

中華民國滑雪協會 會內刊物

滑雪會刊

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

- 
- 中華民國第一屆滑雪錦標賽專輯
 - 我國滑雪選手赴歐訓練比賽紀實
 - 人造雪試驗報告
 - 67年合歡山滑雪訓練營

23/
24

Republic of China National Ski Association

出版者／中華民國滑雪協會
發行人／沈家銘
編者：會刊編輯小組／
陳雲銘 陳志慈 呂國珍
宋光宇 葉碧華 李娟娟

地址／台北市長安東路二段153巷3號
電話／(02)771-2374
NO.3 Lan 153 Chang An
East Road, Section 2
Taipei R. O. China
郵政劃撥儲金帳號第105282號

承印者／合同美術印刷廠
地 址／台北市赤峯街19號
電 話／(02)541-1823



滑雪會刊 第23/24期

中華民國六十七年七月一日出版

合刊擴大號

本期目錄 CONTENTS

- 刊頭語
- 每期人物——王正宗先生
- 專論
- 運動傷害 ——王正宗先生
- 專輯
- 中華民國第一屆中正盃滑雪錦標賽
- 雪上芭蕾基本動作
- 歐洲行腳
- 我國滑雪選手赴歐比賽訓練紀實
- 25屆國際滑雪錦標賽
- 國際雪橇比賽報導
- 滑雪技術點滴
- 67年合歡山滑雪訓練營特寫
- 人造雪試驗報告
- 會員聯誼活動報導
- 娃娃谷烤肉
- 會員信箱
- 合歡山下
- 會務快訊
- 本季會員聯誼活動預報



任六第賀恭 職就統總副統總

中華民國滑雪協會
台灣省體育運動協會
全體恭賀

利頤詩

編輯小組

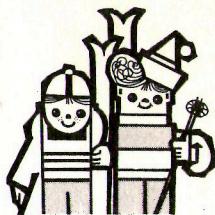
滑雪會刊，去年在版面和內容革新之後，深獲會員的喜愛和讚許，可是，我們編輯小組的成員由於業餘時間有限，無法專一的工作，難免也有拖延出版日期的情況，這不得由己，總感覺到對許多會員無盡的歉意。

冬季到春季交替之間，也是滑雪協會最忙碌的季節，這一期有更多的文稿和圖片，經過我們整理，超出預定的數量，因此決定將第二十三期和二十四期合併出版。

會刊的經費，給滑雪協會是一筆沉重的負擔，但，我們為求這本刊物在編印上具有特殊的風範和美化，絕不因此而吝嗇失去原來的面目。

會刊的編印，雖然還需要很遠很遠的艱辛跋涉，為目前和未來的現實，編輯小組願意奉獻一己的所能，也希望我們會員，能夠珍惜它，愛護它，而且在這份會刊中讓我們結合在一起。

• 物人的出突位一裡會協雪滑在 •



— 每期人物 —

王正宗先生 —— 本會前任總幹事

他有一份誠摯的心情與衝擊的勇氣，
為滑雪協會背負起不勝荷負的責任。

王正宗先生，他很坦率的談起他的過去是生長在清苦家庭中，從小就養成了剛強不肯求人，不怕失敗的性格，還有一顆幫助別人的同情心，他明白，在這個社會上，如果為著能夠得到所希望的一切，沒有其他可以選擇，唯一的不顧任何困難為自己力爭上游。

他不但有一付適合運動的體材，身上也蘊存着更多熱愛運動的細胞。當民國五十二年，程鴻路教練在合歡山開創滑雪訓練的萌芽時期，他帶著好奇心而開始加入這個團體，想不到從此着迷，儘管環境在不斷變化，却無法消滅心靈深處對滑雪運動的熱衷。

服完兵役，不是為自己職業就心，而唯一的希望如何能夠在合歡山發展滑雪，同時，更敢犧牲的為滑雪協會沒有間斷做了許多別人不願做的事。

民國六十一年第十一屆冬季奧林匹克運動會在日本札幌舉行之前，他先到日本又去歐洲，都是為了訓練滑雪來充實自己，此後，不管是滑雪比賽，訓練或是國際會議，幾年來足跡跑遍了不少的國家。經過這一段的努力，夏抗生先生，六十三年遠去美國，滑雪協會總幹事的職務毅然的讓他實際背負起這付重擔。

滑雪協會在許多年來已經奠定了堅固的基礎，他接任之後，有一份自信，抱負着能夠在求新中得到表現，不願受到任何牽制，尤其沒有什麼不可能的心態之下，否定了已往的傳統，修正了過去的模式，憑着衝擊的勇

一步。

他在去年，曾經想以有餘的心力給社會服務，以不怕失敗的心理，不顧一切登記參加台北市議員競選，沒有考慮到環境並不是他所想到的那麼單純，而終告失敗，但，他並不灰心，他說：他並非無所得，這次的經驗，已認識了許多所認識不到的事物。六十七年合歡山滑雪訓練營結束，他將遠去美國一段時間，事非得已才卸下總幹事的職務，又把這擔子交給陳雲銘先生接棒，相信，他雖身在美國，而他的心仍與滑雪協會同在。



運動傷害

專論



• 鴻陳 •

亦包括在運動傷害內。

運動傷害不同於一般傷害，傷害的原因不大明顯。日

本運動生理學家齊藤氏研究競技運動的外傷起因如下：

- (一)意識的或無意識的違反規則。
- (二)訓練過度或補助運動不足。

(三)身體情況不佳。

(四)緊張性缺乏或肌肉頑頑作用不協調。

(五)自信過度。

(六)責任感過強。

(七)設備不良。

(八)故意。

運動傷害發生的形式和一般傷害並無不同。而所謂傷害的特徵，即指運動項目所引起的傷害種類大致一定之謂。在運動方面只要知道某項目中，於何種場合時發生傷害，即大體可知其傷害之所在。

貳、滑雪運動之傷害

凡是因從事運動而引起的身體傷害，統稱爲運動傷害的，並非易事。但是，要在所有傷害中，分辨出是否因從事運動而引起的，並非易事。

傷害的起因有二：一是由一次或多次異常作用（主要爲外力）所引起或由輕微的傷害再加重外力所引起的，這種起因相當明顯；另一是運動員本人在不知不覺中所引起的傷害。

前者因外力所引起稱爲運動外傷，後者稱爲運動內傷，例如滑雪摔倒而骨折爲一次的外力傷害，或關節脫臼，而致關節部份不能完全伸展，如此引起變形性關節症者，

滑雪傷害爲最近的一大問題。滑雪發生的傷害佔運動多少比率之問題，據 Otto Johansen 博士的研究報告，在北歐的挪威，佔全部運動傷害的三分之一。日本滑雪也頗盛行，據水町氏研究結果發現滑雪傷害約爲棒球傷害半數。至於所佔的比率，以捷克爲例，Ervin Maten 醫學博士統計一九四六年至一九五〇年內傷害的人達 1,000 人佔參加滑雪者的 0.3 ~ 0.8 %。

日本滑雪傷害發生率，根據長谷部氏的調查報告如下：

滑雪人數 傷害者數目	傷害發生率 (%)	志賀		高原		石打		15屆 大國體曲道	
		1953 年	1957 年	1959 年	1960 年	1960 年	1960 年	1960 年	1960 年
66500	1.55	51000	1030	55000	886	29300	1060	25250	414
~	1.61	~	~	~	~	~	~	570	9
55000	1.92	~	~	~	~	~	~	~	2.25
29300	2.85	~	~	~	~	~	~	~	2.71

由本表可以看出與捷克大不相同，傷害率年年增加至於傷害的種類如下：

1. 膝關節扭傷：18%弱
2. 膝關節挫傷：12%強
3. 胛骨骨折：11%弱
4. 膝韌帶損傷：8%強
5. 脛骨骨折：8%弱
6. 下腿骨折：7%弱

傷害以膝關節扭傷最多，合下腿的骨折，即下腿骨骨折，胫骨骨折計25%弱，膝關節的傷害即膝關節扭傷，彈簧膝，膝韌帶損傷等佔21%強，以下腿的骨折最多，膝關節傷害，膝關節扭傷次之，其他則屬少見的傷害。且根據現場診療所的統計，以膝關節扭傷最多，膝關節扭傷次之，下腿骨骨折為膝關節扭傷的三分之一，手和指的皮膚損傷約佔四分之一。

傷害大部份在跌倒時發生，自己跌倒受傷的比率超出互相衝撞跌倒者，且達六、七倍之多。

滑得很好的人才可嚮導。滑雪的技術很好固然重要，更需要滑雪場的經驗豐富而且對各種狀況判斷正確的人來當嚮導。因為如此的人才能在不測時提出其預防傷害的對策。一般上，滑得很好的人發生傷害的比率仍是相當高的。

三、寒凍引起之傷害

寒凍引起的傷害皆因身體冷凍而引起死亡。體溫降至攝氏二十四度時人即凍死。攝氏二十四度（肛門）為體溫的生死界限，但祇要降至三〇度即難挽救。通常人體溫在三十度時即不易再度下降，但突破此三十度之警界線後，即急速下降。所以，即使氣溫不在零度以下，也可能發生凍死事故，氣溫降至十度左右時體溫當然不致降至如此地步。

凍死的原因如下：

1. 氣溫過低。
2. 風強。
3. 衣服為雨淋濕。
4. 衣服太少。
5. 空腹。
6. 疲勞。
7. 睡眠不足。

凍死的人十之八九由上列原因引起。即使在夏天裡，也發生山頂上凍死人的事故。遭難時，不省人事，像是夜

裡的甜睡，因為體溫下降，腦細胞的活動逐漸遲鈍，喪失判斷能力，繼而意識朦朧。餓餓時，能量來源缺乏，即喪失產生體溫的熱源。衣服淋濕再刺骨寒風之襲擊，體溫逐漸被奪失。

若發現某人即將凍死應立即加溫，凍傷時也是一樣。以往的方法是徐徐加溫，現在則採灌飲熱湯的方法。

肆、運動傷害原因與預防

傷害的種類

一、急性傷害

1 肌肉肌腱系統的傷害

部位：肌腹、肌腱、肌肉交界處

肌腱、骨膜附着部

韌帶受傷 (Sprain)

病變：肌肉纖維斷裂、急性炎症

2 韌帶傷害：勉強關節作動作，再加上外力所引起的傷害

3 挫傷：外表的鈍力加諸於身上所造成的傷害。

4 組織內出血或血腫

5 關節囊炎

6 開口創傷：擦傷、裂傷、洞創、貫穿傷

7 關節脫臼 (Dislocation)

8 骨折 (Fracture)

肌肉傷害的程度

1 輕度傷害（第一級）

(1) 肌纖維斷裂所造成。

2 中度傷害（第二級）

(1) 肌肉斷裂。

(2) 功能不減。

(3) 肌力減退。

(4) 收縮時疼痛。

3 重度傷害（第三級）

(1) 以肌肉、肌腱附着點，發生次數最多。

(2) 肌肉完全斷裂。

(3) 肌力、功能完全喪失。

(4) 造成肌肉發炎、出血及劇疼。

造成急性傷害原因

1 不良的運動場所或設備

2 准備運動不夠

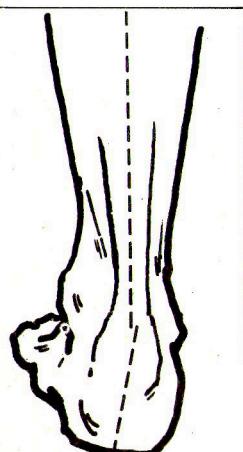
，或運動動作

，姿勢不當。

3 運動中，對手

所加諸於運動

選手的傷害。



4. 負荷量超出體能極限。

5. 其他意外。

肌肉受挫傷之後，再強行運動，容易造成更進一步之

肌肉傷害（肌腱亦同）

※造成肌肉血腫，應以彈性繩帶包紮，十餘分鐘之後去除，切忌以手去揉壓。

肌肉斷裂縫合4週可復原

肌腱、韌帶縫合6週可復原

運動員發生洞創之後，最重要的是要注意發生膿包，

發炎之預防。

貫穿傷：極容易傷到血管、神經。

骨折之恢復得視骨折部位及患者年齡而定，大致說來

○~○週可復原。

一、慢性傷害

在不知不覺中，慢慢加上的傷害之累積：

1. 慢性肌腱炎或骨膜肌腱炎

2. 肌膜粘連或肌膜肥厚

3. 鈣質沈着性肌炎

肌肉出血之後，處置不當，鈣質滲入產生鈣質沈澱

，而造成鈣化，即發生鈣質沈着性肌炎。

4. 骨性關節炎或關節周圍炎

關節部位受傷生出骨刺所造成。

5. 慢性滑囊炎

造成慢性傷害原因：

1. 不適當的訓練方法或訓練進度不當。
2. 反覆的小傷害，沒有得到良好的醫療。

運動傷害處理的原則

1. 立即檢查，適時治療。
2. 切勿因循觀望。
3. 採用最好的治療方法。
4. 以完全康復，使運動員能再回運動場為最高治療目標。

運動傷害的醫療

1. 休息（包括副木固定）

肌腱、韌帶—6週復原

骨折—○~○週復原

2. 冷敷（出血）

目的：止血、止發炎、以不超過一天為原則

3. 热療

在冷敷之後改熱療（為冷敷）、（三天之後）

4. 按摩（消腫）

為伴隨熱療實施

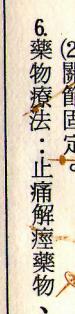
目的：加速血液循環、消腫

5. 彈性繩帶療法

（1）血腫之療法。

（2）關節固定。

6. 藥物療法：止痛解痙藥物、抗炎病藥物



7. 外科療法：手術開刀、縫合或接合。

8. 復健：經過適當休息後，在不痛範圍內逐漸增加運動量

運動傷害的預防

一、運動員本身

1. 保持良好的生理狀況

(1) 飲食要規則與適量

(2) 生活起居要規則

(3) 定期與適當的休息，包括充分的睡眠

(4) 盡量避免使用藥物（指提神興奮劑）

2. 有計劃的體能訓練，使在重要（訓練）比賽前體能到達顛峯狀態

3. 遵守運動規則

4. 應了解運動的目標，有意志，有自信，有高度的競爭心

二、良好的運動場地

三、適當的運動裝備

五、公平競爭

伍、受傷的認識及處理

既然我們知道在運動時受傷是無法避免的，所以首先必須使教練和訓練員們了解受傷的情形，和認識受傷

的情況，並且給予急救，然後送至醫院接受緊急照顧，待確定病情之後，給予應給的看護，以上是運動員受傷之立刻處理，至於受傷之後，所應採取的步驟如下一一介紹：

一、運動員受傷的認識 (Recognition of Sport Injuries)

1. 在場 (Presence)：受傷之後，無論是誰在場都應該注意運動員何時、如何受傷的。
2. 仔細觀察 (Careful Observation)：仔細的觀察運動員受傷的部位，以及造成受傷的原因。
3. 認識危險的運動 (Knowledge of Hazard of Sport)：要認識任何一種運動所能構成受傷的危險性，諸如何種運動易使何部位受傷。
4. 認識運動員 (Knowledge of Athletes)：要認識運動員所參加的項目，一旦受傷始能迅速的給予治療。

二、運動員受傷後的復甦 (Resuscitation for Sport Injuries)

在運動員受傷之後，有一件事很重要，便是呼吸突然停止或突然昏倒等，在這種情形發生時，應即採取下面方法給予急救。

1. 清除呼吸道 (Control of Airway)
清除呼吸道、口腔等，使頭後仰，檢查呼吸道是否有雜物妨礙運動員的呼吸。
2. 恢復呼吸 (Restoration of Breathing)
設法恢復運動員的呼吸，最好的人工呼吸法（急救）是口對口人工呼吸法。

3. 心臟外部壓縮法 (External Cardiac Compression)

如果心臟停止跳動，趕快用心臟壓縮法，每分鐘壓

縮三十次，使其恢復心跳。

4. 氧氣設備 (Administration of Oxygen)

如果有氧氣設備是最好不過的，因為運動員昏倒的原因是缺乏氧氣之故。

III. 運動員受傷後的急救 (First Aid of Sport Injuries)

1. 受傷現場 (At the Side of Injuries)

到現場觀察運動員受傷的導因，以及觀察運動員受傷情形。

2. 恢復心跳 (Resuscitation)

以壓縮法使恢復心跳。

3. 止血 (Control of Bleeding)

以緊壓法或其他壓迫法止住血液外流。

4. 夾板固定 (Splinting)

使用夾板固定肢體受傷部位後送醫處置，以免使受傷處更加嚴重。

5. 運輸 (Transportation)

設法移動就醫，如找擔架，或叫救護車。

(1) 止血的方法 (Control of Bleeding)

① 冷敷法 (Cold)

用冷凍物或冰塊敷在受傷部位上使血液凝固，以停止血液外流。

② 緊壓法 (Compression)

以紗布在傷口上用力壓緊，以停止血液外流。

③ 指壓法 (Pressure Oint)

在受傷部位之前上方，以手指壓住動脈管。

④ 鎮定劑 (Tourniquet)

使其心跳減慢，以緩慢血流。

⑤ 止血劑 (Hemostatic)

以麻醉劑之類藥品止血。

② 夾板固定法 (Splinting)

① 穩固的夾板 (Rigid Splints)

以塑膠、木析或鋁製的為宜。

② 空氣墊 (Air Splints)

以空氣墊固定在受傷之部位周圍而後以口吹氣，以保護受傷部位。

③ 吊高法 (Padding)

利用繩子或布帶子將受傷之肢體吊高固定，如腿、手等。

④ 牽引法 (Traction)

遇着後腦有破碎情形，如不給予適當的牽引，可能會使脊髓神經受到嚴重的損害。

③ 運輸受傷者的方法 (Transportation)

① 擔架 (Stretcher)

② 脊椎受傷 (Spinal Injury)

④ 救護車 (Ambulance)

在運輸過程中要隨時注意受傷者的任何變化，而採取有效的緊急救護。

中華民國第一屆 中正盃滑雪錦標賽

時、六十七年二月九、十日
地、合歡山寒訓中心滑雪場

攝影 / 吳傳甲、簡明隆、顏倉吉、周勝信



場雪滑心中訓寒山歡合
景全地場賽比

過經備籌會大

• 岳青林 •

那一群帶有點傻勁的小伙子，每年總會到了國外的設施與比賽的場面，心中不免引起賽，雖然有些癡人作夢（因爲雪季不能確定靈機一動，跑到氣象台詢問一下，得知今夢想。元月七日下午，王總幹事召集開第一次籌備會議，策劃及擬定會中決定舉辦，並分配工作，有作，就近負責連絡，其餘山下的準備。元月二十七日，林常務理事湜⁴甲處林德祥先生及等在寒訓處教官組置，策劃寒訓中心的承信官兵全力支持，在台中商討，決定運輸及補給，招待等。二月六日，山上會場佈置蒙山寒訓營，採訪攝影等各組陸續上山報到，合歡山口默禱，祈求全能的上帝，於明、後兩天幫助不負所望。

加比賽，看
一次規模的比
備，大伙兒居
幾年來心裡的
翁明義，假會裡
不二次籌備會議，
山上負責訓練營工
策劃。

，教官組于組長，大
人力分配以及會場佈
台灣省滑雪協會霍會長

緒，是日，選手及隊職員
山上的工作同仁，個個心中
華民國的滑雪比賽順利進行而

● 參加大會選手名單 ●

女子組：葉碧華、陳愛珠、邱慧美、李娟娟、陳淑琴、麥月珍、翁淑寧。

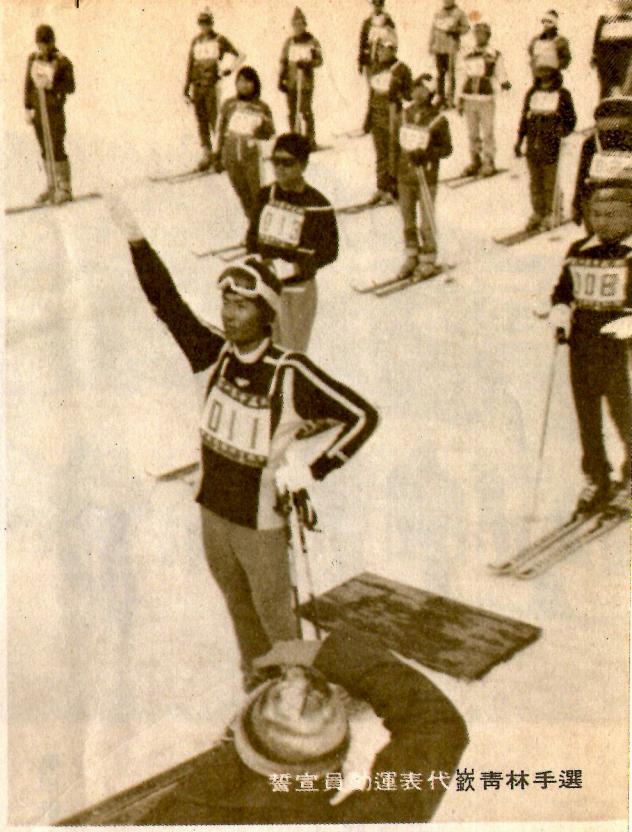
男乙組：鄭勝芳、陳建傑、林芳郁、傅錦祥、王嘉弘、楊文雄、廖水泉、林明達、葉永昌、羅基雄、黃怡穆、周慎富、王道隆、郭俊平、楊滿堂、吳浩德、周文雄、鄭榮煌、陳明、李一志、方瑞凱、鄭邦陽、賴南星、國泰、陳宇鎮、吳慶陽、李瀚雄、王健之、白中發、何誠。

男甲組：楊滿堂、廖水泉、黃怡穆、梁乃明、陳建傑、林青嶽、高炳宏、詹火旺、葉永興、梁仁貴、陳輝燦、林青養、林廷芳、陳奇陽、吳紘道、李健雄、李建邦、傅斯道、羅享刊、翟可、戴安樂、柏彼爾。

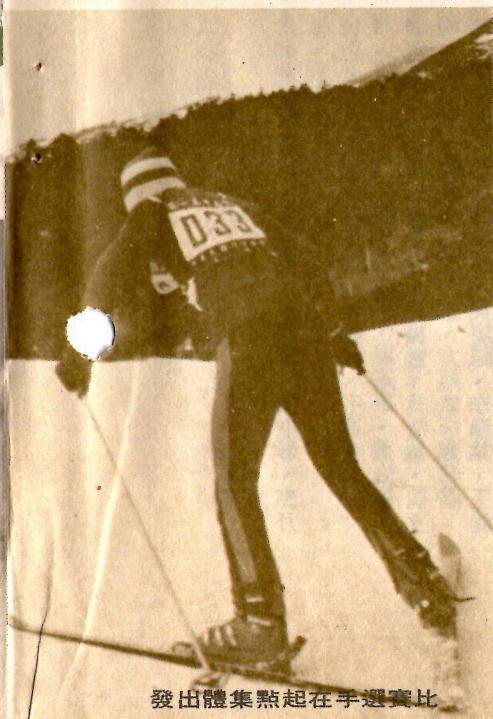
六十七年二月九日上午
九時正第一屆中正盃滑
雪錦標賽大會開幕典禮
場面及升旗儀式



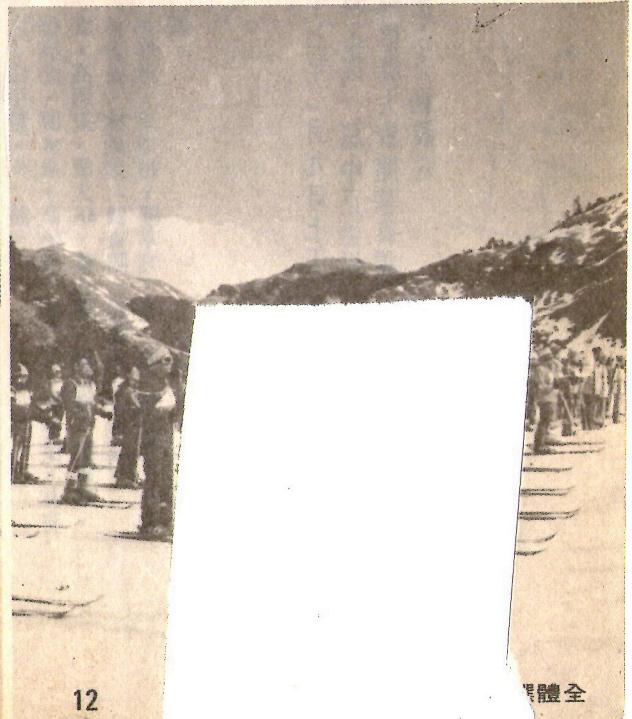
龍接表演手選雪滑



林青嵌代表運動員宣誓



比賽選手在起點集體發出



●大會職員●

長長間
會副顧

會員事事員
委幹委
備任總賽

競滑計旗判
裁

小小錄小員
賽道記門委
曲曲降絡務
大小滑工作
財接事文組
續雪

銘昌振鑑訓忠
沈家延玉炳時學
霍牛宋徐蔡敏

銘湜宗君欽興君貴
沈林江于林葉于梁
江文仁火詞永健青
江于林葉李林江白

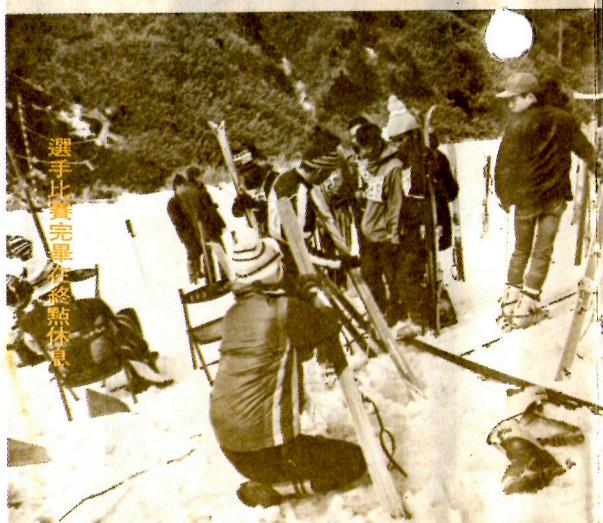
雄壯宗興雄鑑發
俊祥莉娟哲槐春甲
德美娟榮成富傳倉
江白魁林楊李杜曾

江濬仲才
王周張蔡萬

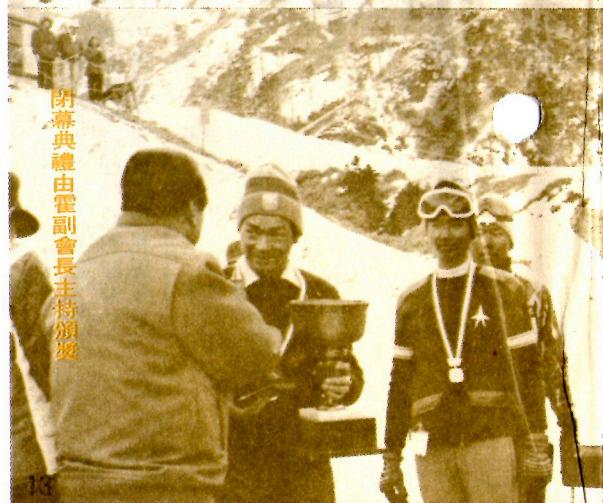
雄輝燦瑛三
李葉陳林熊
施溫藍賀陳

玲翔貞華
陳陳林葉
林簡周

滑雪比賽場起點



選手比賽完畢在終點休息



閉幕典禮由霍副會長主持頒獎

中華民國第一屆中正盃
滑雪錦標賽大會於六十
七年二月十日下午四時
卅分圓滿結束由霍副會
長主持頒獎

各組成績的紀錄



項 目	姓 名	第 一 名		第 二 名		第 三 名	
		姓 名	成 績	姓 名	成 績	姓 名	成 績
小曲道 男子(甲)組	林青欽	① 38"		林廷芳	① 37"	林青養	① 39"5
		② 36"			② 37"		② 37"
		總 1'14"			總 1'14"		總 1'16"5
大曲道 男子(甲)組	葉永興	① 27"5		林青欽	① 31"1	林廷芳	① 31"2
		② 26"8			② 28"8		② 32"
		總 54"3			總 59"9		總 1'3"2
滑降 男子(甲)組	吳紘道	25"6		林青欽	26"	陳奇陽	27"1
小曲道 男子(乙)組	黃怡穆	① 26"		國 泰	① 28"4	廖水泉	① 36"
		② 27"5			② 29"		② 26"5
		總 53"5			總 57"4		總 62"5
大曲道 男子(乙)組	黃怡穆	① 25"9		楊文雄	① 28"9	廖水泉	① 28"2
		② 27"9			② 26"7		② 27"7
		總 53"8			總 55"6		總 55"9
小曲道 女子(乙)組	麥月珍	① 29"2		翁淑寧	① 41"2	陳淑琴	① 33"
		② 33"			② 44"		② 79"
		總 62"2			總 1'25"2		總 1'52"
大曲道 女子(乙)組	陳淑琴	① 32"9		麥月珍	① 44"1	邱慧美	① 43"9
		② 33"			② 35"4		② 43"2
		總 1'6"1			總 1'19"5		總 1'27"1

本會為積極儲訓我國參加1980年在美國舉行之十三屆冬季國際奧林匹克運動會之滑雪選手，派本會副總幹事陳雲銘先生，率儲訓隊員林志良、張健能、張坤雄、王志聰、賴如娜（女）、徐玉蘭（女）等六員前往奧地利接受為期二個月的高級滑雪比賽訓練，並順道參加在德國山岳式國際滑雪錦標賽與芬蘭北歐式國際滑雪錦標賽，代表隊於本年元月四日起程，三月九日抵達國門前後共計六十天。

銘雲陳



中華民國滑雪協會派出選手赴歐洲訓練比賽紀實

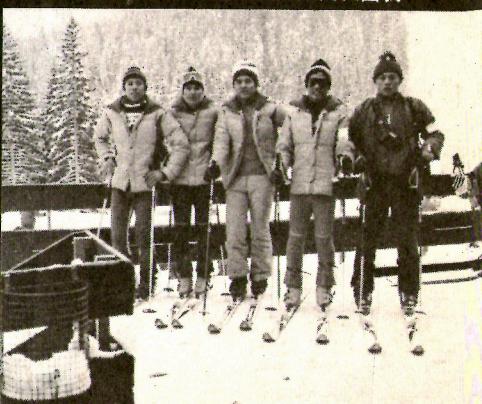
歐洲行腳



我國代表隊參賽標錦滑界世德加參賽代表國典幕開禮



我國代表隊參賽標錦滑界世德加參賽代表國典幕開禮



我國代表隊參賽標錦滑界世德加參賽代表國典幕開禮

代表隊一行七人於元月七日飛抵地納，我國留奧越野射擊選手沈立謙在機場接迎並協助安排代表隊各項食宿裝備與簽證等工作。元月十日代表隊正式向奧地利滑雪協會報到，接受奧國滑雪會安排之訓練，山岳式（曲道）滑雪部份在奧國西部 St christop 國家體育館接受為期二週的比賽訓練，北歐式（越野）滑雪部份在一九七六年冬季奧運比賽場 Seefeld 接受訓練，所有教練皆是甫自奧地利國家代表隊退休下來的選手，訓練方法科學、嚴格、緊湊、效果顯著。

元月廿五日全體隊員移師行德國 GARMISCH-Pastenkirchen 參加第廿五屆國際滑雪錦標賽，越野選手由本會參加奧運越野國手翁明義一同率往 GARMISCH 訓練（按：GARMISCH 曾於一九三六年舉辦冬季奧運會歐洲的越野訓練比賽場地）。

第廿五屆國際滑雪錦標賽計有：安杜拉、阿根廷、澳

大利亞、奧地利、比利時、巴西、保加利亞、加拿大、智利、塞浦路斯、丹麥、芬蘭、法國、英國、匈牙利、冰島、伊朗、以色列、義大利、日本、南斯拉夫、利茲之士墩、西班牙、瑞士、瑞典、美國、捷克與中華民國等卅五國參加大曲道與曲道比賽，可惜經驗不足，二項比賽在中途皆摔倒，未列名次。在德國比賽的十天中，我全體隊員除參加比賽汲取經驗外，並積極的利用其優良的滑雪設備及觀摩世界一流滑雪好手之訓練方法，充分的練習，收益良多。

廿五屆國際滑雪錦標賽，大曲道與曲道之冠軍皆為廿一歲瑞典籍的 STENMARK IN GEMAR 所得，這位當



儲備選手全體在國旗下



我和參選者12屆冬奧運選手合影



大會開幕典禮典禮選手飛躍滑雪表演

道比賽僅得到第三名。女子組大曲道的冠軍是西德的 E.P. PLE MARIA，曲道冠軍則為奧地利的 SOELKNER LEA。我國代表隊於二月五日參加閉幕典禮後，隨即移師奧國茵士布魯克，二月六日正值農曆春節，全隊在茵城金龍中國飯店聚餐，並邀請奧國滑雪會秘書長 Prof Godi 與越野教練 ADOLF SCHEWITZEL 及 WALTER 和我留與學生陳蓮珠、陳樹玉姊妹等，相聚甚歡。儲訓隊員係第一次出國，亦為第一次在國外過年，雖有幾份思家愁，但亦有幾份新奇感。

二月七日經奧國滑雪會之安排，全隊再移師德、奧邊境之奧國 Kossen 滑雪場接受訓練，我們住宿於本會江詞宗教練之奧國朋友 ELISABETH 家庭旅館內，他們多年與中國人交誼，故對我們非常親切與愛顧；住宿費祇收半價，並免費作洗衣的服務。承奧國滑雪會之鼎助 Kossen 滑雪場纜車老板 HANSER 優待我們全隊廿天受訓纜車費免費。越野選手在 Kossen 越野滑雪場接受翁明義與沈立謙的訓練，二月十三日翁明義率越野選手王志聰、張坤雄、賴如娜三人，赴芬蘭參加國際北歐式滑雪錦標賽。

三月二日全隊結束歐洲二個月的訓練與比賽，連夜搭車趕往維也納，稍作參觀拜會，於三月五日即搭機返國。匆匆的 60 天中除搭機轉機及辦各項簽證、器材與裝備外，實際受訓日數為四十八天。承奧國教練之熱心教導，我儲訓選手之認真練習，隊員六人已具相當水準。
(附記：我滑雪隊赴歐受訓期間，本會留奧幹部沈立謙每於星期六、日課餘抽空，專往受訓地點指導與照顧選手，全隊感激之餘，謹借此一角表申謝忱。)



圖片說明：

- A 我代表隊在GARMISCH比賽場與國旗合影。
- B 我代表隊與奧地利滑雪會秘書長Prof. Godl (中坐者)合影。
- C 我代表隊與德國友人在GARMISCH旅館SCH-ELL前合影。
- D 我選手翁明義在歡迎酒會中與奧國Fochfilzen市長夫婦合影。
- E 德國GARMISCH比賽場地街道。



25. Alpine Ski-Weltmeisterschaften Garmisch-Partenkirchen



28. Januar – 5. Februar 1978



25屆國際山岳式滑雪錦標賽 男女大小曲道場地地形圖



Riesenslalom Herren

max. Neigung 28,0° – 53,2%
geringste Neigung 7,0° – 12,3%
durchschn. Neigung 18,5° – 33,6%

Riesenslalom Damen

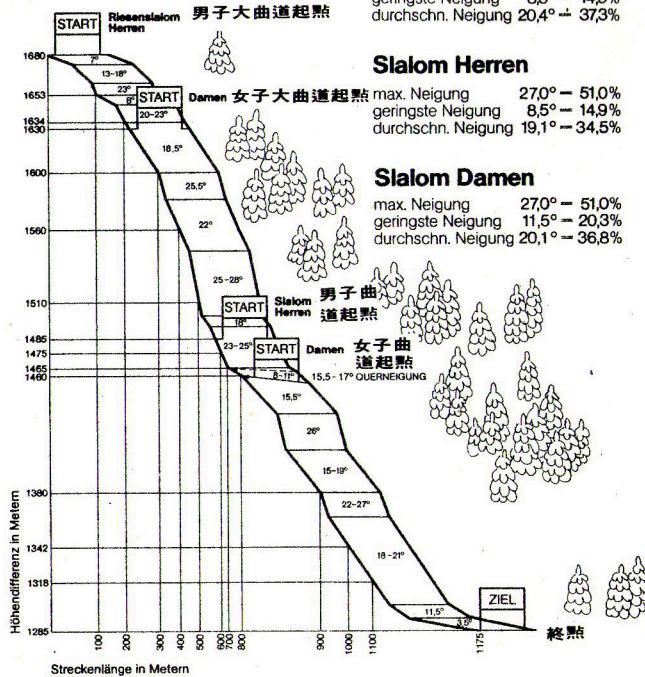
max. Neigung 28,0° – 53,2%
geringste Neigung 8,5° – 14,0%
durchschn. Neigung 20,4° – 37,3%

Slalom Herren

max. Neigung 27,0° – 51,0%
geringste Neigung 8,5° – 14,9%
durchschn. Neigung 19,1° – 34,5%

Slalom Damen

max. Neigung 27,0° – 51,0%
geringste Neigung 11,5° – 20,3%
durchschn. Neigung 20,1° – 36,8%



中華民國滑雪協會選手參加

國際北歐式 滑雪比賽



國際北歐式滑雪錦標賽進軍

● 翁明義 ●

推著滿車鮮花沿路兜售，賣花老人得知這四個穿戴整齊東方青年來自自由中國時，情不自禁的拿起一束玫瑰送給我們。此時，此景對於一個經常在人地生疏，舉目無親，到處碰壁的人，其内心好比萬刃分割，淚水充滿了眼眶，令人深覺此行責任重大。

航行冰洋・徹夜難眠

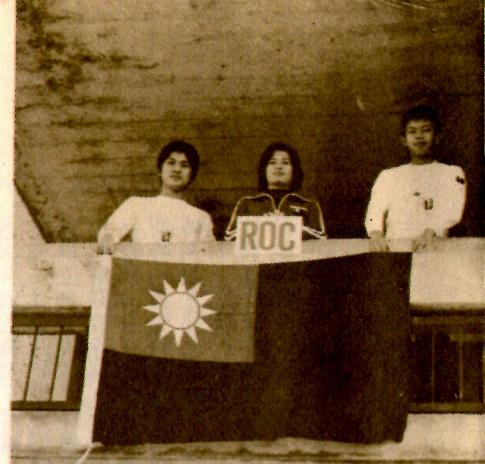
次日10時40分抵盧貝克，距開船時間仍有九個小時

。時間易逝，惟有等待最難熬。遂利用時間補充裝備並在一家僅賣烤鷄和洋芋的「站店」每人吃了半隻鷄，這是最便宜的中餐，^{3.8}德國馬克約為65元新台幣。餐後，在返車站路上遇到一位臉色紅潤，安祥和藹的賣花老人，已結冰，船隻撞冰所造成的聲音。這樣的在隆隆聲中挨

了兩個晚上，終於在第三天的上午抵達赫爾新基。

開幕典禮，有聲有色

此次參加比賽計有瑞典、東德、美國、丹麥、冰島、南斯拉夫、匈牙利、捷克、西德、立茲支士敦、奧地利、阿根廷、西班牙、蘇聯、澳大利亞、日本、荷蘭、比利時、加拿大、英國、波蘭、瑞士、挪威、義大利、保加利亞、法國、希臘、芬蘭以及中華民國廿九國。開幕典禮是在一個體育場舉行，觀眾人數高達十三萬人，其中來自德國、瑞士居大多數，各國選手在國家名牌引導下步入會場，在我隊入場時播音台播出中華民國國名時，全場掌聲雷動。進場完畢，大會主席、國際滑雪總會會長一一致詞，接著各色焰火高空爭艷，持續不斷半小時之久，使整個典禮達到最高潮。



經驗不足，敬陪末座

廿日女子五公里賽，冠、亞軍被芬蘭嬌娃所奪，蘇聯

聯居第三，賴如娜因身體不適及經驗不足，未能將體力平均分配使用而造成體力透支，沒抵終點。廿一日男子十五公里，冠軍為波蘭選手盧茲傑克所獲得。我以一小時十一分四秒完成，王志聰是一小時十八分完成分別於八十三人中排列第七十六名、七十九名。張坤雄因抱病與賽在終點前四百公尺昏倒，主辦單位立即用救護車送往醫院。

從失敗中獲取經驗

此次比賽因長途旅行，未能在賽前有充份的時間休息和熟悉場地造成成績不理想，今後我們的練習並不能只重於技術的訓練，亦需加強體能耐力的訓練，還有在比賽前需有足夠的時間去熟悉比賽場的環境，相信我們也有出人頭地的一天。



宗柳黃

國際雪橇比賽報導

離台

六十七年元月十一日和謝偉成匆匆忙忙的趕到機場搭乘下午泰航班機飛離台北，經香港—曼谷到約旦首都—安曼，因轉機之故，於十四日離安曼飛往維也納。

抵奧

下飛機，便看到了「歡迎蒞臨維也納」的巨大標語，這裡的氣氛使人覺得格外的親切，也許是舊地重遊的緣故吧！隨即與奧國伊哥斯雪橇聯盟負責人馬俐伽先生連繫後，當晚我和謝搭乘夜車前往茵斯布魯克，抵茵城已是十五日早上八點多了。離開車站即前往馬俐伽先生的家裡，為了爭取時間，即往倉庫取出久別的寶貝—雪橇。檢修後，即與一九七八年世界雪橇錦標賽籌備單位負責人夫貝特先生連繫，詢以滑道開放時間，十六日由馬俐伽夫婦駕車送我們到比賽地點—伊姆斯特，首先到大會籌備處拜訪夫貝特先生及國際雪橇總會委員薛密效先生，他們是我們多年來的朋友，他們都住此一風景美麗的小鎮，亦是當地雪橇運動的領導人物，訓練了不少優秀選手，奧國雪橇代表隊



前段出場賽在成



車雪縱操練宗柳黃手選擇雪

總教練達樂先生亦生長於此。由此可見此地雪橇運動的盛行，經大會特別安排，我們住在滑道起點旁的一奧國家庭裡，主人是奧國雪橇教練之兄弟—瓦樂塔，他曾獲得奧國全國錦標賽的兩屆冠軍，大會特請其負責滑道之整理、保養與搶修等重要工作。

比賽

翌日開始賽前練習，依照大會規定各與賽選手必須參加階梯訓練（由青年組起點、女子組起點以至成人組起點的一系列漸進訓練謂之）。謝偉成因受傷而無法繼續訓練，及參加比賽，元月廿日晚各國選手由樂隊前導有秩序的參加遊行，我隊則由我一個人擡旗；因謝偉成不便參加遊行，故形成了「一人隊伍」，但沿途仍受民衆的熱烈歡呼，抵達會場後，謝亦歸隊參加隆重的揭幕式。廿一、廿二兩日正式比賽，參加國家有中華民國、日本、奧地利、西德、東德、蘇俄、義大利、波蘭、委內瑞拉、英國、法國、瑞士、美國、加拿大……等廿二個國家。男選手單人組共有四十六人參



國奧與中會裝化在成偉謝、宗柳黃
影合婦夫MAYREGGER 練教

今年一月七日是歐洲狂歡節的最後一天，故在這些日子裡，到處可看到化裝遊行及化裝舞會，所要的花樣無奇不有，熱鬧非凡，由伊哥斯運動聯盟所舉辦的化裝舞會亦邀請我們參加，化裝之滑稽真令人拍案叫絕；由於我們已是第三次到奧國參加比賽，故我們在此有許多朋友，尤其各國雪橇界人士及選手都和我們處得非常好，可說是成功的國民外交。

交誼

再比賽

加，我列第三十三名，當我滑抵終點時，國際雪橇總會會長伊薩地西先生趣前來握手祝賀順利，完成比賽。據大會統計在賽前訓練及比賽期間共有一百五十多人次翻車或受傷，東德之奧運金牌女選手摔傷住院，另一奧運金牌男選手亦摔跤，可見此一滑道之險惡；伊薩地西先生表示，他將永遠地支持我們中國在國際總會的會籍，希望我們明年能再來參加大賽，並希望雪橇運動能在中華民國迅速的發展。



中場賽在後賽成偉謝手選



馳飛賽撥雪人單加參成偉謝手選

YOU CAN LEARN

skilled performers. Here are seven advanced agility and balance—and have fun doing it.

Illustrations by Ed Vebell

雪上芭蕾基本動作

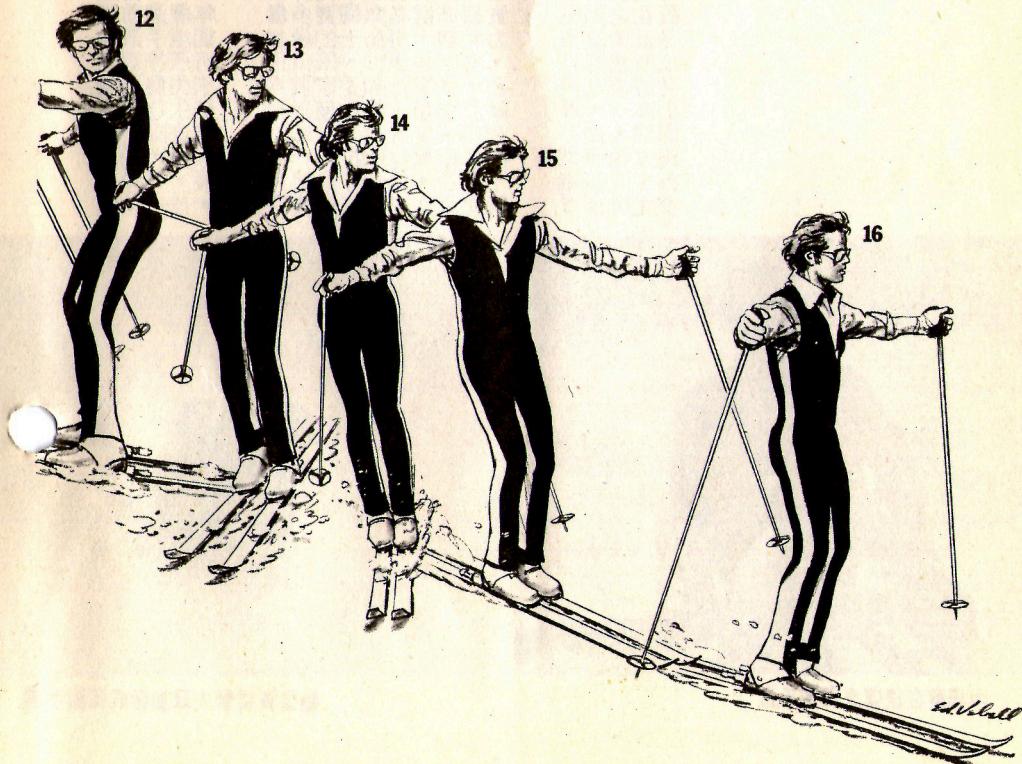
雪上芭蕾基本動作—你可學得來的

• 葉碧華譯 •

只在短短的幾年前，雪上芭蕾被視為雪上特技表演，且是技高膽大的滑雪表演者的領域，甚至到了今天雖然雪上芭蕾已列為美國滑雪學校課程，許多人仍然猶豫它在實行上的困難危險，尤其是它已超出了一般只為消遣而滑雪者的能力。

這真是無稽之談，其實雪上芭蕾學習來很容易的，如同花式溜冰或芭蕾舞的動作，一點兒也不假，雪上芭蕾混合了許多新的技術並且配合著特殊的裝備去做的，但，任何一個滑雪者只要他有決心去做均可學得來，甚至，如果你的技術還不夠純熟的能參加比賽，但從以下這些示範動作去學習，可令你獲得很大的滿足感，並且它所增進你的平衡感與敏捷度將使你在花式滑雪中所得到的益處就是建立更多的信心。

看了這些表演，我們可以從許多製造廠商目前正加緊製造 A150 或 160 公分長的雪板而可得到證明，為了像雪上芭蕾這種特殊雪板的使用，另外，一個輕巧的身體是另一個必要的條件，那也就是說如果在這運動之前沒有適當的暖身運動，可別輕易的去嘗試。



BALLET TRICKS

Ballet is not just the province of a few highly
ballet maneuvers you can learn, to improve your

By Corky Fowler



linked spins

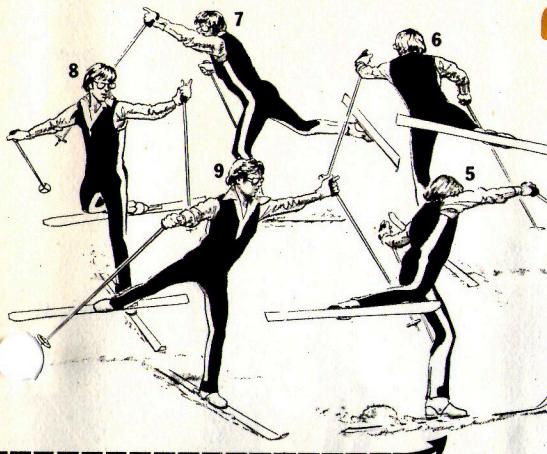
連續迴轉

由外部先直滑降，再回復原來的位置，這就是所謂的 360 度旋轉，尤其要一口氣做連續旋轉，這是一個新的雪上芭蕾創作。

在這動作你可感覺到一股助力幫你做連續旋轉的技巧，這就是急中生智的體能變化的技巧，當你眼睛對準了一個焦點，將開始旋轉時把握住此種技巧，盡可能久留在你的視線內，並且，當頭部快速擺動直到你集中的焦點回到你的中心位置，這種在旋轉中幫助你身體運動的這種無法察覺的力量，將隨時間的過去而自然增減，你的膝必須有著像飛機駕駛員落地那種俯衝的感覺。

- ①開始旋轉時都用得到尋常的減速，改變重心，及移轉滑雪方向等方法。
- ②向前加壓力於膝蓋，因而造成雪板前面的挫力，使雪板尖端能煞得住。
- ③眼睛釘住在下坡的一固定點外側的手臂在週圍划動，以輔助雪板的旋轉。
- ④當你的身體和雪板輕巧地作了 180 度的旋轉時。
- ⑤、⑥快速的轉動你的頭，直到你可以划到你將滑向後面的那個焦點。
- ⑥、⑦這個頭部扭轉的動作可輔助你增強旋轉時的力量，而後傳到雪板上，在旋轉快完成時注意你的身體會向後搖擺。
- ⑧使雪板尖端向下滑，因為雪板在旋轉時不壓邊的這個動作，將能延續到下個轉彎。
- ⑨如果你在你身體四週繼續划動你的手臂。
- ⑩你的頭將釘住焦點向下滑直到下個動作。
- ⑪、⑫、⑬、⑭然後再轉一圈。
- ⑮、⑯你的身體向前，並同時將重心移轉到腳上。

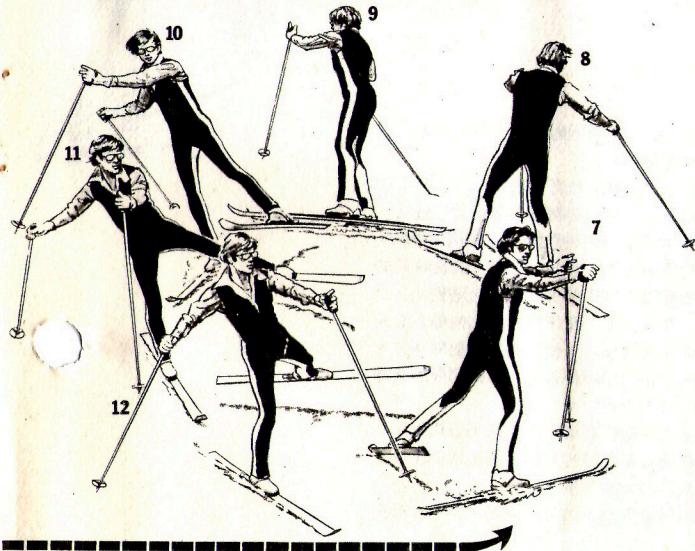
reuel 360

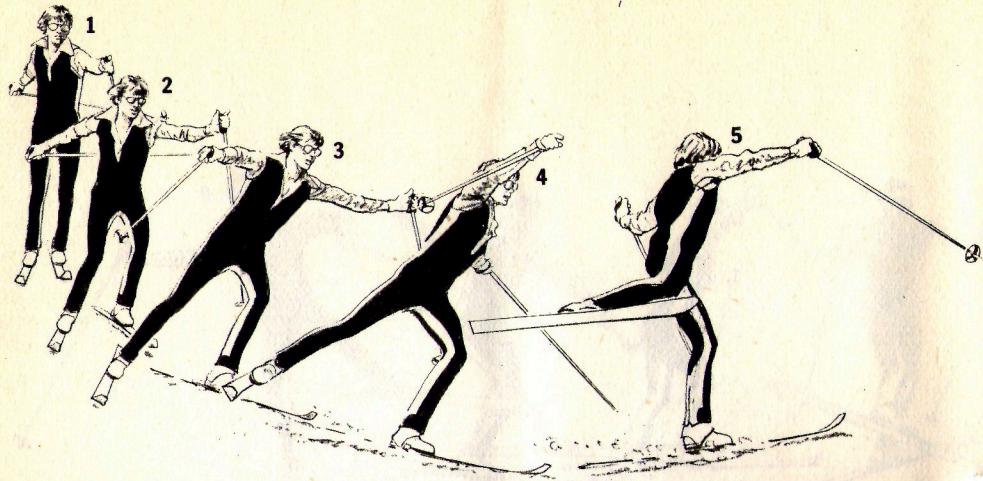


內側360°迴轉

內側迴轉的動作和單腿轉差不了多少，將重心相反的那支雪板舉起繞著內側轉，這個動作做成了將會是非常優美的姿勢，尤其以很穩定的速度一連串的旋轉，那必須保持雪板的高度與身體的平衡。

- ①先從手臂定好焦點。
 - ②推開你在下坡的雪板，就如同於滑冰的動作。
 - ③把重心轉移到上坡的雪板。
 - ④再來一次用頭部導引整個身體做這個旋轉的動作。
 - ⑤當你的膝蓋向前滑時延長你右腿在空中的動作。
 - ⑥固定上坡的角度。
 - ⑦使雪板向前傾並向後輕輕擺動，把重心放在雪板尖端，這將隨著雪板尖端滑向下坡。
 - ⑧⑨用頭部做輔助去移轉身體的重心，使身體轉到預算好的位置去，因而在此圈最後部份提供了力量。
- 這個動作完畢，你又可繼續做下個動作：
〔⑩—⑬是這個旋轉過程的分解動作〕





雪杖拉引的360°旋轉

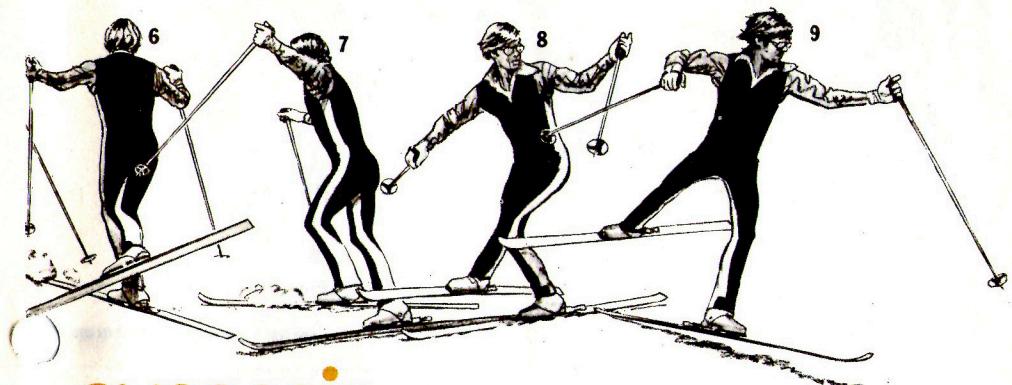
這個是外側旋轉的示範動作：

- ① 雪板壓下坡邊以便作橫方向的滑行。
- ② 減輕上坡雪板的重心。
- ③ 從雪地上將雪板尾端舉起。
- ④ 將雪板前端地雪地上拉引。
- ⑤ 並指向轉彎的方向。
- ⑥ 這時就將會使你在下坡的雪板開始旋轉。
- ⑦ 當你的雪板觸及上坡時。
- ⑧ ~⑩ 扭轉你的頭部重新對準焦點旋轉一圈。
- ⑪ 如有必要，在雪地上穩定你的雪杖保持你的運動量及平衡，拖拉起來的雪板，將完全離開雪地面。
- ⑫ 並向上抬起。
- ⑬ 且往後擲。
- ⑭ 很優美的完成了這個360度的內側迴轉。

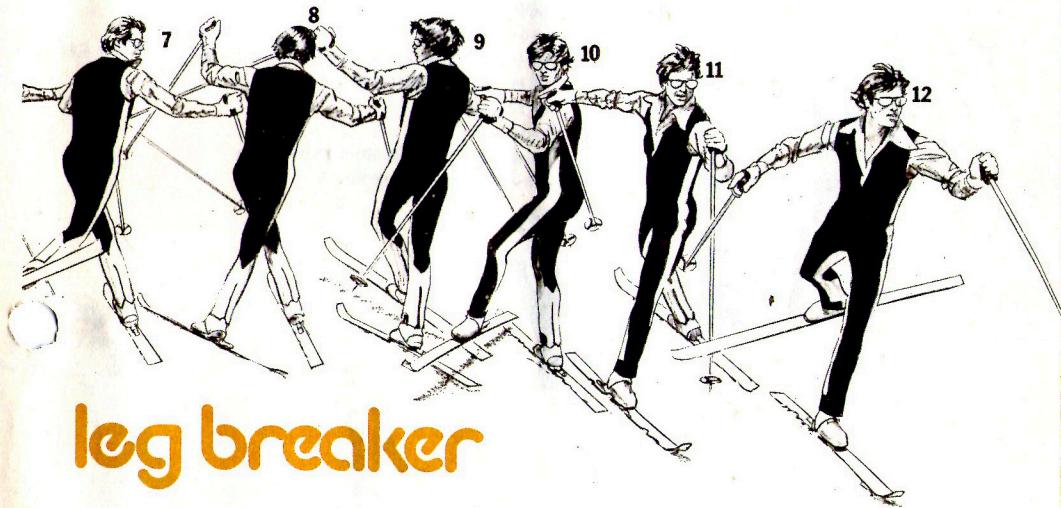
[⑦~⑭是這個迴轉過程的分解動作]



tip-drag 360



over spin



leg breaker

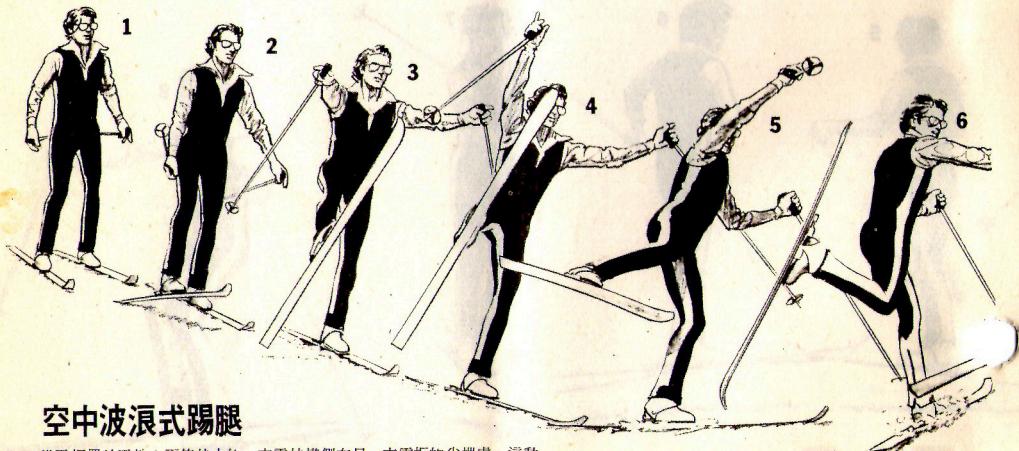


反身旋轉

當你滑得很快時，這個表演就會造成很大的危險，不要讓快速掠過的雪板和腿混淆你，按照次序來，這時如果你知道如何用單腿反轉，你將可了解，對這種技巧存著危險的想法，將會是左右的一大因素。

- ①始於轉彎。
- ②上坡的雪板舉步輕走。
- ③現在舉起你下坡的雪板。
- ④將雪杖往後插。
- ⑤開始向上坡轉時準備用雪杖輔助你。
- ⑥把舉起的雪板往後掉轉並橫過你另外一支雪板。
- ⑦直到回復而放置在雪地上。
- ⑧橫靠起仍在轉動的雪板，扭轉頭部作為移轉方向的導引。
- ⑨從你彈起的另一支雪板上很快的把重心轉換至下坡的雪板。

從這個位置你可以回到做內側回轉的姿勢，或高舉雪板繼續開始另一種雪上芭蕾。

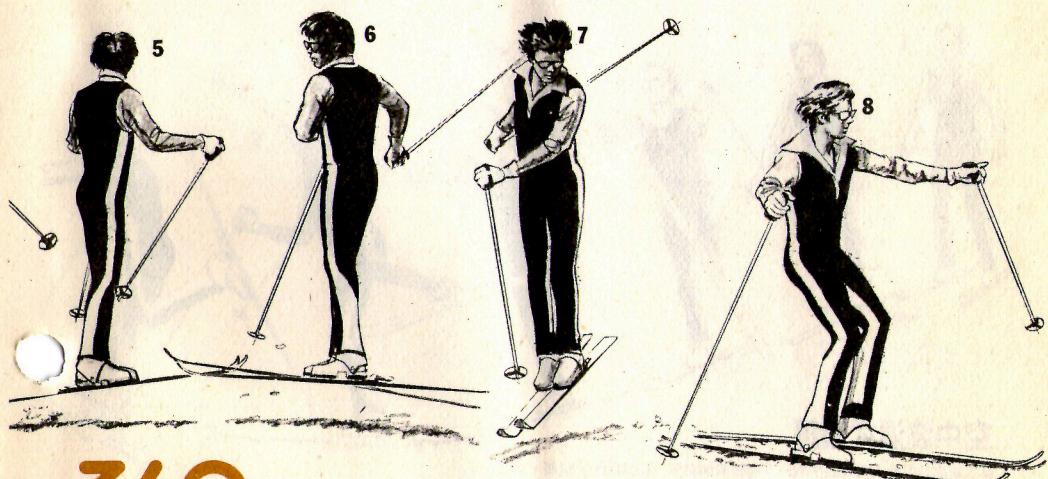


空中波浪式踢腿

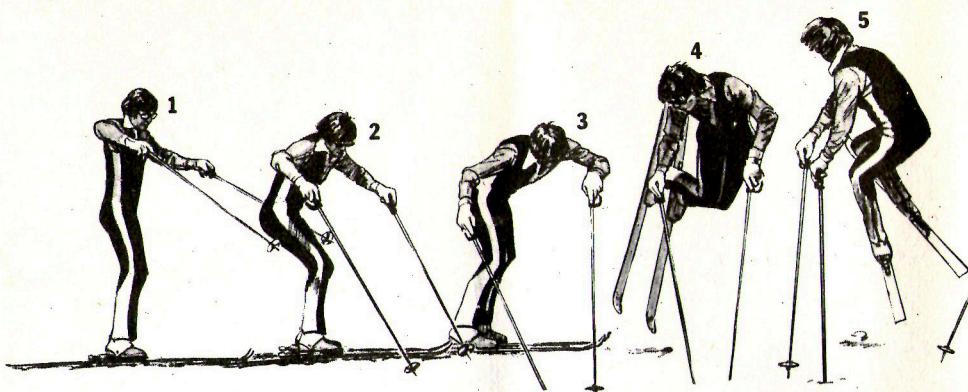
當雪板置於雪地上而使其中的一支雪杖橫側在另一支雪板的尖端處，這動作就叫波浪式轉腿，並不是因為它太危險而是因為由於視覺上的影響所造成，凡是做過踢腿的人都知道要放回雪板，不必間歇重覆接銜，只須一氣呵成就行了，③④如上圖所示開始時，除了重心不在下坡的雪板並首先向前擺動形成空中踢腿外，其餘的動作類似反身旋轉動作。

- ⑦在向後揚起之前先放置於雪面上。
- ⑧先得解除上坡雪板的重心，而不必用腿去測量方向。
- ⑩在四週完全的擺動。
- ⑪將雪板放置在雪面上形成波浪式收腿動作。
- ⑫在這兒用頭做導引，整個身體繼續旋轉，當你高舉後腿向前併攏就又回到如同前面的內側迴轉姿勢。

tip-roll 360



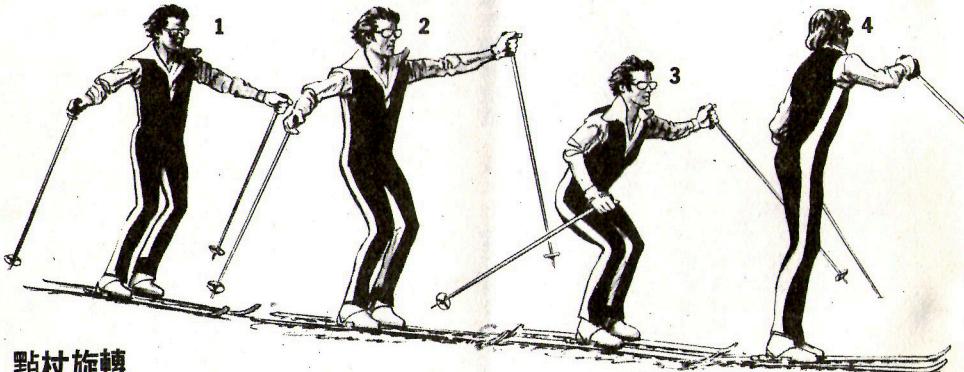
360



360°飛躍旋轉

這個示範者的動作跟直昇機差不多，一點兒也不會碰撞，就如同直昇機一樣，當你第一次試圖在雪地上學習這特技，首先必須在雪地上騰空跳起來，並在空中旋轉，開始由 180 度，再繼續用你的手輔助你作迴轉動作。

- ①準備動作。
- ②在起跳之前。
- ③確實低傾你的身體，重心放在彎曲的踝關節上，以便向前做最高的跳躍。
- ④在這之前所耗的那麼多的時間，用來證明你能繼續做下去。
- ⑤儘你所能的空中扭轉—就像你原來就打算做得這麼好。
- ⑥再一次得必須由你自己控制，試著去用滑冰的動作盡量跳高，然後不慌不忙的著地。
- ⑦這就叫做輪軸式旋轉，源於花式滑冰。
- ⑧正確的說來一個輪軸式旋轉實際上是一圈半，是先由一支雪板向後著地，有許多花式滑雪者在表演之中，都少不了要採用這一招。



點杖旋轉

- ①從側滑開始將雪杖向前撐。
- ②彎曲膝蓋，同時向側邊坐。
- ③將雪杖插入下坡的雪地中，準備向上撐跳。
- ④然後輕盈的向上撐跳。
- ⑤彎曲膝蓋，當頭部扭轉時身體跟着旋轉回頭。
- ⑥強而有力的掉轉你的雪板，並使雪板一邊轉一邊著地，回到最初轉彎的方向。
- ⑦要想轉一個完整的圈，關鍵在於移轉你上坡的重心，連同強勁的腰力成垂直的跳躍（提昇）。
- ⑧當你正在扭轉時，將你的腳跟緊跟在臀部後面，要想很漂亮做完這個特技就再回覆原來的動作後要馬上很順利的低傾成平衡重心的支柱。

Flying



六十七年

合歡山滑雪訓練營

六十七年一月十五日

至二月二十六日



六十七年合歡山滑雪訓練營，經過數次的籌備，決定本年梯隊改為六天，梯隊名額最高不超廿六人，每天均有一梯隊上下，自六十六年十二月五日開始接受會員報名，申請參加隊別，當然在黃金線——舊曆過年前後的梯隊，一下子滿額。為的是我們合歡山滑雪訓練中心的營房，男女寢室最高容量不超過一百二十人，當然還有許多會員因為受到了假期的限制，無法如他們意向選擇梯次而向隅。

今年的氣候，自聖誕節前後寒流已經延伸到台灣，山下的溫度就開始下降，接著飄雪，因此我們自二月卅日開始至元月四日下山的四梯次的合歡山旅遊隊，都賞到了雪。他們都歡欣的感覺到參加旅遊隊非常幸運。

滑雪訓練營開始，經過許多籌備，並且決定由資深幹部林青欽教練常駐滑訓中心負責營務工作，至各梯次的輔導員由此次新增選大專同學義務擔任，而且預先經過實地的研習，因為年青人都具有服務的熱誠，雖然部份在工作上對於本會認識還不夠深刻，至少他們都已經盡了自己的職責。

因為許多資深教練有的到歐洲去參加比賽，本年合歡山各梯隊的訓練工作都落在六十五年赴歐受訓新一輩的年青教練身上。

六十七年合歡山滑雪訓練營的工作全部完成，檢討起來難免還有許多應該改進的地方，可是從開始至結束前後將近四十五天的時間，這個活動並不是僅僅依靠會裡幹部的努力，還需要各方面配合與支持。

這期會刊裡將六十七年合歡山滑雪訓練營幾個突出的特寫鏡頭，以輕鬆的筆調注釋，讓會員來珍賞它。

六十七年合歡滑雪訓練營

營務委員會

主任委員	沈家銘	副主任委員	唐恩江
委員	于文君	呂福和	李學義
	王正宗	金琛	姚鎮安
	白迺義	吳紘道	張湘軍
	江詞宗	陳志慈	張乾敏
	李培上	黃石城	賀國材
	李魁義	劉世珍	膝仁貴
	武紀平	歐陽琳	蕭維湘
	徐蒙才	簡添松	羅開明
	陳雲後	王正宗	(以姓氏筆劃序)
	陳國俊	鄭煥船	廖福麟
	陳雲銘	蔡伯武	藍玉森
	齊劍洪	廖福麟	
	廖福麟		

山谷底下 我們的營房

從松雪樓遠遠看去，
那棟灰色的，

就是我們滑訓中心，
並不富麗，却很別緻！

滑雪季節裡，
這棟房子却蘊存着春的氣息，

多采多姿的相聚，
開啓朵朵的心花！

希望大家永遠同在一起。
希望留住那絢麗的片刻，

營本部

我會從 雪場上滑下！



雪場上，
在那行列裡，
教練在指點，
滑雪基本動作，
起步的時候，
心裡好慌，
呀！停不住了！
伸出的雪杖不曉得往那兒插，
勇者無懼，
不怕摔跤，連續摔跤。
你看，
我會滑下來了！
真高興！



冬天裡的春天

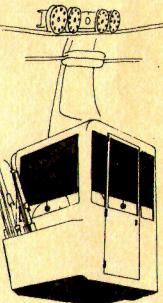
嚴冬的氣息，
在合歡山上，
溫度計落在零度下面，
滿天陰霾雲翳，
吹過來刺骨的烈風，
許多人寧願和寒冷掙扎，
要奔向——

當他穿上雪板，

心裡彷彿深蘊，

綠枝滿樹，
姹紫嫣紅，
無盡的春天在冬天裡，

向他招手。



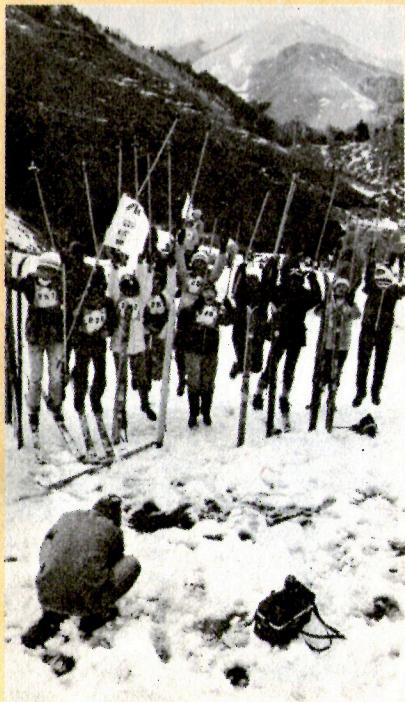
纜車把我拖上了東峯

34

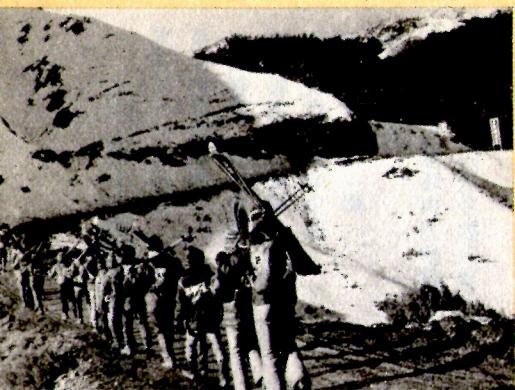
纜車的終站，
在東峰高崗上，
遠眺明媚的山色，
松雪樓，合歡山莊，滑訓中心，
還有那遠處的寒訓營房，
瞧着，周圍四山白雪皚皚，
令人心曠神怡，

意境昇華，

撩起了我們充滿喜悅的願望，
纜車繩子的轉動，
轉動出年青人萬丈的雄心！
這美麗的嚴冬稍縱即逝，
明年，我們會再來追尋！



豎起雪板的行列



豎起雪板，
穿上雪鞋，
管它裝備有多重，
集體走向，
遠遠的雪場，
喂！出操去，
奔放的滑出雪道，
飄飄忽忽，
渾然忘我，
朋友們！
什麼都不要，
這著迷的一刻，
得到了無窮的樂趣！

六十七年合歡山滑雪訓練營

各梯隊輔導及參加人數統計

梯隊	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
報到日期	元月十五日	元月十六日	元月十七日	元月十八日	元月十九日	元月二十日	元月廿一日	元月廿二日	元月廿三日	元月廿四日	元月廿五日	元月廿六日	元月廿七日	元月廿八日	元月廿九日	元月卅一日	元月三十日	元月廿八日	元月廿九日	元月卅一日	元月二日	元月二日	元月五日	元月六日	
輔導員	林青欽	蔡一鳴	陳勝南	蕭弘清	國泰	高炳宏	陳進傳	徐祖誠	林慧珠	鮑惠明	楊仲生	李文淵	吳志明	陳大衛	葉啓方	鄭文豐	謝紹明	詹明哲	劉芳賢	蕭淑珍	林賴添	傅宗榮	蘇章祥	呂季英	全鶯
人數	20	8	7	8	9	14	26	23	25	25	24	25	29	24	23	26	30	25	26	30	14	27	27	27	

梯隊	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	幹1	幹2	
報到日期	二月八日	二月九日	二月十日	二月十一日	二月十二日	二月十三日	二月十四日	二月十五日	二月十六日	二月十七日	二月十八日	二月十九日	二月二十日	二月廿一日	元月卅九日	二月十七日	
輔導員	羅威基定雄國	許黃明志	游郭宗敏	何于榮知	李詹靜	黃慧櫻	陳瑩	劉汪嘉昌	方國永	萬惠頤	葉銘淵	劉幸玲	張碧玲	詹火旺			
人數	30	30	26	26	12	28	25	24	25	27	19	19	15	15			

山道上的雪佛蘭

黑色笨大的雪佛蘭

是我們滑訓隊專車

車頭飄著一面小會旗

輪底輾過漫長崎嶇的山道

帶上我們愉快的旅途

車廂裡年輕的一群

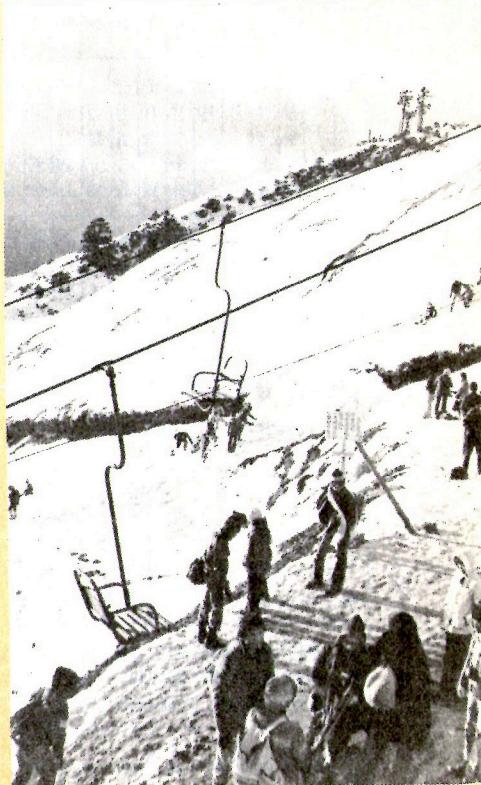
別讓它沈寂

在歡呼，也歡呼出美妙輕鬆的歌聲

看，前面是白色合歡山頂

接近昆陽

到了，我們到了！下車！



奇萊山的面目

萊萊山

尊嚴像一座巨大的神像

古老而又險亞

高聳在虛無飄渺的山巔

年輕人渴求

尋找別人所尋找不著的

足跡攀上了—去無返的危途

不顧惜自己生命的丟失

因為要看到的

奇萊山它真正的面目

謝

中國青年反共救國團

中國軍體育總會

陸軍山寒訓練中心

台灣省林務局

台灣省公路局

南投及花蓮警察局

各有關單位大力支援協助得

獲完成任務附此申

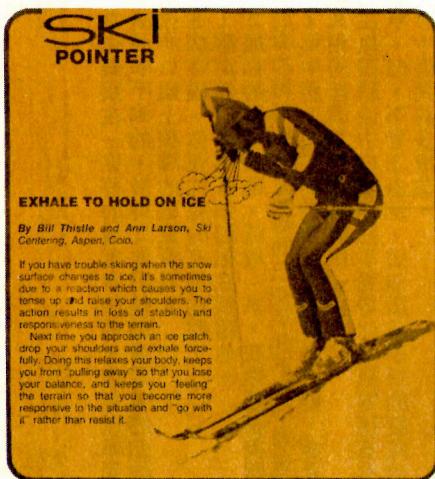
中華民國滑雪協會
台灣省體育會滑雪協會

啓

滑雪技術點滴

譯華碧葉

在冰面上均勻的吐氣



EXHALE TO HOLD ON ICE

By Bill Thistle and Ann Larson, Ski Centering, Aspen, Colo.

If you have trouble skiing when the snow surface changes to ice, it's sometimes due to a habit which causes you to tense up and raise your shoulders. The action results in loss of stability and responsiveness to the terrain.

Next time you approach an ice patch, drop your shoulders and exhale forcefully. Doing this will allow your body to keep you from pulling away, so that you lose your balance, and keeps you "feeling" the terrain so that you become more responsive to the situation and "go with it" rather than resist it.

當你就將滑近一個碎冰地面的下個步驟是降低你的肩部，並有力的吐氣，如果因鬆弛你的身體，而使你在這個時候拉開（雪板），將導致你失去平衡，同時，應保持你的高度靈敏，以便應付變化多端的地形，還有一點，那就是順其自然要比勉強去做好得多。

控制好你的轉彎

部份滑雪者在轉彎停止時都比開始轉彎時來得容易發生困難，由於雪板尾端的跟進太慢，而致使雪板尖端滑開轉彎太遠，並且有點兒繞著圈圈中心轉，通常這是因為那個老惡棍——就是你的身體——老朝著圈圈方向轉的緣故。

「落定後再轉彎」，改進你迴轉的習慣動作，並且上坡的手向前划動來作為調整，臀部與肩介於最後半圈之中向下直滑，確實校正內側的手、臀部與前肩；而不是你的背，這將置你於一個最佳的位置去開始你只須用腿的下一個轉彎，當你學習減少身體不必要的動作時，你的雪板將僵著轉不動，並且也將給你造成更多的雪痕而使你不自主的直接滑到下一個轉彎。

SKI POINTER

CONTROL YOUR OVERTURNING

By Bruce Bowlin, Instructor, Winter Park, Colo., member 1976-77 U.S. Ski Demonstration Team

Some skiers have more difficulty stopping their turns than starting them. The tail of their skis wash out so the tips travel too far around the turn and point slightly uphill. Most often this is caused by that old villain—body rotation in the direction of the turn.

To halt wash-out and overturning, check your rotation habit and end it with a forward movement of the upper hand, hip and shoulder during the last half of the turn. Through the tail line, quietly adjust the inside hand, hip and shoulder ahead, not back. This will put you in a good position to start your next turn using only your legs. If you need to decrease the unnecessary movement of your upper body, your skis will stop overturning and will take a more direct track into the tail line from one turn to the next.



跟一位好教練後面學習

當你緊跟在一位好的滑雪者後面，你可以學到正規課程裏所學不到的，滑得比你更佳的滑雪者的知識可傳授給你非口頭上報導的寶貴資料。

這個時候，你要注意的有那些呢？

- 1 確定你的前導者知道你在跟隨他。
 - 2 儘你的贍量跟緊，這樣一來，在你觀察與跟隨著學習前面的轉彎的當兒，時間已在不知不覺中過去了。
 - 3 集中視力的焦點於領導者的雪靴與腿，試著去重覆與其相同低傾著身體的動作。
- 在你跟隨途中也許你將不覺得你的滑雪技術有顯著的進步，但，不管怎麼說，這個跟隨學習的經驗將使你無形中得到許多增益。

SKI POINTER

FOLLOW A GOOD SKIER

By Weems Westfeldt, Instructor,
Taos Ski Valley, N.M., member 1976-
77 U.S. Ski Demonstration Team

When you follow on the tails of a good skier, you can learn a lot without formal instruction. The knowledge of the better skier can be transmitted to you without your consciously knowing it.

When you do ski behind an advanced skier, remember the following:

- Make sure your leader is aware you are following.
- Stay as close behind as you dare, so that the distance between skiing and following the turns in front of you is as short as possible.
- Focus on your leader's boots and legs. Try to repeat the same lower body movements.

Perhaps you won't feel that you are learning particularly well when you are following. However, the experience you gain by following the better skier will allow you to improve on your own.



用你的小腿去壓邊

許多滑雪者認為壓邊會使其聯想到膝蓋重心的向側邊轉移而朝著下坡滑下去，而且，在慢速時：

A、膝部側邊的壓力往往造成你所曾預料到而不願發生的結果，當速度增加時，無論如何，膝部關節是不能夠強勁去應付更鋒大的壓力需求，後果就是壓不著邊。如果你喜歡高速滑雪，別企圖只單單用你膝蓋的力量去下坡，試試併排你外側的膝蓋與內側的腿成一直線做去：

B、你的膝蓋應對準雪板的尖端或稍微地靠內比對準側邊滑下坡要更佳，壓邊的壓力將可以使你感覺到大腿內側很順的沿著整隻小腿。

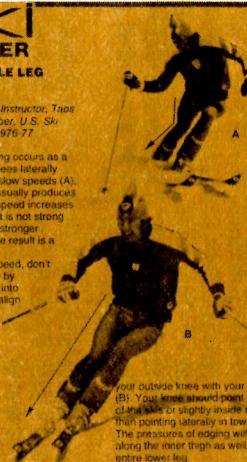
SKI POINTER

USE YOUR WHOLE LEG TO EDGE

By Weems Westfeldt, Instructor, Taos
Ski Valley, N.M., member, U.S. Ski
Demonstration Team 1976-77

Many skiers think edging occurs as a result of moving the knees laterally toward the hill. And at slow speeds (A), lateral knee pressure usually produces the desired effect. As speed increases however, the knee is not strong enough to support the stronger pressures required. The result is a loss of edge.

If you like to ski at speed, don't attempt to edge simply by pressing your knees into the hill. Instead, try to align



Your outside knee with your entire leg (B). Your knee should point at the tips of the toes or slightly inside rather than pointing laterally toward the hill. The pressures of edging will then be felt along the inner thigh as well as along the entire lower leg.



(三) 合歡山滑雪練習剪影

我讓會員們對他更有的深認識

李瀚雄

中國市政專科學校畢業
台北市南昌街二段一四九號

空軍下士，滑雪訓練開始，他是最早報到的一個，因為他是奉令調用的，他不但在山上須要擔任教練工作，還要管理全部的滑雪器材，在全期訓練期間，僅僅請假回家探親一次，都一直在山上。他曾經接受過一次的工作表揚。工作態度可以說非常盡責，尤其對於某一些會員的服務更為週到。

高炳宏

私立致理商業專科學校

台北市士林區莊頂路172巷42號

當他自歐洲訓練回來之後，對於滑雪更是著迷，這次上山為訓練營做了不少的事，出自真心的，平時不大說話，當他說出的，却是頭頭是道。這一段日子，天天在滑雪場上，沒有多久，滿臉給陽光曬得成為一個非常標準的小黑炭。



林廷芳

私立中原理工學院工程系
台北市長春路一〇三號



他在教練群中年齡最小的一位，却很老成，具有一份滑雪最佳的

身材，教練工作的確很有一手，隊員們對他口服心服，也許他平時都是高興興—容易同別人接近，這次中正盃滑雪錦標賽中，殺出了他這匹黑馬，出色的成績，令人驚奇，也許去年到歐洲去，吸收了不少滑雪技能，對他也是一種的考驗。

陳奇陽

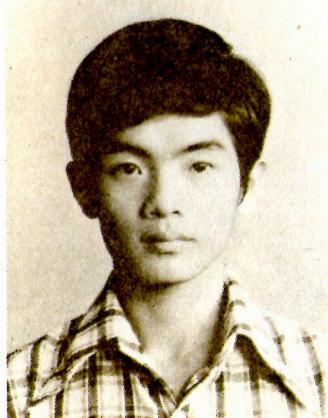
私立輔仁大學
台北市長沙街八十九號

，這是他的特徵，在學校裡，曾經受過康輔訓練，是一位很理想的工作者，六十六年到歐洲受訓，以他目前滑雪技術的情況，擔任教練任務足足有餘，平時還帶點稚氣，不夠老成，但是，對於會員聯誼安排活動，確實有他的一套。

林青養

私立南榮工業專科學校畢業
台南縣白河鎮新生街二十五號

在南部，白河一家公司的當家老板，因此在山上的時間不能像其他教練一樣多，不過他的老哥，訓練營的總管林青嶽會替他擔當不少，他同他們一道去過歐洲訓練，沒有出國之前，幾年在合歡山已經下過不少的苦功，因此他的技術方面，更是進步不少，對於滑雪興趣不在言下，而有心為教練工作盡責，可是山下的生意却拴住了他。



奇驚個一你給帶



人 造 雪 試 驗 報 告

76年2月合歡山訓練中心

前 言

用機器製造雪，似乎是一個空話，夢想，在本會前總幹事王正宗先生提出時，幾乎給大夥兒帶來共同的感受，因為科技水準是個問題，何況還得受天候地形條件的限制，但這只是暫時性的現象，因

試驗人：

蕭弘清
白中發

試驗的目的

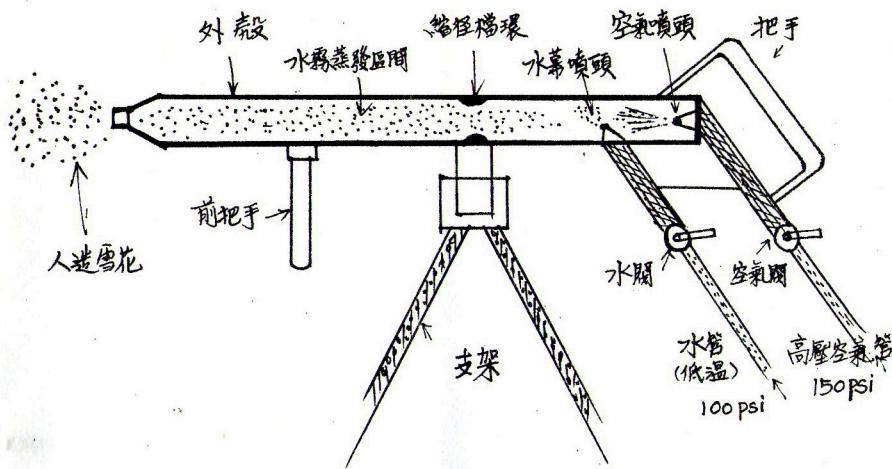
爲我們不得不正視這個問題，以尋求人造雪的可能性，來應付台灣雪季的不足以及日漸增多的滑雪人口需要，是故我們先得做個試驗來印證各種理論在合歡山地區造雪的可行性。

(1) 在適當的地形及氣象條件下，以人工造雪的方式於合歡山區試驗成功可能性，藉資彌補台灣雪季的不足(係指配合本會冬季滑雪運動而言)。

(2) 進一步尋求經濟合理的方式造雪，以適應基層大眾的消費成本，普及滑雪運動，推展國民體育。

人 造 雪 理 論 分 析

- (1) 吸收式：冷凍系統需要有廉價的熱源，但不適於冷凍作業，而僅適宜空調，故不實際。
- (2) 壓縮式：冷凍系統需用冷媒及大型壓縮機，且有可能使水在未噴出前即已結冰，而致水管阻塞。
- (3) 消耗式：以消耗式冷劑冷凍系統，目前因固態二氧化碳太貴，液態氮太冷且具危險性，故不適用。



人造雪機之噴槍構造簡圖

人造雪機各部零件功用

- (1) 外殼：為使水蒸汽能充份蒸發而達成降低溫度的要求，故使用能散熱之金屬材料製成。
- (2) 支架：主要目的為固定用，若要置於雪船成雪上，則可免裝，本次試驗省略。
- (3) 空氣管：空氣因係經過壓縮，故採用耐高壓橡皮管，以防裂開。
- (4) 水管：為要使水溫低又不結冰而噴得出來，則適用保溫材料，乃不可避免之事，以保麗龍等適當包裹即行。
- (5) 空氣閥：控制空氣量多寡之用。

(4) 水汽蒸發式：為利水蒸氣蒸發式冷凍系統 (Water Ewa porative Refrigeration System) 來製造，係本次試驗最經濟有效之方式。茲詳述如下：

- (a) 將水加壓後，以噴嘴噴出成一水幕及較粗的水滴，經過濾後之乾淨空氣以壓縮機加壓至 150psi，再以噴嘴快速噴出，衝向水幕及水滴，使產生細霧般之微細水蒸氣及低壓環境，促成水蒸氣表面開始蒸發而吸收水蒸氣本身的內能及其餘水蒸氣的能量，水蒸氣的溫度因而降低，若水源本身溫度已很低，周圍溫度又低的話 (0° 以下)，則離開噴嘴時之水蒸氣立刻冷凝而結為冰粒，成為人造雪。
- (b) 經過濾後之乾淨空氣以壓縮機加壓至 150psi，

(6) 水閥：調節噴雪量多寡之用。

※此二量之控制需視氣象而定。

(7) 空氣噴頭：將高壓空氣快速噴出，而促成水蒸汽開始蒸發。

(8) 水噴頭：將水噴成水霧及粗水滴利於水蒸汽之產生。

(9) 縮徑檔環：使空氣快速衝向噴頭前，造成更低壓之蒸發環境，因而有加速水蒸汽蒸發及促成結冰之功用。

(10) 壓縮機：空氣壓縮用，使空氣淨壓力扣除管路損耗而能達 150psi 以上。

(11) 幫浦：水源抽水用，並使之達淨水壓 500psi 。

(12) 馬達：配合壓縮機容量選用。

(13) 過濾器：防止雜質進入水蒸汽管道中造成堵塞，而致空壓噴不出，有可能導致機件裂開故障。

(14) 整個噴雪機最好附有上下調整方向的設備，配合氣溫，作有效的噴射（本次試驗限於經費，故亦省略）。

噴雪機件的操作情形

氣象資料之關係

(1) 大氣層中若溫度低於 0° 以下，濕度高，水蒸氣溫度低，則自然下雪。

註：大氣層中之溫度與地面所測溫度不同。
(2) 若溫度低於 0° 以下，溫度高但水蒸汽之溫度高於 0° 以上，則只會使水蒸汽凝結成水滴掉落下來成雨，或成水滴造成細霧。

對策：設法降低大氣中之水蒸氣含量，並製造人工強烈氣流產生低壓，促使水蒸汽蒸發而

(3) 開掉時，先關掉水閥，水管中的水漏掉，而空氣繼續噴約 $5\sim 10$ 分鐘，使噴雪機內部的殘存水氣確實蒸發完畢，才可收存，否則裏面結冰，下次不好使用。空氣之停止，則先關掉壓縮機，把空氣洩掉後再收存。

(4) 濕度在 0° 以下，濕度高達 80% 以上的情況，僅將高壓空氣噴向高空即成，較易促成結冰。

(5) 濕度在 0° 以下，濕度低的標準環境，噴向水平而略下方，以免剛結成冰之雪，在高空降下途中融化。

(6) 溫度在 0° 以下，濕度低的有利條件下，將水珠噴向高空，使水珠或冰雪在下降途中，結為更乾鬆的雪花。此尤宜將噴雪機置於山頂，噴向空中（高空），而落於山腰或山谷，尤其具有效果。

人造雪與

結冰降下成雪。若有強風相助，則效果更佳。此時噴雪機只噴出空氣不噴水。

(3)溫度低於 0° 以下，但濕度低而乾燥，空氣中之水蒸汽含量少，則只會使人感覺舒服，並不覺得很冷，此為最標準之人造雪環境。

對策：利用噴雪機噴出水霧，噴出的水珠可迅速降溫而結為冰雪，若有自然氣流相助更加完美，否則空氣壓力宜提高，使製雪效果更佳。

(4)溫度高但溫度亦高，且超過 0° 以上時，則要使溫度降低，除非用消耗冷劑如固態二氧化碳等，強制結冰成雪，否則只好等待強烈低氣壓或塞流來臨了，但消耗性冷劑不合算如前所述。

對策：放棄，不噴人造雪。

(5)溫度低，但空氣中乾燥，即氣壓低，則只要噴出水霧即可迅速成冰雪。

對策：噴雪機只噴水霧即成，但略噴高壓空氣，可使效果更佳。

試驗結論及檢討事項

(1)人工造雪在基本上於合歡山地區是可行的，但所費不貲，諸如固定設施，大型的且壓縮能量高的空氣壓縮機，水壓機，人工雪道旁的管路安裝、維護、人員運用等。



(2)造出之雪保持不溶化時間長短，尚待進一步求證。

利用夜晚溫度低時（合歡山區可達零下 20°C ，適時適地使用，獲取較理想之使用效果（如發展夜間人工滑雪場）。

(3)人工造雪的雪質，尚無法進一步的探討，此次試驗僅止於此略具雛型的造雪機噴不噴出來雪，故其實用價值，尚有待進一步探討。

(4)經費是理論求證的主要依據之一，此次可運用之經費很有限，但總算在有效的運用下，獲致初步的答案。

(5)造雪試驗小組，雖於試驗前的資料分析及造雪機之試作安裝使用等下了一點兒功夫，但智識却還是閉塞的，難免有閉門造「機」之感。謹以此文就教於同好及先輩們，也萬分感謝本年度滑雪訓練營各支援小組的充分配合。

時地66年12月18日
烏來鄉
信賢村娃娃谷



動活誼聯員會

肉烤谷娃娃

娃娃谷，位於距台北市郊外最近山地區的烏來鄉信賢村，泰耶族山胞近集居所在，那地方，淳樸寧靜，隔絕都市的煩囂，幽谷裡的山光水色，令人嚮往，沿崎嶇的山路，溪水蜿蜒流過，清澄潔碧，還有到處怪石，矗立在瀑潭的深處，對峙的崖峰，具有靈秀之氣，帶著原始的地方確是未被文明污染過。

十二月初，在台灣正值秋末冬初，我們走進娃娃谷，山邊間花爭艷，初仍然燦爛如錦，循著山路，一行到達，在溪畔有一條不長的瀑布，水聲潺潺，在平坦的砂石地方，大家放下行囊，休息片刻，檢起木梢燃火，開始烤肉。

進餐之後，我們年輕的一群，有的坐在山澗的岩石上，濯足清涼水，中或是捲起褲管，涉入急湍的溪底，抓蝦、摸蟹，其樂融融，沈醉在大自然中。

一陣逍遙，歡笑之聲揚溢在山谷裡，有無盡的情趣，我們暢遊之後，感受到這一次娃娃谷之行，帶給了我們一個如幻似夢的假日。

滑雪協會，除了冬季辦理滑雪訓練以外，平常也為許多會員安排最短的聯誼活動。





堡城繼續深造，他雖身居國外，對國內滑雪運動之推展，仍頗關心，本會

對歐洲各地之會務與各項工作皆由他負責聯繫。

了光棍的一群。

呂英鶯是今年中正盃滑雪錦標賽參加者以前向本會楊美莉小姐領取，或以通

的大會播音員，反應靈敏，報導風趣，光是嗲裏嗲氣的聲音就夠迷死寒訓基地的衆阿兵哥了。

第一屆中正盃滑雪錦標賽參加者所繳保證金尚未領回者，請於六月底以前向本會楊美莉小姐領取，或以通訊方式為之，逾期恕不受理。

吳紘道，一年不見好像又發福了他的另一半也上山助陣就可知他這次搞他的穿梭外交，不亦忙乎，甚至連

本會顧問姜孝靖先生代表本會沈理事長於四月中旬前往法國出席國際滑雪總會法規委員會議，並於五月初順利返國。（按：本會理事長係國際滑雪總會法規委員會委員）

吳紘道，一年不見好像又發福了，人家現在可是個規規矩矩的生意人哪！任職某洋行食品部（吃得太多，「不妙」），上山滑雪成了他一年一度的「消遣」活動啦！

林廷芳是這次滑雪比賽中的一匹黑馬，沒想到此仁兄去了趟奧地利回來，果真進步神速，不由得令人刮目相看，許多教練都感嘆後生可畏。

前任總幹事王正宗，理事會同意他辭職，現已經飛往美國，刻在洛杉磯。

國泰、高炳宏這對難兄難弟，在山上成了一搭一唱的哥倆好，好事歹事都幹盡了，還好這對笑面虎仍然沒

關什麼大禍，結什麼大仇，倒是製造了不少令人捧腹的笑料。

本會幹事部改組，經理事通過理事長提名的前副總幹事陳雲銘接任總幹事，梁仁貴、林青嵌任副總幹事。

在合歡山上羅曼史最多的幹部要算李瀚雄了，這傢伙走到那都會有一大串美麗的愛情故事相伴，可真羨煞

傅斯道這位外籍客座教練有個不甚雅的綽號，此乃緣於在山上的某月某日他老兄吃壞了肚子，拉得大傷元氣，加上平日就被稱呼「DOG」，如此一來更順理成章的演變成「拉屎狗」了，不過，他常常裝蒜，調皮的

本會幹部沈立謙現於奧地利莎士

說「Let's go!」「Where?」。他現在美國，過一陣子大約又要回寶島玩玩的。

山上的紅豆湯是一種相當「名」

「貴」的東西，除了因煮熟不易外，

數量有限和購買者衆多也是提高其身價的重要因素，只要看看一大碗紅豆湯裏可憐的躺著十來顆紅寶石，就可知道「獨占市場」的情形有多可怕了。

為充實本會滑雪器材，本年度本老。

會派赴歐洲受訓比賽代表隊奉沈理事長諭：購回最新滑雪鞋40雙與滑雪板繫腳器20雙，明年度合歡山活動山上

器材將更充實也。

本會某紅牌新進幹部由於出言不遜，有傷會譽，經搭檔教練獲悉，緣於打抱不平，更受到二十碗紅豆湯的誘惑，遂邀其至後院鑿以合歡山特產

一原裝雪泥。

這次合歡山舉辦第一屆中正盃滑雪錦標賽，擔任大會攝影組長，在這二天中他配合攝影學會為這次大會獵著許多攝影機件，從此可見他奮發的精神是超越了年輕人。

吳理事對於攝影技術有特殊的造詣，曾經以攝影記者的身份先後在民國六十一年及六十五年隨同我國代表團分別往日本及奧地利參加十一屆及十二屆冬季奧運會實地攝製紀錄片。

陳雲銘先生於五月一日正式接任本會總幹事。

中正杯比賽期中最精彩的好戲，很多人都錯過了，那就是夜間火炬滑雪表演，大約晚上八點鐘，夜黑風高的當兒，二十幾名好手手持火把，腳蹬雪板，成列排開，高踞山坡，在一陣歡呼聲中，魚貫滑降下坡，烏漆一片夜空中，點點火光，緩緩流下，壯觀非常，美不勝收。

會員常年費之繳納並不不受時間之限制，可採郵政劃撥儲金方式或親至本會辦公室，隨到隨辦，郵政劃撥儲金帳號是一〇五二八二號。

吳傳甲理事，在許多會員的心目中，很陌生，但他十多年來不斷支持滑雪運動，可以說是我們滑雪界的元





田衛民會員：

由於雪協會刊每期的篇幅有限，並且稿件擁擠，因此目前無法提供版面作為徵友專欄，很抱歉的，我們目前沒有計劃開闢這類似的專欄。

張俊雄會員：

你所提有關在中南部增設連絡處理，及保留中南部名額，此建議頗有道理，可是限於經費及必要性，並且對全省各地會員公平起見，目前在沒最好的方案下並沒有積極的在進行的，事實上，這是我們以前就曾考慮到的問題，然而在執行上有很難的困難，不是一時能克服的。至於會刊的黃牛，也有很多人來信探詢，這是由於這陣子雪協有人為上的重大調動，並非大家都很忙碌，可是別急，你看，日期可不是出來和你見面了嗎？而且是23、24聯刊，你還是不吃虧的。

蔡美蘭會員：

你來信建議多辦些社交活動，其實，滑雪協會在不滑雪的季節裡，仍很努力的在辦些野外休閒活動，很希望你注意會刊的報導，願躍參加。

楊冬光會員來函內容

六十六年滑訓營十一梯隊會員一則喜訊：該隊

王正順與彭遠琦會員已於今年二月初訂婚，希望不管有沒有吃到喜糖的會員都能遙祝他們這段「白雪姻緣」。

67年合歡山滑雪訓練營隊旗義賣徵信

營練訓

隊別	金額	隊別	金額
(一)第一小隊	200	21	200
第二小隊	520	22	520
第三小隊	160	23	440
(四)	830	24	340
共計	1,710	25	210
		26	560
		27	760
		28	300
		29	300
		30	660
		31	440
		32	500
		33	200
		34	1,100
		35	300
		36	300
		37	300
		38	200
		共計	16,202
		250	

隊遊旅

隊別	金額
(一)第一小隊	200
第二小隊	520
第三小隊	160
(四)	830
共計	1,710



信箱員會

本季活動預頌報

(月九至月七)

七月份會員聯誼活動—宜蘭頭城露營 七月八、九日(星期六、日)

費用：會員 220 元，非會員 240 元，包括一宿

三餐、來回車資及門票。

人數：45 人

報名：本會(七月六日截止)

註：請帶托鞋、游泳衣、游泳用具、防晒油等
，並請邀請您的朋友一起來參加。

八月份會員聯誼活動—阿姆坪烤肉、石門水庫、亞洲樂園 八月13日(星期日)

費用：會員 210 元，非會員 230 元。(含車資
、烤肉、船費、門票、摸彩)

人數：40 名

報名：本會(八月十日截止)

註：請邀請您的朋友一起來參加。

九月份會員聯誼活動—溪頭、日月潭 九月二、三日(星期六、日)

費用：會員 520 元，非會員 550 元，包括一宿
(青年活動中心)三餐及來回遊覽車資、
門票等。

人數：46 人

報名：本會(八月底截止)

註：請邀請您的朋友一起來參加

英國皇家特選影片

即近上映

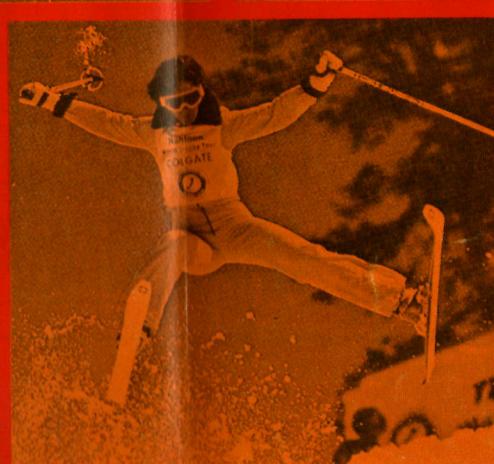
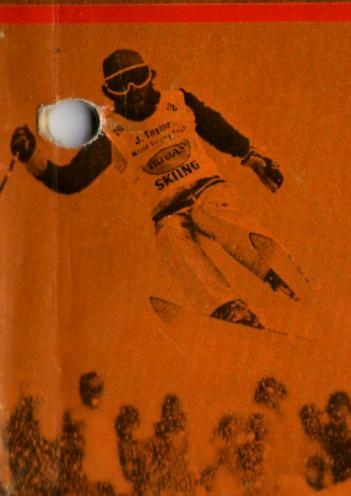
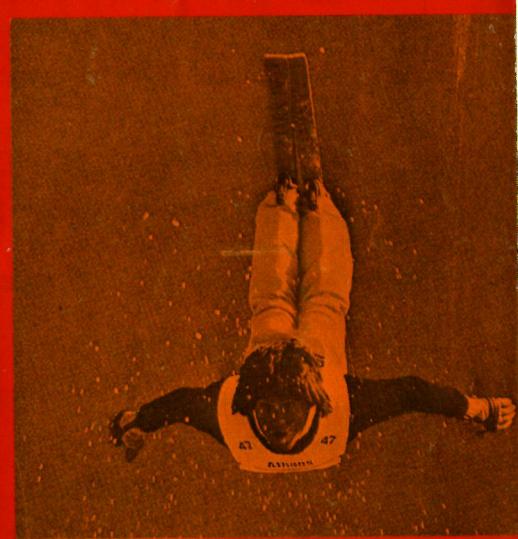
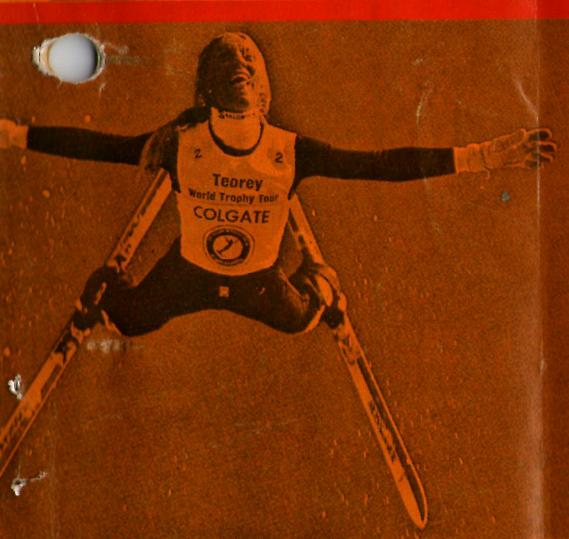
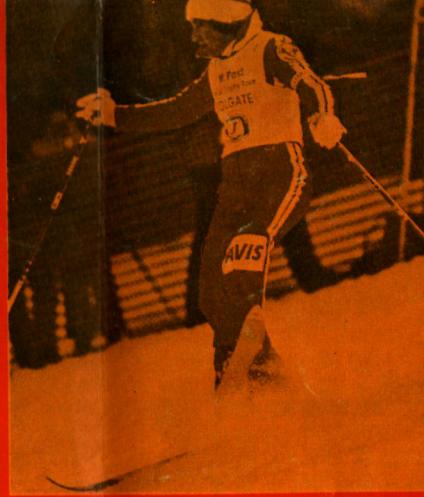
玻璃鞋與玫瑰花

李察·貝爾
珍瑪·葛蕾芬
主演



英國柏勒亭製片公司，慎重選擇拍製根據紀元八百五十年代一部動人故事，製片人史都華·賴恩斯典導演勃萊恩·福布斯通力合作空前的偉構，以龐大的製片費，在奧地利古堡中開鏡，完成於英國倫敦松林攝影場，本片主題曲榮獲一九七八年奧斯卡金像獎提名。

最新滑雪特技



滑雪會刊

23/
24



中華民國滑雪協會

REPUBLIC OF CHINA
NATIONAL SKI ASSOCIATION

會內刊物