



滑雪初學

你該知道的雪場二三事

講師：張光志 醫師

東暘牙醫負責人

中國牙校友會會長

FB社群:DenSnow 牙醫滑雪團

文章投稿

幾年前，一群牙醫相邀去日本滑雪，從此我們便上了癮，滑雪會中毒真不是蓋的。我一直忘不了在雪花紛飛的異國，雪場裡日式歌曲背景不停放送，置身其中真的就像冬季戀歌般浪漫，深深的被這種氛圍感動。上了纜車登了山頂，眺望遠方，這是在台灣是看不到的冬季山景，美不勝收。穿上雪板要滑下去的那一瞬間又需要面對陡坡的心理障礙。漸漸地克服了心理障礙，並且學會了煞車與轉彎，那種自由自在的滑雪是絕對美妙的。最後結束一整天的活動，三五好友一起泡溫泉、吃美食，享受人生那麼簡單。

滑雪沒那麼難，大概學個3天便可以煞車跟轉彎的基礎滑行，而其中最需要克服的便是心理障礙，初學者在坡道上一定會緊張，怕失控、跌倒、煞不住...沒錯即便我如今已經會滑雪了，面對再陡一點的雪道依然會有心理恐懼要去克服。不過其實如果能做好防護措施、該穿的護具不能省、遵守雪場安全、學習正確的跌倒技巧（好的教練很重要）那滑雪絕對會上癮，在雪中打滾也是一件很好玩的事情。



日本冬季美景



一起堆雪人



雪中玩耍

人生總是需要不同體驗，而滑雪這個體驗真是太棒了，滑雪運動越來越深得牙醫師族群喜愛的運動之一，網路上甚至出現牙醫滑雪團 (DenSnow)，專門在雪季揪團一起去雪國滑雪，可見得滑雪運動的魅力。但是滑雪畢竟也是比較需要注意安全的運動之一，在此分享一些初心滑雪者應該要知道的雪場二三事，讓我們一起來揭開滑雪的可愛的面紗。

Q：我第一次去滑雪，請問要買自己的裝備嗎？

A：雪衣、雪褲、雪板、安全帽這幾樣一般雪場都可以租借；

初學者行前要自己準備的有以下：

三層穿法 內層排汗、中層保暖、外層雪衣(可租)

- ◆ **內層排汗衣**：一般冬天運動用的排汗衣即可，避免流汗悶濕悶濕不舒服。
- ◆ **中層保暖衣**：帽T、刷毛衣就可以了，別穿厚厚的毛衣呀、羽絨衣，會熱死。
- ◆ **外層就是雪衣**（防風防水），基本上穿這三層就很足夠了。
- ◆ **防水手套**：平常騎機車戴的就可以通用，要防水的，如果進階後想買新的建議買有內層可以拆開的，如此裡面濕了方便拿出來烘乾。（流汗也會濕）
- ◆ **毛帽**：要準備普通款，不要有毛球，不要有帽緣，可以戴在安全帽裡也可以不用戴。千萬別學日本人只戴毛帽就上場滑雪，很容易撞傷頭。
- ◆ **護臀、護腕、護膝**：這些可以去滑雪運動用品店挑選，如果借得到當然就省下來了，借不到一定要買，牙醫師的手很重要。
- ◆ **雪鏡**：有的雪場有租雪鏡但是很多都沒有，第一次滑不需要買太好，不過基本上大家都是外型先決啦，而雪鏡基本功能就是防風、抗UV保護眼睛。
- ◆ **脖圍**：圍住脖子的避免受涼，初學買基本款就好了（很多旅行社也會送）
- ◆ **防曬**：雪場透過雪的折射紫外線很強，每個教練一個雪季下來都會變熊貓。
- ◆ **雪襪**：厚長的襪子，個人是覺得高豐(Gofun)出的襪子蠻好的



文章投稿



一起來雪中打滾吧



雪場纜車



雪山上的夕陽

Q：滑雪有分種類嗎？

A：有分成雙板Ski以及單板Snowboard(簡稱SB)，基本上學習沒有先後順序，想玩哪一種就選哪一種，一般認為Ski初學比較簡單而高階比較難，SB則初學相對難但是初學可以滑的地形種類比較多，當然事無絕對，想玩哪一種就挑哪一種就行了(其實年輕人覺得SB比較帥所以年輕的比較多人玩單板)。

選擇想玩的種類**Q：雪道分級**

A：歐洲、日本、美國分級不太一樣，這邊以我們日本常去日本為例，

綠線是初級雪道，意思是比較緩坡並且雪有壓過，壓過的雪比較好滑。

紅線是中級雪道，雪道比較陡，

黑線是高級雪道，初學者上去基本上就是一路滾下來。

學會看雪道標示很重要，不然受傷了就不好玩了。



● 初級 ● 中級 ● 高級

Q：進雪場要錢嗎？

A：進雪道是不用錢的，是個開放空間，不過搭纜車要錢，一般我們需要購買的雪票指的就是纜車票。

Q：一定要請教練嗎？

A：滑雪是個有一定危險性的運動，初學者強烈建議要請教練，好的教練會教你怎麼樣是安全摔倒姿勢、降低受傷機率、怎麼爬起來、如何上下纜車、並且幫你探路、拍照、矯正姿勢、帶你去餐廳、避開危險雪道等等。

第一次去滑雪什麼都不懂，沒教練只有狂摔倒的份，然後就換來一個不好的體驗。如果覺得自己找教練很麻煩，第一次跟旅行社的滑雪團是最簡單的選擇，而且搭配的都是中文教練溝通不會有問題，高豐旅行社、可樂旅行社、那魯灣、滑雪中毒者等等都是不錯的選擇。另外如果想在台灣先學，新竹小叮嚀極光滑雪、台北內湖滑雪學校(室內滑雪機)是個不錯的選擇。

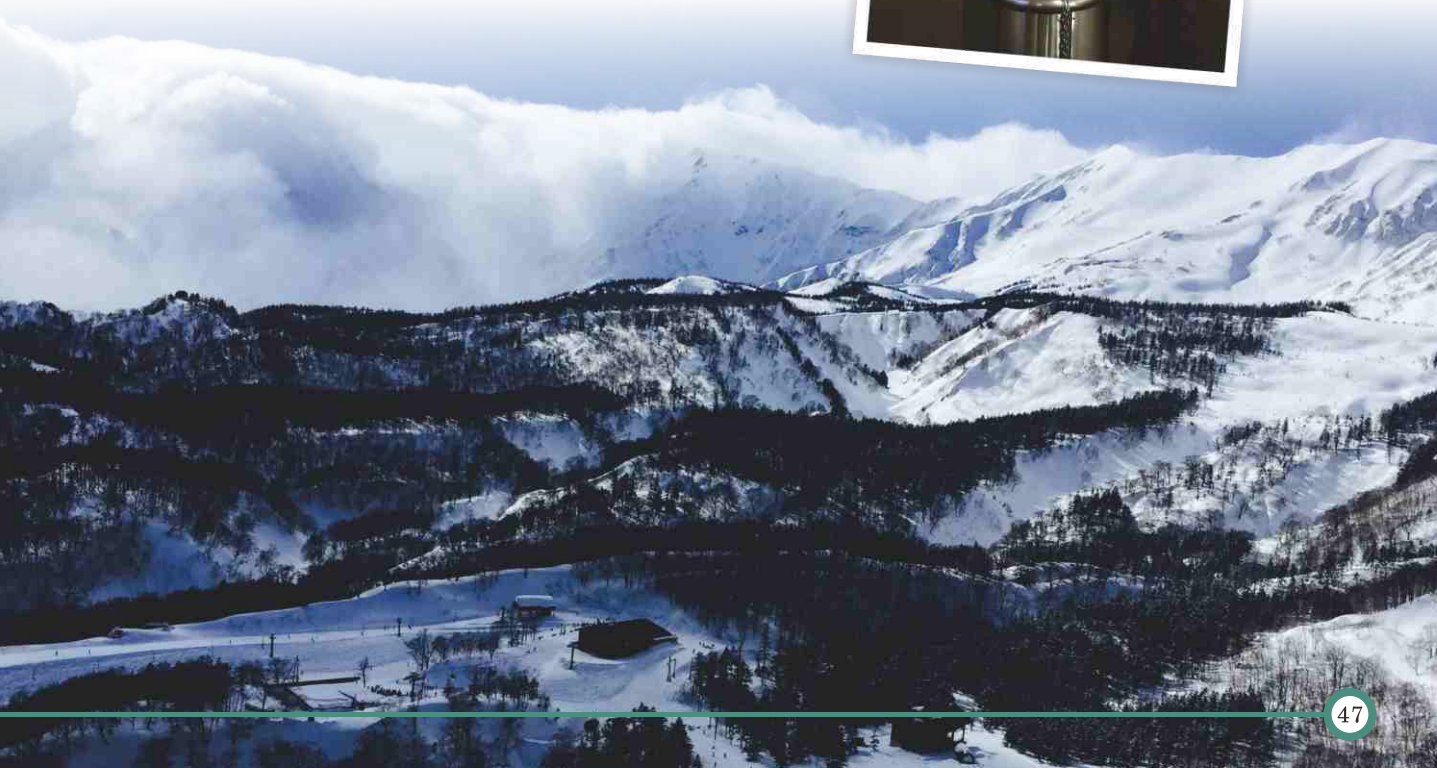
滑雪知識網路上非常多，這邊做個簡單的入門介紹，希望能精彩每個人的人生，最後強調一句安全第一。保持著一顆好奇的心去探索這個世界，世界很大很好玩，希望這篇能讓沒接觸過滑雪的你，挑起一點點好奇心^^



海溫泉吃美食



文章投稿





文章投稿

2018 全牙盃慢速壘球錦標賽

時間：107年10月28日

地點：彰化大肚溪棒壘球場

全牙盃一直是各地牙醫師公會壘球隊最熱烈爭冠的舞臺，桃園市牙醫師公會壘球隊備戰全牙盃更是團結一心、高亢激昂，除了平時的週日請職棒級 陳國樑 教練指導練球，九月份更是移師高雄，長征南區理事長盃壘球賽，期待以戰練兵，還能知己知彼，而該次南區理事長盃也展現鍛鍊成果，擊敗過宿敵勁旅 高雄市隊。

近年全牙盃在乙組的賽事，年年決賽都有桃園市逐搶金盃，但可惜劇本總是雖敗猶榮的亞軍。今年盛會在風和日麗的彰化展開，桃園市壘球隊的熱血隨中部的煦陽奔騰，士氣也是乘著風，與球場內外各地牙醫師公會旗幟一同飄揚。大會貼心地架設了休息棚和椅子供大家休憩，也安排給各隊青春洋溢的小助理幫忙隊務。開幕會有貴賓開球、姣好的美女舞者表演，炒得氣氛如火如荼。聯誼各地牙醫師友誼的全牙盃，在和各地牙醫師朋友們互相寒暄相見歡後，就是下場一展身手、以球會友，桃園市更是希望能再突破以往的亞軍佳績。

分組賽首場遇上地主彰化隊，大家莫不希望開個好彩頭。在先發二壘手 葉忠武 醫師的踏實防守，以及自由手 劉立德 醫師單場兩次獨立完成雙殺守備的精彩好球下，三分落後的前半段賽事，也不讓對手再越雷池一步。擔任打線開路先鋒的 袁盛博 醫師貢獻單場 2安打，中心打線也貢獻了4支短程安打與2次保送，比賽後半段，靠著翁榜以及黃玉錕醫

師的打點，追近比數。可惜關鍵時刻因為跑壘的失利、扎實平飛球送進對方手套而功虧一簣，反觀對手順著好球運錦上添花，藉軟弱安打擴大領先，最終在第一場大夥兒渾身解術未能全力施展下，敗給地主隊彰化。使得下一場分組賽是勢在必得，是晉級複賽的背水一戰。

分組賽第二場是面對臺中。前兩局就靠著許紘耀、林建佑醫師的安打上壘和獲得保送得分，還有廖哲瑜醫師適時補上重擊，前兩局就取得7：1領先。卓俊州、黃玉琪醫師如同踩風火輪般盡力跑壘攻佔得點圈，讓後繼打者有絕佳機會。守備方面因為有先發投手林建佑醫師的壓制，屢屢將打者封殺於一壘前。扎實的防守就將比數凍結直到最後勝出，以分組第二晉級複賽。

準決賽乘著前一場的手感和士氣，遇上他組以分組第一晉級的臺南市仍無所畏懼。第二局整整打了一輪，攻下奠定勝基的7分大局。其中更是在兩人出局後由侯文斌、李爵安、林彥勳醫師以降接連出現6支安打，最後再由卓俊州醫師以一支長打清壘。吳信翰醫師關鍵機警的代跑也緊逼對手、掩護隊友，更激起大家的跑壘拼勁精神。而功不可沒的還有先發投手侯文斌醫師制霸全場的壓制力，令前幾場豪奪8-9分的臺南市隊打線本場僅零星攻勢。這場團隊合作再以綿密攻勢及滴水不漏的穩定防守，以8：2挺進決賽。

決賽遇上熟悉的高雄市隊，這場決賽甫開打，首打席就由袁盛博醫師擊出石破天驚的深遠長打，並用彷彿聽得到風切聲的跑壘速度連續四個壘包回來，是個首打席全壘打！第四棒溫健成醫師本場也有三安打表現，比賽前幾局保持糾纏、互換領先。但守備在關鍵第四局遇到亂流，更挨了高雄市隊回敬的全壘打，連帶一口氣失了領先，還倒落後7分，這個漫長的半局隨著斜陽西下，我們的疲累也如影子漸長。也許是氣力放盡了，本場還拼到兩位球員相繼抽筋。然而我們反擊絲毫不減，最後半局還持續有攻佔得點圈，只可惜依舊只差一步。以7分之差輸球，平了上屆亞軍的成績。



文章投稿





本屆賽事感謝 郭立豪 理事長支持桃園市慢壘隊出賽，激勵士氣提供全壘打獎金。也感謝 徐啟東 前理事長來給大家打氣鼓勵。助理教練 陳明仁 醫師因家有喜事難以抽身，但也在賽前窩心地盛裝送來飲料。地主彰化市牙醫師公會準備了相當自在歡樂的晚宴，還有令人興奮的抽獎與頒獎活動，貴賓們也一起同歡合唱，整場非常熱絡。累計今年隊上拿到了兩座打擊獎、兩座單場MVP，以及團隊合作再添一座乙組亞軍。歡迎有興趣的醫師朋友加入桃園市牙醫師公會慢壘隊，一同開懷運動、聯誼同樂。

桃園市牙醫師公會壘球隊 李爵安 醫師

2018.10.29