

■ 會員園地

滑雪趣

增田診所 曾仁宏醫師

炎 炎夏日，高溫炙烤，稍微一動就滿頭大汗，酷熱難當，汗流浹背之餘，消暑冰品一口接一口吃在嘴裡，腦海不由自主地想起每年春節的滑雪，瞬時身體好像吃冰淇淋般透心涼，算來也是另類的「望梅止渴」。

一般說來，滑雪比登山輕鬆，靠纜車之便不費吹灰之力，就可悠哉地沿途欣賞風景，輕鬆地直上山巔；滑雪較爬山來的刺激，由山頂一路陡降呼嘯而下，享受那種極速的快感外，又可以反覆嘗試變換不同的坡道，挑戰難易不同的山頭，樂趣就在其中矣。所以滑雪一旦上癮，就跟抽菸一樣，要戒實在很難。而難以想像的是，各雪場雖地處深山，但其美食與在地佳餚（如北海道的長腳蟹、惠斯勒的肋排）卻令人饞涎欲滴，記憶殘存迄今一想到仍會食指大動。有的雪場就在溫泉區，試想夜明星稀，落雪繽紛下，全家一起泡著露天溫泉，頭頂熱毛巾，上身裸露在低溫風雪中，下半身浸泡在滾滾熱泉裏，此時一口礦泉水緩緩入喉，哇！那才叫享受

2010年加拿大冬季奧運比賽場地Whistler山下，著名的Chateau whistler resort



啦。

滑雪給人的印象，是一種危險又寒冷的活動，其實這是一個迷思，實際上它的危險指數不比機車肇事高，一旦熱身後，即使大雪紛飛，卻令人熱汗淋漓，有時衣服脫都來不及了，

怎會冷呢？滑雪一如騎腳踏車，只要掌握轉彎與煞車的技巧，二三小時的練習，就可享受雪上馳騁的樂趣。再者，它是一種「盡其在己」的運動，不必逞強鬥勇與別人比高下，自己一人或全家一起和樂融融地，悠遊在白雪皚皚的深山縱谷間，所以歐美把滑雪、高爾夫與騎馬並稱三大紳士運動，是其來有自的。

對滑雪的憧憬，來自幼時看電影的誘發，片中007 James Bond在冰天雪地中滑雪追逐的驚險場面，令我熱血沸騰，心生嚮往。1984年在我大哥引薦下，進入國立北海道大學當研究生而來到了札幌。札幌一年幾近七個月雪覆大地，雪量之多而有聞名遐邇的雪祭。當時新婚不久加上經濟因素，對嘗試滑雪的念頭仍止於空想而沒能付諸行動，如此深入雪地卻與滑雪擦身而過的缺憾，一直到二位孩子相繼長大後，才得付諸實現。1995年春節一家四口，自助旅遊來到新瀉縣越後湯澤，（Naeba）苗場渡假村是日本西武集團下王子大飯店附屬的resort，在那年代它是日本海沿岸眾多滑雪場中最大，設施又好且離東京近，新幹線可一日往返，所以人氣指數第一。最方便的是滑雪場就在飯店後方，不用



日本苗場銀白纖細的冰樹與藏王名聞遐邇的樹冰，相互輝映。

再換坐接駁巴士，屬滑雪術語的“ski-in, ski-out”。

當時請了一位當地打工的學生當教練，由基礎的穿戴滑板、如何滑倒爬起與煞車等基本動作學起，一小時的現場教學後，教練稱讚我們有運動細胞，實際上是滑雪並非想像中的難學。就在她認可下，教練鼓勵我們上場體驗，幫我們選了一條初級綠色滑道，目測下大約300公尺長，雪道寬廣、坡度不大，又沒什麼樹木等障礙物，看來應該是嶄露頭角的好所在。

懷著興奮又緊張的心下了纜車，朝思暮想的滑雪終將體驗，但此時的緊張凌駕喜悅，反令我躊躇不前，類似近鄉情怯的感覺隨著孩子們的驚叫聲，往下一看，天地同為白茫茫一片的雪道宛若無止盡的延伸，頓時更加震懾一家人，四個人楞在山坡上，你看我，我看你，寒風飄雪下腳底好像結冰而動彈不得。此時看似神色如若

的太太，首先發難「爸爸最神勇了，帶頭先滑下去。」平日晚上吝於稱讚，這時候要我帶頭衝，才口惠而實不至說我勇，真是“賢妻”！騎虎難下地，光站在山坡上是冷的要命，要滑則縱身躍下這五、六層樓高，說真的實在是老生怕怕。當著孩子們面前只能「啞巴吃黃蓮」裝作很勇猛，硬著頭皮，緩慢S型迂迴而下。滑雪初體驗，就在跨出這舉步維艱的第一步後，愈挫愈勇，倒了再奮起，不屈不撓下，揣摩出滑雪的技巧更滑出了興趣，種下日後對滑雪的熱愛至近乎上癮而不能自拔。

初生之犢不怕虎，隔年一家四口參加加航套裝式的滑雪自由行，直搗班夫國家公園。那次抵達溫哥華後，換搭國內班機轉卡加利，再乘接駁巴士到班夫。加拿大亞伯達省的班夫國家公園，風景秀麗，幅員廣大，國家公園內禁建緣故，多數的滑雪客只能落腳班夫鎮。每天一早寧靜的班夫鎮就變的人聲鼎沸，原來大夥趕搭早班接駁巴士前往鎮外的三大雪場：Norquay，Sunshine Village，Lake Louise。其中露易斯湖滑雪場是滑雪雜誌所評選北美最棒的雪場，由於距班夫鎮約55km，冬季路滑光車程尚需

一小時，真是千山萬水，舟車勞頓，方得一親芳澤，雖然如此大費周章，但慕名前來的滑雪客仍絡繹於途，人氣之旺可見一斑。它不但是加拿大最大的滑雪場，有著滑雪客最愛的雪質（粉雪），上百公里的越野滑道，穿梭在落磯山脈的冰川雪谷與蒼松冷杉間。乘坐開放式纜車隨著山勢向上攀升，鳥瞰腳下的松林，眺望遠方雪白的山頭，那種感覺就像飛翔在崇山峻嶺間，令人心曠神怡，也見識到造物之奇——「雪花」。多數人均見過下雪，那是雪片或雪粒，以我在北海道住過一年半也未曾見過雪花，直到在露易斯湖纜車上。所以要目睹真正的雪花，是可遇而不可求。一般聖誕節賀卡上所畫工整又對稱的雪花，一直以爲它只是人爲筆畫下代表下雪的象徵圖，不知世上真有其物，更叫人嘖嘖稱奇的是，它有著正六邊形互爲對稱，而且落下的當時，朵朵形狀各自



加拿大黑梳山Blackcomb
全家滑雪樂一瞥。

不同，真是造物之奇，莫此為甚。

搭纜車是滑雪過程的必需工具，最難忘的經歷在瑞士伯恩高地的雪朗峰（Schilthorn峰，又名007峰）。共需換乘四種不同的纜車，費時35分鐘，才能到達海拔2971公尺雪朗峰上的PIZ Gloria（360度旋轉餐廳）這是當年007情報員第五集：女王密使的拍攝地，坐在餐廳內可全景觀欣賞被聯合國教科文組織列為世界遺產的少女峰Jungfrau，僧侶峰Monch與艾格峰Eiger；而纜車最後的一段，跨越二山峰間完全沒有支點，隔著大約400公尺的懸崖，除了令人咋舌讚嘆工程的不易外，還一路擔心纜線斷掉墮崖，算是所搭過最驚險恐怖的纜車。

而最新奇又最美的一段纜車，當數加拿大Sunshine village，那高速的纜車由山下原本的蒼松翠嶺，隨著轉換三次不同纜車，景緻轉為白雪覆蓋的山峰，最後來到銀白世界的圈谷，陽光照耀厚重的積雪輝映著遠方的落磯山，宛如與世隔絕的世外桃源，那絕世美景，如詩如畫，身歷其境，令人動容，真不知如何描述起，只覺造物主何其不公，如此佳景天上人間，何以獨厚加拿大人呢？

加拿大班夫國家公園回來後，魂牽夢縈那美不勝收的風景，隔年又造訪溫哥華北部的惠斯勒（Whistler）滑雪勝地，惠斯勒是今年冬季奧運比賽場地，當年雪量之多對照今年臨賽前雪量不足，真印證地球“體質”在變了。十幾年來滑過的雪場不下十處，包括1998年冬季奧運的長野／白馬與2010年冬奧的加拿大惠斯勒／黑梳山，技巧也由當年的新手轉為半職業的高手，而當年生澀的兒子如今滑雪技巧，更在我之上。十多年前很多雪道嚴禁單板（Snowboard）滑行，如今滿山遍谷的年青人幾乎均滑單板，使用傳統的雙板唯剩這些L K K；論操控、靈活度與速度，單板當然比雙板好，其雪具較為短寬，托運或攜帶更方便，這造成單板漸漸取代雙板成為潮流的主因。有一陣子隨孩子嚐鮮，學了一上午的單板，但畢竟姿式與型均已固定，柔軟度也不若年青人，遂放棄了。大抵上不論單板或雙板一樣能享滑雪的樂趣，若有心要開始學滑雪，是永不嫌晚的。建議跟上潮流，直接就學習單板，一旦如日文所言「上手」後，必讓你樂不思蜀地流連雪場，從此朝思暮想唯有ski。