

信毅攀石會 2004 年 7 月份會訊

會長撰文

今期會訊誠徵會長撰稿 ,煩請各位耐心欣賞。

會長簡介：

潘耀雄 ,年屆知命,攀石年資 25 年,歷任信毅會長一職 20 年,80 年代領導信毅進行數次海外遠征活動,曾自助背囊環遊世界 5 年,足跡遍及五大洲及南極,90 年代中期回港後,重振信毅攀石會。老來得子,極度寵溺; 所以我們的會長是; 老潘個仔-潘 x 喬!

下列故事純屬個人噴口水之作 , 如有不善之處, 敬請原諒!

老潘敬約

各位會員大家好 , 我會長老潘, 好耐都無在會訊中發表, 甚麼甚麼偉論。今次要我老人家出手, 都唔知寫 D 嘍野好?娛樂各位會員, 老人家當然最鐘意就係想當年, 又適逢我會今年二十五週年, 又是攀山總會十五週年紀念, 而攀山總會今年又大事慶祝, 擺番幾圍, 所以我覺得值保持香港攀山界歷史向各位會員分享一下。

寫歷史、話當年 , 相信是一篇很悶的文章, 大家只是睇?開場白之後, 就會將會訊(搓埋一注) 掉?佢。所以今次我會用廣東話化、好似榕樹頭, 講古仔手法寫出來, 希望各位會員可以忍受一?, 我?白字、唔通順同埋通俗?文章。

故事開始 , 話說百幾年之前, 歐洲列強四處擴張勢力, 其中一個名為大不列顛王國之大英帝, 睇準滿清政府之弱勢, 腐敗同埋無能。向中華大地, 輸入大量毒品鴉片, 殘害我?中華民族健康, 掠奪中國人的金錢財富。

雖然咁樣大英帝國亦係唔滿足其掠奪野心 , 於是睇準一次機會發動?鴉片戰爭, 打敗仗?當然又是滿清政府, 要簽賠款割地不合理條約。呢個歷史上的南京條約, 香港呢個地方, 從此就落入大英帝國手中, 成為英國殖民地。之後, 更租借九龍新界等地。

香港其實是一個有戰略價值要塞 , 佢位於珠江口, 從大陸沿岸及各地的前往廣州都要經過香港。另外, 香港亦有其水深港闊之利, 實是兵家必爭之地, 當年海

盜張保仔，在香港一帶水域造世界，滿清政府亦 “ 奈佢唔何 ” 。所以大英帝國之眼光獨到，在統治香港之一百年，歷史中，刮走不少民脂民膏，來接濟日不落帝國。而在政治，地位上，香港更是中國革命的庇護所，中華民國之成功，香港亦居功唔少！近代中國共產黨統治中國後，香港成爲一個進入中國之門戶。所以香港在近百年當中，是其他地方無法可以取代的一個表面平靜，但其中的政治間諜之爭是非常劇烈的。

好啦！廢話講咁多，大家都覺得會長係道講乜 “ 九 ” ？講到水蛇春咁長？無關痛癢之歷史。做乜？

其實會長引經 據典，都係想多謝英國佬一聲，因爲佢將攀石運動帶來香港，令到香港 D 蟻民可以早 30 年，享受到攀石之樂趣，如果唔系，我?就會好似祖國人民咁到九十年代後期才可以接觸到攀石運動，落後人地好多。轉入正題，英國政權來港，當然要帶埋軍隊來港駐守，顯示一下軍力，但在二次世界大戰時，英國佬卻不堪一?。香港一樣被日本統治了三年零八個月，二次世界大戰結束後，英國當然返?香港，仗就打完，戰後工作又完成，軍人有 乜?好做，軍隊中當然有人有著唔同?喜愛，爬山當然大不乏人，於是英軍組織一些名爲攀山拯救隊伍，但大家唸唸當時有甚麼人會去爬山，中國人連食飯都成問題，邊有閒情逸緻去爬山，這不個是巧立名目，利用公帑來買裝備，英國人的組織只有英國人參加，中國人當然莫問！後來到達七十年代初中期，香港經濟較爲穩定。出現?行山旅行隊。而我??攀石前輩就在其中，有一次，有幾位年青有爲，青靚白淨青年，在行經飛鵝山途中，見到幾位鬼佬在懸崖上攀爬很好奇地觀看，亦很想點知道可以參與其中，無奈當年的殖民地統治下英軍玩的，那有中國人?份！



於是，這幾位，有為青年自行發掘，到圖書館找尋資料。沒有裝備，土法上馬(學祖國人民) 自制爬山扣,(卡拉鞭拿) 你話醒唔醒, 安全帶就用尼龍帶, 爬山繩用尼龍繩, 就係咁創出初次攀登。之後, 情況如何, 下回再講, 如果太悶, 在網上提出下期就會消失！

秘書後記

英國皇家空軍,[香港] 攀山拯救隊, 成立於五十年代, 於七零年代解散, 駐於啓德機場, 主責攀山拯救, 當然對象並非一般華人, 而是協助植民地政府, 處理筆直環境的工作。最有趣的一次是於 67 年, 在獅子山起回一具拆彈專家屍體。為何有個拆彈專家死於獅子頭, 你們記得那個火紅年代, 香港山頭? 滿紅旗, 街上放著 [同胞勿近] 炸彈嗎?

太平後, 港府將其工作轉交民安隊負責。

當然今時今日放炸彈都獲頒徽章，時代而經唔同了！中國人民站起來了！但我認為 [香港] 攀山拯救隊是有其時代作用，並非 [巧立名目] 咁簡單! 英國佬先無咁蠢！

玉龍山遠征計劃，招募隊員

地點：四川，玉龍山

時間：04/12/23 至 05/1/1

費用：預計 (6-8 人)，每人 5000 - 6000 元

經驗：有冬季雪地經驗者優先

查詢：會員請電潘耀雄 92095098

本會年輕會員於比賽中獲佳績，為表會支持特邀胡國華幹事訪問他，下面便是這青年才俊的訪問。

我們的亞軍 — 文浩堯

我們的會員 -文浩堯，在剛剛結束的 第四十七屆體育節 -香港青少年運動攀登錦標賽暨公開排名賽中的男子青年組取得驕人成績。

只有 16 歲的他亦是本會最年青的會員! 這年齡正是少年荳芽夢的時期，當其他青少年都在卡拉 OK、電子遊戲機中心或街頭浪蕩之際，文浩堯卻投身於攀石運動上，競逐他人生的目標。今期會訊我們特意專訪這位出爐亞軍，並和我們分享他的攀登歷程。

牛：「你對於今次的比賽有何感覺？例如：比賽是否跟你想像中一樣？」

堯：「比賽時很緊張，令我有點失準。雖然今次參加比賽是為爭取經驗，不是希望獲得甚麼名次，但亦希望盡力爭取佳績！所以能?到亞軍，我感到非常高

興 !不過 ……… 大會的獎品 就 …………… 有點那過 ! 對爬石鞋 非常之細 , 連 我弟弟都唔?!!! 」

牛 : 「 你參加信毅的活動都頗為踴躍 , 這對你的學業有否影響 、 屋企人 是否支持 ? 」

堯 : 「 一半一半喇 ! 但屋企人都很支持我參與不同的活動 , 除了攀石外 , 我亦有參加籃球、拯溺等活動。 」

牛 : 「 你覺得如何能喚起信毅會員參加同類型比賽的興趣 ? 」

堯 : 「 幹事會應多推動會員參加同類型比賽 , 或考慮支助會員參加同類型比賽 , 我相信有很多會員也樂意加。而且可以的話吸納多些年青會員 (最好女會員 !) , 因只有我一個未成年會員 !! 」

牛 : 「 你認為信毅在練習方面應如何改善 ? 」

堯 : 「 沒有意見。因運動是個人問題。有的人很落力 , 有的人則當運動運動。我則希望有多些場地練習。 」

我們眼中的阿堯比他的實際年齡成熟 , 活像一個成年人 (可能和我們一起的時間多) 。所以他和各會員都沒有甚麼隔膜 , 在練習時和大家玩得十分投契。雖然最初是他的父親介紹他入本會的二級運動攀登班 , 他只是抱著新玩意的心態 , 可說是無心插柳 , 憑著他的努力及堅毅不屈的精神而勇奪了亞軍。

今後 , 信毅 會積極推動各會員 參加同類型比賽 , 我們之中實在是臥虎藏龍 , 大家請挺身而出吧 !! 不要再埋沒你們的潛能 , 除了能為本會增光外 , 自己也會有所得著。無論最後成績怎樣 , 都總算是在人生的旅途中添上點點美好回憶。

老牛

2004 年 夏

繳交 2004 - 2005 年度續會會費 [\$80]

由於部份會員未有出席周年會員大會 , 現請未繳交 04 - 05 會費之會員於 7 月 31 日前繳交續會會費 [\$80] , 如在該日後仍未收到續會會費或通知 , 則當作自願放棄會席論 , 將不可參與本會活動 ; 繳交會費方法如下 :

一． 將已劃線支票；台頭寫〔信毅攀石會〕，支票背後寫上姓名，並寄回本會郵箱〔 MONG KOK P.O.BOX 78868 〕或；

二． 將會費存入本會之〔中國銀行各戶口 012-874-00052552 〕，並將入數紙寫上姓名，寄回本會郵箱〔 MONG KOK P.O.BOX 78868 〕。

若果忘記是否已繳交會費，可看看會訊上面的地址貼紙：

若寫 03/04 ，請速磅水！

會員編號

04/05 206

Super Man

9/F., 25, Waterfall Road,

Kindergarten, Hill Top

Tin Shui Wai,

N.T.

若果已交會費，會藉卻未更新，請速聯絡秘書譚永發； fattam@sinaman.com

91211630 ，取回公道！

贊助會員參加攀登比賽

幹事會認為攀登比賽有助改善會員之攀登技術。因此推出攀登比賽贊助計劃

幹事會通過本年度贊助會員比賽金額；預算上限為港幣 \$6000.00。

期限為 2004 年 4 月至 2005 年 3 月。

認可贊助活動只限；香港攀山總會及香港運動攀登總會所舉辦之攀登比賽。其他活動如行山比賽均 不獲認可 ！

贊助項目為；上述兩總會舉辦之攀登比賽的報名費。

贊助款額為該次報名費用之 50%。

受贊助者資格：本會會員並須以本會名義出賽。

申請人需於比賽前向幹事會申請。

領取贊助費用；請於比賽完成後向幹事會出示收據正本。

本會將資助於二零零四年六月二十日（星期日），舉行之[香港運動攀登錦標賽 2004]，贊助款額為該次報名費用之百分之五十。

會員請將收據交幹事會領取款項。

教練事務

1 作為一個體育會，會員訓練是我們主要活動，但目前情況，往往因教練人手短缺，而停辦活動；因此當務之急，便是提高本會教練數目。

1 幹事會一致通過由下列三位幹事；成立〔教練小組〕，主責發展教練及訓練事務。〔教練小組〕由； 文志光、陳志雄、賴家豪 組成。

1 首要任務是編訂運動攀登及攀石的教材及講義。

1 舉辦傳統信毅攀石會的中級訓練班，為期三個月，共九至十課。

為了鼓勵會員考取教練資格，幹事會議決推行教練資助計劃。

教練資助計劃

1 可獲資助的教練資歷

發出機構	類別	級別
香港 攀山總會	運動攀登教練	1,2,3 級
	攀岩教練	1,2,3 級
香港運動 攀登總會	運動攀登教練	1,2,3 級

原則上，資助額為整個教練考試所須款項的百分之五十。

因為兩個總會在制度上及參加費用上有所不同，因此實際資助金額，須按個別申請，續次考慮。

申請資格：申請者須為本會有效會員，並經常出席本會活動。

申請人須先向幹事會提交申請，經幹事會批核。

申請人於申請時須承諾；若獲得資助；須為本會於兩年內負責三個訓練班。

申請人須通過所有教練資歷考試，獲得認可教練資歷後，方可獲本會發放資助金額。

未能成功獲得認可教練資歷者，將不獲發放任何資助。

問卷調查結果

發出問卷數目 107

收回數目 21

收回百分比 20%

調查結果滿分 84

項目 聯誼	總分	百分比
A 燒烤晚會	61	73%
B 船河	62	74%
C 宿營	56	67%

項目：會活動	總分	百分比
D 攀石	80	95%
E 運動攀登	80	95%
F 行山露營	72	86%
G 水上活動	60	71%
H 海外遠征	68	81%
I 會員比賽	56	67%

項目：訓練	總分	百分比
J 攀石	80	95%
K 運動攀登	79	94%
L 山藝	70	83%
M 水上活動	54	64%

從上面的數字得知，會員最希望參與的活動是；攀石和運動攀登，在網頁留言板上，有會員建議多辦攀石活動並增加至每月兩次會活動。

縱觀目前幹事會日常事務，加上要應付開班，人手要求緊張；〔我會是須要訓練班的收入，以達到收支平衡之財務要求。〕發展更多教練人手，和達到上述建議，可能仍需要一段時間。

〔會員來函之一〕

幹事會收到一會員題為：〔青黃不接〕的來信，感觸甚深；在此與各會員分享此有誠意之意見！

青黃不接！

從甚麼途徑去招收青年會？

據本人印象，要求 SNRCC 開班的團體多數時小童群益會，社區中心或商業機構（例如：渣打銀行等），以本人理解這些參加本會舉辦的學員，多數是以攀石為課外活動，或是以未玩過試?啦的心態。到底能否為這些團體開班時而吸納到新血呢？

〔一〕而這些年輕會員有多少個會堅持著這個運動，以現時日常攀登練習中，平均出席人數約十人左右，在吸納新血後會否將平均出席率提昇呢？

〔二〕對年青會員及有潛能會員的培訓。

其實 SNRCC 對於將來發展的目標是怎樣？

1 只是會員平常或假期聯誼

呼籲：
雖然發展會務，幹事會是責無旁貸，但若果無會員的支持，任何努力均會徒勞，特別是會活動和協助訓練班工作，人手短缺嚴重，過往攀石活動參與人數之低，令人作舌，其實此現象並非信毅專有。其他野外活動組織均出現類似情況。有會員的關心，信毅才有改變動力，反之久且過日，好逸惡勞的信毅是否會員福祉！但願各位多出席、多參與會活動及協助訓練班！

推廣攀石運動

培訓有志會員在攀石運動的發展

—引伸出—

1. 有沒有足夠資源在培訓方面，如教練方面
2. 有沒有一套 Program 作訓練用途
3. 培訓方面
4. 提昇攀爬技術
5. 推薦會員成教練

二級運動攀登教練只有 O 仔一個

二級攀石教練只有老潘一個

缺乏教練有礙本會發展！

有許多有潛能之會員缺乏正確訓練程度及指引〔導〕

以上所有都視乎本會的〔發展目標〕！

—完—

上文之重點問題在於信毅的發展目標，我們可有清晰的 Mission Statement，管理層和各會員；希望信毅成爲一個怎麼樣的組織？

上述問題值得各位三思，請多加討論！

希望繼續聽到你們的意見！

〔會員意見之二〕

有會員要求多舉辦技術學習班，活動、旅程分享會；富教育性的訓練等。因此幹事會嘗試舉辦一些從未舉辦的講座。詳情請閱周年計劃。

本期會訊會以電郵及郵寄；兩種方式寄出，若有問題，請聯絡秘書。

會活動周年計畫〔暫定〕

月份	活動名稱	詳情	負責人
七月	獨木舟	17 月 11 日	1 胡國華
八月	船河 運動創傷及預防講座	18 月 1 日或 15 日 1 與香港物理治療師協會合辦，地點、時間容後公佈。	陳志雄 陳志雄
九月	攀石，燒烤晚會 攀石安全管理講座	掃管笏 地點、時間容後公佈。	潘耀雄 譚永發
十月	中級攀石訓練班 破邊洲攀石、露營	信毅傳統 9-10 課中級班。 時間容後公佈。	1 教練組 譚永發

	攀石常見創傷及防治	地點、時間容後公佈。	資深骨科醫生
十一月	中級攀石訓練班 攀石	信毅傳統 9-10 課中級班。 待定	教練組 文志光
十二月	1 中級攀石訓練班 多節線攀登 玉龍山遠征	信毅傳統 9-10 課中級班。 待定 12 月 23 至 1 月 1 日	教練組 潘耀雄 潘耀雄
一月	浦苔島攀石	時間容後公佈。	陳志雄
二月	大 Boot 攀石	地點、時間容後公佈。	文志光
三月	War Game	地點、時間容後公佈。	蘇國亮

【周年計劃，目的是給各幹事一個明確工作目標，讓會員有一客觀標準，鞭策幹事會！】

六至九月活動與訓練

日期	活動名稱	時間	費用	地點	負責人
20/6/04	遠足活動	8:30 西貢 巴士站集 合	全 免	雙鹿石澗	陳志雄 92776457
24/6/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全 免	東?德	蘇國亮 93743730
30/6/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全 免	鯉魚門體 育館	蘇國亮 93743730

8/7/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730
11/7/04	獨木舟， 5/7 前報名	9:00-17:00	\$80	西貢	胡國華 25945840
14/7/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東?德	蘇國亮 93743730
18/7/04	荃灣明愛一級運動攀登班	容後公佈	-	東?德	潘耀雄 92095098
22/7/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730
28/7/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東?德	蘇國亮 93743730
25/7/04	楊振社會服務一級攀石班	整日	-	飛鵝山	潘耀雄 92095098
14/8/04	攀登訓練	容後公佈	全免	東?德	蘇國亮 93743730
19/8/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東?德	蘇國亮 93743730
22/8/04	遊樂場協會一級攀石訓練班	整日	-	飛鵝山	潘耀雄 92095098
25/8/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730

2/9/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730
5/9/04	攀登訓練	容後公佈	全免	東?德	蘇國亮 93743730
8/9/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東?德	蘇國亮 93743730
16/9/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730
22/9/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	蘇國亮 93743730

如有錯漏，以網頁公佈為準。

有會員詢問降落的安全問題，在此簡單地談談！

降落乃攀山過程中，最危險的一環，很多意外發生於此，固不容輕視。

降落顧名思義是由高處下降至較低的地方，過程簡單。所以，應用之方法就千變萬化了；從複雜的 Carabiner Brake，以至最安全的；走下來，或直接從高處跳下之自然降落法(不大推薦)，皆各有所長。

怎樣才可保障降落之安全呢？

答此問題，甚感吃力！就以用何種器材較佳為例，亦眾說紛紜，莫衷一是！攀山安全是完全靠個人當時判斷，所以倚賴器材，與試驗報告，並不能保證閣下安全！

實際能引致下降意外的情況有無數之多！不能盡錄 ...。



試找出這圖的一個錯誤？

而降落此活動的容錯能力十分低，犯一兩個錯誤，便可至命！

切記檢查（**BARK**），你一踏出石角，無人可以救你。

因此，最重要的是用雙重保護；〔如：用兩個隙釘，兩條栓索，兩個保護點等。〕並要養成一個良好的習慣，使用自動鎖緊的器材（shunt）或繩結（prussik）保護；在你踏出石角前，檢查（**BARK**）：你的 **B**uckle 安全帶扣上了沒有？**A**nchor 活扣鎖上與否？是否忘記扣上降落器 **R**appel device〔唔好笑，有人試過〕，**K**not 繩尾有沒有打結？重複檢查降落系統及你的伙伴等。