

## 2008年8月會訊

### 幹事大檢閱...



本會新一屆幹事會已於2008年5月31日舉行之會員週年大會內順利誕生啦!!



### 【信毅攀石會 2008-2010年度幹事會】

職位	姓名	電話	電郵地址
總幹事	潘耀雄 (老潘)	9209 5098	bernpon2003@yahoo.com.hk
副總幹事	文志光 (亞拔)	9028 3434	/
司庫*	簡沛山 (牛仔)	9035 0759	cbkan@hotmail.com
內務秘書*	劉鳳儀 (Fanny)	9676 3374	fannyangel2@yahoo.com
外務秘書	韋力行 (Dick)	9099 9286	dickwai@gmail.com
訓練及活動幹事 (會員訓練)	關殷鍵 (Simon)	9727 5091	ykbond@yahoo.com
訓練及活動幹事 (教練訓練)	何國偉 (Harrus)	/	harrusho@gmail.com
訓練及活動幹事 (器材及資訊)*	曾志偉 (志偉)	9206 2290	victsang48639@yahoo.com.hk
訓練及活動幹事 (總務)*	梁明華 (Robin)	6644 0869	theoutdoordesign@yahoo.com

\* 備註：簡紫茵及許學明於2008年6月19日辭任幹事職務，並於2008年7月19日遞交辭職信。  
根據2008年5月31日會員大會之選舉結果，幹事會空缺由曾志偉及梁明華填補。  
經2008年6月19日幹事會商議，一致通過內務秘書簡紫茵之空缺由司庫劉鳳儀填補，簡沛山則出任司庫一職。

## 「廣告」時間...

自三十年前參加信毅會第一個攀石班後，自此愛上攀石，愛上信毅攀石會，與信毅攀石會共渡二十五年（因 90 至 96 年週遊列國而暫別信毅）。當週遊列國回來，信毅正處於休眠狀態，有見於此，我將信毅再次喚醒，由零開始，得各會員支持，信毅又再次振作起來。

總幹事



近年因個人家庭問題，除開班外，甚少出席會練習活動，很多新會員對我認識不深，所以我都盡量多參與會活動，與會員多接觸，多分享攀石的樂趣。而我的歷史各會員可從 30 週年特刊中看到一二。若各會員有興趣想知詳情，稍後在會刊中分享。

潘耀雄



副總幹事

自我介紹？五個字：「我是文志光！」

執筆時，剛巧報導發現 10 年前天山失蹤人士之遺體，忽地腦裡閃著前輩因一日本友人於登山時，雷打中前方大石滾下來擊中而歸天，有感而說：「獵犬終須山上喪」，他續說：「嗯！應是猛虎呀！如命裡注定是死於意外，我選擇在山上！」

在此聲明不是涼薄或在傷口灑鹽，而是想說：「你怎樣對待事件，你便是怎樣的人。」攀山不可怕，可怕在你用什麼態度對待它！

姓名：簡沛山

花名：牛仔，阿牛，牛華。

資歷：攀山總會一級山藝和攀岩教練

職位：司庫



司庫

打從十數年前，機緣巧合，不慎誤交"損"友，被帶領接觸到攀岩運動之後，便一直樂此不疲。

轉眼間，加入信毅都有十年了！今後除了一如既往，快樂地攀爬，無間斷地鍛鍊，努力學習更多和更新的攀岩知識外，還希望大家多加支持，時常提點，好等我一邊和大家繼續吃喝玩樂之餘，都能夠做好司庫的工作！

內務秘書



Hello! 我係內務秘書劉鳳儀，又名 Fanny/小 Fan/小昏!

2000 年夏天，我參加了 HKMU 的二級攀岩課程，咁啱遇著信毅負責呢個班，上完堂又想繼續玩，於是就報名入會囉!

唔經唔覺，入咗會已經 8 年啦! 最開心當然係識到一班有趣又好玩的朋友仔啦! 查實平日工作咁忙，放咗工去會活動，除了舒展筋骨之外，吹水食飯都係好重要的節目，希望多 D 新會員加入我們的吹水飯局啦!

"喜歡攀石和登山的香港居民一名，特別喜歡去野外攀石和攀登雪山，因覺得只有在野外才可以體會攀石的真正樂趣!"

韋力行 (Dick)



外務秘書

訓練及  
活動幹事  
會員訓練



2008-2010 信毅攀石會幹事就有我---關殷鍵，叫我 Simon 得喇!

我好高興可以當選幹事，我係負責聯絡教練及助教簽取運動攀登場供會員練習的。我喜歡全天候登山，不論踏青、遠征、攀岩及運攀我都喜歡。

我加入信毅是希望可以在登山組織中認識朋友，增進登山知識，從而豐富人生，也很想為信毅出力，使它豐富起來。

<人生是常變幻的，要及時把握所有。> Simon

大家好! 小弟就係何國偉，即係 Harrus。我都只係由 04 年開始接觸攀石，06 年入信毅; 比起好多資深會員，對攀石既認識同經驗真係“蚊脾同牛脾”-----無得比! 但喺剛剛個次會員大會，竟然被選做幹事，真係多得你地唔少!

訓練及  
活動幹事  
教練訓練

不過，喺我心目中，信毅是一個真心比大家好多攀石/攀岩機會既會，能夠為呢個會出一分力我都好開心! 為左報答大家既厚愛，我會“做好呢份義工”，多 d belay 各位上上落落，等大家玩得安心又放心!



訓練及活動幹事  
器材及資訊



各位大佬、呀姐，小弟曾志偉加入本會約有 5 年，過去多年多得各位幹事帶領參與多項活動！現得到各位錯愛；走馬上任幹事一職，希望能盡點綿力為本會效力！

熟悉我的朋友都會叫我做羅斌，

羅斌即係同蝙蝠俠四圍生事果位人兄，所以如果我在這兩年內搞甚麼事情，有甚麼行差踏錯，請各位多多包涵，加以指正。

訓練及  
活動幹事  
總務



緣起

數十年前，無心向學，每有餘暇，遊蕩群山之中。1974 年，見康體處有什麼攀石訓練班，便糾眾參加。訓練班是由香港外展學校主辦，教頭為山中霸王林澤錦，還有英藉教練鶴臣。自此，便同攀石繫上不解之結。這個時代曾同康威同攀日落之際，以及在野外雜誌發表一篇介紹意大利結的文章。

再遇

跌落社會大學後，改登事業險壁。至 1996 年，驚覺生活失衡，再見康體處有攀石訓練班，便再次參加。訓練班名由香港攀山總會主辦，實外判信毅攀石會主理，教頭為信毅會長老潘，經老潘招攬，便成為信毅一員。

加入信毅後，除定時參加攀石運動，開始規範時空管理，平衡生活節奏外，更有餘力餘暇進修，並不時為各會友服務。



小弟以 Walter Bonatti 的 tolerance is a legacy from an earlier age 為座右銘，希望各位會友多 D 寬容，少 D 怨氣，他日定當攀得更高，更強，更健美。

梁明華 (Robin)



會員情報站...



歡迎以下新會員加入本會：

梁允怡、吳惠儀、王秀玲、吳嘉能、  
孫浪翹、張有明、林智德、李翠盈、  
潘曉風、劉濤、彭華海、朱峻佑、  
陳慧敏、何威敏、羅健流、蔡正慧

截至 2008 年 7 月 31 日，本會 2008-2009 年度會員人數合共 92 人，  
包括 4 位永久會員，72 位續會會員及 16 位新會員。

最新會員名單已上載本會網站，請自行瀏覽：

[http://www.rockclimbing.org.hk/newsletter/2008-files/member\\_list\\_08\\_09.pdf](http://www.rockclimbing.org.hk/newsletter/2008-files/member_list_08_09.pdf)



免費  
派發

信毅攀石會「30週年紀念特刊、T-shirt 及毛巾」

領取資格：未有領取上述紀念品之 2008-2009 年度會員

查詢： 簡沛山 (Tel: 90350759)

【每人限取一套，數量有限，先到先得，派完即止！】



## 活動速遞...



### 西貢東沁淇獨木舟之旅

日期： 2008年8月24日(星期日)  
集合時間： 上午10時正  
集合地點： 西貢黃石碼頭  
名額： 12人(會員優先)

聯絡/報名： 阿拔 (Tel: 90283434)  
截止報名日期： 2008年8月22日

注意事項： 參加者須懂游泳；請自備交通費及糧水！



### 屯門青山岩壁探索



日期： 2008年9月7日(星期日)  
集合時間： 上午9時正  
集合地點： 屯門大會堂正門  
名額： 8人  
參加資格： 持有一級或以上攀岩證書之會員  
查詢/報名： 潘耀雄 (Tel: 92095098)

注意事項： 請自備交通費、糧水及個人攀石裝備！



### 「全天域電影」齊齊睇...

日期： 2008年9月26日(星期五)  
時間： 晚上8時30分  
地點： 香港太空館天象廳  
名額： 30人(只限會員)  
費用： 每位HK\$22(後座原價HK\$32，本會津貼每位會員HK\$10)  
查詢/報名： 牛仔 (Tel: 90350759)  
截止報名日期： 2008年9月19日

注意事項： 負責人將於活動舉行前一星期預購門票，  
已報名而缺席者，須繳付原價HK\$32，以支付門票費用！

節目簡介：[http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/Space/Programs/Omnimax/TheAlps/c\\_TheAlps.htm](http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/Space/Programs/Omnimax/TheAlps/c_TheAlps.htm)





## 運動攀登同樂日

日期：2008年9月27日（星期六）

時間：下午3時至10時

地點：順利邨體育館（2-5線）

對象：會員可帶2名親友參加

聯絡：Simon（Tel: 97275091）

※ 如需借用安全帶，請於25/9前通知負責幹事 ※



## 攀登練習

對象：會員

聯絡：Simon（Tel: 97275091）



請注意：以下活動資料可能有所變更，一切內容以本會網頁留言板之最新公告為準！

日期	時間	地點	線路
8月20日（三）	19:00 – 22:00	鯉魚門體育館	
8月23日（六）	15:00 – 19:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
8月27日（三）	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
9月3日（三）	19:00 – 22:00	順利邨體育館	2-5 線
9月10日（三）	19:00 – 22:00	順利邨體育館	2-5 線
9月13日（六）	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
9月24日（三）	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
10月1日（三）	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
10月11日（六）	15:00 – 22:00	順利邨體育館	2-5 線
10月15日（三）	<b>21:00 – 23:00</b>	石硤尾公園體育館	1-4 線
10月27日（一）	19:00 – 21:00	大角咀體育館	B 場
10月29日（三）	<b>21:00 – 23:00</b>	石硤尾公園體育館	1-4 線

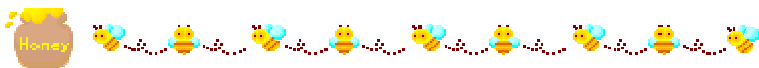


吃喝玩樂事件簿...



信毅攀石會  
30週年會慶晚宴

2008年5月10日



記七月二十日  
夏日炎炎雙鹿遊 (Simon)

今天一起牀，一望出街.....嘩.....好天啦，陽光普照，熱得很。

我知今天係咩日子。今天係信毅新一屆幹事會攞的戶外活動，我很高興可以帶班信毅朋友一齊玩，玩咩？

游水是也。

0845 西貢麥記集合，等齊人，確定大家帶齊所需的物品和糧水，九點廿分上車，架白牌車車費反通脹，無加價，幾年都係十五蚊，仲要攞埋個已泵氣水泡上車，梗係要帶水泡啦，游水兼浸水，浮下浮下，都吾知幾過癮。點解我禁清楚，我每年夏季都去西灣、雙鹿游水架！

0950 到達西灣亭，大家整理行裝，上油(太陽油)，少不了簽個名起信毅出席表上(信毅會員 4 人，其他朋友仔又 4 人，此游水團總共 8 人)，了解我係邊個加埋個資訊牌的資料、今日的行程、路綫、目的地、回程資料，此時金魚和他的小小擺相機影我哋，這就是我們第一張相了。拍罷，-----1000 爽快起行---入西灣。

沿途風光明媚，天朗氣清，近望及遠望萬宜水庫都覺份外美麗，其實我覺得風吹得很弱，但入西灣的路確實易行，起伏不大，上斜落斜又不多，不須多久便到吹筒坳，此時才再滙合正在等我們的文幹事及小雲。休息一會，再坐一會，補水補水，抖擻精神，再起行，兩位先鋒又帶頭，我和阿劉、Maria 和 Apple 也忽然高興起來，遠望已可見西灣，沿路全是落斜路，很好走，1045 左右已到達西灣士多，陣陣熱浪隨即由沙灘湧到，此時心中只有一個念頭----要盡快落水。



大家走落沙灘，搵個靚位，鋪張沙灘蓆，擺陣(放好背囊)，然後，我解放自己，脫！脫！脫！脫剩條泳褲(早已當內胆着)，赤腳踩沙，嘩.....d 沙燙腳燙到痺，再補 d 太陽油，帶泳鏡、水泡衝落水.....。至於大家，吾駛講啦，梗係快快手手落水囉。

西灣風景好正，是大浪四灣其中一個的良灘，而西灣又叫大浪西灣，每逢刮大風，此灘必定波濤洶湧，浪花四濺。西灣 d 水好清，起碼清過石澳，水不是太鹹，遠望大州、尖州，兩島配海灘，看見幾艘滿載游人的遊艇以及愛玩水的人，愛日光浴的人，愛在沙灘旁西灣村悠閒的人，心中覺得妙極，大家都無揀錯地方玩呀！我一浸落水瞬即暑氣全消，大家也玩得很開心，水中拍攝，坐上水泡碧波蕩漾，此時頓感無晒壓力，我無壓力，大家無壓力。

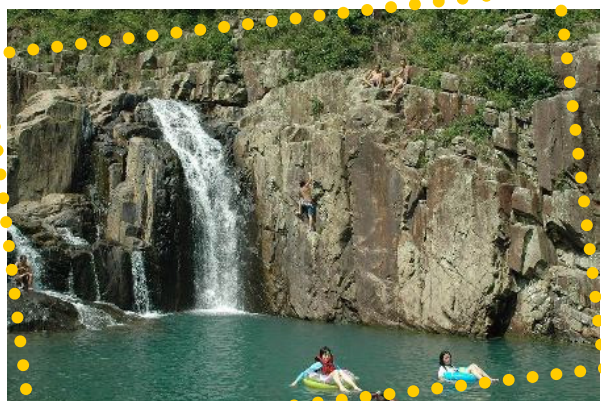
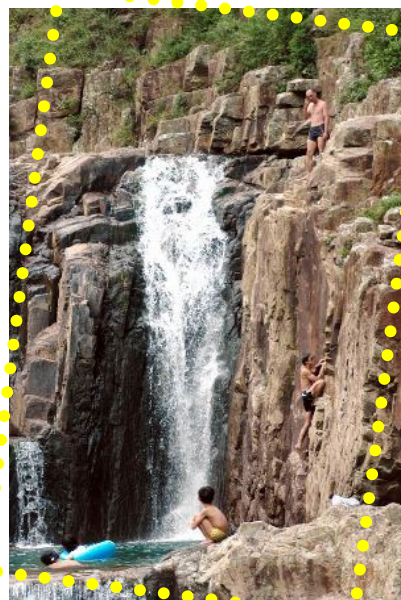
雖然水面溫度很高，但游來游去時，以蛙式游法最能使我感到水流帶給我的冰涼感覺，秘訣是你的頭不用上水，不斷向前游即可，此時水底中央的寒流便會襲向你的身軀，湧上你的心頭，彷彿皮膚上有點遇冷起雞皮的感覺，消暑呀。

游了個多小時後，大家也肚餓了，要開飯了，不其然便收拾東西，去海景士多。大家坐下來，對住海景開餐，叫 d 炒嘢，冰凍飲料，份外充實。

1330 離開西灣前往雙鹿石澗四疊潭繼續游水，游完鹹水再游淡水，其實連沖身都吾駛，反正可用潭水沖身。

前往雙鹿石澗下游的路很快，經過西灣副灘便到，到了石澗口，大家都要沿澗旁走過崎嶇的路，大約走廿分鐘左右我們便到四疊潭的第四潭了，此潭也頗大，是香港境內少數的大潭之一，此潭不僅可以游水，也可以跳水，有 7 米多高，水深估計也有 6、7 米。快到達的時候，看見其他遊人也不算太多。

而大家一到達，不消一會便準備落水了，潭水也很清涼，也尚算乾淨，只因上游没人居住，可適合游水，我們什麼阿米巴變形蟲，紫色肉毒幹菌也不理了，只管快快落水浸了。水溫很清涼，但浮力不及海上，要用多點力才能浮水，水泡當然要出動啦，而我哋班攀石友仔又點會放過幅石牆呀，這裏好似有條 V5 water solo 綫，但我都唔知係邊條，但隨便爬一條已覺很好玩。爬到崖頂，如果跳下水便更好玩了，不跳的話便要經崖頂折返下來，我不跳了，故折返。金魚、小雲，小小都有跳水，從水邊欣賞他們跳水，甚是趣味。那邊瀑布水流不是很急，但水量也很多，游往瀑布旁，任由水柱拍擊我身體，真是心曠神怡，令人有振奮的感覺。



我們也帶備小食伴隨游泳，玩下食下，吹吹水，很高興。由潭上回望西灣，沒什麼風景，但回想從澗口上望，此潭又盡是隱藏鹿湖之中。故好玩的地方是要自己搵它出來呀。

不得了啦，五點了，不捨得走也要走了，而我們一行也帶着愉快的心情離開雙鹿了。

【撰稿: Simon; 攝影: Fish】

(備註：會慶晚宴同理雙鹿活動仲有好多靚相，已經上載本會留言板「短片貼圖」啦！)



~ THE END ~