

# 中華民國滑雪協會

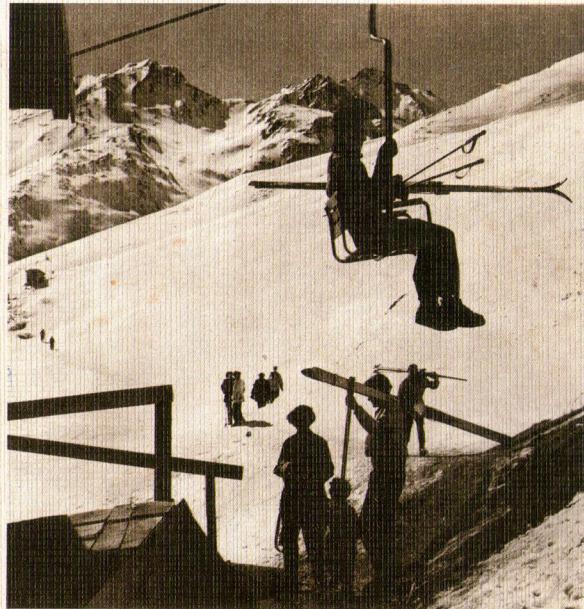
會內刊物

會滑  
刊雪

22

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

茵斯布魯克  
特 輯



Republic of China National Ski Association

# 第 22 期

中華民國六十六年十二月一日出版

中華民國滑雪協會編印

發行人：沈家銘

主 編：會刊編輯小組

陳雲銘・陳志慈・宋光宇

呂國珍・葉碧華・李娟娟

地 址：台北市長安東路二段一五三巷三號

電 話：(02)771-2374

郵政劃撥儲金帳號第105282號

承印者：合同美術印刷廠股份有限公司

地 址：台北市赤峰街19號

電 話：(02)541-1823

會 滑  
刊 雪

會內刊物

## 本期目錄

- 刊頭引言
- 每期人物—林湜先生
- 山寒地求生要領(下)
- 國際滑雪總會公報轉載  
—滑雪在台灣
- 奧地利雪之都  
—茵斯布魯克介紹
- 滑雪者行為規則  
—國際滑雪總會厘訂
- 合歡山滑雪教練剪影(二)
- 活動報導  
—阿姆坪之夜
- 跌倒不要怕  
—滑雪基本技巧
- 中華民國滑水協會與亞洲樂園
- 合歡山下
- 本季活動預報



會協雪滑國民華中

REPUBLIC OF CHINA  
NATIONAL SKI ASSOCIATION

# 刊頭語

編輯小組

這兩期滑雪會刊，出版之後，承各方面以及許多會員們的關心與鼓舞，漸漸啓發起我們高度的信心。

當滑雪協會交付給編輯小組這份重大任務之初，誰都凜於人手不足，又缺乏編撰專業的才識，深感惶恐，但，基於志趣和熱忱，我們這一群在行有餘力中，願竭盡棉薄，提供自己一切的所能。

相信，滑雪會刊，目前才邁進打椿奠基的階段，歷程還是那麼漫長遙遠，可是，為着今後，美好的收獲，我們曉得現在如何不斷的去耕耘，因此，只要得到滑雪協會當局的信賴，支持，還有許多會員們能夠更緊緊的攜手同行，憑着行遠自適的抱負，一步步勇敢走向未來的時日，確信，我們必定會克服所有困難，發揮最高的功能。

回顧過去，滑雪運動在台灣，氣候以及各種條件的限制，許多人都認為是不可能的事實，如今，無中生有，滑雪已經成為國內冬季戶外運動最活躍的一團。

這一期，我們都盡量改進過去的缺點，使滑雪會刊在我們會員的心目中佔有更重的份量，希望像當初開拓滑雪運動那份勇氣和毅力，成為國內所有體育刊物中最佳的精神食糧。

最後，編輯小組的人，張開雙臂摯誠的歡迎，閱讀滑雪會刊的會員們，不但給予批評，指教，更希望實際的共同參與滑雪會刊出版工作。

人	物
每	期

本會駐會常務理事

— 林 淬 先生

# 往事能回味 合歡山話舊當年

從年青時代，默默的度過漫長的歲月，如今已經兩鬚斑白了，林湜先生，在他平凡的生命中沒有追求名利的慾念，只是一位忠於職守，專業從事體育團體的工作者，在這崗位上，透過他的眼底，看到了，多少年來國內體育圈子人和事的過程中引起的一切變遷。同時他在我們滑雪協會這幾年總幹事任內，經歷了許多不同的變化，形成今天的型態。

爲了地理環境與自然氣候的影響，沒有人敢相信這亞熱帶台灣，會有發展滑雪運動的可能，早期的合歡山，所有滑雪設施和器材，又是那麼簡陋，那麼落伍，突破性的，沈理事長敢在無中生有的進行長期訓練滑雪儲備選手，經過這段並不太短困惑日子之後，這奇蹟終於發現了，想盡辦法邀請國外滑雪專家來華指導交流，在合歡山繼續開僻新的滑雪場地，同時我們按照長期訓練計劃逐年分別派遣這些年青的孩子們到日本，到歐洲各地訓練，又從他們身上帶進了滑雪新的技巧，也帶進了

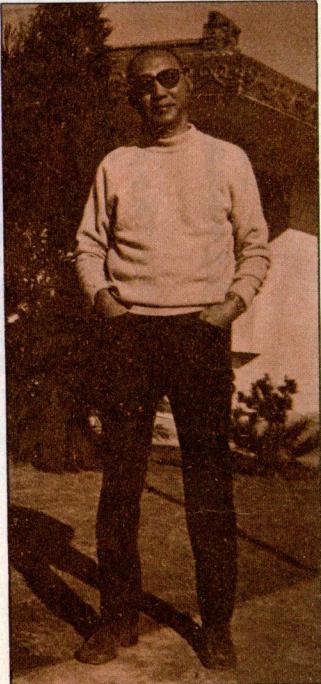
標準器材，我們也從虛構中漸漸的帶進了真實。

林湜先生，也就在他總幹事任內這段日子中，執行了沈理事長交付長期訓練滑雪儲備選手五年計劃，也完成了我國首度參加第十一屆冬季奧運會工作任務，這是從事體育工作以來，值得興奮，也最值得驕傲的一件事。

林湜先生，六十二年卸下滑雪協會總幹事，把他的

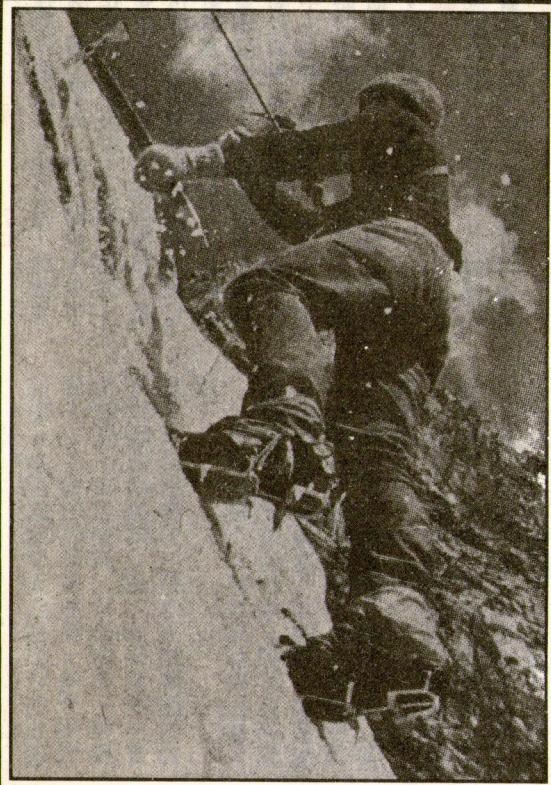
棒子再交給夏抗生先生，不及一年，夏先生又帶他新婚太太往美國去，林先生不得不不再爲他接下跑畢那半程未完的路，終於這擔子在六十三年才落在王正宗先生的肩上。

冬天到臨，將是合歡山飄雪的日子，成千的年青的男女，盡情的在那裡活躍的享受着滑雪的樂趣，他們沒想到，有多少人，是歷盡滄桑無聲的付出了看不見的代價，在合歡山上深深的埋下了數不清的心血和精力。



# 求生要領

(下)



戶外活動已被大眾所喜愛，在冬季滑雪運動人口日益增加，我們滑雪必定在風雪、高山、深谷之中，如果遭遇危險或急迫時，我們必須克服它。最低限度可以防患以期安全，這是在中華民國體育協進會一本小冊中，轉載以供會員參考。

在酷熱地最容易影響到生命的是水，所以如何獲得身體所需的水是最重要的是事。

※通常，有植物的地方都有水；植物的顏色愈綠或者樹木愈高大，發現水的機會也就愈大。順著植物根部挖下去，若挖了一公尺左右仍沒有濕沙或濕土，就該換一個較有希望的地方再挖。

※乾枯河牀的表面下很可能就會有水，可以在河流狹道轉彎處外側的最低點試挖看看。

※露水常會在金屬板上或者植物的葉子上凝結起來，可以用一塊布將之汲取上來，或者在晚上鋪一塊塑膠布在地面上，等早晨再集取凝結在塑膠布下面的水滴。

上述的方法不是費力就是效率極低，有一種利用太陽熱來蒸發水份的方法；只要在有植物的地方，可以在三個鐘頭內收集到半公升的水。

※其方法是在地上挖出一個六十分深，九十分直徑的圓坑，砍採一些植物的嫩枝和葉子或任何含水的部分，放進坑的底部，在坑的中央放

獲得水的方法

一個容器作爲盛接水滴之用，然後在坑上舖一塊塑膠布，使之略向中央下垂，在塑膠布中央壓上一塊小石頭，一定要使小石頭對準下面的容器，然後再用沙或土將塑膠布的四周壓緊以免水氣外洩，在陽光照射下植物內的水份會蒸發出來，因爲四周都被封死，水氣就凝結在塑膠布下面而順著布流向中央再滴入容器中。如此大約需三小時就可收集到半公升的水，如果沒有植物的幫忙，則需要將洞挖得深一點，而且效率會很差。

#### (四) 求生訊號

危難信號：三次任何可以聽得到的或看得到的，在一定的間斷一直重覆。

危難回答：二次任何東西。

國際危難信號：六次任何東西。

在製作地對空緊急訊號時要正確且要大於八呎，將之平鋪於地上，應用任何方便拿到的材料，使之能夠與地面形成最強烈的已比，如衣服、木頭、石塊或在雪地踐踏出訊號來。

煙幕信號：設法製造與背景成對比的煙幕，對雪地而言，黑煙最好；對黑泥旅地，白煙最有效。此外，可

以用一連串的煙使天空襯出它們的輪廓，在多雲的天氣用黑煙，晴天用淡色的煙；在火中加入沾油的布、橡膠可以製造出黑煙；加入生綠葉子、青苔、羊齒植物或一點水可以製造出白煙。

火煙訊號：以乾草枯枝點燃後，洒以青葉或潮濕的枯草，使不發光焰，並增加煙的濃度；然後用毛毯蓋覆，揭開一秒鐘後再蓋上去，表示短煙；六秒鐘後再蓋上去，表示長煙。其規定是：

集合：連續三次短煙 停止：連續發長煙柱 危險：連續三次長煙

鏡子信號：在沒有鏡子的時候，可以利用任何會閃光的金屬片，但須事先練習，在飛機或救援隊出現時，必須使信號很有效率地發出。

陰影信號：在沒有其它東西可用時，可以利用太陽的影子來作信號，可以用樹叢、簇葉、石塊、雪堆等堆排起來，使它們的投影成爲國際危難信號的形式，要隨時對正太陽使陰影產生最大的效果。

危險 (Danger) —— 雙手左右迅速擺動

停止 (Stop) —— 握拳指向上天空

後退 (Back) —— 高舉一手，握拳向後畫圈

高舉一手，掌伸直向前畫圈

合 (Muster) —— 高舉一手，掌伸直、左右迅速擺動

集合：連續三次短煙 停止：連續發長煙柱 危險：連續三次長煙

鏡子信號：在沒有鏡子的時候，可以利用任何會閃光的金屬片，但須事先練習，在飛機或救援隊出現時，必須使信號很有效率地發出。

陰影信號：在沒有其它東西可用時，可以利用太陽的影子來作信號，可以用樹叢、簇葉、石塊、雪堆等堆

排起來，使它們的投影成爲國際危難信號的形式，要隨時對正太陽使陰影產生最大的效果。

其他方法：可以在樹上立起一根

繩有顏色鮮艷塑膠布的旗子，或是爬繩，踩倒或燒掉草也可以；在雪地中可以將雪鏟除，使土地露出來。

上樹頂在上面舖一塊有色的布；任何能擾亂地面上自然外觀的東西都可用，如在草地上可以割出一個巨大的圓圈，踩倒或燒掉草也可以；在雪地中可以將雪鏟除，使土地露出來。

#### 哨音聯絡符號

一長音：一秒

·長音：二分之一秒

每節間隔三秒

合 (Muster) —— 高舉一手，掌伸直、左右迅速擺動

進 (Forward) —— 高舉一手，掌伸直向前畫圈

停止 (Stop) —— 握拳指向上天空

後退 (Back) —— 高舉一手，握拳向後畫圈

高舉一手，掌伸直向前畫圈

合 (Muster) —— 高舉一手，掌伸直、左右迅速擺動

集合：連續三次短煙 停止：連續發長煙柱 危險：連續三次長煙

鏡子信號：在沒有鏡子的時候，可以利用任何會閃光的金屬片，但須事先練習，在飛機或救援隊出現時，必須使信號很有效率地發出。

陰影信號：在沒有其它東西可用時，可以利用太陽的影子來作信號，可以用樹叢、簇葉、石塊、雪堆等堆

排起來，使它們的投影成爲國際危難信號的形式，要隨時對正太陽使陰影產生最大的效果。

其他方法：可以在樹上立起一根

繩有顏色鮮艷塑膠布的旗子，或是爬繩，踩倒或燒掉草也可以；在雪地中可以將雪鏟除，使土地露出來。

子，夜間則以燈火的明滅行之，其方法爲一分鐘六次，一秒鐘間隔，休息一分鐘之後反覆使用。相反地，受到

幹部集合 (Muster) —— 高舉一

手，握拳左右迅速擺動

各國通用的求援信號，日間用哨

子，夜間則以燈火的明滅行之，其方法爲一分鐘六次，一秒鐘間隔，休息一分鐘之後反覆使用。相反地，受到

受到

山難信號是一分鐘三次，二十秒間隔

，休息一分鐘之後也是反覆使用，一

直到互相知道為止。其信號如下圖：

求救時：○○○○○○○—○○○

○○○—○○○○○○

回答時：○○○—○○○—○○○

○○

各位山友如遇迷途或山難發生時，  
請在地形開闊處，利用顯明物體，  
把你的狀況，排列成下列符號，使搜  
救者能清楚了解，迅速發覺你現在位  
置，供應你所需要的物質。

LL All is well

一切安好 ·—· ·—·

I Require doctor

需要醫生

II Require medical supplies

需要裝備

F Require food and water

需要食物及飲水

X Unable to proceed

不能前進 ·—·

P Proceeding in this direction

由此方前進 ·—·

N Not understood

不了解 ·—·

Y Yes

N No

Safe to land here

此地可降落 ·—·

### 直昇機救難方法

(一) 直升機受山區地形、氣流及障礙影  
響其飛行安全。故遇難人員求救，  
宜在山頂稜線、平坦開闊、能見度  
較好之地區，非但利於空中搜索發  
現，且有助於直升機安全操作。

(二) 儘可能設法清除降落地之障礙及鬆

散物品，協助直升機安全降落。

(三) 直升機降落地後，如飛行人員未示意

，請勿接近，尤應避開轉動中之尾

翼，以策安全。

(四) 擔任搜救之直升機上，均有專業救

護人員，應聽從其指導行動。

(五) 如因特殊原因，飛機無法一次完成

任務，求救人員應保持原位置待救

(六) 倘限於地形或其他因素，影響安全

降落時，通常直升機改採滯空飛行

吊掛方式施救。如此則待救人員應

候于飛機右側下方等待飛機放下吊

繩，吊繩下端繫有吊圈、吊籃、或  
狀似鐵錨之森林救護器（飛行人員  
視待救人員情況選擇運用）俟其放  
至接觸地面，待救人員可按圖例說  
明使用之待安全繫妥並檢查牢固後  
，可以姆指向上示意飛行人員將吊  
繩收起。并聽從其指導協助，徐緩  
進入機艙，完成救護程序。

### 五、結論

在登山活動中，一個人的性格，  
關係着整個計劃的成敗，一個優秀的  
登山者，要具有強烈的鬥志，膽大心  
細、自動負責、容忍謙讓等美好的性  
格，才能免除意外的發生，因此千萬  
要記住，登山乃為受了感受大自然的  
薰陶和健康而登山，不要以登山專家  
的態度，為了取得山嶺征服者之榮譽  
與創造登山記錄而登山，所以，在積  
雪的斷崖山，不可冒險強行以行意氣  
之爭，要以「知進退」銘誌於心，才  
不致陷入「進退維谷」的困境。

# SKING IN TAIWAN

## A DREAM CAME TRUE IN 1962 WHEN THE SKIERS. FOUND HO HUAN.

To people in sub-tropical areas, skiing is nearly an impossible dream. But in Taiwan, the dream came true as the first skiing ground was constructed in 1962 and the Republic of China National Ski Association was set up in 1963.

Located astride the Tropic of Cancer, Taiwan has a sub-tropical climate in the north and a tropical one in the south. Summers are long. The winter is confined to January and February, with an average temperature of mild 60° Fahrenheit. Snow occurs only in the high mountains.

The island's skiing site is situated on Mt Ho Huan, 3200 meters above the sea level, in central Taiwan, where a 400 meter lift, lodgings, parking places and other facilities of skiing are available.

In the winter every year, about 2000 people flock to Mt Ho Huan for skiing, which enlivens the scenes on the mountain. Gone are the quiet and loneliness. Coming are the vigour and laughter. — "How wonderful it is to see white snow and to learn skiing!" The mountain is alive with excitement.

A couple of days spent at the mountain resort is most enjoyable for those who ski just for fun. But for competitors even a two-month training each year is not enough. That is why some skiers go abroad for better training.

To accomodate the increasing sizeable number of ski-loving people, our ski association is planning to construct a new skiing ground on a 3690 meter high mountain in eastern Taiwan. To cope with the short snow season, the use of snow-producing machines is under consideration. All these measures aim at attracting more people to take their enjoyment in skiing.

Skiers of the Republic of China on Taiwan have been actively taking part in international ski activities, but for only a few years as yet. The national ski association was affiliated to the International Ski Federation in 1967, which in its turn led to friendships and cooperation with other FIS member associations.

Ever since, its skiers have joined other friends the world over in many international ski competitions, amongst them the 1972 Sapporo Olympic Winter Games, the 1974 World Ski Championships in St.Moritz and Falun and the 1976 Innsbruck Olympic Winter Games.

To promote skisport in the sub-tropical area is no easy proposition, but although there is a long way still to go, our ski association is confident of further development and outstanding achievements in the skisport in days to come.

# FIS

Nr.70 4/1977 26.September

Official Bulletin of the International Ski Federation  
Bulletin officiel de la Fédération Internationale de Ski  
Offizielles Bulletin des Internationalen Skiverbandes



# 台灣在雪滑 SKING IN TAIWAN

滑雪在台灣

本文自國際滑雪總會七〇期公報轉譯刊載。

- 在台灣自一九六二年找到了冬天積雪的合歡山，滑雪的夢想就實現了，對亞熱帶地區的人們而言，滑雪運動是一種近乎不可能的事，但是，當合歡山的第一個滑雪場在一九八二年建造完成以及中華民國滑雪協會也於一九六三年成立才把這夢想實現了。
- 台灣地理位置橫跨回歸線，北部處亞熱帶氣候，南部則為熱帶型，夏季很長，甚至界於一月與二月之間的氣溫有時會高達華氏六十度，雪，那只有在高山上才看得到的

這島上的滑雪場位於台東部海拔三千六百公尺的合歡山，有長達四百公尺的登山纜車，住宿房舍，停車場與其他滑雪設施可以說相當完善的。

每年冬季約不下二千人來到合歡山滑雪，讓嚴冬的景色更加生動活潑起來，驅散了山上沉靜孤寂，迎接的是帶着年青氣息的活力與歡笑，許多人來這裡賞雪和滑雪真是棒透了，整座高山，由此引來了這些刺激而變得多采多姿。

登上這座高山勝地流連三兩天的時間對從滑雪中找尋樂趣者而言會得到最高的享受，但對那些比賽選手，僅有二個月的雪季中訓練是不夠的，因此就有好些年青滑雪愛好者須藉派遣出國的訓練培養更好滑雪技術。

爲要容納逐漸增加大量愛好滑雪人口，中華民國主辦滑雪有關單位在台灣東部三千六百公尺高山上，計劃再建立另一座新的滑雪場，和考慮進口人造雪機器，藉以能夠擴大利用這亞熱帶地區短暫的雪季，所有這些措施都針對吸引更多的人來享受滑雪的樂趣。

中華民國台灣省的滑雪者已很積極的參加世界性的滑雪活動，到目前爲止的幾年內，這全國最高滑雪機構，自一九六七與國際滑雪總會取得連繫之後，中華民國與 F I S 和其他會員國從此建立起友誼而且合作無間。

一九六七年之後，中華民國滑雪者，先後參加了全世界各地許多國際性的滑雪競賽的行列中，這包括一九七二年的日本札幌十一屆冬季奧運會，一九七四年聖莫里茲花龍世界錦標賽與一九七六年的因斯布魯克的十二屆冬季奧運會。

亞熱帶地區發展滑雪運動，似乎是不可思議的事，雖然前面還有那一段漫長的路，但，中華民國滑雪協會頗有自信在不久的將來會求更進一步的發展以及得到高度的成就。

※ 合歡山在中華民國台灣省中部海拔三千六百公尺，每年都有許多滑雪者在此大會串，山上有食宿及其他設施並包括長達四百公尺的登山纜車。



# INNSBRUCK

## 茵斯布魯克

雪之都

——歐州一個最完美的滑雪勝地

茵斯布魯克，是一個在奧地利令人嚮往的美麗城市，因為冬季奧林匹克運動會兩度在此地舉行，還有不少滑雪競技場地的殘跡歷歷在目，使它成為聞名世界的滑雪勝地，許多年來，所有我們中華民國派遣到奧地利訓練滑雪的孩子們，不但對於阿爾卑斯山上的積雪和沿著這城市在冬季冰封住的那條靜靜的茵河，留下不盡的去思，尤其茵斯布魯克的居民，給予他們那樣關愛，那樣照顧、真使他們對這可愛的地方至今還感受無限的親切與永遠的懷念。

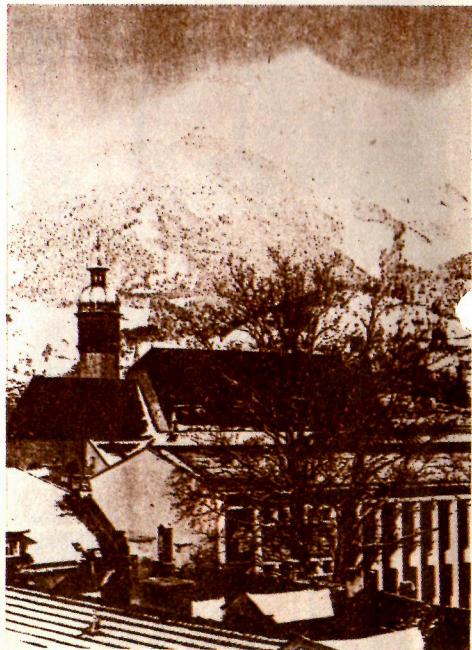
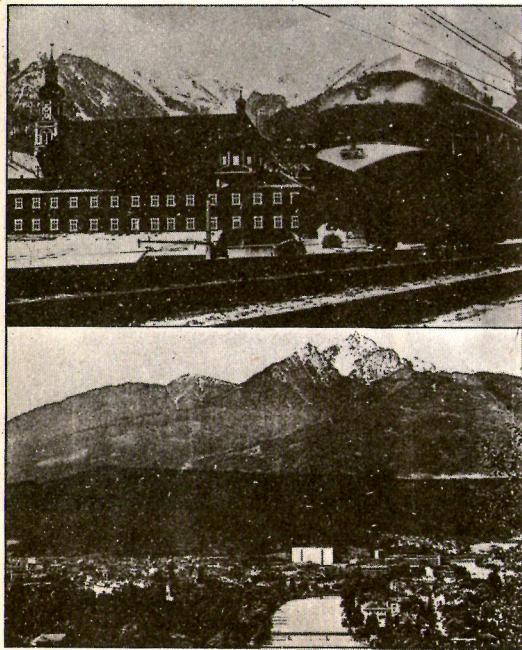
奥地利的茵斯布魯克  
——向您介紹歐洲一個最完美的滑雪勝地

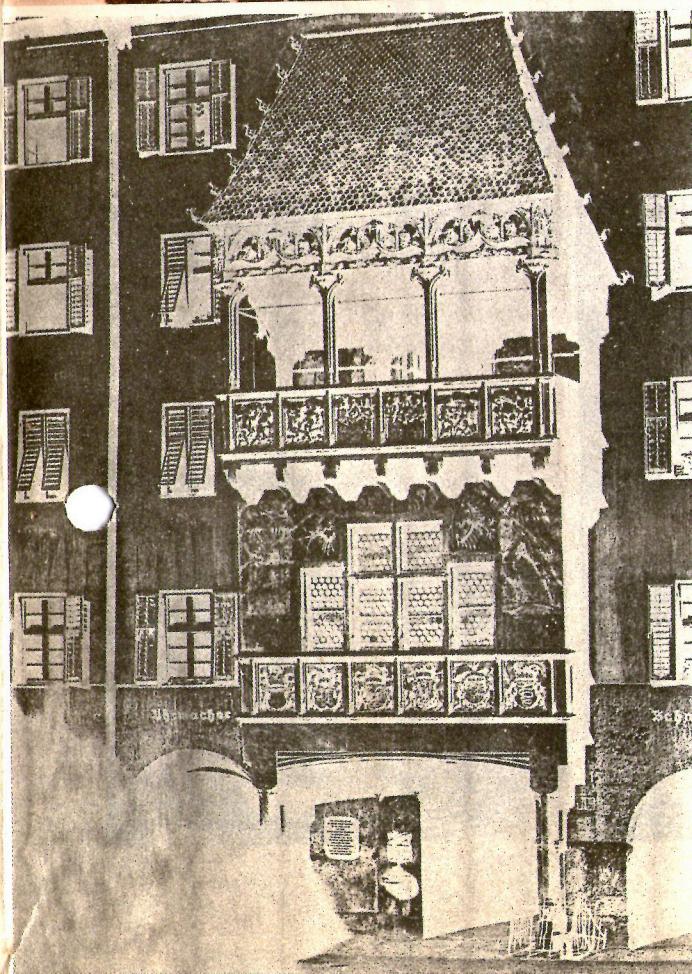
茵斯布魯克（INNSBRUCK），是奥地利蒂洛省（TYROL）的省會，世代住在這裏的十萬居民，他們都不忍背棄這美好的故鄉，如此相傳的增長率，不久的將來會形成一個擁有百萬人口的大都市，外來的人，到過這個地方，都很快的喜愛這裡高山隆冬的景色和深秋媚人的風光，當他們離開後，一段美好的回憶在心中必然留下能夠舊地重遊的願望。

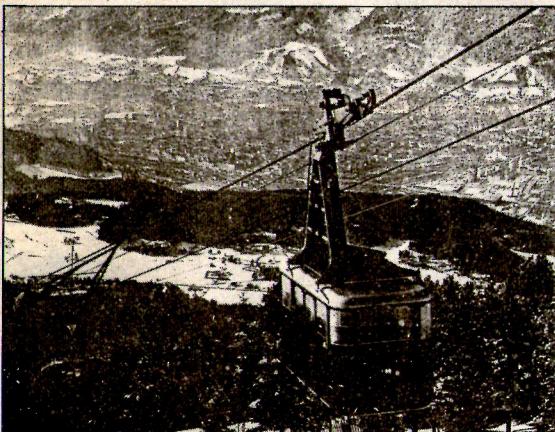
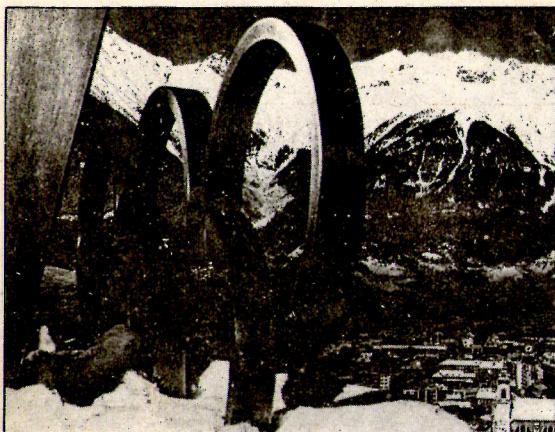
濃厚中古世紀色調蔭涼的拱廊，在茵斯布魯克老城，四週有群山環繞著，可是它又具有現代化適於愛好運動者那種自由自在的生活環境，真的，不管在什麼季節，自高山上吹送過來的輕風，茵斯布魯克和歐洲其他城市一樣，到處充滿了新鮮的氣息，森林中遍野芬芳的香味裏從顯耀的美色中激起了生命的活力，漫長的冬天，到處眩目的皚皚白雪，帶著寒意的歡愉和舒息，好似浸在神妙的冬之夢中，茵斯布魯克城市是古老，而茵斯布魯克的人們却永遠屬於年青的。

茵斯布魯克位於西歐連接維也納和北歐具陽光普照的南歐要津的交叉點上，七百年以來，它在歐洲歷史上扮演著重要的角色，因為這城市沿著一條著名的茵斯布魯克河

。這城市多少年代留下的觀光勝地可供外來的遊客看到許多不同的地方，巴洛克莊嚴之海中所圍繞OLD TOWN而形成的晚期奇德之島，它的中心包容有聞名世界的“鍍金屋頂”（GOLDEN DACHL）還有幾處偉



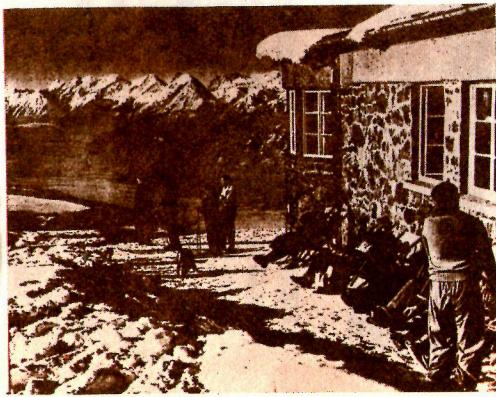
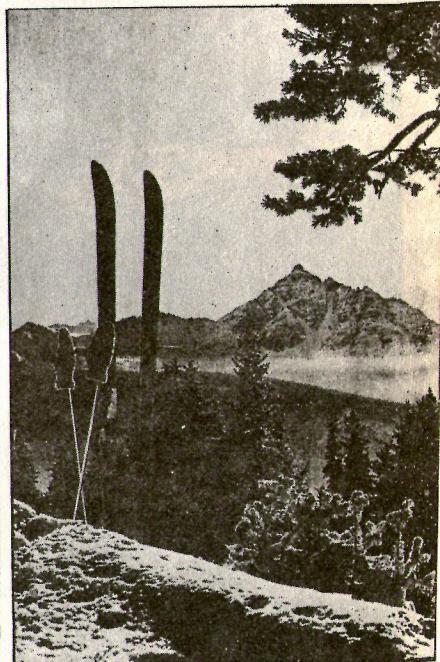
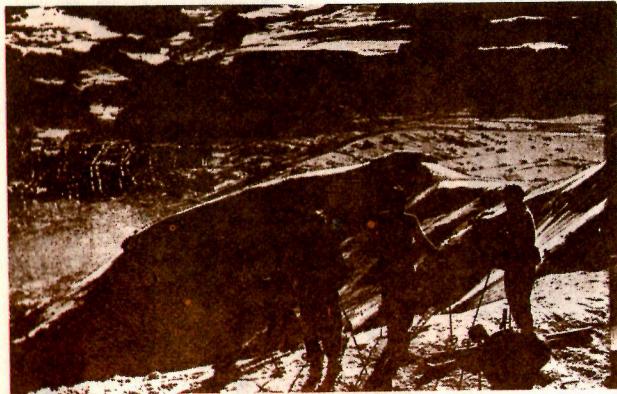
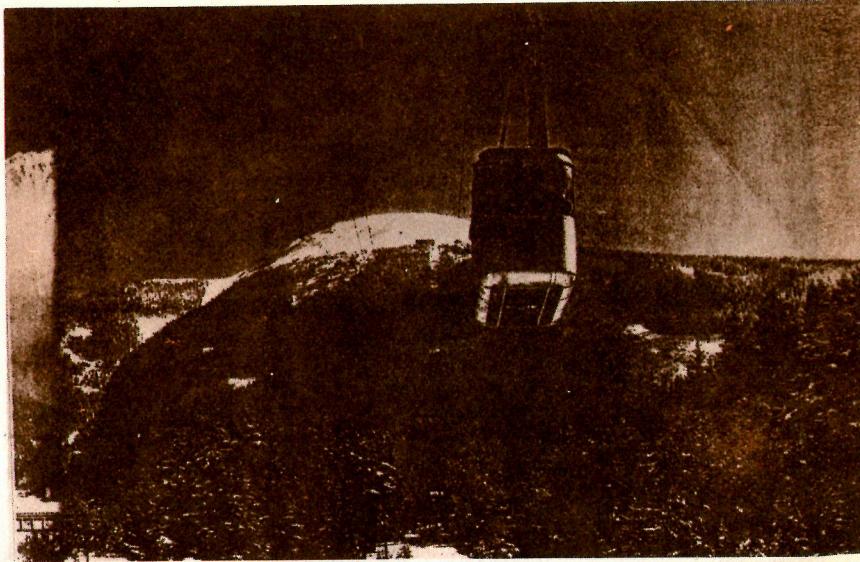




大的勝地給遊客們觀見參拜，中還有在歐洲悲壯動人的事物如“帝國聖殿”，殿內有二十八座莊嚴的金像侍立在馬克斯米連（MAXIMILIAN）一世皇帝之側，那種白色滲著金光華麗壁畫在洛可可（ROCOCO）風格的王宮，這就是著名的霍福堡（HOFBURG）。以及帶著天然形成美麗皇家花園的霍福園（HOFGARTEN）。

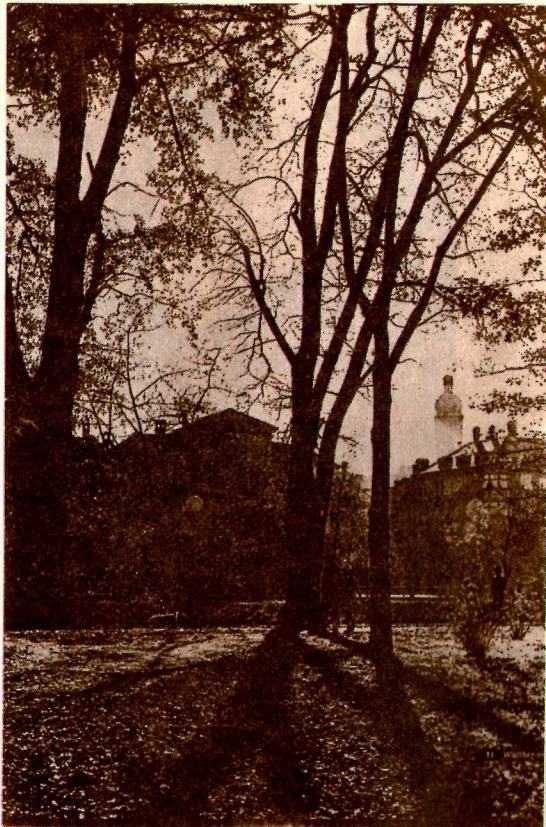
茵斯布魯克這古老城市的主要街道，以女皇瑪麗亞·泰瑞莎（MARIA THERESA）命名，來表示建築師對於高聳的諾德凱特（NORDKETTE）山脈的岩峰懷著永世的敬意，貝爾格·伊索（BERGISSEL）在茵斯布魯克紀念安德理斯·霍佛（ANDREAS HOFER）是蒂洛（TYROL）勇敢的兒子，

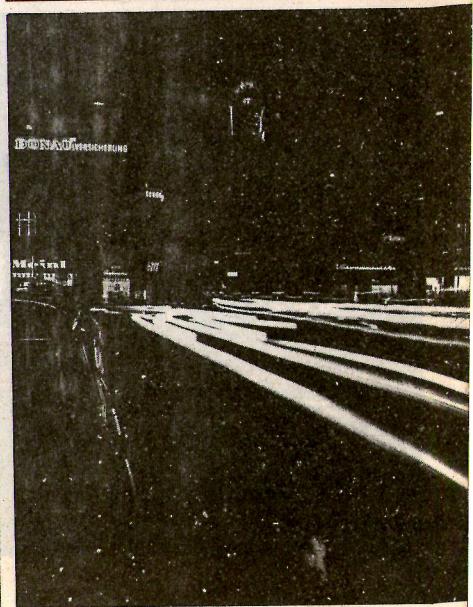
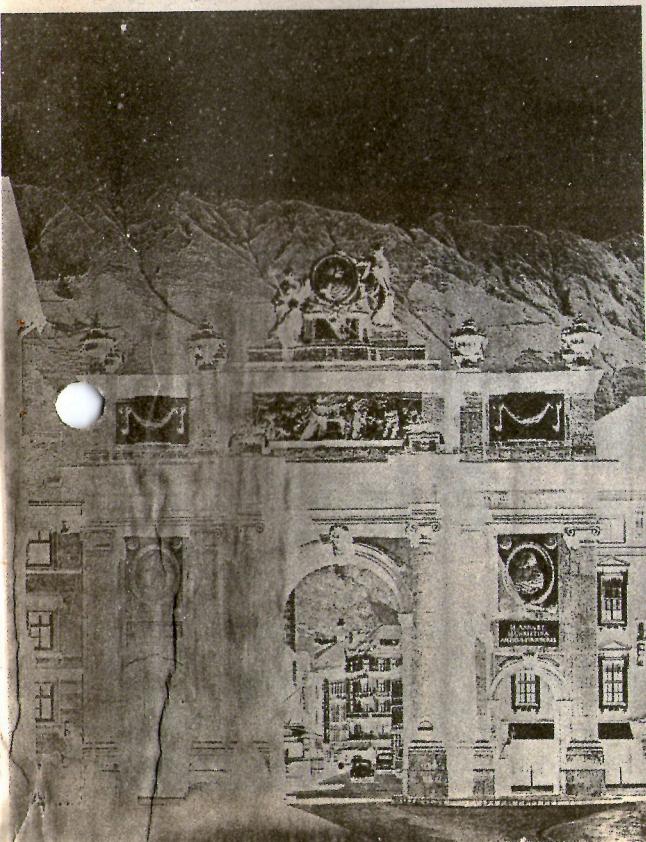
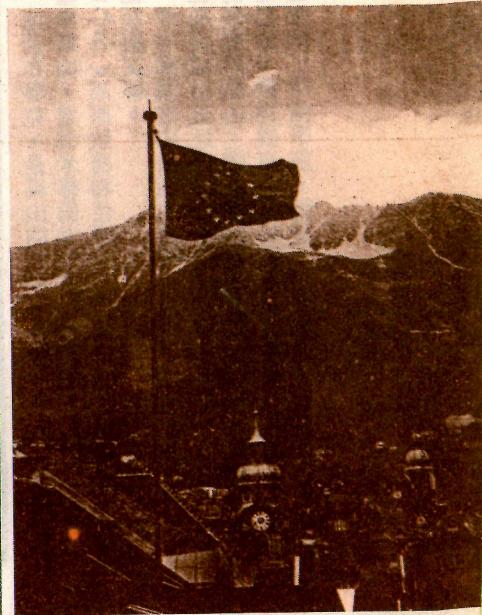
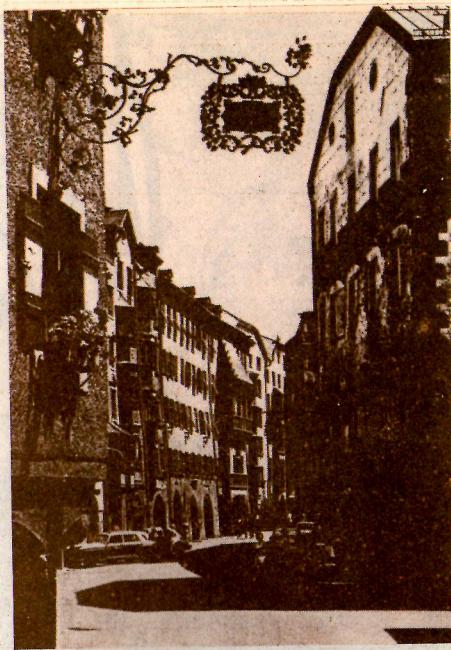
現在已經變成一個代表忠貞意義的地方。  
學術方面，茵斯布魯克大學有四個教授團，目前已提供獎學金將其列為研究中心，它還不斷努力去爭取這城市作為許多重要國際性會議的舉行地點，如今此種吸引力已由這裏現代化飯店，古老旅館和一些輕巧的小酒店，加上沿著茵斯布魯克河畔連接著理想的野營地，具備了接待遠方來客的環境，也代表著蒂洛（TYROL）人們道地傳統好客的歡樂熱情。  
茵斯布魯克有特殊地理與氣候的環境，已博得世界公認的“登山與滑雪之都”的雅號，並且擁有歐洲最好的冬季運動競技場，每屆秋天的“茵斯布魯克節”，讓遠地來的觀光遊客們有機會瀏覽到這城市最美的景色和許多體育設施及活動。



受。還有那城市中柏油大道通往高山森林的動人公路，而至位於從城市至近郊的三條架空索道直上原始而滿佈石灰岩的阿爾卑斯山，這些登山纜車成爲一項額外吸引外來人們的力量，乘這纜車上下的遊客實際經驗到在同一天中同時體會到了兩個季節，就是上山滑雪與下湖游泳的生活享受。

茵斯布魯克，是高山的驕子，超過一萬呎高度雪白的阿爾卑斯山，看到米德爾戈壁茲（MITTELGEBIRGS）高原牧場和住宅，引人入勝的美麗風光，充滿了溫暖與友善。







來到此地的遊客，在冬季中乘坐一千五百碼的架空索道登上高山，盡情而忘却了自己，在深雪中滑行，領會了不可思議的樂趣，這理想的滑雪場地，經常的每年都有定期國際性滑雪比賽在此舉行，這裏的曲道和滑降滑雪場已經被認為是最適宜舉行冬季奧林匹克運動會的大會地點，除此，貝爾格·伊索（BERG ISEL）也發起了每年吸引世界上最有前途的滑雪跳躍比賽。

雪季中，整個蒂洛分散得像個閃爍的雪花，茵斯布魯克還有被人讚美的就是它是交通輻射線的中心，這些放射型的道路通往週圍的阿爾貝克（ARLBERG）到席菲德（SEEFELD）的高原和克茲比赫爾（KITZ-

BUEHL），連續一望無際的滑雪場，還有蒂洛出色的存在，比如以音樂聞名的契勒村（ZILLER）、奧瑟芬（AUSSERFERN）、地·族克史畢茲（ZUG-SPLITZE）高峰上的湖泊，以及有冰河景緻聞名的史杜拜（STUBAI）和俄池村（OTZ）。等等地方都有寬闊公路和快速火車良好的連接著茵斯布魯克。

蒂洛省會茵斯布魯克，它擁有一種特別的力量，這種力量使得它接納現代化的理想，而同時仍保留那溫馨的古老城市外貌，使它能夠在保守和進步的趨向中發出一種歡愉的深意，茵斯布魯克雖然被跟隨現代化大都市所產生的緊張生活所影響，可是它已激盪的分開了紛亂的忙碌，而早被那堅實不移的“山”所感染。

此種在自然與文明交替中，珍惜已往的歷史和迫人的現代化。這個城市已經做到了藝術與運動之間高貴的協調，而茵斯布魯克的居民在各方面而言都是優良環境中的產物，由自我學習守護著傳統而且善為利用它的力量去改變大自然，他們愛好自由重於一切，在茵斯布魯克樸實，謹慎而經常沈默安祥的居民，內心的興奮，在寒冷高原上，他們一直渡過像秋日般平靜的生活，可是他們和所有的登山滑雪者一樣有堅強征服的信念，要達到目的，他們永遠不會厭煩自己，準備以歡樂的心情來接受最後的成功與勝利，這種感覺是來自他們那樣深沈，含蓄著對於自己家庭和國家的愛心。

這個僅僅只有十萬人口的城市，每個在這裏的居民，都感到安全和舒適，不論那一個到過茵斯布魯克河邊這個美麗城市的人們，對他都會帶走永遠的懷念。

## 行為的規

### 國際滑



(三) 緒言被認為在強調任何滑雪者均受法律之約束，尤其是基本及一般的法律規定。該緒言有意使滑雪者承擔對其他滑雪者的責任，其他滑雪者對可能引起的創傷無須自己承受其責任，受傷後因此而可以請求之賠償權也不必放棄，因為只有滑雪者才會造成傷害。

第一條規則被認為是在明確指出規律社會關係的一貫且不可或缺的原則。將此原則列入滑雪規則實與管理滑雪意外事件的要求相符合，依此要求，滑雪者的行為應注意不得傷及他人。

第一號規則並不贊同：「發生危險與傷害必然與滑雪運動有關聯」的意見，以及「基本及一般的法律原則在某種限制之下，才能適用」的原則。當然第一號規則對滑雪者提出一種基本行為的原則，

而不像其他的規則列有具體的行為。雖然如此，由於在其他行為規則所未規定的原因造成之碰撞，顯然地，並未因此免去了民事及刑事的責任；依照第一號規則之精神來看，此種責任被認為規定在一般的法律裡。假如危險或損害的發生，是由於一種在其他規則所未規定的行為所促成，第一號規則乃將成為一項有效的行為規則而與其他的規則並未抵觸。

Pichler 的瞭解 (OJZ 1966, 147; skirecht

1972, 50f; analogue klepe; VersR

1968, 127) 並未實現，而人們可以將所有危險的發生認為是違犯行為的義務，因為第一號規則對於危險的發生並未認為是不正確的行為，但其有下列心者不在此限：同時違反另外

一種規則，或假如這種行爲並未規定在其他規

，一種優先的權利。

此項規則被認為能對一位還沒有以直接接觸傷及他人的滑雪者注意他所可能引起的責任，此時，他雖未傷及他人，但已使他人陷於危險或一種不得已的情勢，迫使他必須採取一種非故意的動作，而因此動作，傷及他自己或其他人。

第二號規則強調滑雪者一個重要的義務，也就是要避免將其他人陷入危險或造成損傷；滑雪者在任何時候均要做他自己的主人，換言之，他一直要適應他自己的速度，並將他的動作與其能力及滑雪場相配合，以免造成一種無法控制的場面，招致自己，甚或他人的危險。因此，他必須注意滑行地面，滑行坡的情形，雪的情形及大氣的狀況，甚至於雪、薄冰或冰塊的變化，使他必須依照各種情況來調整他的滑行速度，控制他的滑行速度。當然，滑行地面或大氣條件不好時，就應提高警覺性。

此項規則相當於 Skirecht 1966, 21, Nirk 第二號規則以及 Pichler § 56 方案，Pichler

et Ruth P. 57  
Analogue Nirk, Skirecht 1966, 23

第三號規則明確規定滑雪者在其他滑雪者擁擠的滑道上所應遵守的基本義務；在滑行道上端的滑雪者向下滑行時，應注意不得使在下端的人陷於危險。此項規定即在給予位於滑道上端而速度快之滑雪者前面的下端滑雪者

在滑雪場滑行如看不到前面或看不清楚，每一滑雪者應隨時注意可能被自己超過或可能迫使自己停下來的其他的滑雪者。此規則之意思，就是每一滑雪者對於他的行為或滑行路程均應隨時配合可能存在的情況（在眼界得到的）。此外，他還要注意剎那間就消逝在小山丘、峭壁或荆棘後面，而又會再出現回到原來滑道的其他滑雪者。

此種義務對於狹窄及看不到的通道亦適用，以避免可以避免的意外事件；所以在很少人通行的小道上，不得滑得太快。

同樣的 Pichler 實有理由來強調此種情形的滑行義務，Pichler, P. 50 et NJW 67, 2193 ; analogue Nirk, Skirecht 68, 27 ; Ruth 53.f et citations

不得將前面或下行的滑雪者陷於危險或將其損傷自然是針對經驗而言，依照此種經驗一個滑雪的人幾乎無此很正確將自己停下來，這或是由於他自己的錯誤，或是由於滑雪場或雪本身條件的缺點。

Nirk 28 要求得對；她要求在滑行道上端的人應將自己的速度和自己的行為配合速度緩慢的速度滑雪者；不管緩慢速度滑雪者的方向如何，有意的或無意的方向。

在滑行道上端的滑雪者亦應當對下列各項有所準備；在下端或在前面從事滑雪的人的所有動作，狹窄的轉彎處，大的滑行範圍，向左或向右，停下來或是墜落。

自發性的急迫墜落 國際滑雪協會之規則並未規定急迫的墜落，雖然這種墜落是一個害怕無法避免一種碰撞的滑雪者的正常反應。

二位滑雪者的相撞所造成的傷害，通常是比較嚴重，甚至是致死的，這是大家所公認的，然而自發的墜落，可以使滑雪者喪失對他自己行為的控制力，但却可減低衝擊的力量，它所引起的傷害比二位滑雪者以站立的姿態直接的碰撞要輕得多。（譬如傷害到腿，而不傷害到頭部或脊椎骨。）

國際滑雪協會因此認為滑雪者通常必須造成一種情勢，使他能以停止或撇開的動作來避免一種直接的碰撞，或來減低衝擊的力量。

可是國際滑雪協會，並未在規則內規定急迫墜落做為避免碰撞的可能方法，因為我們可以想像限制此項義務的情勢，譬如，對於一位並未由於自己的錯誤而造成這種

危險情勢的滑雪者，很可能因為自發的墜落而給自己帶來很嚴重的創傷，像跌在斜坡上或很可能招致傷害，而又不能確定可以避免或減少碰撞的結果。我們不應下結論說：國際滑雪協會不認為急迫的墜落在某些情勢下是必要的手段以避免或減少碰撞的後果。

第四號規則在規定：「超越時的必要行為。」應予遵守的原則似是取自於第二及第三號的規則，可是其中有一條規則明確的規定常常發生的超越行為所應遵守的原則。

此項規則特別指出：超越事實上並沒有什麼規則，而讓人先行滑過亦無何規則可資遵循，譬如像在左邊人的左者有優先通過之權，在滑道上端對在下端的人有優先權，其相反情形亦然。又由於滑雪場的設備地層互有異，此種規則亦不可能存在。

第五號規則依照第三號規則限制在滑行道下端對上端滑雪者的義務，來補足在上端的滑行者的義務：

假如一位滑雪者停在滑雪道上而有意繼續他的航程或假如一位滑雪者在滑行道上滑行，或假如他想在滑行道上橫穿而過，在這些情形裡，他必須注意在上面或在他後面的滑雪者，以免使他們陷於危險。此時，他應等待這些滑雪者過去以後，才繼續他的滑行，或在滑行道上滑行或橫穿而過。

可是此項規則，對於無意穿過滑行道的滑雪者，並沒有要求等侍的義務，僅對在廣闊的轉彎處下滑或橫穿時，才要求這種義務。因為往下滑行的滑雪者如經由寬闊的轉彎處或由該處橫穿而過亦應注意滑行場地；而在他前

面或在他下端的滑雪者則要注意穿過滑行道的滑雪者。依本規則之規定橫穿過滑行道的滑雪者，係指在相同水平面上，從滑道的一側橫穿至另外一側的滑雪者。

Pichler, P. 53

第六號規則：依照第二及第二號規則，滑雪者應充分注意在狹窄及看不到的通道上，不要使其他的滑雪者陷於危險；他僅在維持某一足夠的距離之下，才能超越其他的滑雪者。否則，他必須在充分的時間內，在他們的前面停下來。

在某些特殊的場合裡，為易於實施在上端滑雪者的此項義務，以及為減少在狹窄或看不到的通道上所存在的危險，應該等待無需在該地停留而且可以很快滑離該地的滑雪者。另一問題是：應否依照要求來決定這種可能性。一個滑倒的滑雪者是需要很快的從危險的滑行道離去，或用滾轉的方式或用側滑的方式離開。在離開此種危險地方以前，不應再產生任何複雜的問題，也不必先整理他的衣服或滑雪板（鞋）。

依照第六號規則的義務對靠近此地的滑雪者並未免除去遵守第一及第三號規則所規定的義務，因為一位滑倒的滑雪者，沒有其他人的幫助，常常沒辦法離開滑倒的地方。在其他地方，一定要狹窄及看不到時，才有適用第六號規則之義務的餘地。

在完全看得到（視界良好）的滑道上停留，僅會對滑行中的滑行者帶來嚴重危險及驚奇。可是滑行道如果不太寬闊時，最好是停留在滑行道的旁邊，以策安全。

參見原有的規則P. 5及Pichler, S 11

第七號規則既然滑行道原有的路線僅用於滑雪，而且腳跡常造成小洞，所以第七號規則認為滑雪者為他自己的利益及其他滑雪者的利益，他應負警覺的義務，於走向滑行道的上端或向下端走時，僅能使用滑道的兩旁；而且如果視線不好，無法使向下滑行的人看到走路的滑雪者時，這位走路的人也僅能在滑道的旁邊行走。

此項規則並不適用於寬闊的滑行道，其精神乃在規定向上或向下行走的滑雪者應沿着滑行道的旁邊行走。第六號規則在狹窄及看不清楚的滑行通道上，亦同樣適用。第七號規則並未減少依照第二、三及四號規則所規定向下滑行的滑雪者的義務。而且，向下滑行的滑雪者不應相信；不會有滑雪者用走路的方式，向滑道上端或下端行走；在走路的人當中只有停留下來的人，對於下行的人才會構成危險。

第八號規則乃在強調在滑雪場上，不論是公家或私有的記號及警告機做為預防的措施，都是非常重要的。這些記號或警告機在指示滑行的方向，不同滑行路線的困難程度，雪崩的危險，或其他危險的地方譬如狹窄的通路，跟其他滑行道交錯或其他電線設備交錯的滑雪地，滑行道開放或關閉通行，在上昇站上的正確行為爲。違反此種標誌將被認爲缺乏必要的注意及謹慎，像這種忽略標誌的人，對於因此引起的損害應負責任。

相同性質的規則如Padrutt, Skirecht 68, ssicherungspflicht”一章裡說明警告機對

於滑行安全的重要性，參見註解 108，203，  
234，242，245  
忽略標誌行為的例子：①在標有「雪崩」記號的滑雪地上滑雪，結果造成了雪崩而覆蓋了其他的滑雪者；②以一種無法閃避或停止的姿態奔向危險而又標明記號的地區；或者③在運送站不遵照記號指示，因為對其他滑雪者造成傷害。

如果一位滑雪者在與其滑行能力程度不相符合的滑道上滑行，以及如果被其他滑雪者錯誤的傷害，此時，只有在他有困難而無法遵守規則時，他才需負傷害的部份責任。因為設法履行更困難的義務，而到目前從未嘗試過，與此運動的固有目的相符，所以只要他遵守規則就不負擔任何的責任。

第九號規則乃在呼籲所有的滑雪者，不管他是否直接與某一意外事件的發生有關，只要他看到有人發生意外，他就有去救助的義務。在滑行道上去救助受難者的義務，獨立於各種法律規則之外，應被認為是運動友誼及道德義務的當然之事。在某些國家裡，這甚至是一種法律上的義務。

在德國，對不履行救助義務者，得提起刑事追訴（可判一年的徒刑或罰金）。§330 c STG  
B 在奧地利，相反的，救助義務僅對錯誤地造成意外事件的人才發生。§337 c STG 在瑞士，STPO Graubünden 第八條規定：不履行救助義務應受罰。見 Padruitt "Haftung bei Skiuufällen" P. 90

第十號規則要求所有與意外事件發生有關或會親眼看到意外事件的發生，留下他的名字及住所，以使受傷者得到其請求或請其協助得到損害賠償。希望此種道義上的義務，跟阿爾卑斯山區各不同國家的法律所做的要求一樣，能夠漸漸對具有良心的滑雪者加以約束。

第十號規則所規定的已普受贊同，請參見 Panathlon International; kleppe, VersR 68, 130; Stiffler, Skirecht 1972, 73, Padruitt "Haftung bei Skiuufällen" P. 90; Pichler, p. 62

## 小啓

茲因本期會刊出版延後，六十七年合歡山滑雪訓練營業已開始報名，目前各梯隊當有部份餘額，凡係六十六年以前入會會員，未及報名參加者，可憑本刊封底「會員聯誼通訊郵簡」填妥會員會籍號碼及姓名，照報名簡章內規定，親自前來本會補辦報名手續。限十二月十五日起至十七日止，逾期不予受理。

吳光隆  
出生年月日：  
39、5、20  
私立文化學院  
體育系畢業



吳光隆，當他在屏東中學畢業那年，就被派往日本受訓，他具有領導能力，他在假期中合歡山滑雪訓練營，幾次在山上表現的確使人滿意，可是，學校畢業之後，他以日星建設半個老闆身份。蓋好車站前台北廣場大廈。雖然賺錢忙，心中還是忘不了合歡山滑雪。

黃柳宗  
出生年月日：  
39、3、1  
台灣省立台北  
工業專科學校



他是個了不起年青人，體力是比誰都健壯，現在一面在工作，還一面在上課，前年他從滑雪轉到雪橇選手，也曾經往歐洲受訓一段並不長時間，可是參加國際雪橇競賽兩次的成績使人難以相信的，會駕在日本和幾個歐美國家的前面。

—讓我們會員對他們有更深認識

# 合歡山滑雪教練剪影

(二)



李健雄  
出生年月日：  
39、5、26  
台北市高級商業  
職業學校畢業



劉安中  
出生年月日：  
40、1、4  
私立記華工業  
專科學校畢業



陳梅芳  
出生年月日：  
33、4、9  
台北市立女子師範  
專科學校畢業



那年他被錄取滑雪儲備訓練選手，他那付形態，就有生意人的樣子，所以當他服完兵役退伍，就幹起登山用品的業務，最近業績不錯，而且對登山運動也相當熱衷，自己組織了旋風登山社，經常在辦活動，冬天，滑雪季開始，一半為着會服務，一半也為自己去推銷產品，到合歡山去，兩全其美。

他本來是個滑雪選手好材料，可惜當時他因為學業，而中途放棄，不過我們會裡辦滑雪訓練營在合歡山，他幾次都被徵召，記得有一年，他被派在埔里連絡中心服務，除了每天辦理梯隊報到，和離隊解散登記以外，無事可做，整日都浸在武俠小說堆子裡。

她是基隆市內一所國民小學資深的老師，民國五十九年，她同其他二位女幹部一起派遣到日本草津受訓，那二位的女幹部先後到國外居留，目前僅剩下她一位是唯一女性滑雪教練，當合歡山滑雪季節開始，我們會裡一定安排給她一段授課的時間，最近她因喪父之痛，精神比前衰頹不少。

活動  
報導

颱風・曙光・炎陽天

九月八日強烈颱風寶佩對臺灣猛撲而來，籌劃良久的露營面臨延期或取消的邊緣；第二天風姐突然轉向而去，在黑暗中露出一線曙光，帶隊的輔導員們始鬆了一口氣，興高彩烈地回答各方蜂擁而至的詢問：「如期舉行」。

十日出乎意料之外地竟是大晴天，使我們原本擔心可能出現蒙雨的憂慮，也一掃而光。下午一時十分帶了會旗到館前路停車場入口處匯集人馬，不多時各路英雄、各家閨秀陸陸續續報到，炎陽當頭曬得人人汗流夾背。二時左



# 阿姆坪之夜

九月十日九時露營記

蕭弘清

右俟林務局的車子停妥，大夥兒一擁而上，獨差三位壯丁始終未見露面，最後決定失陪啦！比預定時間慢了半小時開車，此次露營總共五十三位隊員參加，為歷次露營活動中最熱烈者，盛況不言而喻。

## 松林中安家落戶

## 吊燈下蠶食鯨吞

車子出了台北，也許剛下班及等車所致，大半隊員都閉目養神或瀏覽窗外風光；少數不甘寂寞者，唱歌、遊戲兼而有之，於是—路無事到大溪，略事休息並補充裝備後，繼續驅車前往阿姆坪。但見車上人人手中不是大溪豆腐乾就是水果，大概是今晚的宵夜或點心吧！四時半車抵阿姆坪，收拾好行當下車，先拍張團體紀念照後，背的、搬的、提的走下渡船頭，彷彿是一群逃難的災民。船抵對岸，男隊員們即在松林中安營紮寨，構築今晚的「公寓」；女隊員們則生火炊事為晚飯張羅。時值傍晚，一輪落日照得晚霞滿天，松樹林裏裊裊升起的炊煙，碧綠湖中陣陣飄來的涼風；間或有幾隻歸去的野鵠飛翔山林，三兩垂釣的人們划行湖中，真好一幅「釣得晚霞滿漁船」的景色，立身岸上欣賞此一美麗的風光，真令人心曠神怡、悠然暢寄，不禁大喊一聲「快哉」！忽然聞到一股燒焦味傳來，心中暗叫不好，正待一觀究竟；此時不知從那兒走出一頭牛蹣跚而來，嚇得女隊員們花容失色、驚呼四起，所幸「牛郎」及時牽回，方未肇禍。話說福不雙全、禍不單行，前頭拒牛，不料背後有狗突襲而至，趕緊一個急轉身箭步向前揮出鐵沙掌，然盤中肉已少掉一邊，狗既得逞則揚長而去！吊起手電筒、捧著一碗色香味俱全的三色飯，筷夾生

、焦兼具的料理，瞥見彼此臉上炊事遺留的黑煙，本來是暗暗地偷笑，後來實在忍不住了，互指著對方哈哈大笑，晚飯就這麼哈過去了。

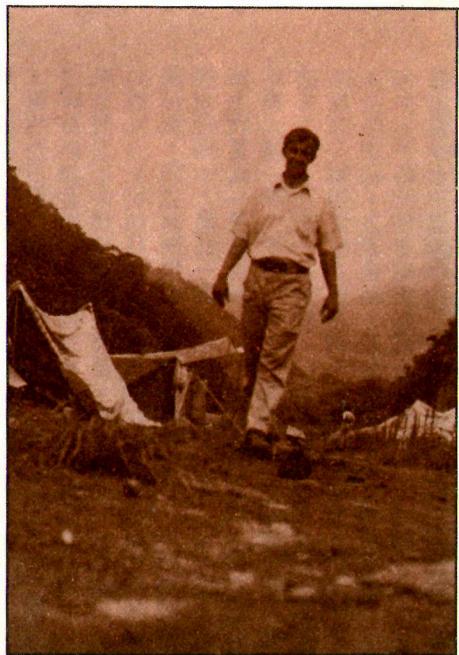
### 歌・營火・歡笑聲・星光夜語

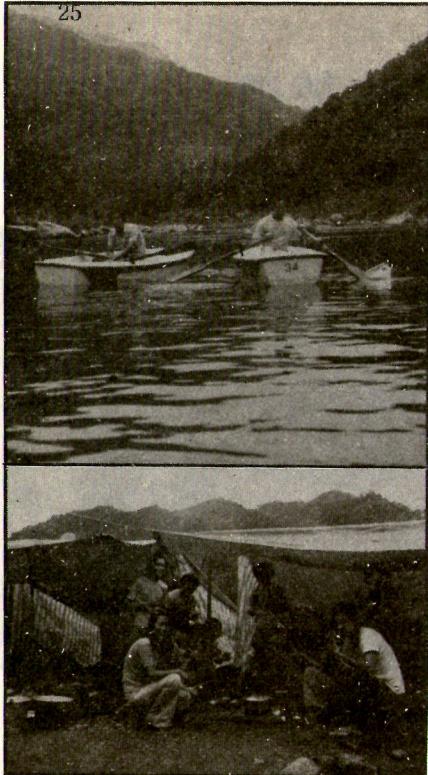
在點點星光下，「偶然」的歌聲中，燃起了營火而揭開晚會的序幕。因木材較潮濕，火焰一直不很興旺，每逢有隊員表演時，大喊一聲：「燈光支援」，霎時手電筒亮光集中，頗似在夜總會或電視公司舞台上的演員、歌星，就差麥克風及「開麥拉」而已，表演者也得意洋洋過足了乾癮。雖然山區夜裏較為陰冷，但歡笑的熱潮驅除了陣陣逼人的寒意。有二位隊員扭動屁股寫數字，堪稱絕技，博得衆人喝采：「即使訓練有素的舞孃，也不過如此」；「寶島買的」「寶島修理的」，一聲「寶島偷的」更是叫人捧腹，有人擔心等一會兒吃宵夜時，會不會跑出一個「××搶的」；大概學體育的不好混飯吃，結果改賣起湯圓來了，說時遲、那時快，一聲「四塊半」令下，立刻慌成一團，拉、推、搶、刦人的招數盡出，叫笑得不亦樂乎。尤以求婚更是壓軸好戲，三分鐘內轉來踱去窮緊張，大家起鬨要他下跪，結果求婚失敗，但聽見四下男士們哀聲嘆氣四起：「完了，完了，這下子討不到老婆了」。但據他私底下透露，既不准開口又無法寫情書，無法以「技術」取勝，故雖敗猶榮也。晚會雖告結束，但大家方興未艾，於是乎跳舞的、擺龍門陣胡扯的、三五成群鬼話連篇，姑妄言之妄聽之，一陣哈哈聲。打牌的那頭不時傳來喊爹、叫娘的聲音，一個晚上下來可以娶數房老婆，兼有不少「小

犬」、孫女，樂得心花怒放，笑口常開；間或夾著幾聲喧譁聲，打小蚊子、「大」蚊子兼而有之，其樂融融。贏牌的老爹帶著勝利的微笑走進夢鄉，「小犬」則痛定思痛在星光下想絕招，準備明天「翻本」。遠方阿姆坪的路燈倒映在水中搖曳，漆黑中另有一番風味。一些捨不得睡覺的，睡到一半被凍醒的聚在一堆烤火、聊天、數星星，等待黎明的來臨，有幾隻飢餓難耐的「大老鼠」則夜襲了……

**暢遊大漢溪觀石門 烤肉大溪幸災樂禍**

晨曦初現，蔚藍的天空中高掛幾許殘星，一抹輕煙籠罩在湖水之上，遠處青山一片翠綠，涼風徐徐。將昨晚的剩飯加水煮成稀飯（此謂之「速食飯」），鳥語「飯」香





就吃將起來，燒焦的鍋巴看起來好像肉鬆，騙過不少前來「要飯」的，又是一大快哉！早飯打點完畢，各小隊自由活動。松林中的早晨清爽宜人，美得像一首詩、一幅畫，靜坐在草地上欣賞阿姆坪的晨光山色，讓思潮任空飛翔，鬆弛一下繃緊的神經，真是人生一大享受。八時許，收拾「細軟」（準備「轉進」）整理營地，三三兩兩步下碼頭，重上汽艇遊大漢溪，石門水庫廣闊浩大，二邊山巒疊翠，當中綠水悠悠，令人躍躍欲下水痛游一番，想那長江三峡、桂林山水大概就是這般模樣吧！遠望古典建築的雲霄大飯店，矗立在青山綠水之上，美侖美奐不下圓山大飯店，看慣了台北市的方塊大樓之後，令人有耳目一新之感。隊員們或因睡眠不足，或熬夜未曾闔眼，遊艇回航阿姆坪途中，對著美妙風景大睡回籠覺，也是一大景觀——煞風景。

### 雁過留聲 下回分解

划船的，幸災樂禍的過足了癮後，清查戶口打道回府，窗外熱情的烈日令人揮汗不止；車內大夥兒唱歌、聊天有說有笑。吃著伸出手牌的水果不亦快哉！等到吃完了，才猛然想起還不知人家芳名呢！趕緊再補問一句，結果換回一雙白眼，那意思是……。

车子返行途中，一面讓隊員就近回家，隔著窗戶互道珍重再見（好像長途遊覽車一路「放鴿子」一般）；其餘奮鬥到底的隊員，回台北在希爾頓大飯店門前下車，揮揮手相約：「我們下回分解」，回家繼續睡大覺去也！

遊龍石門水庫歸來，重上阿姆坪照相並休息，此刻看那湖光山色又與昨天不大相同，美不勝收。由於趕不及辦入山證，遂不去小烏來而轉往風景更佳的大溪烤肉，升火烤肉，陣陣肉香令人垂涎三尺，却也引來不少野狗徘徊，有了前車之鑑，不得不加強戒備，以免再被「草上飛」突襲。就著啤酒、蘆筍汁吃烤肉，愜意無比。填滿了肚子去遊樂區划船固然人生一大樂事；在樹蔭底下看划船的人被曬得滿頭大汗，技術不佳窮打轉（就是不會前進）的狼狽像，隔岸觀火，也同樣不亦快哉！大溪公園雖風景頗佳，然蚊子又大又兇，轉眼之間，有一些女隊員已是遍地紅豆，此為一大敗筆。

# 懼無者勇

## FALL WITHOUT FEAR

# 跌倒不要怕！

葉碧華 譯



“有那個傢伙敢說他滑雪時絕不摔倒，那是興蓋的。  
並佛蒙特州布魯黎滑雪學校的主管查理·洛克維爾這麼說。

摔倒是一部份，每個人在學習課程及遊戲中都避免不了的，摔跤的秘訣就是學習跌倒了而不致受傷，顯然的，就像學習其他事一樣，是須慢慢改進的，好的滑雪者同時也是經得起摔倒的。

你見過人家跌得漂亮的動作沒——優美的摔倒，既敏捷又技巧，經驗過的人通常會了解到這種碰撞是免不了的，他可以輕易的把失誤改正，站起來繼續滑並逐漸的回復平衡而毫不影響運動量。

那是說你必須練習適當的摔跤，近乎自願的，就好比給你一記當頭棒喝，如你存心想學習，當你摔跤過後會覺得這種感受挺美妙的。

就如同一切情況能造成一種使成下意識的反應，你在無預料中的摔倒將建立起對自己保護的本能，且有助於因傷害時所受的壓迫感的解除。

跌倒時最重要的是使身體上厚實之處着地，那就是用你的屁股或將肩及上臂向前扑，這一步驟還須補充說明的就是要避免膝蓋、手或手肘着地，更不要把手或雪杖向外伸試圖避免或減少碰撞，身體上厚實的部位比你其他脆弱的骨頭與關節更禁得起較重的正面傷害。

因此，在你跌倒中，第一個反應的概念是“坐下保持你手臂及膝蓋不着地並且盡你可能辦到的離開雪地

如果向前倒不可避免的話，你的第二個概念就是向旁邊倒，就如同你能用臂去頂在地上，當這種麻煩發

生時，即刻將你的手臂收縮靠緊你的身體，並只用腳滑下山坡，然後滾動直到你能控制自己的體能。

第三個概念是滑動比滾動要好得多，除非必須靠你的腿下山，滑行時試圖兩腿保持適度的在一起，但雙脚不要像剪刀似的開閉運動，而應舒展你的身體，這麼做是為了不致把手肘或膝頭埋進雪地裏。

摔倒了第四個概念是無法圖解說明的，但，可感覺得到，那就是放鬆心情，當然不能太過份，適度的如同內胎的彈性，示範者傑瑞·華倫說：放鬆點，隨它去吧！會自然反彈而不會重重的撞擊了。

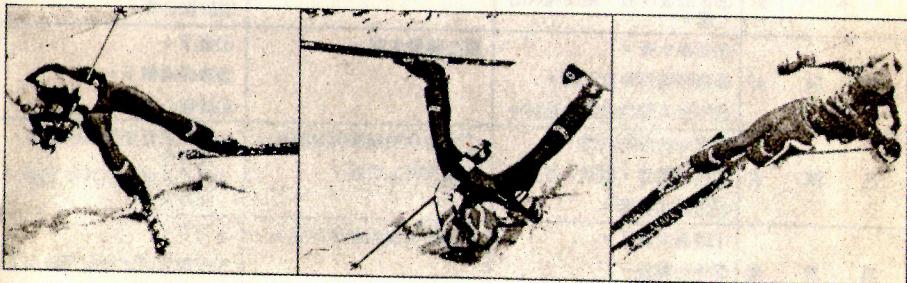
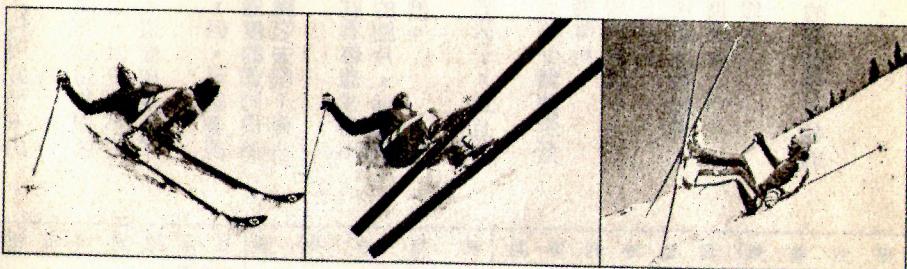
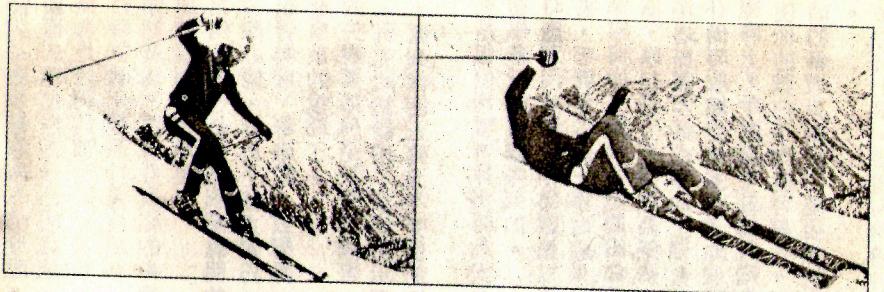
滑雪時的失誤要如何免於受到傷害，就看你想像得出如何跌倒了，研究此篇傑瑞·華倫所示範的圖片，並反覆記在你心中，直到你能正確且不受傷的摔倒。

照片註解：

- ①坐下來是每個滑雪者摔倒時最安全的法子，並且是那些初學者所容易辦得到的。
- ②跌倒時應用身體來作爲襯墊以達到減少震動所受的傷害，手臂保持向上舉而避免接觸雪地。
- ③因於深雪痕中，圖片中示範給你看如何解脫。
- ④向後躺，舉起腳並把雪板高懸於右上方。
- ⑤雪板尾端提離雪痕在雪地上停會兒別急著起來。
- ⑥向前仆倒時收縮手臂並試著向側邊倒下。
- ⑦保持腿向上，手肘盡可能的靠緊身體。
- ⑧前進使你的腳往下滑就可停止。
- ⑨在陡峭的斜坡摔倒後向後坐並把你的雙腳儘可能的靠近。
- ⑩手臂保持向上舉，膝蓋向兩邊伸出。
- ⑪用雪杖擰開你就可上路了。

困難的種類	發生時的情況	技術的失誤	正確的處理方法
滑不動	①緊張、膽却時。 ②冰面或硬塊，結成塊狀的雪。	壓邊不足。	①坐下。 ②放鬆心情。
雪杖糾結	①雪板太長。 ②膝腰頸斜角度不對。 ③雪板尖端的邊緣太銳利。	重心轉變太遲。	①坐下。 ②靠側邊倒下。 ③放鬆心情。
向前減速	①雪地狀況的改變。 ②行遇粗雪、融雪、深雪。 ③雪板底積雪。	①沒注意預期雪況之變化。 ②彎扭得太厲害。	①把腿放鬆並使其往下滑、往下伸。 ②把腿放鬆並使其往下滑、往外伸。
蹄具脫落	①蹄具太鬆了。 ②地形障礙。 ③碰上石頭、或突出的樹根。	依賴腳活動的程度不足。	①坐下。 ②否則如向前滑向側邊倒下。
太靠滑道緣	①雪道痕太深或粗雪塊。 ②傾斜時的需要。	①雙腿太靠近。 ②邊緣情況不清楚。	把腿放鬆。
失去控制的滑行	①遇冰面。 ②陡坡。 ③雪塊邊緣太鈍。	轉角時壓邊不足。	放鬆腿部。
向前飛跳	①遇阻礙物。 ②出乎意料外的倒栽蔥倒下。	著地時專心不夠。	坐下。
向前扑倒	①遇阻礙物。 ②相撞。	調節碰撞的平衡不夠。	①向前滑降低重心，使肩先著地。

# Fall Without Fear





## 本期會刊承捐助出版費用芳名：

三熹電氣企業有限公司高達彥先生捐助四千元正。

三門建築師事務所丁清彥、白省三、高山青先生捐助二千元正。

日星建設股份有限公司吳光隆先生捐助二千元正。

王子登山用品公司李健雄先生捐助一千五百元正。

明電電機股份有限公司李悌忠先生捐助一千五百元正。

巧屋企業有限公司徐華文先生捐助一千五百元正。

## 附此申謝

日五月二年一十五

辦舉會協岳山會育體省潤臺

實紀行雪滑山合歡

多年以前，臺灣省體育會山岳協會，好幾次登  
山中發現在本省中部合歡山，冬季積雪甚厚，是一所非常理想的滑雪場地，山岳協會的蔡禮榮先生，雷樹水先生發起山岳協會在冬季中舉辦一次「合歡山滑雪行」的登山活動。邀請了參加冬季運動滑雪選手程鴻路先生為指導。

這次「合歡山滑雪行」，是民國五十一年二月五日，正值農曆春節，臺北氣溫大約二十度，一行二十三人經臺中轉霧社，二月六日到達合歡山，白雪遍野，此時氣溫降零下三度，至二月八日回臺北。在本省滑雪運動尚未開創前，這一批二十二人，算是合歡山滑雪的拓荒者，為我們滑雪史上留下珍貴的一頁，芳名如後：

滑雪拓荒者

合歡山

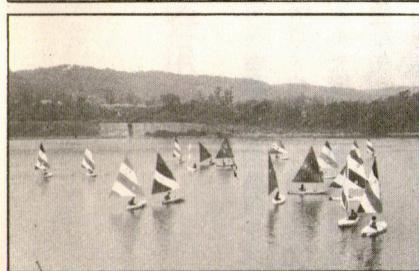
程鴻路	雷樹水	蔡禮榮
林湜	王登火	吳文統
陸耀彬	黃得良	王鼎
彭必高	楊東海	張綏忠
許金榮	邱鴻章	何東輝
丁美月	廖健朗	王振聲
吳東興	張振儒	黃勝國
黃麗雲	廖勝英	王振聲
廖勝英	黃勝英	王振聲



亞信觀光

中華民國滑水協會與亞洲樂園  
ASIALAND

中華民國滑水協會於本年六月改組完成，由林鴻坦先生當選理事長，王義郎先生出任總幹事，正積極推展滑水運動，林鴻坦先生自台北市立體專校長退休後，受聘亞洲信託關係企業亞信觀光發展股份有限公司總經理，該公司現在距台北市五十二公里石門水庫南苑，籌建亞洲樂園，水陸面積五十六公頃，除陸上有各種新穎遊樂運動設施外，並將建空中纜車與大規模觀光飯店，在水庫南苑後地水域，是淡水湖泊，最適合水上各種活動，滑水協會總幹事王義郎先生，亦係亞信觀光發展股份有限公司副總經理，亞洲樂園有此美好的環境，他們將以無比信心與毅力，將全力開發推廣國內滑水運動，讓許多男女青年，在水上活動中享受到更多的樂趣，除滑水之外，亞洲樂園也提供幾近百艘美麗色彩的帆船，在這南苑後池水域中相映成虹，這地方是我們會員，冬季以外聯誼活動最佳去處，在此特別鄭重介紹。





## 下山歡合

沈理事長  
召開幹部會議

八月廿二日下午六時沈理事長在台北市福洋餐廳以便餐招待全體幹部，有中央社工會戴委員及全國體協郭組長列席，本會除林常務理事及王總幹事外，出席幹部將近七十人。是年來幹部會議出席最矚躍的一次，沈理理事長在會中報告滑雪會進軍國際計劃及有關在國內滑雪運動發展問題。

月間赴美東西部考察，據云帶回不少定單，為國家賺進不少外匯。

### 黃石城先生退出

### 彰化縣長競選

本會名譽理事黃律師石城，本屆原擬再度出馬競選彰化縣長，聲望甚高，後來黃律師為求地方法團結，登記後決定讓賢退出競選。

霍常務理事・出任  
台灣省體育會  
滑雪協會會長

沈理理事長因任全國滑雪協會理事長，向台灣省體育會提出辭去台灣省滑雪協會兼職，推薦霍常務理事玉振接任經省體育會常務理事會通過，近期內將辦理移接事宜。

### 奧地利滑雪協會 秘書長葛德教授訪弄

### PVOF. GODL HELGA

本會理事簡添松先生在九雄經商，為推廣業務於九

廿四日前來我國訪問，參觀我國體育設施及經建成果，本會幹部在十月廿七日晚間以茶會接待遠道貴賓，其預定十一月三日返國。

### 體育節推選優秀體育 青年放映滑雪影片

本年體育節台灣省表揚優秀體育青年，本會與台灣

省滑雪協會協調推定黃柳

宗（男）李娟娟（女）於

九月九日在台中市出席台

灣省慶祝體育節大會接受

表彰，本會為慶祝體育節

九月九日下午七時半在台北市龍江街五〇號A體協廣場放映滑雪影片公開招待參觀。

### 六十七年合歡山 召開籌備會議 滑雪訓練營

十一月十五日本會為籌辦六十七年合歡山滑雪訓練營在台北市龍江街五〇號A本會舉行籌備會議，由王總幹事主持，討論如何辦好明年度合歡山滑雪訓練營，重大改變的是將原來大梯隊制改為小梯隊制，每梯隊原五天改為六天。這是配合登山交通與山上滑訓中心的容量。

### 王正宗總幹事參加 台北議員競選

王總幹事除為滑雪協會綜理會務外，還具有服務社會志向與遠大抱負，此次無比的勇氣與毅力，參

加台北市議員候選人登記

，十一月十九日投票，他

的選舉區是在台北市的士

林、北投、大同，競選辦

事處設延平北路六段三號

二樓，滑雪協會幹部為發

揮團隊精神，開始積極為

其佈署，設法爭取票源，

他是以運動家風度，光明磊落的希望，那地區的選

民能夠給他投下神聖的一票。

## 會員聯誼活動

# 娃娃谷烤肉

12月份

1. 地點：烏來鄉信賢村娃娃谷。

2. 時間：66年12月18日（星期日）

3. 費用：會員 130 元。

非會員 150 元。

4. 名額：45名。

5. 報名時間：即日起至12月14日止（星期三）

6. 報名地點：本會

7. 集合時間：12月 11 日

上午八時。

8. 集合地點：台北市館

前路停車場出入口（

以會旗為識）

9. 注意事項：①報名時

請繳身份證以便辦理

入山證。

②請著布鞋。

10. 團體活動歡迎參加，

並請邀請您的朋友一

同參加。

中華民國健行登山會  
共同推薦  
中華民國滑雪協會

## 王子登山鞋

王子登山用品公司古亭門市部

台北市南昌路2段149號（國都戲院斜對面）

電話：(02)3214358

分公司／中山區門市部

台北市民生西路62號（民生西路平交道旁）

電話：(02)5631583

免費供應登山途徑標誌

義務提供有關登山、露營、郊遊、社團活動表  
經銷各種裝備總匯／會員憑證優待

唯一專科製造皮革

尼龍高級

舒耐登山鞋

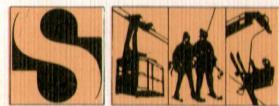
唯一國內首創

三片鋼爪登山鞋

防滑 耐磨

特製鋼爪





## 會員聯誼通訊郵簡

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 凡以往參加合歡山訓練營，平時有集體聚會，活動系稿報導，附有照片更為歡迎。

2 對於本刊出版內容，或編排方式，請批評。

3 其他與本會連絡，建議，詢問的事項，可直接寄會，必在下期會員信箱中解答。參加本季活動，先用郵簡登記。

104

台北市  
長安東路二段153巷三號

台北市

中華民國滑雪協會滑雪會刊收

請貼郵  
資壹元

請沿此線剪下  
寄回！

(詳細辦法，參閱裡頁)

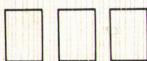
請照貼郵票位置  
上貼郵資壹元

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，或是鄙吝那一塊錢的郵票，而讓我們疏遠了，和你滑雪會的朋友們疏遠了。

寄件人地址：

會籍  
號碼：

姓名：



號碼遞郵

# 報名 簡章



## 六十七年度合歡山旅遊滑雪訓練報名簡單

一、目的：為倡導冬季全民體育活動，使能適應高山氣候與寒地生活，并促進滑雪技能及森林旅遊事業之發展。

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：元月十五日至二月廿八日止。

3. 滑雪幹訓營：元月卅日至二月十七日止。

三、訓練地點：合歡山滑雪訓練中心。

四、名額：  
1. 旅遊隊：四〇〇名。  
2. 滑雪訓練營：七八四名。  
3. 滑雪幹訓營：廿八名。

五、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. 須有自信能健行八公里以上山路者。

六、報名日期：本（六十六）年十二月四日至十日止。（舊會員可提前於十二月三日優先報名）

七、報名地點：本會（台北市龍江街五十號A，電話：七一二三七四）。

八、報名手續：  
1. 舊會員應先繳付六十七年度常年費五十元，新申請加入會員者，應填寫入會申請書，附一吋照片二張，（一張貼於入會申請書，一張供會員證使用），並繳納入會費五十元及常年費五十元。  
2. 攜帶身份證、會員證、家長及本人私章，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。

九、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、報到地點：南投縣埔里鎮（可由台中公路局總站搭車前往）日月旅社（公路站側）。※報到前一切交通等費用自理。

十一、名人應裝備物品：（請裝於背囊或登山袋內，切忌使用手提箱）。

1. 參加證、會員證及國民身份證。
2. 禁寒外套、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（皮製或布製長短統均可，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。

### 十二、附註：

1. 所繳費用無論任何公私理由，均不予退還，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. 參加滑雪訓練之學員，結訓時由本會免費予等級檢定，及格者頒發等級章。

中華民國滑雪協會主辦  
台灣省體育會滑雪協會

會址：台北市龍江街50號A  
電話：77-12374

# SKI-HO-HUAN 合歡山滑雪訓練營



Ski-HO-HUAN  
JAN, 15-FEB-28

1978

## 旅遊隊活動日程表

梯隊次 天次 日期	第一梯隊	第二梯隊	第三梯隊	第四梯隊
第一天 (報到)	12月30日 (五)	12月31日 (六)	元月1日 (日)	元月2日 (一)
第二天 (合歡山)	12月31日 (六)	元月1日 (日)	元月2日 (一)	元月3日 (二)
第三天 (離營)	元月一日 (日)	元月2日 (一)	元月3日 (二)	元月4日 (三)
名	男 女	55 45	55 45	55 45
額	合計	100	100	100

## 滑雪幹部訓練隊日程表

梯隊別 天次 日期		第一梯隊	第二梯隊
第一天(報到)		元月 31日(二)	二月 8日(三)
第二天至第九天		二月 1日(三)	二月 9日(四)
	至二月8日(三)	至二月16日(四)	
第十天(離營)		2月 9日(四)	二月 17日(五)
名	男	8	8
	女	6	6
額	合計	14	14

參加費用：

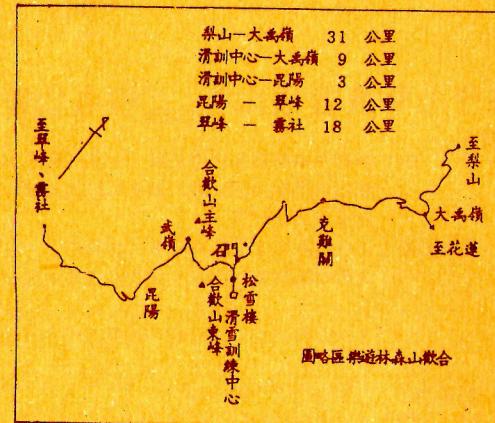
隊別	膳宿費	費用備註
旅遊隊	4餐2宿	350
滑雪幹訓隊	25餐9宿	1,800 使用全套進口器材
滑雪訓練營	13餐5宿	780元 使用一般訓練器材

## 滑雪訓練中心簡介：

臺中往埔里經霧社、翠峰後，再由昆陽行三公里至石門，繞過松雪樓後即可望見一座嶄新的建築，這便是前年落成、青年朋友們所嚮往的「滑雪訓練中心」。這座標高三千一百四十四公尺高山上的鋼筋水泥建築物，是臺灣省林務局為發展森林遊樂事業，並配合冬季滑雪活動而興建的。

滑雪訓練中心在合歡山東峰山麓滑雪場的下端，西臨合歡谷，東接塔次基里溪源，樓凡兩層，在白雪綠樹掩映下，別有一番詩情畫意。內部設有陶雅羅座，樓下為供用膳及交誼活動之大廳，可容一百多人，並設供烘乾及取暖取暖，又有各種娛樂性器材，讓滑雪訓練隊員訓練後享受康樂活動；樓上則為臥房寢室。遠眺青山翠谷，白雲與藍天相輝映，常使人油然而生思故國之幽情。另為便於登峰滑雪，在滑雪場邊松雪樓側，依山勢建纜車一座，長達四百公尺，搭坐纜車冉冉而上，俯視遠山雪海，悠悠蒼天銀色世界，間有紅男綠女奔馳飛躍其間，分不出人間仙境，實在令人有乘風歸去之感。

臺灣雖處亞熱帶地，四季常青，但有超過三千公尺以上的高山百餘座，每當春陽初臨歲序更新之際，多降瑞雪，山谷及山陰更是積雪不融，厚達數尺，因山脊坡度陡峻及交通關係，可供滑雪活動者僅合歡山一處而已。居住在亞熱帶的人們，而能觀賞雪景，享受滑雪樂趣，這不但地勢獨厚臺灣，亦見人工建設之宏偉，有意接受山地訓練、馳騁風雪中的人們皆當一試，因為這景況將會是多麼的美妙而迷人呢！



## 滑雪訓練營活動日程表