

會長講故

每一樣事、物都是一樣，無人去爭的時候，就很平靜，但有人去爭時，就很熱鬧。好似爬山咁，一有人去開，就會激發起很多人的鬥志，因為信毅會成功登上台灣奇萊山，就激發起嶠子會，前輩們的鬥心，他們要冲出東南亞要突破 4 千米的高度，探索一上六千米的高山，考驗一下自己的實力。

目標就是北美洲最高峰「麥肯尼峰」，麥肯尼峰位於美國亞拉斯加境內，離北極圈約二百公里，高度 6100 公尺，(6192m)，此山之難度是其所在的位置，因麥肯尼峰處於高緯度的北極圈範圍，氣候嚴。天氣變化劇烈，不論南面吹來的風或北面吹來的風都是壞天氣，都會是風暴降雪，而在攻頂之路綫更是在山脊上行走，非常暴露。八十年代日本著名探險家直村夕己在冬季攀登麥肯尼峰時失去踪影。

因為麥肯尼峰的氣候嚴寒，亦令到在亞拉斯加首府的醫院，醫療凍傷非常出名，點解？因為每年都有不少攀山人士，因種種原因而凍傷，到醫院來求醫，所以這裏的醫院醫傷就很出名。在醫院裏，你可以看到名種名樣的凍傷，有手指、腳指，鼻耳，等等，情景都有點恐感。當時嶠子會參與遠征的會員，有林永光、陳德和、梁有財、鐘建民、鄭錦華、朱少立。因為鄭錦華是創辦信毅攀石會，所以他亦推舉信毅會員參加呢一次史前例的遠征活動。同時，亦可擴大隊伍的實力。信毅方面人選有文兆安，我(老潘)，黃石強。



遠征隊由集訓到出發都非常順利，在登山過程中全隊人員都合作愉快。在建立攻頂營地後，很不幸遇上一次持續一星期的大風暴，在回程時，因鐘建民冷帽被大風吹走，而凍傷耳仔，他因此有機會在亞拉斯加醫院醫療凍傷。是次遠征雖然未能成功登頂，但各人都能平安下山，我相信是最成功的因為山會在等你去爬，她不會消失。在今次遠征整個過程，中我(老潘)得益不少，組織上、攀登上、人際關係中的學問。

遠征麥肯尼峰返港後，老鄭心中已有一盤大計去統一江湖，他乘著成功登上奇萊之餘勢，廣發英雄帖，邀請江湖上各名門正派，參加一個名為

「攀山安全」及攀山運動在香港發展方向，第一次英雄大會可算是座無虛設。

各方面都反應熱烈，討論得非常深入，會議是很成功，最重要是各路英雄都達成一個共識，要成立一個番生總會（攀山總會的組織）。之後老鄭就成為召集人，統領各路英雄進行第二次會議，商討如何建立一個番生總會。

一個總會誕生是一個很漫長而複雜的歷程，在最重要的時刻，我們的老鄭 然捨我們而去，獨自一人跑到台灣去發展他的個人事業，幸好，統一江湖大業經以滙聚咗一股力量，各人都有信心共同建立一個直正的攀山組織。

簡介一下當年各路英雄之大名，排名如下：

信毅攀石會、岳峰攀石會、香港攀山遠征會、金峰攀石會、香港攀山協會、外展學校、外展學校同學會、野谷青年中心、草原之友、民安隊等..(民安隊的加入因為香港攀山協會立席周家寶是任職民安隊高官，所以他引入民安隊參加)。當民安隊未參加之前連開會的地點也是問題，我老潘在旺角的舊居天台，也經常借出開會。後來得民安隊借出地方開會。經過大約二年的時間，所有的事情都籌備得相當成熟，記得由外展學校同學會之鄧漢忠，林澤錦，相邀得當時政務司鐘逸傑出任攀山總會名譽主席，而當時香港康體發展局剛剛成立需要體育總會的支持，所以大力推谷，攀山總會的成立。

香港攀山總會終於在 1984 年註冊成立。

1985 年，在香港外展學校舉行成立典禮，當時邀請名譽主席鐘逸傑爵士出席。

第一屆香港攀山總會主席是鄧漢忠先生，在文中簡介之各會，亦是當年創會之會員。

—全文完—

歷史暫到此為止，太多會好悶！

專業責任

炎

炎夏日，天文台警告全球天氣變暖，五十年後香港不會再有冬季。汗流浹背地打開信箱；竟然接獲番生總會一封名為〔冰火五重天教練及助教協調計劃〕的來函，昭告天下；他們會訓練第一批冰雪攀登教練及助教！

多麼有創意的標題，天馬行空般的計劃；出自一個咁有公信力的機構，怎麼不叫人歡欣雀躍，熱切期待！回首當年，到韓國攀冰不下十多次，最長一次試過留下幾近兩個月。總結這麼多年的經驗，我不會說：“我懂攀冰！”〔係囉！譚永發，你唔識就唔好咁多嘍，乖乖地跟我地學吓嘢！〕

細閱內文後，忽然被一厥詞句所觸動；心中大震，繞室疾走，浮想聯翩！僅抄錄於下。

〔協調！協調！協調！協調！〕

嘩，咱們特區行政長官都係協調出來嗎，你看看幾咁英明？

不穩定的環境

冰雪世界，是一個變化萬仟的世界，攀冰比攀石更難掌握，愛斯基摩人語言有幾近千個詞彙，用以形容冰雪。英語裏亦有如 pillars, bulges, icicles, chandeliers & cauliflowers 等等名稱用於冰瀑上，今早攀完的冰瀑，下午可能已截然不同。剛才可安全用於降落的冰釘定索點，瞬間足以至命。

攀冰者面對很多的問題；鋒利的器材、低溫、wind-chill factor、落冰、保護點不穩、雪深及腰，游水般、長時間負重步行，及最至命的雪崩等。每一處場地，均有其特有的知識，如向北的冰瀑可能較向南的穩定等〔只適用於北半球〕。攀冰者要應付上述問題，就必須擁有足夠經驗。早前和鍾建民閒聊，席間談及經驗，鍾指出他有一位法國嚮導朋友，一年裏有半年在 Chamonix 生活，有半年在喜馬拉亞山攀登，你話是否這樣才夠經驗？當然用不著採用一個這般極端的例子作為標準。但經驗是須要累積，累積經驗有一個必要條件，就是適合的環境。

斷估你不會去 k 場唱 k，來累積攀冰經驗。香港可有適合攀冰的場地，供你我學習？大家心中有數。要成為一個安全的攀冰者須經漫長的歷練，更何況一個要照顧一整班學生安全的教練。

香港人，此之為夏虫不可以語冰也！

你可能會說：〔咱們番生總會人才濟濟，個個會潛會飛。就是有豐富經驗，奈何？〕

混帳標準

我們先看看，一個安全攀冰者最低，最基本應有質素〔若果身為教練，要求自然更高〕：

〔一〕 他最少懂得領攀，領攀難度應不低於〔water ice〕WI4〔此為北美初學者的標準〕。

你可能話：〔咱們央央大國特區番生總會，唔識此等標準，我們自有至高無尚的標準。〕OK，但起碼應有個標準嗎？

〔二〕 他最少懂得建立安全的冰雪定索點。此為所有防護系統之關鍵。

攀冰的地方，很多時都無 bolt，唔好以為 D bolt 會係樹生出來，天跌落來？

〔三〕 他必須懂得預測雪崩。如果唔識，一定冚家富貴！

拜讀番生總會公文，上面起碼的評審標準，遍尋不獲。反之在申請資格一項列明：

申請協調一級冰雪攀登教練須具備下列條件

- 1.年滿廿一歲，及
- 2.持有有效急救証書；及
- 3.持有香港教練培訓委員會之一級或以上運動通論証書（甲部）；及
- 4.持有外國(UAIA 會員)登山訓練組織發出之冰火或低山教練証書資格或以上者，或
- 5.持有香港番生總會發出之攀岩、運動攀登或山藝任何一種教練資格者，及
- 6.一次攀越 6,000 公尺的雪地攀登高度記錄以上，並得香港番生總會認可者，及
- 7.分別相隔不少於一個月，五次冰雪攀登(非為學員身分)記錄以上，並得主辦屬會負責人書面核實，並得香港番生總會認可者(不得與第 5 項同時進行)，及
- 8.經香港番生總會評審委員會評審認可。

上述云云的混帳條件中，以第六條最可圈可點，用**攀越高度**作為量度**教練優劣標準**；唉！到底是那一門子的事？為何會以 6000 公尺為標準，而非 4500 公尺或 7000 公尺。

歐洲有一個名詞〔High altitude trekking 高山遠足〕意思即在那些無技術難度的高山登山，祇需步行便可登頂，我國很多省登山協會均熱衷舉辦，這些〔高山遠足旅行團〕，初學者成功機會都很高。

有位朋友早前攀慕士塔格峰時，說到；有位團友連冰爪都要教練替他穿著！若果佢好彩成功行到上頂，佢咪會成為高貴的番生總會冰雪攀登教練。

話說回來，記得年少時，心智未成熟的友儕中，很多人喜歡將自己的性器官尺碼，與自己的性能力等量齊觀；**越大越勁**。唉，一樣米養百樣人，各位亦不必吃驚，總會諸公，天真瀾漫，有這樣一個情意結，實不為怪。

說破真身

各位想想，若果一個有公信力的機構要發展攀冰活動，而無這方面的權威人才，正常做法是；

1. 請一個有資格、有能力的外國攀冰嚮導去訓練教練。
2. 用 Log book 及實習制度，詳細紀錄教練經驗。
3. 並用有資格，有能力的獨立第三者去評審這些教練質素是否達到要求。
4. 組成一獨立委員會去處理；教練晉升及失德問題。

如是者，從番生總會出來的產品，方有質素保證。

但剛剛相反，他們只要求申請人提交教案，上過六千公尺及攀過五次冰〔無指定難度及是否須要領攀〕。經他們同意後，就可成為教練。並可頒發他們所謂的一級冰雪資歷予學生。

攀五次冰能否有足夠經驗，成為一個安全的攀冰者，已成疑問，更莫論教練？

縱觀番生總會滾滾諸公，根本無考慮控制他們產品的質素。

說到底；這個所謂總會，只是一個利益分派機器，在位有權的人，最重要任務是；於在任期間，盡量搜括個人最大利益，至於所作所為，會否影響總會聲譽，仍屬後話。

〔利益分派〕就是這混帳制度的原動力，相信「冰火五重天培訓臨時課程委員會」裏很多人，都靠主辦攀山課程謀生，這些主事人有一特徵，就是用個口來攀登，若果要他們考試，即係要他們的命，〔唉，弄口辛苦飯吃！幫幫忙？隨便弄些意思、姿態便算吧，大家日後好相見嗎！〕就是這樣，他們便度身定做一個最合意的方法，好讓局中人取得資格，這方法叫〔**講數**〕。

當然，你們一定要佩服總會前輩，遣詞用字，說話說得這麼高雅，將〔**講數**〕寫為〔**協調**〕。

責任

攀冰遠較攀石危險，香港又無場地，若果這批教練或學生有意外，責任誰負？

發出這信函的評審總監叫〔巢皮魚〕，多年前，本會的一個教練於外地；因另外一位番生總會教練的嚴重錯誤而重傷，本會向巢皮魚查詢時，這位評審總監竟說：〔教練在外地所發生的事，我管唔到！〕

哈！要負責任時，就劃地為牢。有錢、有商機時，就四處招搖！

今時今日，我開始尊敬這位說真話的評審總監；

若果有番生總會總監告訴你：〔有意外發生，總會會負責云！〕

你會不會相信？

有錢都用來花在誹謗官司上，用條〔毛〕來保證呢？

虧本生意？

如果將這鬧劇當一盤生意來看，總會到底有那些得益？

假設；教練認證費每位\$1000，學生攀登證書費\$100，樂觀估計，一年有二十個教練落答，每個教練昆咗二十隻豬仔，一年有 400 個學生證書費。預計第一年實收\$60000〔六皮野〕！

成本呢？除了用幾張爛紙印證書外，可謂一本萬利！表面上這是必賺生意，無本生利，有事唔須要負責任。

但總會的執委會可有考慮〔商譽〕一詞，商譽有價！

有意外發生必影響商譽，今時今日總會商譽已十分低殘，再攪下去，將弄到，人人皆以番生總會證書為恥的地步！
為了一年六皮野，而承擔無限風險？化算嗎？

總會若以販賣證書為業，何解將〔冰火五重天教練〕的價格定得這麼低？

這問題百思不得其解，除了〔益自己友外？〕無任何合理的答案。

在歐洲，攀山嚮導有專業資格，地位獲政府立法確認，有專業責任保險。反觀香港；保險問題已經困擾總會多時，為何有生意無保險公司肯做？

問題在於精算師無法計算出〔風險〕。何解？

一個既不專業又無責任機構，加上〔咁兒戲的制度，叫人點估計到，D 蘇蝦仔幾時拉糞拉屎！〕

作為信毅攀石會秘書，我須要鼓勵我會會員考取教練資歷，協助會務。但面對著這麼混帳的教練制度，真教人不知如何自處，遲早人格分裂！

攀石都未發展好，攀冰?????

與其發展一些無能力確保質素，無場地，無知識的項目，倒不如攪探洞嗎！

聞說咁籐街有很多神仙洞，前輩你們幾時發展探洞！

為表支持，我願意送一盒成人紙尿片給各冰火教練享用！

《個人意見，概不代表本會立場》

信毅傳統；中級攀石訓練班

本會為培訓會員協助會活動，並有感於市面上所謂中級攀石訓練班，訓練時數不足，特別推出為期十課的〔信毅傳統中級攀石訓練班〕。很多資深教練及會員均從此訓練班中成長。

信毅攀石會

2004年中級攀石訓練班

- 目標：為本會會員提供足夠訓練，學員完成訓練後應有一定領攀能力並能自行設置保護點。
- 報名表：可於本會網頁下載。
- 學生人數：6人
- 報讀資格：信毅會員，必須經常出席會活動及通過基本技術測試。
- 教練/學生比例：1：2
- 日期：2004年12月至2005年2月。
- 堂數：3講7習1試
- 教練：潘耀雄、譚永發、文志光、賴家豪、霍玉貞、陳志雄及許炳業
- 學費：\$800
- 按金：\$600 (包括器材保證費，出席率保證費，實習堂缺席不可多過1堂，否則不會發還)
- 報讀方法：填妥報名表格，連同支票兩張(一張為學費\$800、另一張為按金\$600)一併寄回本會信箱
- 截止報名日期：2004年10月15日

考核： 須通過考試及幹事會查核

- 學員須成功領攀一節；難度為 5.8 的單節石線〔自行安置保護點〕。
- 學員須建造一降落定索點，並用此定索點完成雙繩下降，及將繩回收。

證書： 完成課程並通過考試將獲發『攀山總會中級攀石證書』

堂數	日期	內容	地點	負責人	備註	出席教練
1.		講座		陳志雄		陳志雄
2.	5/12	<ul style="list-style-type: none"> ● 降落，BARK ● 降落自我保護法 ● 降落過結法 ● 各種防護方法 ● 下跌測試 ● 腰式防護測試 ● dynamic belay VS static belay 	石澳	陳志雄		陳志雄
3.		講座		譚永發		
4.	12/12	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護點設置 ● 領攀[sport climbing mode] ● 攀繩法 ● 定索點設置 	煙頓山	譚永發		
5.	19/12	<ul style="list-style-type: none"> ● Racking your gear ● 領攀實習 ● 定索點設置實習 ● double rope abseiling ● 先鋒撤退法 ● 輔助撤退 	九月壁	文志光		陳志雄
6.	2/1	<ul style="list-style-type: none"> ● 領攀實習 ● 定索點設置實習 ● hauling system 	Skyline	譚永發		陳志雄
7.		講座		潘耀雄		
8.	8-9/1	<ul style="list-style-type: none"> ● 拯救技巧 ● Lowering & passing the knot ● FACE 領攀實習 ● OFF Width 領攀實習 ● 露宿 	自殺崖	潘耀雄	兩日一夜	陳志雄
9.		<ul style="list-style-type: none"> ● 多節線攀登 	飛鵝山 主壁			陳志雄
10.	16/1	<ul style="list-style-type: none"> ● 人工攀登 	天花板 / 布力徑	譚永發	先在鯉魚門 室內場練習	陳志雄
11.	30/1	<ul style="list-style-type: none"> ● 考試：領攀、定索點設置 	石澳			陳志雄
12.		補課日期			容後公佈	

香港攀山總會冰雪攀登教練及助教協調計劃（第一期）

本會沿用廿年的遠征已於二〇〇四年八月九日執行委員會通過納入訓練項目，正式命名為「冰雪攀登 Snow & Ice Climbing」。為要產生第一批的冰雪攀登教練及助教，特別實行維期兩年的冰雪教練協調計劃，日期由二〇〇四年八月至二〇〇六年五月。希望富有冰雪及高山經驗及有意進軍冰雪攀登教練行列的人士踴躍參加。

「冰雪攀登培訓臨時課程委員會」於二〇〇四年五月成立，每月開會兩次，在他們不斷的參考國外有關冰雪培訓方面的書籍、眾多的討論及爭議下，終於三個月的極速將一級冰雪攀登培訓課程大綱、教練及助教協調方式編寫完成，本會在此鳴謝「冰雪攀登培訓臨時課程委員會」成員，成員包括委員會召集人郭錦鴻，委員會成員傍興、梁念豪、丁煥志、陳偉雄、區達輝、李錦昌、李國錦、何卓平、蔡甘棠及陳浩龍。

冰雪攀登教練及助教協調計劃原則上分四期：

一、二〇〇四年聖誕節 二、二〇〇五年農曆年 三、二〇〇五年聖誕節 四、二〇〇六年農曆年

五、如個別接受協調之教練擁有自己的學員及助教可自定日期

本會將會視乎協調教練人數而決定招收學員人數，如學員人數不足，協調將以受協調人資歷安排先後。如協調教練擁有自己的學員，可自行安排行程日期（必須在聖誕節及農曆年間）。

教練協調方式：

- 一、協調教練必須自行編寫一份依照一級冰雪培訓課程大綱的教材並於開課前十四天內交回總會查？
- 二、協助總會安排一切行程
- 三、依照一級冰雪培訓課程大綱完成一個一級冰雪培訓課程
- 四、完成課程後必須呈交一份課程報告
- 五、由委任之評審員及屬會推薦

助教協調方式：

- 一、必須協助一名協調教練完成一個一級冰雪培訓課程
- 二、由教練及屬會推薦

冰雪攀登教練及助教協調計劃（第一期）詳情

課程日期：二〇〇四年十二月廿五日至二〇〇五年一月一日

協調及港外冰雪訓練地點：中國四川省四姑娘山

報名資格：**協調教練及助教必須具備附錄文件的條件**

報名方式：協調教練及助教必須由屬會推薦，請填妥報名表格，連同證明文件之副本及報名費，支票抬頭「香港攀山總會有限公司」寄交香港攀山總會。

費用：協調教練報名費：港幣\$1,000 協調助報名教費：港幣\$600

機票：待定 裝備：自負 登山費：港幣\$500 成都交通食住：自負

教練註冊費：港幣\$200

助教證書費：港幣\$70

行程：

二〇〇四年十二月廿五日 - 香港 往 成都 往 四姑娘山腳

二〇〇四年十二月廿六日 - 四姑娘山腳高山適應

二〇〇四年十二月廿七日 - 進入四姑娘山基地營及雪地訓練

二〇〇四年十二月廿八日 - 雪地訓練

二〇〇四年十二月廿九日 - 雪地訓練

二〇〇四年十二月卅日 - 雪地訓練 往 成都

二〇〇四年十二月卅一日 - 成都

二〇〇五年一月一日 - 成都 往 香港

註：

1)如有需要，本會將會查壘班侶稿說 C 2)行程如有變動將會儘早通知。 3)報名一經接納將獲回函通知。

報名截止日期：二〇〇四年九月十五日（星期三）

香港攀山總會
冰雪攀登教練及助教協調計劃

(2004 年 8 月至 2006 年 3 月)

協調一級冰雪攀登教練 (2004-08-06)

定義：

一級冰雪攀登教練是具備合格資歷及經驗的訓練員，可教授一級冰雪攀登訓練課程，並與香港攀山總會認可的當地雪山嚮導或教練，在指定區域進行訓練，及簽發『一級冰雪攀登訓練證書』。

申請資格：

申請協調一級冰雪攀登教練須具備下列條件：

- 1.年滿廿一歲，及
- 2.持有有效急救證書；及
- 3.持有香港教練培訓委員會之一級或以上運動通論證書（甲部）；及
- 4.持有外國(UIAA 會員)登山訓練組織發出之冰雪或高山教練證書資格或以上者，或
- 5.持有香港攀山總會發出之攀岩、運動攀登或山藝任何一種教練資格者，及
- 6.一次攀越 6,000 公尺的雪地攀登高度記錄以上，並得香港攀山總會認可者，及
- 7.分別相隔不少於一個月，五次冰雪攀登(非為學員身分)記錄以上，並得主辦屬會負責人書面核實，並得香港攀山總會認可者(不得與第 5 項同時進行)，及
- 8.經香港攀山總會評審委員會評審認可。

協調一級冰雪攀登助教 (2004-08-06)

定義：

一級冰雪助教是具備合格資歷及經驗的輔助性訓練員，可於一級冰雪攀登訓練課程中協助一級冰雪攀登教練就課程內容進行訓練。

申請資格：

申請協調一級冰雪攀登助教須具備下列條件：

- 1.年滿廿一歲，及
- 2.持有有效急救證書；及
- 3.持有香港攀山總會發出之攀岩、運動攀登助教或註冊三級山藝領袖任何一種資格者，及
- 4.分別相隔不少於一個月，兩次攀越 3,500 公尺的雪地攀登高度記錄以上，並得香港攀山總會認可者，及
- 5.分別相隔不少於一個月，三次冰雪攀登(非為學員身分)記錄，並得主辦屬會負責人書面核實，並得香港攀山總會認可者(不得與第 3 項同時進行)，及
- 6.經香港攀山總會評審委員會評審認可。

一級冰雪攀登教練、助教與學員比例表：

教練	助教	學員	講座時間	本地訓練	外地實習	當地助教	嚮導
1	0	6	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	1	0
1	1	6	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	0	1
1	0	12	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	1	0
1	1	12	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	0	1
1	1	16	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	1	0
1	2	16	9 小時	24 小時	4 日 3 夜	0	1



前言

上週日船河活動中，幹事大哥同時也是我的二級攀岩啓蒙師傅發仔哥邀我寫到青海昆侖山玉珠峰的見聞，於下期會訊刊出，正所謂“師傅叫到，弟子不敢不從”。

我會多位資深會友曾在多年前組織過攀登雪山活動，但都年事久遠，新一輩後起之秀，如不常與他們聊天飯局，定不會知道他們當日攀登時之經過和感受，又見大陸和香港近幾年都泛起一片登高山熱潮，各地登山協會，組織藉著“黃金週”紛紛舉辦登山活動，真如雨後春筍。因而除行文寫攀山歷程和感受外，還會寫些對含有商業性質登山

活動的見解。希望刊出後能夠勾起昔日登過雪山前輩的美麗回憶，能夠推使新會友除攀石外嘗試到另一領域，感受雪山的苦與樂。

活動名稱：

2004 五一黃金週玉珠峰登山節 (南岐)

舉辦組織：青海省登山協會(簡稱青登協)

活動日期：

第一期 4月24日至5月1日

第二期 5月1日至5月8日

主要費用：

登山費：\$4990 (全包), \$3690 (不租裝備) 飛機費：\$1460 (廣州至西寧 CZ9318 單程)

保險費：\$300 (青登協代買，但可自行在出發地購買)，火車費 \$126 (西寧至格爾木)

主要地點高度：

西寧 2262M，格爾木 2809M，西大灘 4140M，大本營 5000M，1 號營地 5600M，玉珠峰 6178M

日程表 青登協預定 (第二期)	實際日程	5月4日	5月4日
	4月29日	5300M	大本營 - 1號營地
	香港 - 深圳 - 廣州 - 西寧	5月5日	5月5日
	4月30日	5300M 冰雪基本行走 技術，雪地滑墜制動	1號營地 - 大本營
	西寧 - 格爾木	5月6日 - 7日	5月6日
5月1日	5月1日	1號營地頂峰	大本營 - 1號營地
格爾木大廈報到， 檢查個人裝備	格爾木 - 西大灘		5月7日
5月2日	5月2日		1號營地 - 5700M - 1號營地 - 玉珠 峰 - 大本營 - 格爾木
沿途，進駐大本營	西大灘 - 大本營	5月8日	5月8日
5月3日	5月3日	大本營到格爾木散團	格爾木散團
大本營，適應性行軍， 分發裝備	大本營		

4月29日 天晴

中午過後，與小柯通電約定集合時間後不久，便揹著大背包，手提著旅行袋，漫步走向離家十數分鐘遠的火車站，途中回想一年當中，今次已是第四次出遊，第三次到雪山，感覺得有點玩得過份。

出了羅湖，買了最快到廣州火車票後，便找個地吃午餐。到了廣州立即打的到白雲機場，機場大堂不十分大，時近五一長假期，擠滿人群，旺過旺角，連一輛托運車不容易找來。我們是乘搭晚上八點幾航日機，但早早四點便來到。在大堂找一角落坐下靜心等待，其間走來兩位衣著入時女子，訴說肚餓，討些錢買飯吃，堂堂繁盛廣州，果真連討飯的都打扮比我們光鮮，於是裝聾扮啞，指天篤地，打發她倆離去。

交過行李過磅費，坐在機艙拿出旅遊書，“新疆盛宴”輪番閱讀，消磨時間。飛機誤了幾十分鐘，十二點幾才到達西

寧曹家堡機場，出入境大堂出奇地小，連座椅都沒有，原想在大堂過夜，等明早搭班車到市內的計劃都被打消，改為打的到火車站附近旅館住宿。

一出機場，只見一輛出租車，討過價錢後，放好行李，安坐車廂，突見司機把車頂上的“出租車”燈箱整個拿下來，放入車內地板，旁邊更有一個支離破碎咪錶，心想怎麼一下機就搭上黑車。

凌晨時份，入住火車站旁“雲山賓館”剛坐下不久，房內電話突然響起“午夜兇鈴”。話筒傳來一把低沈女子聲音，問要不要來個按摩服務，放下聽筒，緩緩沉夢去。

4月30日 天晴

一大早買完今天傍晚到格爾木火車臥舖票後，回到賓館打電話到機場查詢昨天遺留機上的旅遊書，但飛機走了，沒找著。下午到市內購物地段(大十字)走走，又到公安局想拿遺失證明，回港後向保險公司索償，可惜公安叔叔說我倆要回機場的派出所才可以拿到證明，這麼就算了吧。

火車廂內，人山人海，先來乘客老早就把行李放得滿滿，我倆惟有把李放在床尾，屈著腳睡至天亮。

5月1日 天晴 / 下雪

九點幾步出車站，便有青登協職員到來迎接，同車中也有另一位山友，三人一同到車站旁格爾木大廈(賓館)報到，青登協租了幾間房間，當作臨時辦公室。

我倆跟隨其他山友續一把入團手續辦好，再轉到另一房間把不帶上山的物品留下保管，午餐過後，回賓館大堂坐下等候開往大本營汽車到來。

三點鐘，浩浩蕩蕩十幾人，乘中巴沿青藏公路南下到今晚住宿地方西大灘，山友當中，北京佔七八人，老大懂廣東話，來自廣州南方報的小何，閱歷甚多的老孫等，汽車出市不久，便遭檢查，我和小柯都只帶上回鄉証，沒帶護照，最初不予放行，經李衛東教練，高秘書委交涉後，都可通行。

西大灘高 4140 M，位於到大本營一半路程，也是攀登玉珠峰北坡的起點簡陋火鎮，入夜後，氣溫驟降，又刮起風，下著雪，部份山友出現高原反應，我倆和小何，老孫同住一起，半夜小柯起來嘔吐，要吃藥，我雖沒有高原反應，但都被房外狗吠聲，吵得徹夜難眠。

5月2日 強風，有雪

早上無事可為，青登協的高秘書，和李衛東又不知去向，今天是否上大本營都是一個謎？於是便和小柯往後山漫步走了個多小時，外邊天色一直時好時壞，大家都只有呆坐店內，打紙牌，閒談一下有時出外短暫散步。

傍晚時，高秘書再出現，又帶來一批山友，入住我們的旅館，而我們便起程到大本營，汽車經過崑山口後便離開青藏公路左轉入廣寬的碎石河灘，晚上十點半，抵達大本營，站在寒風中花了不少時間才分配到宿位和租來的睡袋。不竟在短短三個小時，又再上升了 1000M，吹起充氣地墊和枕頭時，都辛苦無比，更甚是半夜，頭痛要起來吃藥丸，我是從 4月31日起便每天早上吃一粒高山丸(Diamox)，晚上如果感不適，便再吃一粒。

5月3日 天陰 小雪



早上出營，精神還以，但還有一丁兒頭痛，環看四週大本營在主峰西南冰川末端的河灘上。搭建有兩個飯廳、帳篷、一個□房和衛生間帳篷，四五個可容十數人屋型大帳篷，幾個雙人高山帳篷。今天是休整日，沒有安排活動，於是趁天色好時，便曬下太陽到附近山邊走走，下雪起風便回帳篷呆坐，中午過後，派發裝備，而幾位藏族年青師傅仔就教使用上升器，安全帶，沿繩下降的方法，但見示範及練習時，固定繩是離地掛，上繩尾沒有固定，但山上的固定繩應是兩頭都用鎖扣連在冰釘上，又怎可能用八字環沿繩下降呢？協會每天供應三餐，以川菜為主，早上是稀飯，雞蛋，泡菜之類，午餐是米飯或饅頭，幾道菜，晚餐就很簡單。



5月4日先晴後風雪

今早終於見到傳聞中其他三位香港山友(兩女一男)，他們是結伴而來，當中兩位女孩，我早已認識，她倆亦是攀石常客。天上蔚藍色一片，好到不得了，南坡上密麻麻，一個小黑點跟著一個，慢慢往頂峰移動，登頂的好消息陸續從對話機傳來，好像為我們今日下午上一號營的隊伍吶喊助威。吃午飯時，另一位香港男孩突然頭眩，須旁人摻扶才勉強坐下，為安全計，馬下由朋友陪伴下撤回格爾木。下午 1:30，十數人的隊伍，拿過乾糧(幾粒花生大的巧克力，一小筒餅乾，幾粒遮喱仔，一小包牛肉乾，兩小包紫菜)，便向一號營地進發，路綫是先沿河灘走，過冰河，再沿西南山脊的碎石坡走，在與南坡結合地方就是一號營地，北京隊一馬當先，走在最前，當過冰河，一上山坡，我就心跳劇增，而師傅仔時常走來查問我的身體狀況。



走到 5300M，天色突變，氣溫急降，翻起強風，迎面吹來，惟有垂下頭，咬緊牙根，迎風而上，師傅仔今次走來說路途遙遠，怕我入黑前都趕不到一號營地，建議我下撤，我停下來心內開始盤算如何改變言個可怕建議，可以繼續上升。我對他說言是我第二次上高海拔地帶，前兩次都是言樣子的，但都沒有事，又拿出剛買新手錶測出高度給他看，又說走慢些，以每小時上升 100M 速度應可入黑前到營地。

終翻完山脊，抵達一大平(一號營地)見搭建有 6、7 個高山帳篷，早來的人，有些入了帳，有些正等待分配住宿，但人數過多，大部份帳篷都要睡四個人，師傅仔把我和小柯、小何分配到一個剛搭成的帳篷。立即躲入帳內，把發抖雙腳連忙套上睡袋，吃些乾糧，儘備明早五點半起來攻頂。



五月五日 大風雪

昨整夜下著雪，刮大風，微小雪花又後穿破小孔不斷吹入，加上高原反應，上半夜一直沒法睡好，吃過藥丸，情況改善些，加上極度疲憊，朦朧朧睡著了。過了出發時間，都沒動靜，師傅仔也沒有到來叫我們，只聽到咆哮風聲和雪花打落我頭上的冰凍感覺。八點

過後，師傅仔和大本營通完話，決定全體下撤。不過，大部份隊員都拒絕，還提出要求請他們為我們燒開水(幾乎所有人都把水喝光了)，靜候天氣改善，便可以攻頂，同樣地要求被拒絕，說沒有爐氣，沒法為我們燒水。 瀰漫著一片死寂氣氛下，留下大部份裝備，只帶走睡袋、地墊，頂著風雪便向大本營進發，今天起來，比昨日好得多，但路面就很濕滑，我是和小何一起走的，見他跌跌撞撞，回到大本營前已把雙腳擦傷了，吃完麵條，入帳休息，小何因腿傷和假期有限便決定稍後隨協會便車回格爾木市。

五月六日天晴

清晨五點幾，看見六、七個山友收拾輕便行裝，準備藉著今天好天氣，以一天時間，快上快落，直取玉珠峰。我和小柯都想和他們一起來，但無奈耐力和速度都比他們差，應跟不上。唯一賭一鋪，希望明天仍然是好天氣。

吃過早餐，坐在帳篷外，靜心望著遠遠南岐，約十點漸見前兩個隊伍，向著山上沖，看似成功在望，但到了 5800m，對話機傳來消息，說正刮起大風，無法前進，準備下撤。打從 5 月 4 日多人登頂後，這兩天都沒有人登頂。



中午過後，陪伴香港男山友下山的女孩都回來了，與我們一同上一號營地。今次上山人數比上次多，計有北京幫、上海幫、香港幫，單獨參團山友。經過一夜休息，起來輕鬆得多。

抵達營地，發現我們的帳篷住了兩個人，留下的裝備食物就四散在雪地上。二話不說氣得忙著在雪地上尋回，所有裝備，否則明天攻頂無望，幾經交涉驅趕才把兩人捧出帳篷，經過上經驗，今次帶些水，但留下來食物就丟很多，形成有水無嘢食。連日來觀察，南岐每天九時點過後，都會刮風，大家於是決定明天儘早出發，趕在起風前到達頂峰。

五月七日天晴

昨夜再吃粒藥丸，才可入睡，凌晨三點半，起來先辦些“大事”，四點叫醒隊友，站在帳外穿著裝備。其餘各隊伍都陸續起來，各有各忙。費了個多小時，把裝備穿好，站在帳外等候，但是北京隊已經亮著頭燈，摸黑出發，於是決定先行進發，不再等三位隊友。但走不到幾步，冰爪突然脫落，重新安裝，又再脫落，馬上向師傅仔借冰爪。亮著頭燈，快步趕上去。

南岐大約 30 - 40 度斜，硬雪面，長約 2 - 2.5 公里，頂峰是大平台，建有一個幾米高三角鐵架，途中一共釘上二十根固繩索。我左手扼著固定繩(沒有用上升器)，右手提快步向上沖，途中還超越兩，三個山友。天色漸白，走到約 5800M，風大了才扣入上升器，繼續前行。

此時，師傅仔走來說因風大關係要我下撤，我先抬頭看空中，萬里無雲，一口拒絕下撤，不過走不到幾步，向上望，見北京隊都轉身下山，而我下邊的隊友都早已回頭了，無奈接受事實，垂頭喪氣轉身下山。

從來沒有這樣失落過！怎麼一年中三上雪峰，都失敗而回，第一次準備不足和無高山經驗，第二次抱遊玩心態。今次是有備而來，為什麼結果都是一樣。



九點後，所有人都回到一號營地，各人都懷著怨氣和失落感，對於下撤指令頗有微言，不久，風好像細了些，協會決定讓我們可以再上山，這決定使我喜出望外，四出打探其他人意向，出奇地，十多二十人，除我之外，無人願意再走一遍，頓時，意志動移(意識到可能會取消這決定)，走入帳內，等候下撤，突然，名叫“龍珠”師傅仔前來，問我是否願意跟兩位師傅仔上山，千載難逢，連忙問小柯借冰爪，拿幾粒巧克力，一樽水，不等兩位師傅仔，便先行往山上沖去。

在到第一條固繩前，已被趕上，一個伴著我走，另一個箭一般向上走去。約到了 5800M，師傅仔說我走得慢，又常停頓，應不夠時間，強力要求我下撤，我停下來，看手錶，還未到中午，怎麼會時間不夠呢？於是不理會他，埋頭上升，幾分鐘後，他再次催下山，我再停下來，與他對話，試圖了解為何他老是催我下山？原來是因為他倆要在今日之內收回所有設施，趕回大本營，而我極可能拖延他們工作，一聽之下，無名火起，爆出牛脾氣，吵起上來，拒絕下山。

一輪交鋒後，冷靜下來，想辦法改變他的要求，先來一招硬功，字字鏗鏘道出我都是“有牌”教練，把自己地位提升，以便對等談判，再出軟功，和顏悅色，語重心長說出了一大堆當教練的準則，最後出殺手鐮，說出當今世上最最最肉麻的一句話「當教練最開心就是看到隊員登頂，我登頂，你是光榮的」

三招一出，果然見效，再沒有阻止我，只要求我走快一些和減小停頓時間，終於下午二點半，抵達頂峰，休息片刻，便轉身下山，他們還教我落山步法，我在前走，他們在後面收繩索，兩小時後，一同回到一號營地。

除了小柯，所有山友都下山了，坐下休息和慢慢收拾行裝，約六時和四位師傅仔全副武裝，向大本營進發，經連續兩次沖頂和幾乎沒有進食，體力消耗過大，不消一刻鐘，他們就消失得無影無踪，只剩我和小柯兩人，蝸牛般向下山走去，天色已暗，想加快步速，但都有心無力，於是叫小柯先行回大本營，拿些食物和飲料，前來接濟，快連小柯都在我眼前消失了。

過了冰河，翻過小山峽，便見協會職員和“龍珠”拿著橙汁水，前來接濟，又搶過背包揹上，回到大本營，山友們已回格爾木，吃完麵包，休息片刻，晚上九點幾便乘吉普車離去。

五月八日 天晴

高秘書一早到來拍門，約我們下樓吃自助早餐，昨日凌晨三，四點才睡覺，小柯自然順理成章懶床不起，入了餐廳，只見北京老，大各隊友都乘昨日火車走，協會人員又忙著和格爾木電視台記者作最後活動總結。返回樓上，我李衛東拿回寄存行李和登山證書，中午後，我倆步出賓館，正式為今次登山活動劃終止符。

受傷事件

眼睛：沖頂日，輕微雪盲，滴了兩日藥水。

嘴唇：沖頂日，受強風，低溫，脫水，長時間行走，輕微凍傷，十隻腳趾脹痛，要吃止痛藥，兩週痊癒。

商業登山組織

近年各地各省，登山協會，紛紛在“五一”和“十一”都舉辦登山節，而規模及人數，逐年增加，而每一個主辦單位是否都能應付劇增的人數，都是一個疑問，就今次登山節，只要看以下錄自 6 月號的山野雜誌報導，就不難理解協會的行程要安排，膳食，教練質素，營地衛生都存有問題。



「今年五一長假期間，來自全國各地及瑞士，美國的登山愛好者共計 125 名，前往玉珠峰登山，是歷年登山活動參加人數最多的一次，共有 62 名隊員登頂。5 月 4 日，30 人登，創下單日登頂人數新高，從 2000 年至今，參加玉珠峰登山節活動的隊員已達 361 人次，其中 232 人次登頂。」

總結

我三次登山，無論海外、內地，都是參加商業單位，而對上兩次主辦單位都能妥善安排，感覺好像旅行團，這樣就形成完全依賴，降低自主自覺心態，像今次，一旦碰上安排欠妥善的單住，短時間內都未適應，最後藉著過往經驗和轉換心態，反客為主，主動出擊僥倖登頂成功，否則又再一次望山輕嘆！

教練事務

為推動會員考取教練資格，幹事會特別成立教練小組，教練小組由陳志雄、文志光及賴家豪幹事組成。現正藉兩個總會；攀山總會及運動攀登總會推出兩個教練計劃，一級攀石教練計劃、一級攀登教練計劃。因此教練小組請各位有興趣考取教練資格，及申請本會資助的會員，盡快聯絡教練小組任何一位幹事。幹事會將於九月十五日開會時，討論批核要求本會資助的會員申請。

中國香港運動攀登總會 / 香港大學專業進修學院 合辦 初 / 中級運動攀登教練課程 基本須知 Elementary & Intermediate Sport Climbing Instructors' Course

本會有權因應情況修改以下時間地點等資料而不另行通知。

如有疑問，請聯絡香港大學專業進修學院康樂及體育管理部陳小姐。電話:29755647

初級訓練班

入學資格：參加者須先通過技術測試(YSD 5.9 難度)，及初級訓練班 – 持有中國香港運動攀登總會發出之中級運動攀登證書或場地教練證書或同等資歷者。

時間：

理論: 星期四 7:00-10:00 pm

實習: 星期二、六 1:00- 6:00 pm, 6:30-10:30 pm

名額：20 人

費用：港幣 \$2750.-

地點：香港大學何世光夫人體育中心，或其他人工攀登場、香港大學專業進修學院教學中心

開課日期：2004 年 10 月 2 日至 11 月 10 日

截止報名日期：2004 年 9 月 6 日

報名辦法：

填妥報名表格後連同報名費(劃線支票收款人為『中國香港運動攀登總會』)及貼上郵票香港薄扶林道香港大學徐展堂樓八樓康樂及體育管理課程部陳小姐收。查詢電話：2975-5647

中級訓練班

入學資格：參加者須先通過技術測試(YSD 5.9 難度)，及持有初級教練證書，並在過去曾開辦不少於四班初級運動攀登課程者。

時間：

理論: 星期四 7:00-10:00 pm

實習: 星期三 1:00- 6:00 pm, 6:30-10:30 pm

名額：20 人

費用：容後公佈

地點：香港大學何世光夫人體育中心，或其他人工攀登場、香港大學專業進修學院教學中心

開課日期：2004年10月26日至12月4日

截止報名日期：2004年9月26日

報名辦法：

填妥報名表格後連同報名費(劃線支票收款人爲『中國香港運動攀登總會』)及貼上郵票香港薄扶林道香港大學徐展堂樓八樓康樂及體育管理課程部陳小姐收。

查詢電話：2975-5647

攀山總會的一級攀岩教練培訓課程

筆試及技術測試

因未能於攀山總會網站下載有關文件，有興趣者請與教練組聯絡！

晚間訓練活動 Sep-04

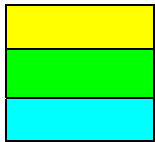
SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1	2 LYM 攀登練習	3	4
5 TKT 一級運動攀登班 及會員練習	6	7	8 TKT 攀登練習	9	10	11
12 FNS 一級攀石班	13	14	15	16 LYM 攀登練習	17	18
19	20	21	22 LYM 攀登練習	23	24	25 屯門 攀石及 BBQ
26	27 SLC 攀登練習	28	29	30		
*12/9/2004 補回22/8/2004因天雨取消之一級攀石班						

Oct-04

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1	2
3	4	5 SKM 攀登練習	6	7	8	9
10	11	12	13	14 SLC 攀登練習	15	16
17	18	19	20 SKM 攀登練習	21	22	23
24	25	26	27	28 SLC 攀登練習	29	30 SKM 一級運動攀登班 (暫定)

攀登地點代號：SKM - 石硤尾，SLC - 順利村，LYM - 鯉魚門體育館，TKT - 東啓德

攀石地點代號：FNS - 飛鵝山 SO - 石澳



3 hrs, 1900~2200

8 hrs, 1500~2300/ 0900~1700

活動

會活動預告

九月二十五日攀石及燒烤活動。

掃管笏攀石

- 攀石負責人文志光 90283434。
- 集合地點及時間，黃金海岸麥當奴，下午 1:30pm。
- 地點：掃管笏
- 自備基本攀石器材
- 費用：全免

燒烤晚會詳情：

- 負責人： 潘耀雄 92095098
- 日期/時間：9 月 25 日，下午七時開始。
- 地點： 黃金海岸燒烤場。
- 集合時間及地點：下午六時三十分，黃金海岸麥當奴門前集合。
- 人數： 30 人
- 參加資格：會員及其直系親屬，不接受非會員參加。
- 收費： 每位參加者，20 元正。
- 報名辦法：由即日起，後至 9 月 18 日止，至電潘耀雄留位。

十月飛渡破邊洲露營 [行程危險，量力而為！]

- 負責人： 譚永發 91211630
- 日期/時間：10 月 23 日至 24 日，兩天露營。
- 地點： 西貢破邊洲。
- 集合時間及地點：下午二時三十分，北潭涌巴士站集合。
- 人數： 30 人
- 參加資格：會員，不接受非會員參加。
- 收費： 免費，參加者之交通費〔自行分擔〕及食宿，請自掏腰包。
- 活動詳情：集合後，乘的士〔每程約\$80〕到東霸，set 繩橫渡破邊洲海峽至彼岸，於荒島露營〔有蚊、無樹、無水源、曝曬〕，攀石，潛水各式其式。第二天，約下午三時回程。
- 報名辦法：於十月十八日起至電，譚永發留位。
- 器材： 參加者須自備安全帶、長 tape 一條、鎖扣兩個、露營用品、水袋及炊具等

攀山安全管理講座 或 攀山醫學講座

- 因場地租用困難，所以只能租定一晚講座場地。
- 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
- 講題：未定，容後通佈！

會務動向

會員人數節節上升，至八月底止會員人數為 106 人，並不斷收到入會申請。

招收新會員標準

鑒於近日本會經常收到入會查詢，而目前本會並未有條文列明對申請入會者要求，固幹事會於八月份會議就此議題作出討論。總結去屆幹事會經驗，與會者提出下列三個方案，以資討論；

- 甲、凡畢業於信毅攀石會訓練班的學員，皆合資格申請成為會員。
- 乙、所有 HKMU 及 SCA 證書[包括山藝]的持有人，皆合資格申請成為會員。
- 丙、所有申請人不論資歷，皆合資格申請成為會員。

因考慮到本會活動多以攀登或攀石為主，對參加者的知識有基本要求，若接受未受訓練的公眾人士參加活動，可能令活動負責人的工作量不勝負荷。及若果會員人數大幅增加，而會員缺席會員大會，將令會員大會流會的風險大增，所以〔方案丙〕並不可行。

方案乙，須要核實申請人的資歷，涉及龐大行政成本，另外亦未能確保參加者的安全知識達到基本要求，因此幹事投票表決後，以七票全數通過選擇方案甲為招募新會員標準。

另外，為了滿足公眾人士入會申請要求，本會將定期舉辦攀登或攀石訓練班，給予公眾人士參加，讓他們於本會的訓練班畢業後加入成為會員。

〔從 2004 年 9 月開始，本會只接受完成本會訓練班的公眾人士申請為會員，另外本會會定期舉辦訓練班給予希望加入本會的公眾人士參加。〕

技術快拍

攀石很多人叫做傳統式攀登〔traditional climbing〕，我很討厭這名字，叫得做傳統，意即現在已不這樣做，如果你咁做，便有些 abnormal、有些 out dated 了！

我經常攀石，我的朋友亦經常這樣攀石，我二十多年前初學攀石時，前輩已經用此方法攀石，自己安置保護點，邊攀邊安置，無甚麼特別。從前此是唯一攀石方法。不明白何時開始，爆炸鏢絲像野草一般從石面長出。可能是天掉下來、樹生出來吧

新一代的 Climber 已經不懂得這玩意了。無論難度如何，無 bolt 的線，一般都無人爬。

今次情商幹事陳志雄示範石澳的一條石線，各位上完中班的會員有空去去吧！

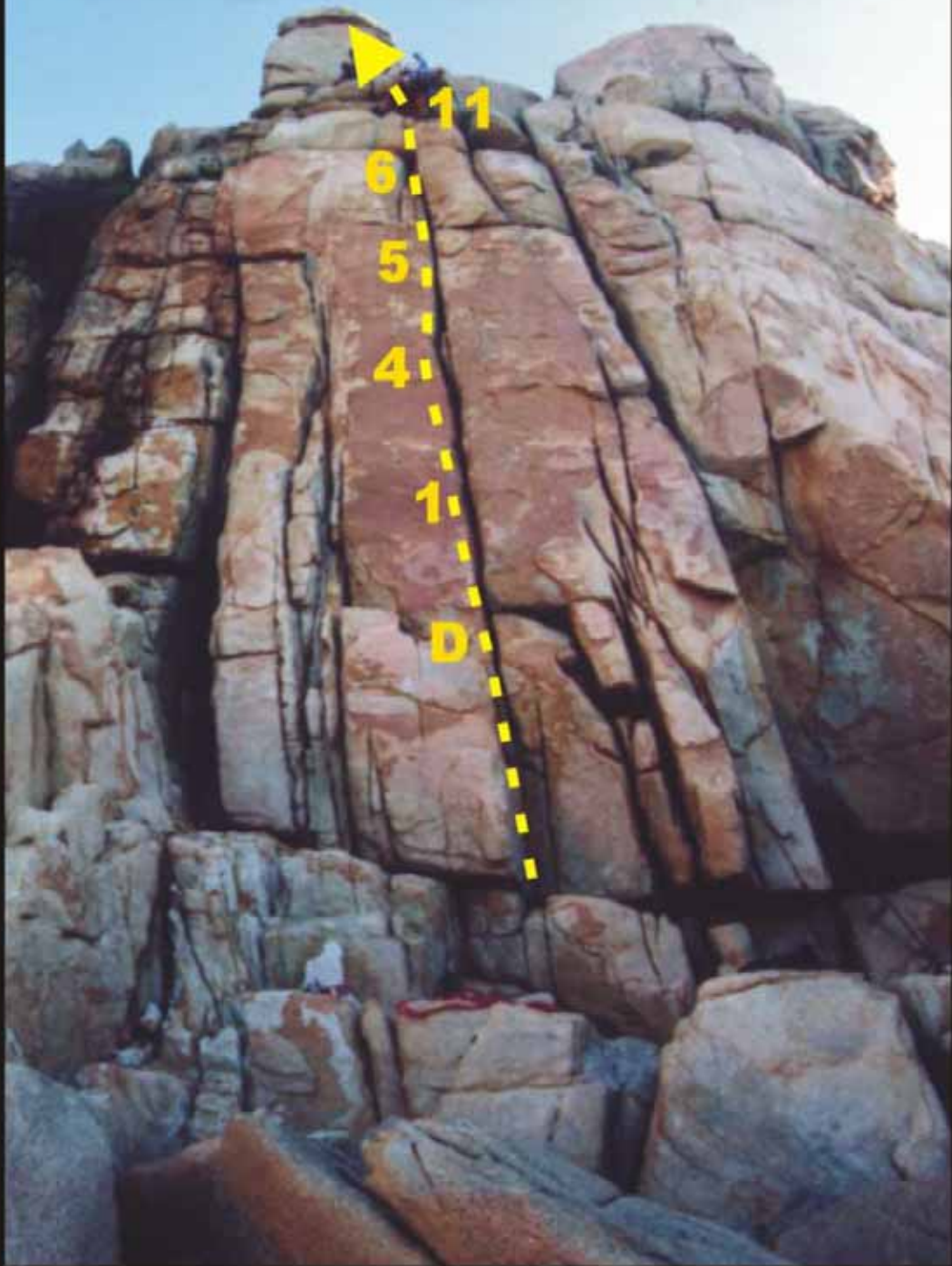
總不可以來來去去，都是順利村嗎？

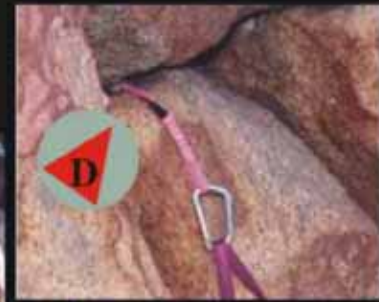
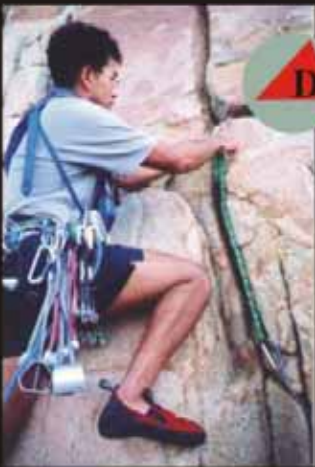
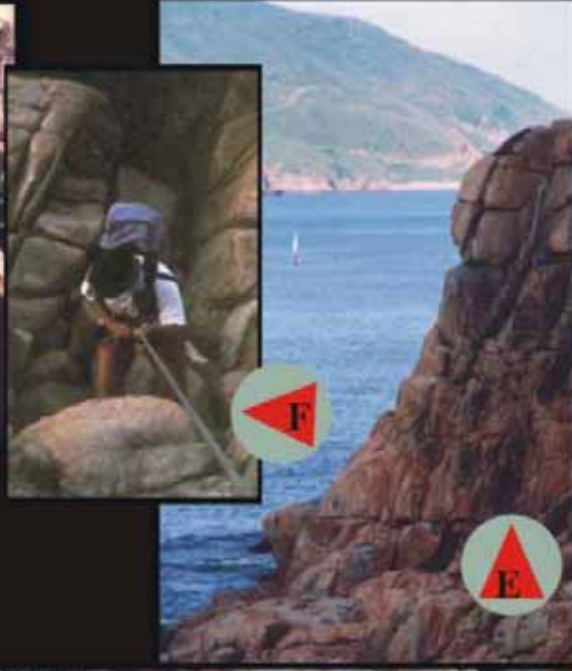
以下是一些資料：

- 路線是沿圖中間的罅隙上攀。
- 難度大約 5.8 或 VS，十分容易。
- 長度約 15 公尺。
- 沿線很多台階。站得很穩，安放保護點。
- crux 困難處在於頂部。
- 可於 crux 前安放良好保護點 [大 FRIENDS]。
- 下午二時後，無太陽曬。
- 頂部設有降落用 EYE RING，可雙繩下降。
- 所有固定的定索點，記得 BACKUP！

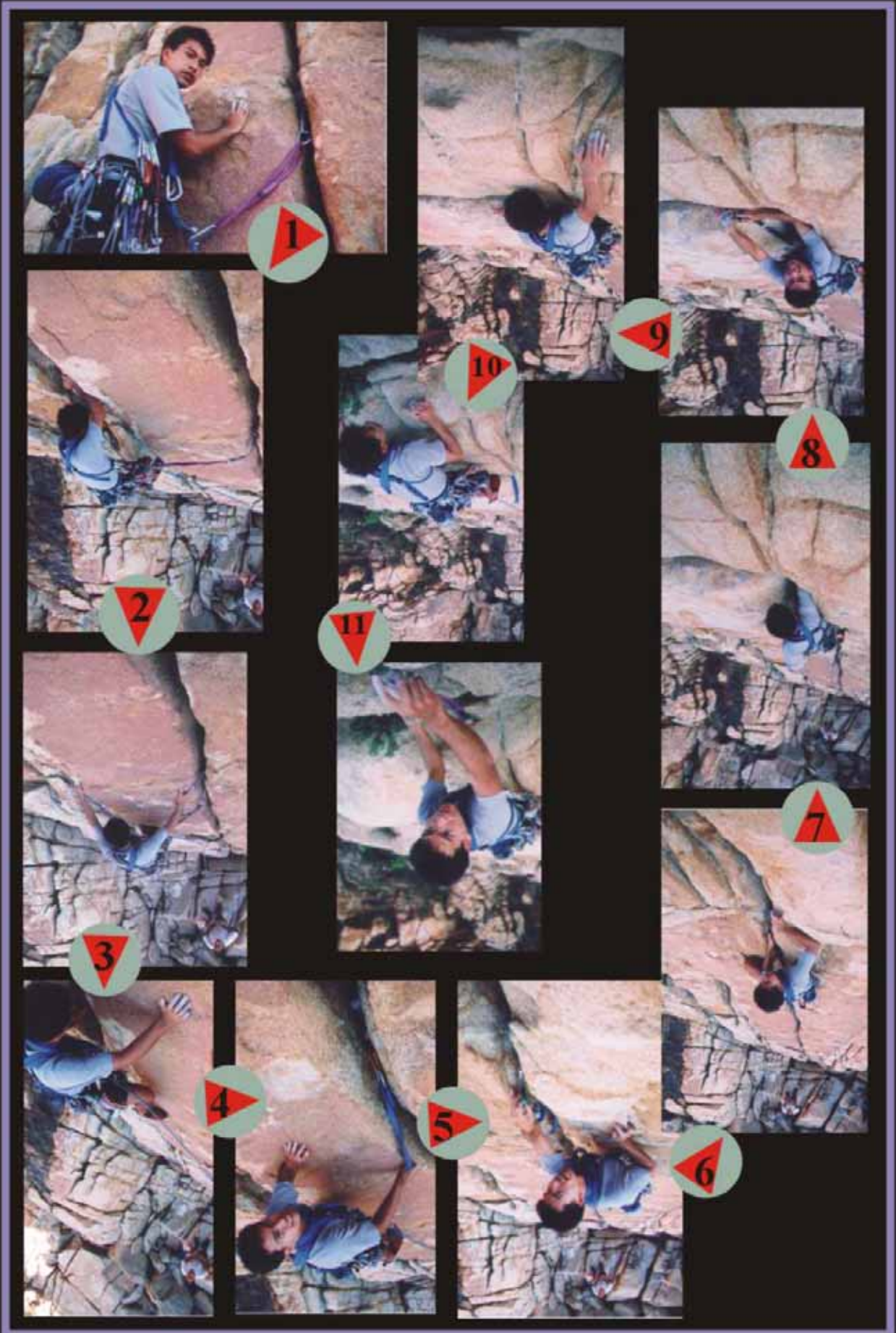


North 石澳 wall





A= BACKUP THE EYE RING, B = RAPPEL BACKUP, C = ANCHOR SETUP, D = FIRST OUTWARD PULL RUNNER [PREVENT THE ZIPPER EFFECT, VERY IMPORTANT!], E = NORTH WALL



1= WC.ROCKCENTRIC #6,4= ROCK EMPRIE FLEXCAM #2,5= DMM WALLNUT #9,8= FLEXCAM #5,11= WC.ROCKCENTRIC #4.