

信毅 News Letter

IN THIS ISSUE:

- 優山美地偷窺記
- 新幹事介紹
- Fred Nicole's favour
- How big are your Balls?

FEATURE ARTICLE:

惶恐萬分

【小人感到惶恐萬分！】

耳熟能詳嗎？每逢皇上讚賞「大長今」或「許浚」後，這句話便成為指定回應動作！聽後每每生疑？受到讚頌；到底有咩好驚呢？想必是一句自謙的說話已矣！

但，今日我真正感受到此話何解？

【會員大會】

剛過去的會員大會，出席會員為歷屆之冠，出席人數達到 56 人，並收回授權書 52 份，缺席及未交授權書者共 34 人。

其中以修訂會章部份最受爭議，收回選票共 86 票

- 棄權：2 票、同意：52票、反對：32票
- 正式過通新修訂會章。

會章最引人爭議的部份，是：

『總幹事、副總幹事、內務秘書、外務秘書、司庫等職位，因會直接影響到幹事會運作，應該由會員就其職位直接選出，一項。』

爭議持續至今屆幹事會議，反對者所持之理由為：

1. 會員並不認識各參選人，所以不能選出賢能。
2. 反對設立副總幹事一職，因沒有必要。
3. 初選及複選耗時，可能引起混亂。
4. 應該先諮詢會員意見，才落實修訂。成立修章委員會，由兩位會員，一位幹事組成。

修訂會章由二月份開始於幹事會議中討論；歷四個多月討論及修訂。

- 期間所有會議議程及會議紀錄均公開給所有會員。
- 但並無會員向幹事會提出任何建議。
- 在落實前所有幹事均有足夠時間進行修訂。
- 我亦曾再三至電幾位缺席幹事，查詢對修訂會章的意見，其答覆竟是無意見！
- 而今次大部份反對票竟然來自兩位幹事手上的授權票。委實令人驚訝！

事實上我從來未想過，落實一份：

- 令會員權力更大，令信毅攀石會更民主。
- 令幹事會更要向會員問責。

【的會章；竟然遭受到會員反對！】

此等諸式人等，內心到底盤算甚麼？

- 會員並不認識各參選人，所以不能選出賢能。

此話已假設所有會員均智力有限，唯獨幹事別具慧眼！

若果各位幹事工作稱職，會員為甚麼不選你？



- 反對設立副總幹事一職，因沒有必要。

副總幹事一職在舊會章中；已列明若總幹事未能履行其職務時，接掌其工作！何解無此必要？現在潘耀雄正不斷缺席幹事會議！網頁停滯不前！敢問兩位反對幹事該怎麼辦？

- 初選及複選耗時，可能引起混亂。

我同意所有系統於運作之初，必須磨合。但會引起何種混亂？有否通盤權衡利弊？用引起混亂為名、犧牲會員民主的權利為實？到底孰輕孰重？

- 應該先諮詢會員，才落實修訂。如成立會章修訂委員會，由兩位會員，一位幹事組成。

目前會員向幹事會溝通的渠道；暢行無阻。幹事會亦是前所未有的高透明度；幹事九人，已全數由會員選出，何解另立的一個不知所謂的修章委員會【小圈子中的小圈子】，會較幹事會更有代表性？

【小圈子的陰霾久久不滅？】

所以我祇好心酸地說一句：

【小人感到惶恐萬分！！】

【惶恐萬分！！】

秘書 譚永發

七月、八月及九月份會活動

【所有活動老幼咸宜，唯**必須於活動日期前兩天報名參加**，若無人報名活動將自動取消。有意者請至電聯絡活動負責人。】

- 17/7 – 石澳抱石
 - 負責人文志光 90283434，集合時間：1:30pm，集合地點：筲基灣9號巴士總站集合
 - 費用全免，路途近〔約行20分鐘〕老幼咸宜，請踴躍參加。
- 7/8 – 清大石澗、乾白石澗
 - 負責人劉耀為 93634300
 - 集合時間：10:30am。集合地點：屯門市中心，麥當奴。
 - 費用全免，約行三小時，自備糧水。老幼咸宜，請踴躍參加。
- 28/8 – 游船河
 - 負責人賴家豪 98018401，集合時間、地點：容後公告。
 - 所有會員
 - 自費，詳情：容後公告。
- 11/9 – 飛渡破邊洲
 - ◆ 費用全免，〔約行40分鐘〕老幼咸宜，請踴躍參加。負責人：譚永發 91211630
 - ◆ 集合地點及時間 – 北潭涌巴士總站 9:30a.m.。自行分擔的士費約\$40元。

七月份及八月份運動攀登訓練時間表

| 日期 | 時間 | 地點 | 備註 |
|-----------------|-----------|-----|-------------------|
| 七月 | | | |
| 6 (星期三) | 1900-2200 | 鯉魚門 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 14 (星期四) | 1900-2200 | 順利村 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 20 (星期三) | 1900-2200 | 石硤尾 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 23 (星期六) | 1500-2200 | 東啓德 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 28 (星期四) | 1500-2300 | 順利村 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 八月 | | | |
| 10 (星期三) | 1900-2200 | 鯉魚門 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 24 (星期三) | 1900-2200 | 鯉魚門 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 31 (星期三) | 1900-2200 | 鯉魚門 | 會員練習，柯弘毅 94777694 |
| 八月份其他日期，請留意網上公告 | | | |

若你未交會費，這期會訊將是最後一期發放給你！好自爲之？

【繳交 2005 – 2006 年度續會會費】

- 由於部份會員未有出席周年會員大會，現請未繳交 05 – 06 會費之會員於 7 月 1 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，將不可參與本會活動。
- 有鑑於本會所有幹事均家徒四壁，三餐不計，非常手緊，現懇請所有會員除非萬不得已，切勿將會費現金交與各幹事，以免預人不熟，破財事小，心靈受損事大。

【繳交會費方法如下：】

- 將已劃線支票；抬頭寫〔信毅攀石會〕，或現金自行存入本會之〔中國銀行；戶口 012-874-00052552〕，並將入數紙寫上姓名、聯絡電話及會員編號，寄回本會郵箱〔MONG KOK P.O.BOX 78868〕。請影印入數紙，防身！

【會員証及會籍更新情況：】

- 會員証將於七月上旬寄發至各會員，請確保郵寄地址正確無誤。
- 最新會員名單，將於每月上旬上載於本會網頁，各會員請自行查核。

【會員個人資料更新：】

- 有關會籍問題或更新郵寄地址、電郵地址，可直接聯絡秘書譚永發。
- 秘書電郵地址：fattam@sinaman.com。
- 或至電：91211630。
- 聯絡時請提供姓名、會員編號及聯絡電話等資料。

秘書將於七至八月外遊，有關會籍、會訊及資料更新將暫停一月

| 信毅攀石會 2005 至 2006 年度周年計劃 | |
|--|--|
| 季度 | 活動計劃 |
| <p>第一季度 【六月至八月】</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 會員比賽『六月二十五日』。 ● Bouldering『七月十七日』。 ● 清大石澗『八月七日』。 ● 游船河『八月二十八日』。 |
| <p>第二季度 【九月至十一月】</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 會員親友運動攀登同樂日『待定』。 ● 飛渡破邊洲『九月十一日』。 ● 公眾一級運動攀登訓練班。 ● 室內 Bouldering。 ● 多節線運動攀登『獅子山』。 ● 花山瀑布石。 ● 攀山講座『鍾建民先生主講』。 |
| <p>第三季度 【十二月至二月】</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 多節線運動攀登『貝澳』。 ● 醫學講座及珠峰馬拉松體驗『羅志源醫生主講』。 ● 攀石大露營『東龍島』。 ● 傳統中級攀石訓練課程。 ● 南丫島攀石。 ● 境外冬訓『四川』。 ● 鳳凰山、大東山縱走及老人山攀石。 |
| <p>第四季度 【三月至五月】</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 會員親友運動攀登同樂日『待定』。 ● 公眾一級攀石班。 ● 浦苔島攀石。 ● 多節線攀石『飛鵝山主壁』。 ● 會員二級運動攀登訓練課程。 ● 訓練講座『抗阻訓練及攀石力量訓練』。 ● 周年會員大會【選舉幹事】 |
| <p>本會今年重點；仍舊是培訓教練，教練資助計劃繼續！有興趣會員可聯絡教練小組！ 【另外維持每周一次之晚間訓練活動】 【及最少每月一次之會活動】</p> | |

優山美地偷窺記

四維文武



慾望

年青力壯的時候，我就聽到優山美地這個名字；不知道是從那天開始，我被她迷住了，不時都有一股擁抱優山的慾望，基於環境所限，只能夠在書本看到她的片面。苦候數十寒暑後，今次，機會來了，我可以親身看到優山美地的真面目。

優山是個美人兒，雖然沒有高插入雲的雙峰，但有世界聞名，人見人愛的大包山，隱藏在深淵峽谷中的懸崖飛瀑，和蜿蜒於密林沼澤之間的淙淙流水。

擁抱優山

爲了見優山一面，我不惜千里迢迢飛越太平洋往美人國。首先到達天使之城，有好友亞美、美高招待，不用住宿鬼域。

第二日首先去康樂器材，看看有無手信帶給優山。康樂器材係美人國名店，但一切翻生物品，都好好保存在色鬼後，有專人打理，同鍾先生寶號的任君選擇的方便，真是不可同日而語。我年老色衰，無法了解行情。全店主力售賣衣服，品

質同本地歐力差吾多。



【康樂器材】

番生第一星期當然係適應期，包括宴遊吹水，去<有蝦沙漠>中間名宇宙的<地獄之城>拜土地簽香油，再遊覽好來塢和舊金山等地。



【大鼻猶長在好來塢 (Hollywood)】

第二星期先至係戲肉，拜別眾人，由賓尼哥哥義務擔當司機及嚮導，正式上路。一路上添置糧草，至近黃昏日落先到山口峽谷，環顧四野無人，我們便長驅直入。

要見優山美地，首先要通過大鼻猶長一關，下車朝拜一番。



【真正的大鼻猶長！(El Capitan)】

聽到背後沙沙作響，轉身一看，見到一幅優美婚紗從高峰飛下。



【婚紗 (Bridal Falls)】

再上路已日落西山，投棧一宿。美人兒的雙親爲了得到最佳收益，將她外判予承包商，每年供數百萬遊客玩賞。客棧就由承包商管理，95 大洋雙人房一晚，已是淡季價錢。

爲一見優山的日出，天未光就起床，一出客棧門就聽到滂湃的飛瀑聲，原來客棧門面對優山飛瀑，少不免對飛瀑欣賞一番。



【優山飛瀑 (Yosemite Falls)】

賓尼哥哥駕車經過一小橋流水，見到有個美女擺開腳架，上置一部 NIKON 單鏡 DC，係威係勢，向住優山的大包山，想必定有奇景可觀。



【大包山 (Half Dome)】

點知等到日上三竿，都有什麼瞄頭，回頭一望，一個美麗的深淵就在眼前，真係得啖笑。



【美麗的深淵 (Merced River)】

冰清玉潔

早餐後，首先是要摸一摸冰清玉潔的優山，因恐冰雪封山，轉乘雪山巴士，上山往獾凹 (Badger Pass)，一個可怕的名字。轉出深淵，爬上山坡，風景截然不同，只見冰巒四處，白雪茫茫。

到達獾凹滑雪場，找到對面的登山教室，道明來意，填寫生死狀，每人交 31 大洋，學習點 X.....C.....! 最正的，還是有兩個美女做同學。

課程兩小時，由 RICK 老師教基本功，跌跌撞撞，剛好掌握到初步技巧。



【RICK 老師】

途中遇見國家公園園差帶一群鴨仔行過，睇見佢地 D 大腳八又幾好玩。



【大腳八 (Snowshoeing)】

跟著就自由活動，練習點 X....C.....，並乘機摸一摸冰清玉潔的優山。直至夕陽斜照，才下山回棧。



【X....C....】

晚餐過後，還未清理好餐檯，已經有陀地拜訪，這陀地不是大黑熊，也不是獾，而是小偷浣熊，幸好一早食物清理，未被掃場。



【小偷 (Raccoon)】

深入桃源

次天起來，倦意未消，所以計劃施施而行，漫漫而遊。首先漫步至 Camp 4，朝拜一下翻山界三大聖地之一，並不時搏蒼擁抱一下優山。



【搏蒼】

悠悠乎見到一路標，上指優山飛瀑 5.5 km. 一計不到兩小時的路程，正 fit 施施而行，漫漫而遊的原則，預算午後還可以有時間去亞旺呢大酒店飲杯雞尾酒。



【優山飛瀑 5.5 km】

由於溶雪關係，一路上的幽泉都變成小河，要涉水而過，到山腳已是 6 時。這時我有一個疑問，在客棧只見一片懸崖峭壁，點解可以行上去，點解 11 km 來回要成 8 個鐘？

起步不久，就遇上一高齡美女，美女告之早一日登山時，天氣嚴熱，上到飛瀑頂部，還顧四野無人後，來個剝光豬，因此遺漏了外衣在山上，今天打發另一半上山尋覓。看來這是個喜訊：一、有可能在飛瀑的頂部一窺另一光豬美女，二、路途不會太長，正符合施施而行，漫漫而遊的原則。

入深林，窮迴谿，攀援而登，一路幽泉怪石，步移景換，不知不覺，已行兩個時辰，開始腹如雷鳴。同時亦漸漸聽到一陣雷鳴的聲音，轉了一彎後，飛瀑的水花，化成一陣煙霧，經陽光照射影，發放出一道彩虹。



【飛瀑彩虹】

美景最宜久留，一於煮茶炕包。午餐後，繼續在峽谷內往上行，路上積雪漸多，開始舉步艱難。谷頂是一樹林，積雪及膝，並開始結冰。由於各人只穿運動鞋，

在濕滑的冰面隨時滑下山岩，並肯定死在優山的懷抱。加上已是午後 4 時，下山需時，為安全計，放棄探源，打道下山。



【5.5 km = 8 個鐘？】

在 Camp 4 見到有爬山高手，走去搭訕一番，得知如果我們每人有一雙行山棍，著白飯魚都可以在雪地安全行走，可惜我們三人只有一對。不過，這留下了再和優山幽會的藉口。

由於疲倦關係，8 時已在夢中去亞旺呢大酒店飲雞尾酒！

倦戀纏綿

第三天決定改變行程，取消酒鄉遊，再同優山癡纏多一夜，不過店小二話已經客滿，所以只能癡纏多一日，晚上要落山過夜。

優山中有條咖哩村，村中有間翻生用品店。店內翻生用品，非常齊全，係美人國十大名店。一雙行山棍賣 100 大洋，經過昨日的行程，同爬山高手的介紹，我終於領悟到他們的價值。有 D 貨有折頭，所以我都收購左 D。

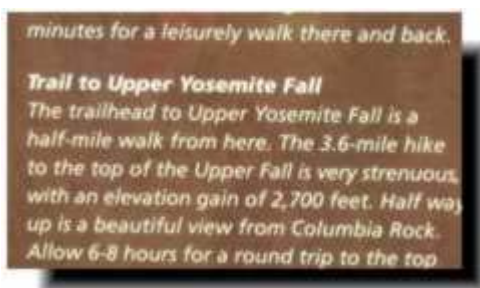


【METOLIUS Cam 大減價】



【售貨員唔知 nutkey 係嚟！聖經叫 clearing tool】

今天改遊優山飛瀑的底部，到此先看到飛瀑頂的路徑雖然長 5.5 km，但上 2700 呎，會是非常吃力，要 6-8 小時，所以不必對自己昨日的食力有懷疑。



【真係要 8 個鐘咖】

銘謝啓示

感謝資深會員黃石強先生，為剛剛完滿結束的；信毅攪鬼攀石賽提供獎品。黃石強先生為 1985 年【成功登頂】信毅博格達峰遠征隊隊長。從未間斷支持信毅。僅代表本會再一次向他致謝！



同時看到昨日的路程：



【艱險的路程？】

再到遊客中心癡纏，中心內有很多優山美地的資料。我又發揮搭訕的本領，訪問中心主管。他曾經到彼岸訪問，探遊華山，覺得那邊山的風景比這邊更加美麗！莫非所有野都物離鄉貴？

看到有本第 7 版聖經，想起 nut-key 同 clearing tool 的問題，翻尋一下，果然聖經正名叫 clearing tool，這時才知讀書少，立刻傾囊，將聖經據為己有。



【聖經】

又有畫冊可以看到昨日的路程，先至知道路途崎嶇驚險！



【崎嶇驚險】

不覺日已過午，係時候起程去最後一站：探訪處女瑪麗寶莎。賓尼哥哥的四個碌在迂回曲折的山路上飛馳，但到下午 5 時才抵達公園南口，去瑪麗寶莎的路則因冬季封閉，我們只好下車步行。

起初，路面乾乾淨淨，令我們懷疑封路的原因。但不久，車路就漸被積雪覆蓋，再往上行，看見一張野餐桌橫置路中，跨過雪堆，另一野餐桌就被一棵倒下的大樹一分為二，這可能係雪崩引致，我不再對封路懷疑了。



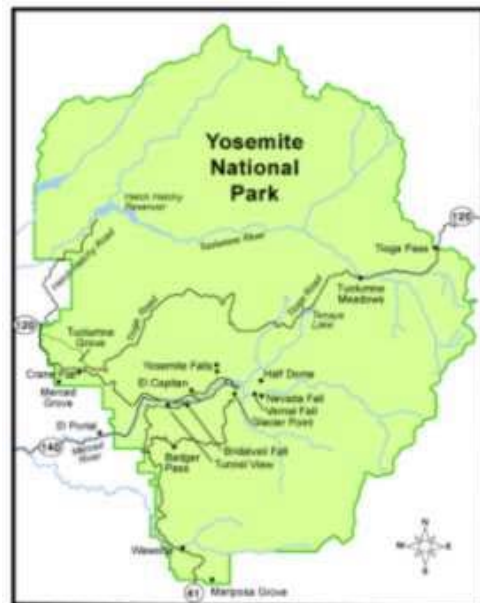
【雪崩？】

6 時半見到瑪麗寶莎，好一個巨木參天的處女森林，。



【瑪麗寶莎處女森林(Mariposa Grove)】

很快蒼然暮色自遠而至，至無所見才踏上歸途。是夜二月初一，遠望天際，只見繁星閃閃，看來不獨外國的月亮特別圓，似乎外國的星星也特別閃亮。

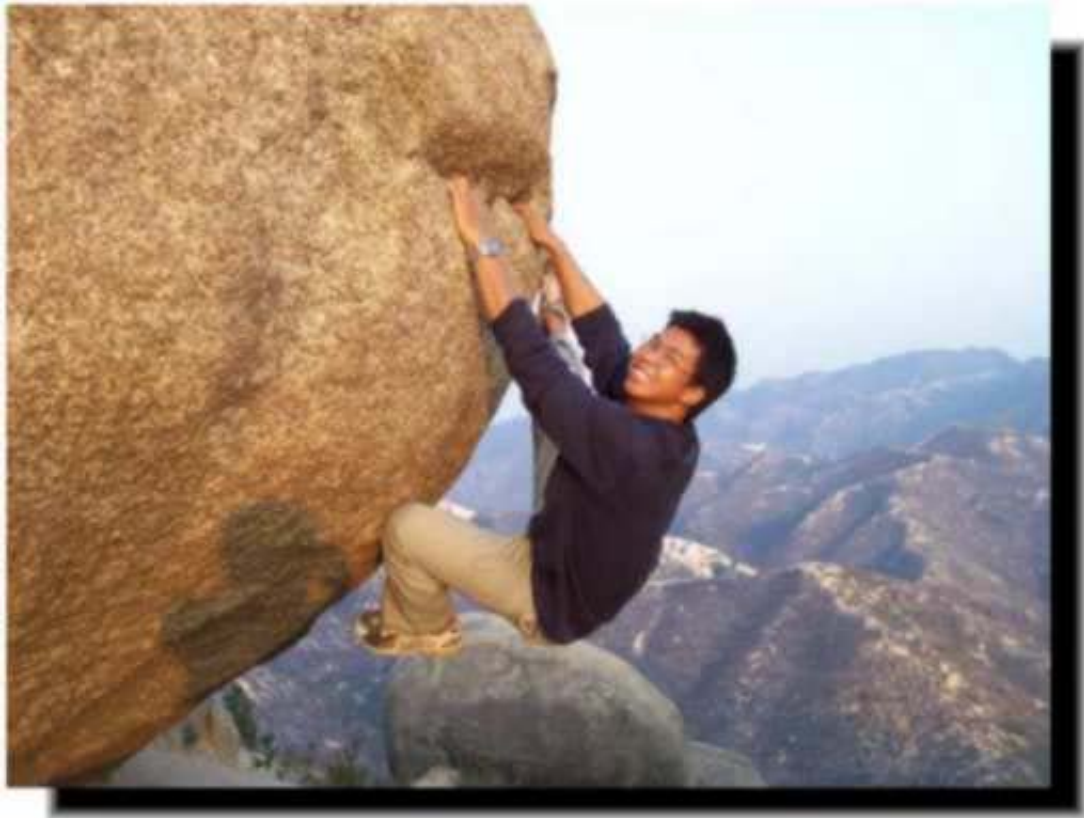


【優山美地全圖】

何日君再來

四天的行程，只能偷窺優山的一部份，未能實實在在的擁抱優山，是一種遺憾。這種遺憾，將是再探優山的動力。

新幹事介紹



小弟劉耀為(阿為)；十多年前已經九死一生南蛇尖，決戰只係大美篤青年舍旅既後面石屎斜坡，學會一級攀岩，但未能引起攀石既興趣。

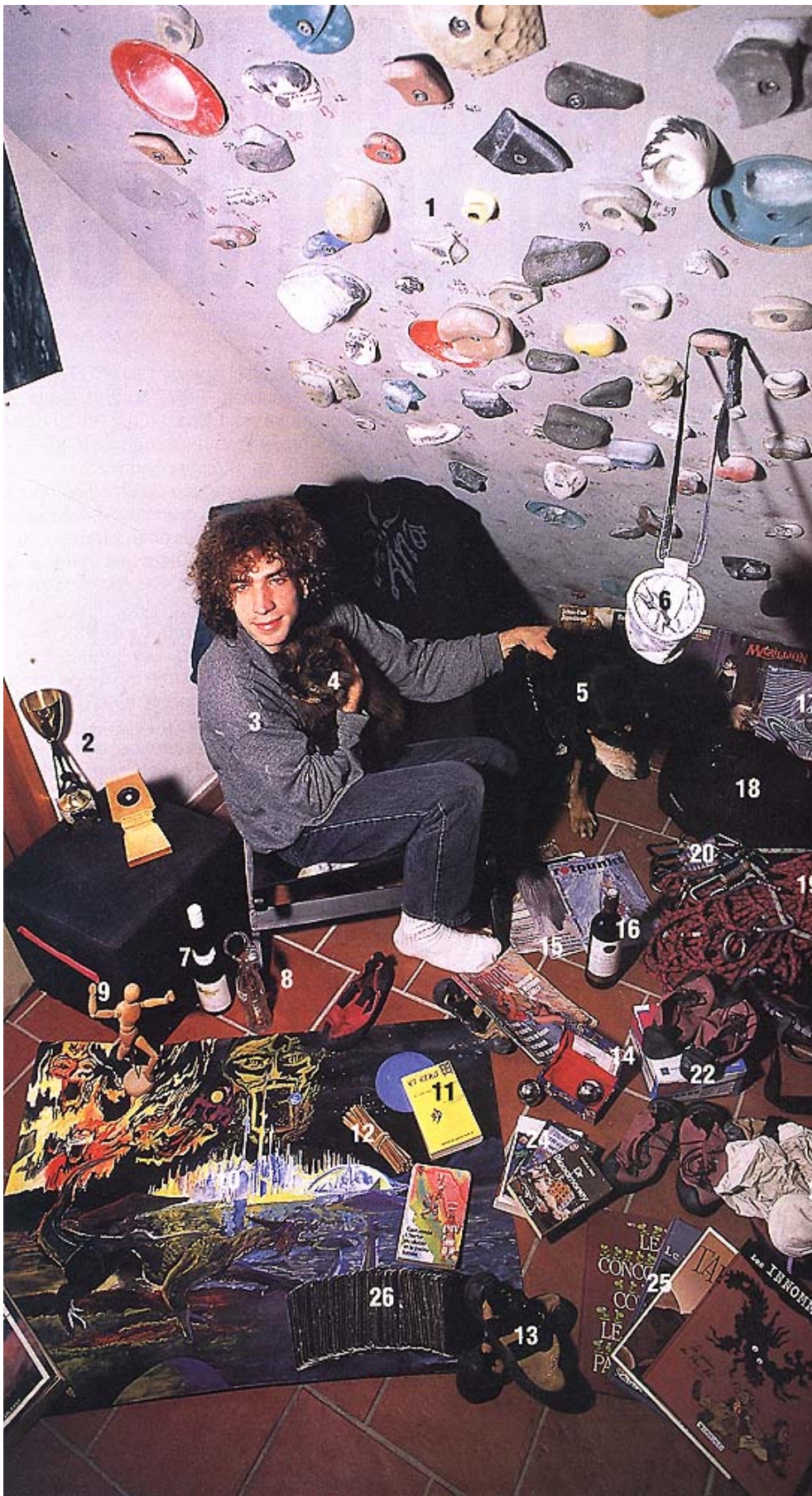
咁等到 2002 年既夏天同友人參加灣仔小童群益會文 Sir 攞既 sport climbing level-1，仲記得係牛仔同小雲做助教架，第一堂實習仲攞到前臂變成偉哥手，對腳仲好似四方啫喱咁係咁震，第一次 top route 都 top 唔到上頂。

之後咁啱抽中 MU 既 level 2，由本會教練 O 仔同敏兒執教，經探問之下，先知道有呢個廿幾年歷史既信毅攀石會。

剛剛脫離失業大軍既我係坊間留連某會既技術改良班，次次每劑三草野，真係唔化算，於是膽粗粗咁寄張 Form 去信毅攀石會，睇下收唔收呢個孤魂野鬼，好在潘生收留。

呢幾年得各前輩多番指點，不辭勞苦咁教路，但長路慢慢，攀石技術仍有待進步。今年經各會員鼎力支持，有幸服務大家，為個會出一份綿力。

劉耀為



識唔識相中人？
唔識！
你都好冇有限！
佢大名叫：

Fred Nicole

十三歲開始攀石
十六歲和弟弟一起攀
到 5.14 [Le Toit
d'Auguste]
震動歐洲攀石屆！
已經是 20 年前的事！
右圖是他喜歡的東西！
隻貓幾 cute？
留意吓他的喜好？

【No.14】

以下是節錄雜誌訪問，
當時世上最 powerful 的 climber：

What is Strength?

Absolute strength is less important in climbing than the ability to unleash your strength at the right time. Too many climbers believe that one-arm pull-ups will help their climbing. I believe that knowing yourself and your body is much more important. When Elie Chevieux on-sighted his first 5.14 I do not think he could do a one-arm pullup, but he knew how to read the rock and anticipate the moves with incredible intuition. He also knew how to give the maximum effort at the precise moment it was needed.

This is power.

估唔到 No. 11 號係物秘笈？

How Big are Your Balls?

By Lee Soares

In an effort to get stronger, many climbers choose to focus on the muscles that fuel our movements and in doing so neglect the opposing muscles that balance the joints. This is usually the case in elbow tendonitis, the most common debilitating injury in the climbing community.



I have been climbing for over ten years and consider myself very fortunate to stay free of this plague. Over the past four years, I have made it a priority to specifically train those **opposing muscle groups** throughout the body. A total body workout is more than the intention of this article, but I would like to share one exercise that will help balance the often-neglected extensor muscles on the top of the forearm.

【編者按：各位會員，不要祇顧練攀登肌肉；適當訓練對抗肌，才合養生之道！】

Many of you may be familiar with the standard Chinese exercise balls, but few are aware of the many benefits they offer. From as far back as the 1300s, the Chinese have believed that they can relieve hypertension and prolong life. I cannot attest to these benefits, but I do know they pump the tops of my forearms and hands like no other exercise. Unlike dumbbells or bungee cords where the hand stays tensed, spinning the balls allows the hand to extend and contract with the muscles being worked allowing for increased blood flow to the hand. This increased blood flow does wonders for the connective tissue throughout the arm, as well as helps to increase endurance.

The balls I use range from 1½" to 3½" in diameter. The large balls are stone and weigh 2 pounds each. Rotating these usually stops before one full minute passes. Big pump! The balls should be solid metals to get some good resistance. They can be rotated either clockwise or counter-clockwise, touching or without touching. The important thing is to not allow the balls to chatter or strike each other. You may need to really concentrate on these but it will carry over and help in other areas in life. Within a few weeks the fluidity of the exercise will increase as conscience thought over how to move the hands and fingers becomes ingrained in the muscle memory. Start off with 15-20 minutes working each hand equally. Gradually, increase the amount of time spent to 30-45 minutes a few times per week. Remember, I am not a doctor; I only play one on TV. The purpose of this exercise is to help the muscles in the arm, although other benefits may be achieved.

上面的健身球在國貨公司有售。
大 size，一對唔會貴過\$30。
我經常攀完石後，用於 cool down！

【期待一個全新的信毅網頁】

信毅網頁昏昏欲睡數載，本會過去數年均支付費用以維持網頁運作，而網頁內容全無更新，相信各會中上下均期望它會有所改善！但請各位耐心等待；橫豎你都等了幾年！

隨著新修訂的會章獲得通過，幹事的工作表現將直接與其能否連任有關。相信負責網頁的幹事將表現得更落力！

【本會網頁之未來】

以下是會員暫時可從網頁所獲得的資訊：

- 每月上旬更新的：最新會員名單，若你報名入會或續會，而名單上無名，請聯絡秘書。
- 最新會章：管轄本會的憲章。
- 幹事會架構及幹事聯絡方法。
- 入會方法及入會表格下載。
- 要求開辦訓練班表格下載。
- 每月幹事例會的會議紀錄。
- 每月會活動及訓練活動詳情。
- 一個新的留言版。
- 最新會訊。

若會員希望有其他資訊上載上網，歡迎作出建議！

No. 11 號秘笈是：易經！