

信毅 News Letter

IN THIS ISSUE:

- 會務
- 會活動
- Ice Climbing A & B

FEATURE ARTICLE:

各位會員：

早前；轟動一時的賢仔被斬案，有心理醫生在電視新聞中，說賢仔會患上「創傷症候群」，聽佢『UP』咗一輪風濕後，先知道所謂「創傷症候群」就是；發惡夢、對人無信心．．等。

妖！即係【惊D】！

唉，亞姑都知道；被人斬！係人都會惊啦！駛唔駛你這個專業人士話我知？

社會越有制度，所有活動都細分成各種專項，主理人都搖身變成【專家】。

自從咩蘭街的性交細分為五味後，番生總會亦將其主理之運動分為、運動攀登、攀岩、冰雪攀登、高山遠征、抱石等。名義煩多，目不暇給！專家的職位多如牛毛。

要成為你們崇拜的專家，自然要識嘢唔小，講些佢識你唔識的東西！

【多節式(mulit pitch)攀登課程】

近日有個叫【鬼域之友】的組織聲稱為了推廣多節式(mulit pitch)攀登，令更多豬仔能夠分享過中的樂趣。故安排你在三家村爬兩日，然後去獅子山爬一轉，收你一仟伍佰大元。

特以其聞所未聞之課程內容；最為驚嚇，現詳列於下：

多節攀登操作概念、路線圖閱讀、本港之多節式攀登路線簡介、多節式攀登之額外裝備、固定保護點之種類以及管理方法、攀登期間之繩索管理技巧等等。

惊唔惊呀？原來 GUIDE BOOK 是用密碼寫成！真失覺了，唔知敝會會員識唔識睇呢？

Anchor 不是 set 出來的嗎？我都想知道 Anchor 到底要點管理？是否要取得 ISO 認證？

經常遇到一些倚靠戶外教育謀生的人，口邊常高喊些抽象字眼如：概念、操作、管理方法、管理技巧、X 化 Y 化等。連放個屁都涉及量子力學！

爬石本是一件簡單事，不明為何淪落至今！唉唔知就嚇死，知就笑死！說白了，一切都是為了錢。

敝會將於十一月舉辦獅子山攀登，咩都無，只有爬，夠膽就來參加。為了仿倣【鬼域之友】的管理技巧。現特建議負責幹事小柯，為各參加會員【管理錢包】。

這個反智社會，很快會出現【初夜先修班】。有無會員有興趣？我都患上「創傷症候群」，有無專家救救我！

遇到專家，李小龍會同佢講：【我讀得書小，你唔好哂我！】

秘書 譚永發

九月、十月、十一月份會活動及冬訓

【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。】

九月份會活動；飛渡破邊洲

破邊洲為一荒島，地處香港東壩，四周環海，活動當日乘的士至東壩，步行在破邊洲對岸，架繩橫渡，將參加者和器材運送到彼岸。

日期： 九月二十五日，星期日。

集合地點： 西貢北潭涌巴士總站。

集合時間： 上午九時三十分。

參加資格： 信毅攀石會會員。

負責人： 譚永發 91211630

人數： 30 人

收費： 免費，參加者之交通費〔自行分擔〕。

報名辦法： 九月二十至二十三日，至電譚永發報名。【無人報名活動自動取消】

器材： 參加者須自備安全帶、長 tape 一條、鎖扣兩個、糧水等。

活動詳情： 集合後，乘的士〔每程約\$80〕到東壩，步行約四十分鐘，set 繩橫渡破邊洲海峽至彼岸，於荒島〔有蚊、無樹、無水源、曝曬〕攀石、徒手潛水各式各式。約下午三時半回程。

十月份會活動

【凌石室內抱石場訓練】

抱石 Bouldering 是十分有效的訓練方法，有鑑於此本會特安排室內抱石場訓練：

日期： 十月八日，星期六。

集合地點： 屯門西鐵站河田街出口。

集合時間： 下午三時正。

參加資格： 信毅攀石會會員。

負責人： 劉耀為 93634300

人數： 20 人

收費： 每位參加者需繳 **HK\$20**，另會支助每位 HK\$20。

報名辦法： 十月三日至七日，至電劉耀為報名。【無人報名活動自動取消】

【花山，瀑布石攀石】

花山瀑布石位於萬宜水庫東壩附近，擁有香港最宏偉之玄武岩場，單節線長度達 30 至 40 公尺。唔爬都要去去！『活動地點無水源，請備足夠糧水。』

- 日期：十月十六日，星期日。
 集合地點：西貢北潭涌巴士總站。
 集合時間：上午九時三十分。
 參加資格：信毅攀石會會員。
 負責人：陳志雄 92776457
 人數：20 人
 收費：免費，參加者之交通費〔自行分擔〕。
 報名辦法：十月十日至十五日，至電陳志雄報名。【無人報名活動自動取消】
 器材：參加者須自備安全帶、頭盔、長短 tape 各一條、鎖扣兩個、糧水等。

十一月份會活動

【獅子山攀登】

- 日期：十一月十三日，星期日。
 集合地點：樂富地鐵站，恆生銀行。
 集合時間：上午九時三十分。
 參加資格：信毅攀石會會員。
 負責人：柯弘毅 94777694
 人數：8 人
 收費：免費。
 報名辦法：十一月七日至十二日，至電柯弘毅報名。【無人報名活動自動取消】
 器材：參加者須自備安全帶、頭盔、長短 tape 各一條、鎖扣兩個、糧水等。

九月、十月份及十一月份運動攀登訓練時間表

日期	時間	地點	備註
九月			
21 (星期三)	1900-2200	鯉魚門	會員練習，柯弘毅 94777694
29 (星期四)	1900-2300	石硤尾	會員練習，柯弘毅 94777694
十月			
6 (星期四)	1900-2300	順利村	會員練習，柯弘毅 94777694
12 (星期三)	1900-2200	鯉魚門	會員練習，柯弘毅 94777694
26 (星期三)	1900-2200	鯉魚門	會員練習，柯弘毅 94777694
十一月			
10 (星期四)	1900-2300	順利村	會員練習，柯弘毅 94777694
24 (星期四)	1900-2300	順利村	會員練習，柯弘毅 94777694
十月及十一月份其他日期，請留意網上公告			

【信毅攀石會一級運動攀登訓練班】

本會擬舉辦一級運動攀登訓練班予公眾人士參加，詳情如下。

- 實習課日期：29/10(星期六)
時間：3:00-10:00pm
實習課地點：東啓德室內運動場
理論課日期：27/10(星期四)
時間：7:00-10:00pm
理論課地點：九龍公園，一號壁球室。
收費：300 元正
名額：16 人
報讀資格：對攀登運動有興趣人士
報讀方法：填妥報名表格[可於本會網頁下載]，連同支票\$300 元正，[抬頭信毅攀石會]；寄回本會；旺角郵政信箱 78868。
查詢：柯弘毅
電話：94777694

【信毅攀石會攀登同樂日】

- 目的：給予會員朋友及家屬體驗攀石樂趣。
所有會員均可帶同非會員朋友【不懂攀石都可以】到場體驗攀石活動。
費用：全免
日期：九月二十四日
時間：下午三時至十一時
地點：東啓德遊樂場，[新蒲崗六合街 31 號](#)。彩虹地鐵站出口
名額：暫定二十人，每位會員可親自帶同兩位朋友到場參加
報名：[必須至電幹事柯弘毅報名 94777694](#)，報名時請提供會員編號。

【若有小朋友參加請於報名時通知，以便準備安全帶。】

【另誠徵會員幫手 belay，請自備防護器材到場支援。】



信毅攀石會-四川冬訓【二千零六年】

請勿誤會此次冬訓為旅行團，所有隊員需互相合作應付旅程上的問題，及遵循領隊指示，免生危險。【無任何承諾或保險】

攀山為極度危險活動，所有參加會員須要有成熟及適當的心理、生理、器材準備，以應付活動的要求和接受意外所引致的損失及後果。

是次活動負責人志光擁有二十多年攀冰經驗，飽歷風霜後，除了身手了得外，內心更練得冷酷無情。因此志光及信毅攀石會，將不會承擔因是次活動或意外所引起的任何義務或責任。【所有參加者責任自負。】

參加資格： 信毅攀石會會員，完成信毅中級攀石訓練班，或對攀石有基本知識者。經常出席會活動者優先。

目 標： 給予會員冰雪訓練機會，為將來高山遠征作出準備。

日 期： 07/01/2006 至 15/01/2006，共九天。

地 點： 四川，大姑娘山。

背景資料： 平均氣溫 -10°C 至 -25°C，每日可能要在冰雪戶外場地活動十多小時。

活 動： 攀冰、攀雪及雪地生活。

住 宿： 平價旅館，露營或露宿。

費 用： 約港幣五千元正，所有參加者平均分擔是次活動所有開支。

器 材： 參加會員需自備所有器材。若有需要，小部份器材可向本會借用。

截止報名： 填妥隨函之海外活動報名表及貼上近照一張，於九月三十日前郵寄至本會郵箱。

開會日期： 十月六日 8:00-10:00pm 順利村攀石場。

集訓日期： 待定。

留 意： 若經常不出席工作會議或集訓，可能被終止其參加資格。

會務

【船河損失】

- 是次活動只得8位會員報名，由於人數不足所以取消船河，信毅損失按金HK\$3900.00
- 為免同類事情再發生，而令本會受損失，檢討及結論如下：
- 同類活動是不值得再次舉辦，因要承擔取消之風險。如將該資源用於其他活動如：租用爬石牆練習等可能令更多會員受惠。
- 幹事會決定以後不再安排自行船河活動，如需要舉辦亦應與旅行團合辦。

【會員証及會籍更新情況：】

- 會員証已於七月上旬寄發至各會員，有部份新入會會員未有提交訓練班證書副本，所以並未獲寄發會員証。未收到會員証之會員，請盡快聯絡秘書譚永發 fattam@sinaman.com。
- 最新會員名單，已於本月上旬上載於本會網頁，各會員請自行查核。

【取消傳統信毅中級訓練班】

- 八月份幹事例會，與會幹事一至通過取消上述訓練班。
- 理由：請參閱八月份會議紀錄。

【會員申請助教資格】

- 收到兩位會員的助教申請表，教練小組及與會幹事商討後，均同意考慮推薦助教的首要條件是：該會員必需經常協助本會進行會活動或會務，並非只經常參加會晚間練習或攀爬技術出色，而該兩位會員未有於會活動中有任何協助紀錄，故不接納該兩位會員之申請。
- 成為教練的道路，既不平坦亦不容易，熱誠是首要條件，一紙證書並不能確保教練質素，故此本會選擇寧缺勿濫！懇請各位有意成為教練的會員，主動出席及協助會活動或會務。

教學雙長！

冬山裝備：

每位有意去冬訓的會員，都會面對購買器材問題，裝備表上如水蛇春般長的器材，花費之巨令人咋舌。但信毅永遠是一個草根攀石會，會員大部份是窮途末路之輩。但還能經常外出攀山，到底有何秘訣？

所謂【八仙過海，各顯神通】人人不同，有興趣請自行請教前輩。

關於器材，有一點可與各位分享：在眾多冬山器材中最重要的是 Boots，試想將你雙腳放在雪櫃中急凍十多小時，連續數天，天天如是，若果對 Boots 的保護不足，或唔 fit！後果會點？

冬山器材樣樣都可以借，獨是 boot 不能借！太緊會影響血液循環，太鬆會直接影響攀登能力。他人穿過的攀山鞋，紋理未必合你穿。所以一對 fit 你的 Boot 是十分重要。細輝曾經有慘痛經驗，有興趣可他請教！

經驗過一些平價的攀山鞋，就算名廠都會自動解體。所以唔好貪平！

在歐洲攀山時，大約 75% 的攀山人穿 La sportiva、Nepal extream 或 Nepal EVO。\$2800 貴是貴了點，但一對好的攀山鞋可用十多年。自己想想吧！



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box No.78868
Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunngai@rockclimbing.org.hk

Photo
近照
一張

海外活動報名表 Overseas Activity Application Form

【資料不全，恕不受理】

活動日期 Date of Activity : 07/ Jan / 06 – 15/ Jan / 06 活動名稱 Name of the Activity : 四川，大姑娘峰

姓名(中文) : _____ Name(English) : _____

年齡 Age : _____ 性別 Sex : _____ 回鄉証號碼 Passport No./ HKID : _____ 護照 / 身份証號碼 /

聯絡地址 Mailing Address : _____

聯絡電話 Contact Tel. (Home) : _____ 電郵地址 E-mail Address : _____
(Mobile) : _____ 高度 Height : _____ 體重 Bodyweight : _____ 血型 Blood Type : _____
(Fax) : _____

藥物過敏 Medicine allergy _____

如遇事故通知何人 If in accident, person can be contact : _____ 聯絡電話 Contact Tel. No. : _____

與申請人關係 Relationship : _____ 手提電話 Mobile Phone No. : _____

下列聲明需由 18 歲以上之參加者簽署 / 18 歲以下之參加者需由家長或監護人簽署。
Statement to be signed by adult applicants OR Parent of youth applicants under age 18.

本人 _____ (姓名) 在此聲明如所申報的活動一被接納，我當遵從「信毅攀石會」所訂明的規例。同時我亦不會因參加貴會活動而引致我及我家庭成員的任何損失、受傷、創傷或財物損失，而向貴會或貴會的教練追討責任賠償。

I _____ (Name) request that the above applicant for SNRCC activities be accepted, and in so doing, I agree to be abided by the rules and regulations as set by Shun Ngai Rock Climbing Club and I will not hold the Shun Ngai Rock Climbing Club or its officers responsible for any loss, injury or damage to myself / my family members or property as a result of participation in the activities.

申請人簽署 Applicant Signature : _____ 日期 Date : _____

聲明：你所提供的個人資料只用作是項訓練之紀錄，在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會聯絡。
Note : Your personal data are for Training Course records only, for correction of or access to personal data after submission of this form, please contact our Club.

Form Ref.: SN-F.OSA