



今期會訊有兩位年青有為的幹事投稿，請各位細心欣賞。

另外備受爭議的新會員加入條件，幹事會亦因應會員之意見，而作出修改；當然若果會員對本會會務有意見，最理想是出席本會的幹事會議，就其關心的議題提出意見，而非透過留言版中表達；因為若要求言簡意賅地，將所要表達的議題說個明白，以今日年輕人的語文能力，實非易事噢！直接溝通，才是解決問題之良方。

為令幹事會的決策更能貼近民意。鼓勵會員出席幹事會，實為首選良策，今屆幹事會議是開放給所有會員列席，不要害羞，上來與我們談談心吧，信毅攀石會是由會員組成，貴為會員的您，關心會務責無旁貸！

不過，話說回來，你們在留言版上的意見，幹事會是十分重視的。言論自由，無論褒貶獎懲無任歡迎，請隨意發表！絕不會被刪除！

始自今年五月，新一屆幹事會接任後，會務並無重大改變，如去屆幹事會訂立的審慎理財原則，每月一次的會活動及每星期一次的晚間活動，維持不變！但幹事會中各幹事的分工就起了重大改變，例如秘書的職責便一分為二；

秘書由我擔任，主責本會內務，一切書信往來及文件工作；如會籍更新，與會員聯絡，編輯及發放會訊，編訂議程及會議記錄。保管印信，檔案，文件等。

而胡國華先生就出任活動秘書一職，主理一切對外訓練班申請和晚間活動的人手協調！

網頁的更新及答覆本會電郵查詢，亦由胡生全權主理，各位可享用目前經常更新的網頁，牛哥實在功不可沒！

而新成立的教練小組主責推動本會的教練發展，如編訂教材及教案，推薦活躍會員考取教練資格。為了提昇會員技術，教練小組亦會投入大量資源，協調舉辦一年一度的傳統中級訓練班，及二級運動攀登訓練班等。

在會員個人層面上看，會務並無重大改進，實際得益不大。但在組織管理層面上看，信毅正踏出重要和健康的一步：〔分工〕。分工合作令各幹事的工作量降至合理水平，工作更有效率；望能改善〔**霸著茅坑不拉糞**〕的情況，更重要的是權力不會集於一人之手，幹事間亦可起互相監察作用。

有好些會員認為信毅是一個小小的攀石會，只有百多會員，幹嗎要做甚麼 check & balance？大家好像兄弟姐妹般相親相愛，有空上石硤尾吹吹水，譚永發不再在留言版 人，豈不樂哉？對！若果這世界沒有貪念，人人大公無私，天下大同。烏托邦和桃花源般的信毅一定會飛躍發展。

可惜理想世界只會出現於心愛的 John Lennon 的名曲 IMAGIN 中。

若果你仍舊相信有這樣一回事，你小時侯一定看得太多童話，慘

遭白雪公主和七個小矮人所荼毒。

解毒良方亦是一厥名曲，演唱者是尹光，歌名好像一樣叫做：〔雪姑七友！〕

頭兩句係咁唱：雪姑七友七個小矮人，雪姑七友七個同床

〔訓〕· · · · · · 有空聽聽吧！

近日有位幹事因私人理由而向幹事會呈辭，眾會員都覺得愕然吧！然而有否影響會務呢？相信各位亦已經有清楚答案。幹事空缺將於來屆會員大會補選，各位有志服務本會的會員請準備！

一個完善的機構，絕不因爲一人之去留而影響其運作，人治與法治，本會已作出選擇，並正朝向此方向，邁步進發。

望有朝一日，我離任後；信毅發展得更成功。

這就是我的 IMAGIN 了！

秘書  
譚永發



近日出席本會攀石活動時，發覺無論新舊會員，均有人喜歡將活扣，直接扣

在安全帶的腰帶及腳帶上，雖然苦口婆心地說過千百遍，但仍有不少會員充耳不聞，【右圖這樣做會影響安全的】，查實正確的做法是；所有活扣應扣在防護環上。因此今期將四年前所寫的文章及 UIAA 的警告一並送給各位。聽聞

兩個總會均已向其會員發出警告，但很多教練依然樂此不疲地教授此法，其實多餘的創造力，〔無個樣整個樣〕乃意外之本呢。

## 信毅 Facts

因要保險報價，所以對本會會員之年齡分佈作出統計；順便公告各位！

Age range	No. of members	%
< 25 yrs	11	9%
25 > 30 yrs	26	22%
30 > 35 yrs	23	20%
35 > 40 yrs	18	16%
40 > 45 yrs	16	14%
45 > 50 yrs	6	5%
> 50 yrs	1	1%
No data provided	15	13%
<b>Total no of members</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>

今期幹事柯弘毅先生撰文投稿，夫子自道，令各位對〔小柯〕兄有更深入之了解！

後記：

細閱小柯兄之文章後，尤以第一句〔點解你要爬山？〕，挑起最多回憶，回想少年時，因爲跌到差點手腳不全，但仍舊戒不掉此攀石此惡習。不禁憮心自問；點解你要爬山？

這個哲學問題，有很多答案，人人不同，你們可有問過自己？可有答案嗎？

我就有，下期會訊和你們談談吧！

有人問：點解你要爬山

西人曰：因為山在那裏！Because it's there!

呢個西人就係首登珠峰的希拉利

# 序

小弟自獲各位委以重任之後，



不辭而別，  
與牛兄取西  
經去也，多  
月以來未為  
本會出力，  
有愧於心。  
故今夕請纓  
舞文弄墨，

算是略盡綿力。

回想此行最大得益是初嚐登雪山之樂，過程雖痛苦，未能登頂亦帶點遺憾，但尚算能領略少少“希蛇”的氣魄。之不過當我將此佳句向阿媽解釋點解無啦啦要劈炮唔撈之餘，仲千里迢迢去到老遠苦辛之時，即時換來“衰仔無良心，枉我養你幾十年等”梵音”。

不過我真係要係呢度借少少位置感謝阿媽俾我做出此等不孝舉動。

---

講咁多廢話，無非都係想話過你知，小弟現除身為信毅幹事外，乃無業遊民一名，身無長物，有賴各方好友接濟。

言歸正傳，與信毅會結緣，要回想四年前一個汗流浹背的夏天，我跑到大球場嘆冷氣，凍親腸胃，隨手取過一疊紙往茅廁疾馳，舒

暢後赫然發現有番生總會的一級運動攀登班，勾起兒時勇攀馬騮架的回憶。此等“危險”設施現在各大小公園已蕩然無存，只見不少令細路俞玩俞低能的玩兒，就連鞦韆都變成“紙尿片”式，不能做出兒時轉體七百二落地的高難度動作，不勝希虛。

番來番來！差撐出大西洋添。咁呢個班係信毅教的，但不幸第一堂理論課便遲大到，最後半粒鐘至蒲頭，好彩無比小潘。係石狹尾實習當日，雖然信毅前輩教導有方，但巨牆令我望而生畏，加上童年的蠻力如坐隔離那孖辮的女同學般一去不復返，我出埋奶力都未能 top rope 到一線，可恨！

之後跟會玩一陣，感謝小潘經常借出私家 harness 供我摧殘。但苦無進步，又無銀兩買大拿拿幾百銀一對的爬石鞋，漸漸荒廢學業。兩個春秋又過，周山爬的慾望又燃燒起來，直衝丹田，毅然報工聯會，跟“惡窿”玩一級攀岩，失望而回。最後我終於鼓起無比的勇氣，厚住面皮搵番小潘。我當時幾驚事隔咁耐，電話會搭去茶餐廳，好彩聽筒裏面又傳來一把好 man 的聲音。令我呢個一度離家出走的會員重拾攀石的機會。

在信毅爬幾個年頭，有幸得各前輩指點，又帶我通處玩，泰國爬石之旅令人上癮，加埋泰式古法骨冇得頂！但我最欣慰係見到信毅唔係一個唯利是圖的團體，



唔理你為乜原因爬石，瘦身又好，整腸又好，入得黎都係以興趣行先，唔係謀人寺。以前會活動得小貓三兩，到依家每次高朋滿場，我會呢幾年日趨壯大，幹事會亦攞得算有聲有色。有咁多人陪你攀石，夫復何求？

唯一覺得本會略遜地方係女會員唔夠多，希望各位六舊腹肌的親善大使發揮你地的魅力（一家六口個三位猛男例外，免生家變，哈哈！）

呢篇九唔搭八的文章，作者叫小柯，俾差人查牌時叫柯弘毅，二十有“狗”，dyno時身長可達六尺，學無所成，曾於某生果報工作，現量地，爬石度日，另嗜“兩轆車”，幻想車住吳倩蓮走一轉大清水，但唔駛流鼻血個隻。想做個十優生，爬到 10a+個隻！

— 完！ —

## 安全帶的選擇

陳志雄 幹事

首先讓我先介紹自己，小弟陳志雄（攀山界的小人物）學習攀石 4 至 5 年，加入信毅會已有 4 年光景，現職 **XXXXX**

上個月有機會參與會的晚間練習，看到好多新面孔，相信其中有很多應是初學者，從而引發自己對選擇安全帶的少許意見，特別在此與大家分享一下。

每個人購物時總有一套選擇的原則，有人會考慮金錢，有人會考慮樣式，有人會考慮牌子，但各位有否考慮過尺碼及設計是否合適？

現代攀山安全帶日新月異，於選擇安全帶時應優先考慮其用途，究竟你買安全帶是用於爬室內場、上山爬、又抑或是去攀冰爬大山呢？

如果無考慮遠征、出外攀山的話，則不必選擇腳環可調大小之安全帶（adjustable leg loop），如果常上山攀石，可考慮選擇有多些 gear loop 的安全帶，有些會有 5 個 loop，而有些專供 big wall climbing 的安全帶更會有 9 個 loop 之多。安全帶有咁多 gear loop 有什麼好處呢？你自己動下腦筋，諗到可以 post 上網分享一下。

安全帶尺碼是否合適自己是非常重要的，一條合適自己的安全帶才能有效將下墮力分散於腰、大腿。穿著不合適自己的安全帶來唔好睇、而且亦會阻礙攀爬，leg loop 太鬆或太窄都會阻礙動作，如果條腰帶太短，後果會點……又係時間自己諗一諗。

大家穿安全帶時有無試過忘記反穿呢（double passing）？我初學時就試過。咁有咩方法可以改善「善忘」？一係唔著；一係買一條無須反穿的安全帶，如著名的 petzl 及 wild country；一係買一條安全界限（safety factor）較大的安全帶，如 metolius，就



算唔反穿仍可承受 10kn，所以如果唔係大 fall 都應該無問題。

如有錯漏，敬請賜教。

—完!—

## 會務動向

新會員入會條件，幹事會因應會員之意見，而作出修改，申請入會要求詳情列於下表

申請入會者分為三類：

Type 1	Type 2	Type 3
曾參加信毅訓練班。	曾參加其他團體舉辦攀石或攀登訓練班，並能出示相關資歷者。	未曾參加任何訓練班。
即接受入會申請，無須考核。	須要技術測試，考核準則及範圍 - 懂得正確使用 harness，打 8 字結，安全 belay 他人。	必須參加信毅訓練班。

其中以對第二類人士要求改動最大，現凡持有其他團體發出的攀山資歷，並希望加入信毅攀石會者，均可通過技術測試入會，詳情如下：

申請方法：申請人將資歷證明副本，連同填妥之報名表及會費支票；郵寄到本會郵箱。於收到申請後，**本會將安排教練為申請人進行測試。**

測試日期：每月第一個晚間訓練日。〔可參考本會網頁公

佈。〕

費用：全免。

測試準則：

1. 懂得正確使用 harness。
2. 打 8 字結。
3. 安全 belay 他人。

若未有任何資歷，而希望加入信毅的人士，本會將每隔三個月舉辦初級攀登或攀石訓練班，以滿足其要求，費用三百元正。下次給予公眾人士參加的初級訓練班，將於 2005 年二月或三月舉行。

## 會員的聯絡方法

各位新舊會員，因為本會通訊；〔包括會訊及一些緊急通知：如攀總消息，活動通知等。〕均透過電郵聯繫，各會員應確保其電子郵件信箱運作無誤。最近數位會員電郵不能正常運作，以至一些重要消息未能成功傳遞。再次呼籲，請各會員保其電郵信箱運作無誤！

## 會活動

### 【十一月份會活動】

#### 十一月份攀石活動

地點：飛鵝山之巔，自殺崖

日期：21/11/04 (日)

內容：大 BOOT 攀石

集合：彩虹地 站 恆生銀行

時間：9:00A.M.



負責人：譚永發 91211630

信毅會員，不論資歷，皆可參加。路線容易，行程約須四十五分鐘，老少咸宜！參加者；請自備安全帶及攀石鞋，有大 Boot，可用大 Boot 攀登。

報名：至電譚永發。

**注意【無人報名活動自動取消！】**

冗，為會員主辦醫學講座，主要針對攀石所引致的上肢創傷，深入淺出地提供防治的方法。各位若有其他暗病，亦歡迎於當晚向醫生請教！



攀石常見之創傷及防治與攀山安全  
全管理講座

因為場地租賃困難，與羅志源醫生商討後，決定長話短說，將攀石創傷及攀山安全管理講座合併一晚舉行。內容及詳情如下：

攀石常見之創傷及防治	
講者	羅志源醫生 ● 公立醫院資深骨科醫生 ● 二十多年信毅會員及 CLIMBER
內容	本會有幸，榮獲羅醫生撥



- 要找個資深骨科醫生出席小小的信毅攀石會講座……難！
- 要找個懂攀石的資深骨科醫生出席信毅攀石會講座……更難！
- 每次我與這位老友提道，自己這裡傷，那裡痛時，醫生便道：「我夠周身都痛啦，有辦法我都醫自己先！你無得醫架啦，唔好爬咁多，番屋企抖啦！」
- 要找個懂攀石而實話實說的資深骨科醫生，出席信毅攀石會講座……難上加難！
- 眾會員請把握這千載難逢的機會，一睹羅醫生風采！

#### 攀山安全管理講座

講者	譚永發
內容	過去數十年間，本地持續發生攀登意外，由每年平均二至三次，昇至 2001 年的高峰，共有六次涉及攀石或攀登意外。其後次數漸回落，但意外的嚴重程度就不斷惡化，及至前年石澳的意外為止，短短的三十年香港攀石歷史，已損失三條保貴生命。 是次講座內容，是通過一次意外調查，運用品質改善方法，探討背後成因，及香港攀山運動之積弊。

- 日期：2004 年 11 月 18 日，星期四

- 時間：7:00pm – 10:00pm
- 地點：葵芳社區會堂，會議室
- 報名：由今天開始至電譚永發 91211630

**注意：【無人報名，活動自動取消！早 D 食飯。有意參加該講座之會員必須預先報名，以備當晚講議，名額二十位，不設即場報名】**

#### 【十二月份會活動】

##### 星六抱石活動 Bouldering

地點：石澳

日期：4/12/2004 [星期六]

時間：上午九時三十分。

集合地點：筲箕灣 9 號巴士站集合。

負責人：柯弘毅 94777694

##### 大東山露營〔暫定〕

地點：大嶼山 - 大東山露營

日期：25 -26/12/2004

負責人：賴家豪 98018401

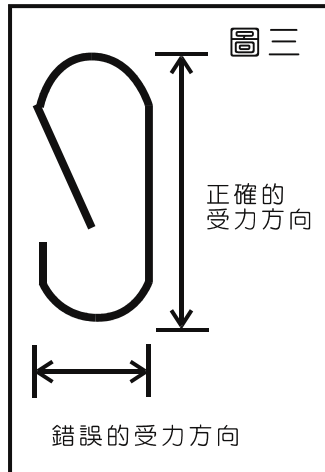
— 完 —



要求此環最低可承受 15KN 力量。而大多數廠商均加強此環的強度，如 Black Diamond 將其強度提昇到平均 20KN 即 4500 磅之強。

### 防護環的用處

設計防護環的目的是，[方便你直接將安全帶用活扣，與主繩或其他器材連在一起](#)，其強度足以承受下跌所產生的衝擊力。



### 錯誤的代價

當你將主繩、降落器材或防護器材扣在防護環上，活扣就成為它們之間的一度橋樑，主繩、降落器材或防護器材會處於活扣的上方，而防護環就會處於活扣的下面[圖二]。此時活扣自然會處於一個正確的受力位置[圖三]。

反之若將活扣扣在腰帶及腳帶上，連接上主繩、降落或防護器材時，因為腰帶及腳帶固定了活扣的位置，扣會經常處於一個不正確的受力位置，英文稱為 Cross loading 橫拉[圖三]。

一個可正常承受 24KN 的活扣，橫拉時祇可承受 8-12KN，遠低於防護環的強度。



單單減低活扣的強度，都未夠至命！若此時將活扣扣上八字降落器，八字降落器會壓住活扣的活門[圖四]，因為下降時降落器會不斷震動，很容易推開鎖好的活門。自己幻想一下，降落時八字降落器從活扣脫落的情況；係幾咁有趣！唔好以為我吹水，在英國最小證實有一條友係咁死的！其他受傷殘廢無數[無法證實，所以無數]。

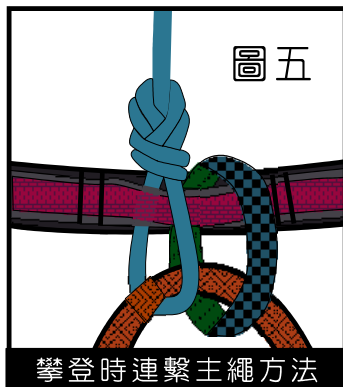
### 解脫你的疑惑

問：為何安全帶的說明書指示；攀登時要將主繩繫在腰帶及腳帶上[圖五]，而不直接繫在防護環上？

答：因為直接扣在防護環時，因活動範圍較大，主繩與防護環會互相摩擦；增加兩者之損耗。再者所有 安全帶的說明書從未教導使用者自行加上活扣，這方法是一些智商比較高的人想出來的土法。

問：有無防護環斷裂之報告？

答：目前未收到防護環失效報告，但可以肯定任何器材都有失靈的一天，檢查責任在用戶身上。而且防護環是出廠時已做好，如果設計有問題；廠商會面對重大的法律責任！被人告到褲子都跌下來！所以有些微問題出現，廠商都會發出回收通知。佢緊張過你呀！



### 點解 D 人會咁攞？

- 可有聽過這話：世上本無事，庸人自擾之。D 人都唔睇清楚自己安全帶說明書。
- 聽講係某大攀石會不斷教誨，所以咁多人受騙。
- 到底係邊個會呀？唔係信毅，信毅都唔係咩大會，但信毅都有受害者，想知自己查下啦！
- 最至命是香港很多 climber 習慣用 pat pat 思考，人云亦云，**無獨立思考**。
- 唉！咁點呀？無辦法，呢個世界係有 D 人喜歡用萬金油攞野！
- 參考資料: [Link](#)

### 十一至十二月活動與訓練

日期	活動名稱	時間	費用	地點	負責人
3/11/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東 德	胡國華 25945840
11/11/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	順利村	胡國華 25945840
17/11/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東 德	胡國華 25945840
18/11/04	攀石常見之創傷及防治 與攀山安全管理講座	19:00-22:00	全免	葵芳社區 會堂	譚永發 91211629
21/11/04	十一月份攀石活動	9:00-17:00	全免	飛鵝山， 自殺崖	譚永發 91211629
25/11/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	順利村	胡國華 25945840



27/11/04	攀登訓練	15:00-23:00	全免	東 德	胡國華 25945840
1/12/04	晚間攀登訓練	19:00-23:00	全免	鯉魚門體育館	胡國華 25945840
4/12/04	星六抱石活動 Bouldering	09:30-17:00	全免	石澳	柯弘毅 94777694
9/12/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	順利村	胡國華 25945840
15/12/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	胡國華 25945840
18/12/04	攀登訓練或訓練班	待定	-	石硤尾	胡國華 25945840
23/12/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	順利村	胡國華 25945840
24-25/12	大東山露營〔暫定〕	待定	-	大東山	賴家豪 98018401
29/12/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	鯉魚門體育館	胡國華 25945840

如有錯漏，以網頁公佈為準。