發出那不規則的韻律——打鼾聲——陪伴著唯一無法想睡的司機。
- 除了隊員梁乃明因所訂的是不同航線的機票，於三月四日在奧京先行離隊。其餘七名隊員（包括雪撬選手謝偉成），照原訂航程三月八日離奧，經雅典、安曼、曼谷、香港，終於三月十一日晚上返抵台北。
- 檢討事項：
1. 團隊赴國外受訓經常未能及早準備，辦理各項手續，致常有出發前手續不齊或忙亂現象。
 2. 對被送訓人員平時素行表現有須更加嚴格考核，送訓前；尤對社節方面須作行前加強訓練。
 3. 由於此次送訓的經驗，今後不管任何理由絕對不可准予隊員有任何離隊個人行動的要求。
 4. 隊員在國外，如有不軌行為或不服從團規而有破壞團隊、國家聲譽之情事發生時，應訂定適當而有效的處罰準則。

中華民國滑雪代表隊 參加一九七七年世界盃滑雪錦標賽報告

六十六年二月廿五日至廿七日
在日本北海道富良野滑雪場

國際滑雪總會一九七七年世界杯滑雪錦標賽(FIS 1977 WORLD CUP FURANO)由日本滑雪協會籌辦，自二月廿五日起至同月廿七日止三天在北海道富良野市舉行。我國接獲日本滑雪協會之邀請函後，即派本會常務理事施教松擔任領隊率陳雲銘、葉永興二名選手於二月十九日啓程前往參加(通知報到日期為二月廿一日)。

二月廿二日日本各界在東京 TAKANAWA PRINCE HOTEL 舉行盛大酒會歡迎十五國選手、職員時，會場門口之大型歡迎牌上貼有包括我國國旗在內之十五面國旗，每一面國旗下方寫各國國名，我國國旗下方寫 REPUBLIC OF CHINA

二月廿三日晚，我隊與各國選手隊同時由東京搭機並乘長達七小時之汽車抵達富良野市 PRINCE HOTEL 時，發現設在旅館內之通訊箱、資料袋均寫 TAIWAN，而旅館門口與會場亦未升我國旗，我隊拒絕住進旅館，同時向日方提出嚴重抗議並請國際滑雪總會代表 GRAHAM S. AND ERSON (美)出面通知日方將上述二項嚴重錯誤立即更正。

經一再抗議與據理力爭(國名與國旗分項進行交涉)獲致結果如左：甲、國名；以中華民國之國名參加，全寫 REPUBLIC OF CHINA，如各國均用縮寫時，中華民國則用 ROC。

此項決定時間為二月廿三日晚八時，依此決定我隊即向日方提出非將所有文件之我國國名(包括通訊箱、資料袋等)立刻更正，仍堅決不住進旅館，我隊在當晚獲得國名之更正後，繼則表示將繼續追究未升掛我國國旗之另一錯誤，並告以如未能獲得圓滿解決，我隊將不惜退出比賽。

乙、國旗與國歌；本屆大會會場、旅館一律不升掛參加國國旗，領獎時，

不升前三名選手之國旗亦不演奏優勝者之國歌（僅吹奏其他音樂）。

此項決定時間為二月廿四日上午，日方保證將在當日晚間將旅館與會場內所掛十四國國旗降下，但延至次

（廿五）日上午七時仍未見辦理，經我隊再報請總會代表出席後，終於在上午七時四十分與八時二十分分

別降下旅館門口與會場之全部國旗，並移走所有旗桿（本屆不舉行開閉幕典禮，首場比賽時間為廿五日上午十時）。

在共匪向日本政府與日本體協提出反對邀我參加本屆比賽之不利情勢下，我國滑雪代表隊為維護我國家尊嚴與



參加國際比賽之合法權益，不惜一切奮鬥到底，達成參加比賽任務。上述抗議與交涉經過，係與國內保持極為密切之聯繫，並遵循沈理事長之明確指示下進行辦理者。

一、參加比賽成績

1. 時間：六十六年二月廿五日（二月廿七日

2. 地點：日本北海道富良野市

3. 參加國與人數：(1) 參加國：奧地利、加拿大、捷克、法國、西德、伊朗、意大利、南斯拉夫、挪威、瑞典、列支敦斯登、瑞士、美國、

中華民國、日本。

(2) 人數：選手男五十一人、女四一人
職員七八名。

男子曲道在參加選手五十名中，我國選手葉永興名列第三十一名、陳雲銘第三十二名。男子大曲道，參加選手五十一名，葉永興是名列四十二名陳雲銘四十三名。

二、出席會議

本屆比賽時間國際滑雪總會在富良野市 PRINCE HOTEL 召開領隊（教練）會議四次，除第三次會議係召集女子隊領隊我國未出席外，其餘三次我國領隊施教松、隊長陳雲銘二人均準時參加。

滑雪技術漫談

一擰竿特技

*Tricks with your sticks to amaze your friends, from an all-new book for the compleat freestyle**

觀者刺激、演者痛快

傾立 (Tip stand)

這是需要保持平衡的一種平衡技巧，因此必須具備有平坦的坡度，堅硬的雪地，以及強壯的臂力，完善的裝備等條件，下面所要介紹的數種傾立技巧，在以前就已有人學過，如果你也想學的話，請繼續看下文：

(a) Step-up (立高、頂高)

(a) 將一支雪杖置於兩個雪板的中間，同時另一個雪杖平行置於離此雪杖約 3 呎處 (如圖 A)。

(b) 抬起位於兩個雪杖間的雪板 (左腿) 將左膝蓋彎曲，使得滑雪板前端擁在雪地裡，後端因小腿緊壓臀部而位於背部 (如圖 B)。

(c) 應用雙臂及另一腳的向下推力，即產生的反作用力使得全身重量向上提 (如圖 C)。

(d) 為雪板剛剛立起來時，應稍做搖動 (向旁邊或後面) 距離約 2 ~ 3 呎 (如圖 D)。

(e) 當四個點都固定好了後，調整身體的重心，使得平衡點落在兩支雪板上 (如圖 E)。

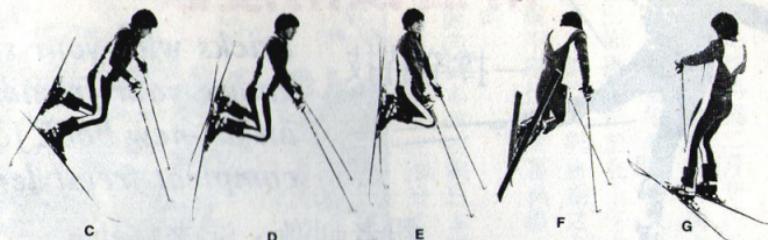
(f) 為要恢復你起先立正的姿勢時利用手臂下推推滑雪杖的力量先將身體較多的重量落在一邊同時雪板的軸點也彎向同一邊。



A



B

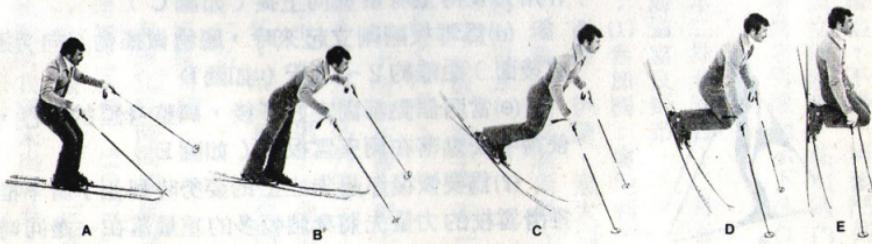


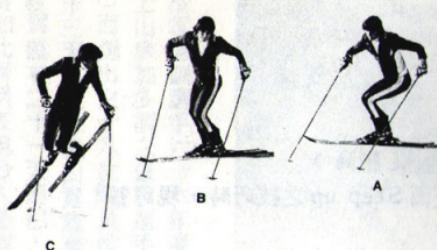
Pole flip

(a) 在做此動作時須在有速下進行(圖A)
踝關節與膝關節彎曲成半蹲狀，雪杖放置於上
前方。

(c) 收臀部並快速的翻個斜斗且準備著地，
當雪板劃過頭部時，後推雪杖，加速完成此一
動作。

(d) 然後以雪板著地。





360度旋轉 360 Tip roll

- (a) 上身與腳成斜滑動作，然雪杖放置於谷方，彎曲膝蓋並準備跳躍。
- (b) 摶動上身，並躍起，使其變換方位。以雪杖為軸點。
- (d) 以雪杖支稱全身重量，膝關節彎曲並將雪板拉至臀後而雪板的後端應是接近背部且與雪面成垂直。
- (e) 回首看著反身後將滑之雪道，前推雪杖，徹底扭動腰部，變換重心。
- (f) 跳轉並快速著地。

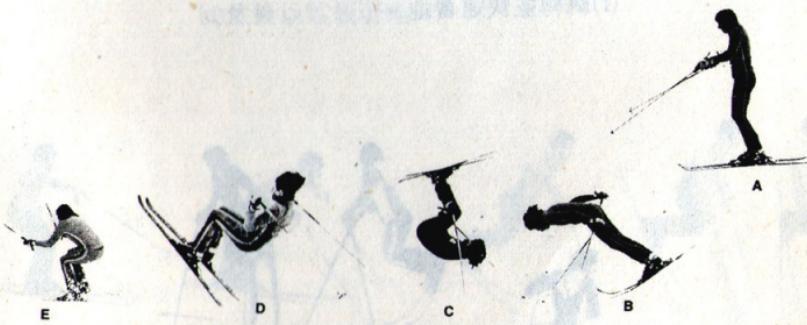


(二) Press up (壓高)

當你完成上面 Step up 之技巧時，現可嘗

試 Press up。

- (a)先取如圖A之準備姿勢及動作。
 - (b)將臀部往前移，同時固定雪杖(圖B)。
 - (c)双臂加力，並將雪板躍起成45°(圖C)
 - (d)即刻彎曲膝蓋並將雪鞋緊靠臀部(圖D)
 - (e)將全身的重量平均放置於四點(即兩雪



上山參加冬訓之儲訓選手，先後經過兩次淘汰（體能耐力）而選出之十八位隊員從二月五日至二月二十八日止計二十三天，在合歡山實施滑雪訓練，在山上是二十三天實際練習僅有二十一天而已，在這短短二十一天中每位隊員能有如此優異表現令人感到高興與欣慰。

二月五日那天儲訓隊員到山上報到時，每位隊員對滑雪都一竅不通。首先就考慮如何來培養其興趣呢？當天下午整理好雪板即到滑雪場上適應一下雪板，讓隊員們在雪地上玩一個鐘頭，當他們正玩得興高采烈時突然下令收操回到室內上滑雪基本課程（讓其腦海中對室外的雪留下美

滑雪儲訓選手六十六年度冬季訓練報告 吳紘道



中華民國滑雪協會

滑雪選手合歡山儲訓

好的印象），隔天大清早開始真正滑雪課程（室外實地教練），在做動作之前特別強調踝關節與膝關節彎曲動作，但是由於最近雪鞋的改進，隊員們微微彎曲即能使雪板滑行做動作，為了糾正此一問題全制動做了二天才進入下一個動作，在這二天中踝關節與膝關節彎曲不夠大者即分成兩組做個別教導；由於踝關節與膝關節彎曲動作每位隊員都做得很好，故以後全制動轉彎及半制動轉彎每位進步神速，在這當中發現隊員們對快速滑行及坡度產生恐懼感，為消除隊員心中恐懼感及培養胆量，故每天利用收操前半個小時做直滑降快速滑行（由纜車站到滑訓中心）全程一八〇公尺長，在此段滑行中最快速度達到每小時六〇公里以上，第一次滑行時，平均每位滑完全程而沒摔倒；隔天（九日）每位隊員均能胆大心細地認真練習，對快速滑行及坡度恐懼感減少許多。二月十一日上午十點帶領全隊上東峯做第一次綜合滑降練習，由橫滑變成斜滑成全制動轉又成斜滑成半制動轉彎，連續反複使用滑行，全程一·六公里費時一小時四十五分，主要原因是由隊員們對地形不熟悉及害怕不敢放心向前滑行。下午再上三趟東峯做綜合滑行練習，每趟僅費時四十五分左右，以後每隔四、五天就有一天是綜合滑行練習，綜合滑行練習是讓每一位隊員能夠適應地形及坡度，讓其知道地形及坡度的變化如何來滑行通過。

併腿轉是靠上、下運動來控制踝、膝關節彎曲動作，剛開始有些隊員是用上身扭轉想來控制雪板經糾正過來此

一錯誤動作之後，每一位隊員均能做得很靈巧而富有韻律感，春節期間商借到寒訓基地滑雪場，隊員們在那寬廣場地上學習點杖技術及關門（旗門）基本技術，由於隊員們細心學習表現優異，深得寒訓教官們讚賞，而特准儲訓隊員每天到寒訓滑雪場練習。二月二十四日教育部體育司及全國體協上級單位前來視察，隊員們把成熟技術可圈可點地表現出來，讓上級指導單位，以為是一支經久訓練之隊伍。

原來儲訓隊員有十八位，其中一位隊員劉偉生，因故未能來參加集訓，由其兄劉立生（該員也是儲訓隊員未被選上參加冬訓）頂替，因與規定不符又未經選拔會議許可故令其下山。二月十三日有兩位女隊員（林瑞如、吳秀美）因對滑雪缺乏興趣及無法克服嚴格訓練中的困難，經勸導無效後准予下山；另一位女隊員賴如娜因腳傷在山上又缺乏醫療設備，每晚疼痛難眠，准其下山休養。該員身材高大（一六七公分）而體能耐力為女隊員中最佳者，為不可多得之越野身材。經在山上召開教練會議（陳雲銘、翁明義、吳紘道等三位教練）原則上同意該員下山養傷，保留其名額參加今年暑訓。

此次冬訓不僅是滑雪技術方面的培養，還注重個人品德，培養每一位隊員要有榮譽感與責任心，更重要的是要有國家觀念，讓每一位隊員成為青年們表率。

最值得安慰的是每位隊員都能刻苦耐勞，自動自發，充分發揮團隊精神。今年冬訓期間有些事情在籌備中未盡理想之處，但願以後集訓不會再發生。例如隊員們請假問題及隊員冬訓住宿問題，冬訓期間男隊員住在浴室睡地板，身為教練的我未能替隊員們解決此一問題深感抱歉。



儲訓心得

林瑞榮



在亞熱帶的台灣來推展滑雪運動，的確受著極大的限制，直到今天，只有一個合歡山可供做滑雪活動，而且場地不好，氣候不定，真令人因無雪而興嘆。

任何運動必須有毅力與信心，尤其滑雪運動更是需要，例如：教練若提起出國之事，各位隊員的信心與毅力，也就隨著高潮。

滑雪這運動最主要的是動腦筋，俗語有一句話「只要動腦筋，石頭變黃金」。滑雪運動就跟這句話

的道理一樣，必須動腦筋，才能夠把這滑雪運動學好。其次是興趣，興趣是靠人慢慢培養的，我有一種感覺，滑雪這運動必須

靠著教練來培養興趣。例如：當我們進步，進入迴山旋轉時，我作動作時，教練每次都說「很好」，還叫其他隊員學習我的動作，那時的我，心情無比快樂，興趣就由此產生，一有興趣，學起動作來就輕鬆多了。不僅是滑雪運動，任何運動也必須靠興趣來學習，這樣速度才會快。

在學習各種動作我每次都摔得哀不出來，也許是我的領悟力太差，所以常會摔倒，教練常說我們都不用腦筋，的確是的，練習的時候，常會想東想西，不能專一的練習，所以動作不能作好，常落後於他人。這是我落後他人的缺點。

二月十一日第一次上高低不平坡度的東峯，這是教練的用法，訓練隊員的胆量，在這高低不平的坡度，各位隊員提心吊胆的滑下來，摔了又站起來，摔了無數次，每一個都不怕摔。自從東峯下來，是我的高潮，我的動作一直是正確，也受到教練的稱讚，此時我的信心與毅力也隨著高潮。這一天也是我們儲訓隊偉大的日子。

在霧氣濃濃的天氣之下滑雪是一種非常危險的動作，但，沒有辦法，天空不作美，天氣的變化無常，山上的天氣整天霧氣太濃，前面幾乎只能看到十公尺，真是難滑。但有時整天烈日當空，晒得我的臉變成黑色。有時候真不敢照鏡子，因為臉色太難看了。山上的天氣真是不可意料，也不敢推測。

有一次上東峯時就是因為霧氣太濃，看不清前面滑道，撞上小山溝，而使雪板前端斷裂與緊腳器損壞。

教練常說我滑行的速度太快，但我自感覺速度快時，才能夠把動作作出來，（例如並腿轉與點杖並腿轉）。要是速度慢，重心就不平均，兩腳不能平均加力，這可能是我自己的缺點，我看別人都沒有這個缺點。

在亞熱帶的台灣要滑雪真是不簡單，而且機會也不多，在台灣只有合歡山有滑雪場地，而合歡山的場地不夠，不能供給大多數的人滑雪，這是國內的缺點，教練曾提起要製造人工滑雪場；但是經費不夠，須待幾年，這事協會正在計劃中。

參加這滑雪運動，幾乎每一年都不能回家與家人團聚，因為在亞熱帶的台灣，只有冬季才有雪可滑，不像外國一年四季都下著雪，好羨慕。

在輔大練習時，吳、翁二位教練，特別強調輔助運動（左右側跳、上下蹲跳、左右抬腿、扶地挺身）等等動作，到了山上才深深體會到，這些動作的需要，因為滑雪時必須用到這些動作。只怪在學校沒有認真的學習這些動作，到了雪地才深深體會到這些動作的需要，因為滑雪常會摔倒就是沒有把這些動作練好，才會摔倒。

三個星期的冬訓即將過去，今天是在山上的倒數第二天，明天就下山，心裏有點捨不得離開，有時真想早點下山，我的想法真是矛盾，現在真有點捨不得。在這三星期中，已經和合歡山發生了感情。

滑雪協會小啓



△徵求合歡山的小故事：我們滑

雪訓練營，旅遊隊期間，必定有一段美好的回憶，相信，在滑雪協會那些為你服務的幹部，或是同一梯隊的朋友，這段日子裡所接觸的，

在印象中，必定有使你最難忘懷的人，歡迎你以平實的筆調，不要虛構的寫出，最重要的不要傷害任何個人，文字輕鬆、趣味，不流於低級，每則在二百字左右最佳，如果是初識，他或她還值得同你繼續交往下去，但願由於你這篇小故事的發表，讓你們因此而能夠得到更珍貴的情誼，來稿可在封底裡的專用信箋上寫，字跡勿太潦草，寄來時我

們有權選擇、修改、整理刊登在以後各期會刊中。

△活動接於比賽延期收件：六十六年滑雪訓練營手冊內，刊出活動攝影比賽辦法，收件日期延至五月底，展覽可能在本會合歡之夜晚會同時舉行，規格方面不必放大，希望會員儘量提供。

△梯隊旗義賣收入徵謝啓：六十六年合歡山滑雪訓練營及合歡山旅遊隊，各梯隊承參加會員分別踊躍捐購，共收入新台幣貳萬零壹佰柒拾元伍角正，因篇幅關係，未完一一刊出承購人姓名，附此敬致 謝忱。

目的：為擴大辦理各項會員聯誼活動。加強組織功能，培養優秀幹部人才。
資格：一、俱樂部各年次男女會員。
二、身心健全，富有服務精神者。
三、年齡很民46年七月以前民36年七月以後出生者。
四、公私立大專院校各種系二年級五年制四年級以上之在學學生（體育科系及師範大學為優先）
五、各級學校專任教師（體育教師優先）。
登記：即日起至五月二十日止（請剪填登記卡貼在專用信箋上寄會。）

甄選：一、本會根據登記卡填載內容配合會員卡資料審查，並通知面談甄選。
二、甄選合格需參加本會主辦幹部研習會，始得任用為滑雪俱樂部輔導員。

應徵滑雪俱樂部輔導員幹部登記卡

| | | | | | | | | |
|--------------------|------|----|------|---|----|------|----|-------|
| 備註 | 長 | 康樂 | 郵遞區號 | 性別 | 身 | 會籍號碼 | 籍貫 | 出生年月日 |
| 徵選辦法請參閱簡則內容。 | 通訊處 | 語文 | 任教課程 | 體重 | 高 | | 科系 | 視力 |
| 本登記卡填妥剪下貼在專用月份等上寄會 | 任教學校 | 電話 | 年級 | 就讀學校 | 科系 | 年級 | 年級 | 年級 |
| | 畢業學校 | | | 謝啓 | 年級 | | | |
| | | | | 六十六年合歡山滑雪訓練營及合歡山旅遊隊，各梯隊承參加會員分別踊躍捐購，共收入新台幣貳萬零壹佰柒拾元伍角正，因篇幅關係，未完一一刊出承購人姓名，附此敬致 謝忱。 | | | | |

簡介

| | |
|--------------|-------------|
| 8:00 - 8:30 | 簽名報到、領取摸彩券。 |
| 8:30 - 10:00 | 照片展覽、交換照片。 |
| 10:00 - 5:00 | 團體遊戲。 |
| 5:00 - 6:00 | 摸彩、領獎。 |

※第一項：會員青年公園大團聚

- 1.目的——加強本會直屬滑雪俱樂部會員間聯誼，特舉辦會員大團聚活動。
- 2.時間——當日上午八時開始。
- 3.費用自理。
- 4.歡迎攜伴參加。
- 5.活動預訂表。

| | |
|-------------|------------|
| 13:30-14:00 | 報到上車出發 |
| 14:00-15:30 | 車上團體康樂 |
| 15:30-15:40 | 步行抵營地 |
| 15:40-16:00 | 環境介紹 |
| 16:00-16:30 | 編對聯誼 |
| 16:30-17:00 | 搭架營帳 |
| 17:00-17:40 | 團聚遊戲活動 |
| 17:40-19:00 | 晚炊晚餐 |
| 19:00-19:30 | 個人休息時間 |
| 19:30-20:00 | 準備晚會 |
| 20:00-23:00 | 營火晚會 |
| 23:00-24:00 | 土風舞宵夜 |
| 0:00-6:00 | 就寢星光夜語月夜漫遊 |
| 6:00-7:00 | 早炊早餐(回籠覺) |
| 7:00-11:00 | 大地遊戲水上活動 |
| 11:00-12:00 | 午炊、午餐 |
| 12:00-14:30 | 水上活動(瀏覽) |
| 14:30-15:30 | 整裝拔營留念小聚 |
| 15:30-15:50 | 步行離營 |
| 15:50-16:00 | 登車 |
| 16:00-17:30 | 車上團體康樂 |
| 17:30 | 珍重再見 |

四、六月廿五、廿六日 | 三二、五月廿八、廿九日 | 一、五月十四日 | 會員青年公園大團聚。
 (2)(1)新店龜山翠堤營地露營活動。 | 坪林合歡野營地露營活動。 | 新店龜山翠堤營地露營活動。

※第二、三、四項：

- 1.名額——暫訂每項伍拾名。
- 2.費用——二〇〇元(含三餐一宿及全部活動、交通費)
- 3.報名時間——活動一個禮拜前截止報名(請儘早報名)
- 4.報名地點——本會。
- 5.集合地點——館前路停車場以本會會旗為集合地點。

本季活動預報





會員聯誼通訊
專用信箋

我們希望利用會刊中聯誼通訊這張明信片，只要花你一塊錢的郵資，能得到你所需要的，和我們所需要的。

1

俱樂部徵求輔導幹部，如果你合於應徵條件，願意為消雪會獻出熱誠的話，請填表貼在專用信箋上，寄來。

2

「合歡山上小故事」的來稿，希望字跡不要太潦草，就寫在專用信箋上，投郵。

3

其他要與本會連絡，建議，詢問，的事項或是不幸活動預報，你希望參加，可先寄專用信箋通訊登記。

104

台北市

長安東路二段153巷三號

中華民國滑雪協會滑雪會刊收

會籍
號碼：

寄件人地址：

請貼郵
資壹元

請沿此線剪下
寄回！

(詳細辦法，參閱裡頁)

請照貼郵票位置
貼郵資壹元

我們希望會員讀者與會刊以及其他會員保持連繫，使我們之間的關係拉得更近，更親密，千萬不必過於珍惜你的筆，或是鄙客那一塊錢的郵票，而讓我們疏遠了，和你滑雪會的朋友們疏遠了。



號區遞郵