



## 會長講古

上期講到幾位青年人完成第一次攀登後，就自發組織起來，嘗試訂購器材，鑽研攀登技術，終於在1972年覺得自己玩無乜意思，決定成立一個會要將攀石運動發揚光大。成立咗香港第一個攀石會名為**嶠子攀石會**，原來嶠子呢兩個字，都好有意思，「嶠」者大山也。「子」蚊之幼蟲者也。解釋完兩個字，大家都覺得我哋前輩很有心思去改名。當年成立嶠子攀石會時有會員二十人左右，其中有我哋會創會會長**鄭錦華**先生、現今香港最出名攀山家**鐘健民**先生、**朱少立**現移美國，還有就是 M.S. (Mountain Service)的老板**陳軒維**先生、**林永光**先生等等。

嶠子會成立初期，就立刻開班授徒，攀石運動就開始，在香港各山頭開花，其中幾位前輩覺得在香港玩攀石不夠，要到外邊的世界闖一闖。在1973年他們就組隊前往馬來西亞攀爬東南亞最高峰(**金納巴魯山**)，當地人稱為神山，當時一行共7位隊員，在當時來說，莫講出外遠征，連出外旅遊都極少數，除要搜集資料外，還要搞簽證，証件，最後，最重要的還是金錢，當時說香港每人每日是10元至三十元左右，已是高人工，外出遠征要儲蓄起碼兩三年，但當年前輩遠征是香港第一次，亦成為報紙上的新聞，為香港人爭光。

遠征後之數年間，由於嶠子會的不斷推廣，認識和參與攀石運動的人日益增加，此時，正是嶠子會的如日當中，突然卻來個急流勇退，可能因為嶠子會之會員各自有自己理想事業去發展，亦有隨家庭移民外國，所以突然間名存實忘，隨之而來就是她散下的種子開始發芽，江湖上出現咗不少名門正派之攀石組織，而我哋信毅攀石會此時亦由**鄭錦華**，聯同**譚庭佳**，**文兆安**三人創立起來。

簡介一下當時江湖上的名門正派讓各會員認

識一下：

**岳峰攀石會**，(當年不是何老明做主席)，**金峰攀石會**，現已消失，曾遠征6千公尺高山，**香港攀山遠征會**〔CXC〕，由大學生當搞手，現已無人接任，**香港攀山協會**，由民安隊人士創辦，而華人山岳協會，同社是較後期才出現。呢個年代，各個會都是自己去發展，各自吹噓，而我哋信毅攀石會會長**鄭錦華**更是胸懷大志，好似五岳派盟主咁，要統一江湖。

信毅創會第一年，老鄭就立刻搞遠征台灣之雪山及玉山，一家去台灣就很容易當為集訓，但當年來講已是遠征。



第二年老鄭為咗更壯大信毅攀石會之聲勢就搞到好「很」大鑊...。來一個全港公開招募隊員，組織一隊奇萊山遠征隊，目的地是台灣－冬攀奇萊山。因為當年台灣攀山力量較弱，裝備也很難買到，很少人在冬季有雪的時間登山，更加上奇萊山是台灣登山史上死得最多人的山，以上種種原因影響之下，就吸引咗很多江湖人士前來報名－有攀石界、行山界、戶外活動人士都慕名而來，初期集訓更達三十多人。每次集訓都是浩浩蕩蕩，場面壯觀。在人



多好辦事之下，**奇萊山**當然被征服，信毅會亦可在江湖上揚名立邁。



今期短短地到此收工。潘耀雄  
下期預告: 嶠子與信毅攀石會, 聯會攀登北美  
洲麥肯尼峰及 老鷹進行統一江湖大計 另外  
番生總會如何誕生 !

---

---

## 考取攀登教練途徑

多年前跟小潘學過攀石之後, 在幾年前開始參與運動攀登這項運動。真的不錯, 又可以做下運動, 結識到不同的人, 挑戰自己的極限。初初因為只有一級證, 只能在會有活動時來玩, 到後來考埋二級證, 可以和朋友一起擺場玩, 但慢慢發覺, 當想和一些冇玩過攀石或只有一級證的朋友一起玩時, 由於他們不能在冇教練在場時一起玩, 十分不便, 因此便產生了想考教練的念頭。而現在成為會的幹事, 負責聯絡會的合資格教練擺場時, 更加深了我的想法。而且開班給不同的團體, 以介紹這項運動給更多不同階層的人, 也算是推廣這項運動, (好的東西, 當然要介紹比更多人知啦。)

其實我們的攀石會, 最近投放了不小資源在教練培訓上。我們成立了教練小組, 也是想協助有志成為教練的會員。現在, 就讓小弟在這裡, 向大家介紹一下, 中國香港攀山總會的運動攀登教練培訓的資料啦。

首先大家當然要先成為助教啦。大家要夠十八歲 (阿堯, sorry 您都係參加多 D 比賽先啦) 係中國香港攀山總會屬會的會員「要有屬會負責人之推薦書」或者係個人會員, 而且持有中國香港攀山總會的二級運動攀登訓練證書一年以上。當然領攀經驗不可小啦。

跟住成為助教後, 開始考一級的教練, 你要幫班累積經驗最少五十六小時(實習堂, 每堂最小八小時), 考獲香港教練培訓委員會所舉辦的香港教練評定計劃第一級(甲部)課程之[運動通論證書]。個人攀登技術達到難度 5.9 級(美制) 即係要通過技術評審。之後便可以參加教練培訓班, 如果口試、筆試, 及戶內教學技巧評審合格。而且要在一年內教授一個一級班, 完成戶內和外的實習並取得合格成績, 便 ok 啦。

跟住可以考二級的教練, 大家要持有香港攀山總會發出之三級運動攀登訓練證書, 持有香港攀山總會發出之一級運動攀登教練證書, (當然其他國家的證書或資歷就要比總會睇下批唔批啦), 大家仲要係註冊及活躍的一級運動攀登教練資歷兩年或以上。在過去兩年內有開辦一級運動攀登訓練課程之紀錄, 及不少於三次於二級運動攀登訓練課程中擔任助教之紀錄。香港攀山總會之屬會推薦書, 個人攀登技術達到難度 5.10(美制), 仲要持有香港教練培訓委員會之香港教練級別評定計劃第二級(甲部)之運動通論證書。咁大家就可以考二級教練啦。至於評審方法大家可以去 MU 個網度睇啦。其實總會還有指導員。定線員等等的培訓。大家也可以去睇睇, 又或者問下會中的前輩。

Stanley 上



## BOOK OF THE MONTH

今期蘇幹事送給我們一篇精彩文章，內容是關於番生總會的攀登教練制度，相信大家讀後均獲益良多矣！借用文內的名句〔好的東西，當然要介紹比更多人知啦。〕

就是這句說話令我想起一本書！

一本讀搏奕論時，老師建議的讀物！  
一本內容根攀石風馬牛不相及的書！  
一本所有中國人、香港人必讀的書！  
所以我願推薦此書給各位想考教練的知音好友！

書名： 潛規則

ISBN7-222-02563-4/1.796

作者： 吳思

內容： 中國淘汰清官的官場制度！

價錢： 簡體版\$22，繁體版\$60-70。

你們可能生疑我的精神狀態，為何在攀石會中介紹會員看歷史讀物？

本書到底說甚麼，在此不作詳述！要知；自己買來看。

但我將封面三句點題金句抄錄如下！以正名實！

凡遊戲必有規則，  
但規則未必明說，  
明說又未必當真！

先講個故事：

我的一位朋友早前和我分享；他任職番生總會時，所處理的一宗投訴，投訴人是教練考核試的參加者〔想考教練的人〕，他投訴評審員處理不公！以莫須有的理由評定其表現為一〔不合格〕。

投訴信在攀山總會裏，放了數月，石沈大海！最終被交到我的朋友手中！

朋友萬不情願下，接手處理，當詳閱所有文件後，發現其中一項不合格理由，竟然白紙黑字寫著：〔未有穿著適當衣服〕。

哈！以〔未有穿著適當衣服〕為理由，真有創意！堪可玩味呀！

好奇心驅使下，我追問友人：〔莫非此投訴人是 **TRANSVESTITES**？他考試時有否帶胸圍，著 T-BACK？〕

友人答曰：〔我都有問佢，佢話考試時，佢穿著一般運動衫褲矣！〕

上述故事未算出奇！

友人最終向此投訴人痛陳出一〔**利害格局**〕，曉之以春秋大義！

佢話：〔拿，而家佢地話事，佢口大、你口細，你再投訴，隨時拖你一年半載！你不如等你大佬競選連任，如果佢手瓜夠硬，下年你考過，唔到佢地唔比你！〕

就係咁！此投訴人就乖乖地，再參加考試，並順利取得教練資格！

聽戲後，可有拍案叫絕之感呢？雖然佩服友人之世故，但心裏總是感感然！

教練考核，理該明文規定，昭告天下，這一切都應是有規有矩的，上述有乖常理的事情，何解局中人，甚至於投訴人竟然安之若素，視為理所當然？這個百思不得其解的問題，在看完這本〔潛規則〕後，我終於明白了，在我們身處的社會，表裡並不如一，種種明文規定的背後，實際存在着一個不成文，但獲得廣泛認可的規則，正正是這些東西，而非冠冕堂皇的正式規則，支配着現實生活的運行。

說到這裡，可能又有人說：

〔譚永發你到底同番生總會有咩私人恩怨？〕



〔番生總會已改朝換代，這些事唔會再發生！〕  
 其實我對上述故事並無任何褒貶之意，只想告誡各位有意考取教練資格的會員，先熟讀〔潛規則〕！弄清楚可有甚麼 **DRESS CODE** 嗎？內褲要咩顏色？只要局中人的 **MENTALITY** 一日不改，只要此**利害格局**依然一日存在！你們必會再聽到此故事！  
 從前行經黃金老番，紋身推銷員叫破嚟門；喊出〔唔睇四仔，點大個仔〕。若果真的以為**睇完四仔，就大個仔**！

我贈你們前國家主席江澤民名句。  
**TOO SIMPLE, SOMETIMES NAÏVE!**  
 發掘潛規則的重擔，就落在**準教練**們肩膀上！靠曬你們了！  
 各位會員若探索到任何〔潛規則〕，快來與我們分享！  
 譚永發

### 八至九月活動與訓練

日期	活動名稱	時間	費用	地點	負責人
1/8/04	夏日河船河攀石活動	08:30-17:00	160	果洲	陳志雄 92776457
6/8/04	攀登創傷及運動包紮講座	19:30-20:30	全免	香港灣仔駱克道3號，小童群益會成長發展中心。	陳志雄 92776457
14/8/04	攀登訓練	容後公佈	全免	東啓德	蘇國亮 93743730
19/8/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東啓德	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	東啓德	蘇國亮 93743730
8/9/04	晚間攀登訓練	19:00-22:00	全免	東啓德	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。

各位有意考教練的兄弟，現附上 HKCC 的運動通論時間表，2004 年度已全數滿額，因無收到番生總會通知，下列資訊都是靠會員 EMILY 提供〔再三鳴謝〕，所以可能未盡完善，

能及時通知各位，已是不幸中之大幸。參加此課程是須要通過總會申請！有意報名之會員請盡早聯絡教練小組諸公！

## 滙豐銀行慈善基金教練級別評定計劃

### 第一、二及三級運動通論課程

2005 年 1 月至 3 月

課程編號	課程	日期
<b>2005 年</b>		
04-0511C 1	第一級（廣東話）- 平日班	一月 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, <u>26</u>
04-0512C 1	第一級（廣東話）- 週末班	一月 8, 9, 15, 16, 22, <u>29</u>
04-0513C 1	第一級（廣東話）- 平日班	一月 28 二月 2, 4, 7, 14, 16, 18, <u>25</u>
04-0514C 1	第一級（廣東話）- 平日班	二月 28 三月 2, 4, 7, 9, 11, 14, <u>21</u>

### 課程日期在需要情況下會作出修改

備註:

- 1) 上課地點： 課程將在香港體育學院銀禧廳舉行
- 2) 上課時間： 平日班： 晚上七時至十時  
週末班： 下午二時至晚上八時

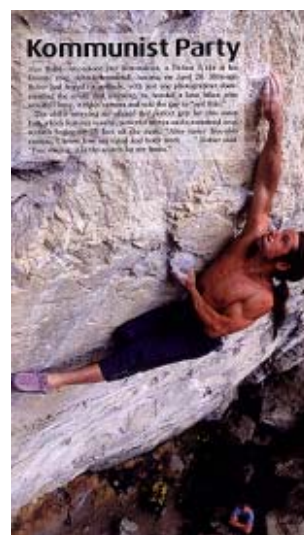
## 過期消息數則〔兒童不宜〕

### Mountaineering

尼泊爾人 PEMBA DORJI SHERPA，行年二十六，於五月二十一日以八小時十分的破紀錄時間，從 Everest base camp 出發成功登上世界之巔。佢做物咁猴急呢？

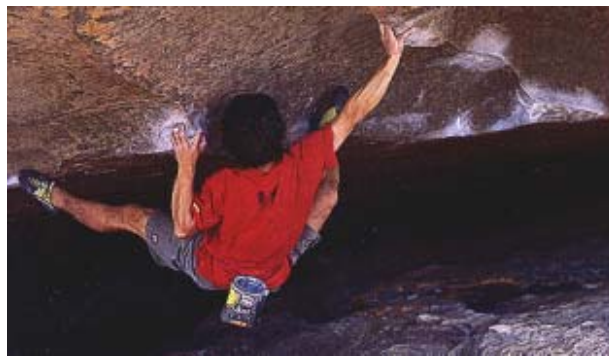
### Rock climbing

Alex Huber，system board 的發明者於四月二十日，free-solo 了一條位於奧地利七十尺高、難度 5.14a 石線。路線名為〔Der kommunist 共產主義〕，嘩七層樓高；solo 5.14，真係唔慳實死矣！講開 solo 我最少識得四條友因此入廠大修，近聞香港有人亦因此而死！可有朋友愛好 solo，有就通知我，留番個錢，做帛金！



## Bouldering

日本仔 Dai Koyamada 於澳大利亞 Grampians 爬咗條難度達 V16 的線，路線名為 [ Wheel of life ] 60 個 move，100 呎長的天花板！唉，我食咗過期春藥都係爬到 V2！點爬到咁呢？



## New technology

有無見過這個有品，我爬石咁多年，一個 Breakthrough，減輕最後一個保護尺 [ 多點繩吸收衝擊就沒有那麼容易脫係粒細過指甲的 RP



pulley 的扣呢？DMM 最新產見盡器材無數，呢個可能係若果產品名符其實，將有效點的衝擊力，你可能跌多幾力]，所以最後一個保護點落，雖知所謂保護點可能 Stopper！

各位會員：  
今期會訊將冠冕堂皇的番生總會教練規則詳列紙上，亦介紹了一本考生必讀秘笈。雙劍合璧，所向披靡。  
但是明白遊戲規則是一回事，擁有真才實學，可以教導安全知识給學生，方可稱得上真正的攀石教練。  
你可能曾問：「我考獲三級、四級，甚至於十九級運動攀登攀石攀大廈訓練班，一級榮譽畢業。你話我有無資格呀？」  
我的答案是：「看你的經驗，世上無其他方法取代經驗，任何訓練班或一紙證書並不代表你經驗豐富，可以輕鬆應付千變萬化的野外環境。所以獲取寶貴經驗的最好方法，便是向前輩請教。現在我將本會經驗豐富的教練前輩表列於下：「排名不分先後，許炳業、潘耀雄、毛文輝、陳玉蘭、文志光、陳志雄、賴家豪、簡沛山、何錦雲、潘志誠等等。」上面的高人可以將閣下功力，一夜提昇百倍。當然佢地教唔教你又是一回事，但我相信誠意和主動可以令頑石點頭，若果在山或石場上有緣遇到這些高人，（主動）請教請教他們吧！

秘書譚永發啓