

酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集 合 - 要滑雪,要飆板,到這兒來就對了!

諾曼的初滑雪日記

類別：菜鳥上路

_MD_POSTEDON由 [Norman](#) 發佈於 2004/4/29

當我站在山頂時，我覺得，我好難過喔，全身傷痛，雙腳也瘀血的很厲害，右腳扭傷，左腳筋韌受傷。這些都讓我覺得很孤獨，很累，我想起我喜歡的人，我甚至覺得，我為什麼要這麼拼呀，我好累呀，後面還有四天要什麼練習呀。說真的，當時我有點想哭...

大家好，我應該算是新手，在看了那麼多人寫了自己滑雪的日記，這也引起我寫日記的衝動，希望這篇日記能帶給大家一點心得，寫得不好就別見怪了。

我為怎麼會學滑雪呢？這理由一定較奇特一點，因為我是個很怕冷的人，所以在紐西蘭時，我總是穿著厚厚的衣服。那時有個欣賞或是喜歡的日本女孩子，她會滑雪，而且滑了十年了，我想應該很厲害吧。她人很好，她的笑容是我認為最棒的。因此為了她，我後來決定學滑雪了。

另一點理由是，我從來沒滑過雪，我也很好奇，想說嘗試看看，畢竟滑雪的費用也不便宜，滑雪場又離那麼近，不去也很可惜吧。以下就是我滑雪過程中的日記及心情，還有心得。我不知道它算是我的什樣的回憶，但是我卻會時常想到它(她)。

西元二零零三年七月五號

這一天是我第一次去滑雪的日子，充滿興奮的心情，還有能跟著喜歡的人以及朋友去滑雪，是一件很快樂的事。這讓我前天晚上差點睡不著覺。

早上七點就得在市中心集合，路面都是結冰了，超級冷的，絕對是零下五度的。穿著牛仔褲及背心、大外套著就出門了。也很笨的去買一般用的綿織手套及帽子去滑雪。

會滑雪的只有其中兩個日本女孩會滑雪，一個是滑snowboard，另一個是滑ski的，而我喜歡的人正是滑ski的，所以理所當然就選擇ski為我的第一次滑雪用具。

經過了三個小時的車程終於到了Mt Hutt。坐得累死我了，我又不會買票，所以就一開始買了，rent ski和lift，我可沒租雪衣雪褲，就這樣子穿牛仔褲上去滑了。經過了一個小時的折騰，終於穿好裝備，站在雪上了，那種新奇的感覺真是特別，不過馬上也打破了我對滑雪的印象。

當我穿上那緊的要死的滑雪鞋，腳已經開始痛了，要在雪地上走路也是一件很困難的事。光是走路時都覺得ski太長了，就算想學我喜歡的人所教的站姿都站不了，因為我總是兩腳相互踩到板子。首先那女孩教我們如何拿裝備，如何站姿，如何跌倒再站起來，如何用橫的走來爬斜坡，但是我都沒仔細聽，畢竟大家英文都很破，所以都是似懂非懂。而最讓我覺得她很厲害是能正面走上斜坡，我想學，但是就是一踏上去馬上就滑下來，根本就走不上去。她還能很輕鬆逆滑而上，雖然坡度不斜也不長，但是我還是覺得很厲害耶。

因為我一直努力走走看，但都很容易就滑倒了，然後要爬起來更是費了九牛二虎之力，終於慘事發生了，我的右腳扭傷了，唯一大幸的是，沒有腫起來。都怪自己胡亂來。不過我還是依然努力學習面對斜坡走上去，依舊沒有成央A右腳也痛的要死，一個小時後才較不痛了，全身早已流滿汗了，想不到這麼冷的地方還能流那麼多汗。中午我跟朋友便一起去吃飯了，而那兩個日本女孩決定不吃飯，打算到

山上滑雪下來，因此分道揚鑣。

下午一點，我去試搭T - BAR上一個較簡單的綠色跑道，較陡了點，此時我還不會轉彎跟剎車，嘿，看到這裏，就知道我在找死吧。當我在上面時，我就拼起雙腳，重心壓地，直線而下。嗯，速度真的很快，想轉彎卻轉不了，結果就頭先下去，滾了好幾圈，途中滾過一對母子旁，我滿身雪對她們笑了笑，從她們的表情可以看出，她們被我嚇到了，感覺有點驚魂未定。接下來又再滾了兩次才到下面，我也是嚇的要死，太可怕了。後來就去練習場練滑雪，但是都不得要領，連最簡單的轉彎都彎不出來。

過沒多久，另一個不會滑雪的朋友要我陪他去滑，剛才我滾下來的那個坡道，我當然很害怕呀，我跟他說很危險，他還是要我陪他，不然花了那麼多錢來滑雪，結果連搭到山上的纜車都沒坐過，至少也要我陪他去滑那綠色跑道。因為我覺得坐到山頂會下不來，而且人又那麼多，排個隊都要半小時，我看滾下來也得花上半小時以上吧。所以堅決拒絕上山。雖說他說要坐到山上再坐下來，但是我的自尊心決對不允部A要坐上去就要滑下來才行。

最後拗不過他，只要再去剛才我滾過的那個坡道了。第一次拉T - BAR，我成巧悟W去了，第二次我反而失敗了，我才了解，T - BAR不能坐，要微蹲著讓它拉上去才行，那時摔倒覺得好丟臉喔。再次站在上面時，我更加害怕了，我幾乎不敢滑下來，因為我知道我會滾下去的。而我那該死的朋友，居然連T - BAR都不會拉，結果只拉到一半就在那邊自己滑下去了。那裏的斜度還沒有我站的地方陡呢。當然最後依然是更加害怕的滾了三次才下山。當然後來他也真的去坐纜車上山，發現沒什可拍照的，又坐纜車下來了。

今天就這樣子結束了，結果我還是沒研究出什麼轉彎跟剎車，人又太多了，所以也沒滑幾次，回家時只好再問一下我喜歡的人，她只告訴我，站八字是很重要的事。我依然沒聽懂為什麼，但是我也謹記在心。

西元二零零三年七月十二號

這是我第二次來雪場，經過一個禮拜的肌肉酸痛，還有上網查詢如何滑雪，也在自己的房間天天模擬如何使用滑雪姿勢，當然，腳扭傷還沒好囉，於是就再次來到Mt Hutt了。

這次一起去滑雪的是不同批人。而我喜歡的人說想去皇后鎮滑雪，我問能不能跟，結果她不願讓我跟，也閉口怕我連累她們滑雪樂趣吧。因為也造成我想學滑雪，我要學會滑雪，也因此下定決心過來滑雪。

這次上山大塞車，塞了好久呀，天氣又冷，我也很怕冷，最後忍不住，而要求途中下來小解一下，太丟臉了，這天更慘，人也是很多，還沒練習幾次，就差不多要回家了，我再次去那滾了六次的雪道，依舊又滾了兩次，但是這次我稍微有點使出轉彎了，但還是會滾了下來。就這樣子結束了一天，什麼都沒練習到。

但是這天有一個事件發生了，讓我也有一段時間沒有練習。就是我朋友坐在坡道上(就是我一直在滾的那個坡道)，我親眼看到另一個朋友因為剎不住snowboard而撞上坐在坡上的朋友。那個被撞的女孩子當場躺在雪上痛到哭起來，痊y滿面，我一直告訴他們別在這地方練，就是聽不懂，難怪人家說的，百分是八十的意外都是初學者逞強，才會發生意外。回去後那女孩還直嚷要那男生負責，要是殘了就得負責娶她，我為那男的莫哀。當然那女孩可是腰痛了兩週左右。

西元二零零三年七月十九號

我又再次在家練了一週滑雪姿勢，這次一定要學會剎車及轉彎。

真是托上天有好生之德，這次居然大風大雪，我依然是穿著牛仔褲上場滑雪。沒有防雪鏡的我，當然飽受風雪之苦，眼睛很難張開。其中最慘的是，我的左腳鞋子不夠合適，痛到我都沒辦法走路，那還談合滑雪呢？還有其中一次就滾到整個頭都是雪，而又很難融化，居然冰到頭痛了耶，真是太享受了。而毛線手套跟帽子當然是沾了雪，然後化成水，再結冰，這樣子還滑得下去嗎？

為了學滑雪，只好忍著腳痛上山，然後用意識力克服恐懼加疼痛，只滑了兩次我就受不了了，腳實在太痛了，就是連在練習雪道都滑不了。這時又是痛又是恨，為什麼連個轉彎都轉不了，真想揍自己，不過其中，我倒是有成氏鄒@次，就那麼一次，因為右轉我不會轉，覺得腳不聽使喚。其中有幾次還差點劈腿。就這樣子，我回咖啡吧脫下左鞋，還要痛十幾分鐘才不會痛呢。大伙也都聚在一起聊天過一個下午了，好不容易覺得有點抓到感覺了，就為了這雙爛鞋，這次下定決心，如果我再來滑雪，我一定要好好挑鞋子。從此我對ski的裝備有更加的深刻體認。

不過今天有個值得高興的事，我算是學會了面對斜坡正面走上去。我稱這姿勢為「企鵝上山」。說實在的，我也不知到這個叫什麼名字。用這種方式走上去快多了，看起來也很像企鵝爬山，不是嗎？

西元二零零三年七月二十六號

這次應朋友要求，這次滑snowboard，我依然上網查詢如何滑snowboard，也練了一週的滑雪姿勢，這次就滑看看下。這次也換別種搭乘方式，約兩個小時就到了，有比巴士快多了。而且又是到家接送。

今天來到雪場時，我真的很感謝今天終於較不冷了，據說溫度有五度，覺得天氣又好又溫暖，這讓我真的感謝上天。相信看到此，又會覺得我再耍白痴了。

第一次滑雪板也是讓我覺得很新鮮，而且雪鞋也比ski舒服多了。這一天將會給我留下永不磨滅的回憶。

由於天氣太好，雪地實在是硬的可以了，就算用拳頭打下去也不會有任何的凹痕。實在是太硬了，想試看看自己的姿勢正不正確，結果風太強，不管什麼什麼變動肩膀姿勢都沒用，而且都會一路被吹到山邊，不得不自我摔倒。

說真的，這一天是我摔的最痛的一次，雪地太硬，反震過大，我釵h朋友早在中午之前就放棄滑雪了。摔起來太痛了，那天我至少摔了六十次以上，而其中有二十次左右，我摔倒時，至少要兩分鐘以上才站得起來。屁股著地就用躺的，躺到不痛為此，跪姿撐手著地就當場跪了兩三分鐘才能站得起來，其中一次就是跪姿跌倒，雙手撐地(我已經儘力不雙手撐地，但是反射動作會如此我也沒辦法，我痛到覺得雙手好像斷了，跪在那跪好久，兩雙手也抬不起來。而其中我又被震到頭痛，右腳早就扭傷的也震到痛上加痛。

說有多慘就有多慘，到了下午兩點時，當我站在練習雪道上面時，這時雪場的人數減少了不少人，難得看到如此少人，但是也最特別的一次，我朋友跟我說她摔的好痛喔，不想滑了，而望下去時，有好幾個人，至少有十個人以上吧，因為滑倒，不是跪有地上或是躺在地上站不起來。這情景讓我感到內心狂笑呀，因為等下我也是其中一個人啦，再次滑下去啦。

後來我去選擇沒人滑雪的地方，更陡，但至少有點雪，在那裏練了一個小時的平衡感，就這樣子一天又過去了。這天是我摔的最慘的其中一天，另一天稍後會說到。

這天的疼痛讓我痛了兩週，又是肌肉酸痛，而屁股痛到不太願意坐椅子。接下來我就不再來這裏滑雪了，雪太硬了，來練也沒有意義了，看來這裏的滑雪季過了吧。並且其中一個憾事就是我從未坐纜車上山。

在接下來的兩週，說實在我很嘔，覺得衰運的很，腳扭傷，全身都是瘀血，想說再一個月就要回台了，很不甘心，即然人家不喜歡我跟隊，又沒有人願意跟我去皇后鎮玩，說花費太高。而我家人也說，來紐西蘭就一定要去米佛峽灣及皇后鎮，那我只好自己一個人去皇后鎮，沒別人也行。

西元二零零三年八月九號

我從基督城塔小飛機過去，約一個小時就到了，當然，因為臨時定的，所以我的房間可是貴的很，一晚要一百零九元紐幣。機票也不便宜，最後連我弟都說我是去高級旅遊的嗎？

到了旅館後，我終於了解為何要這麼貴了，原來的是住在皇后鎮的正中心，而且還是在湖邊，不管要到哪裏逛街，走路都不用三分鐘，實在是住的太中心了，如果說皇后鎮是L型的，我就是住在那個轉角點，另一點就是我一個人睡兩人房，我要兩張床做什麼呀，難怪這麼貴。當然便宜的房間早就爆滿了，而且還要跟陌生人住同一間，我實在很不願意，因為我怕我的東西不見了，其中還有台筆記型電腦跟數位相機。而當天晚上則坐纜車上山一個人吃飯，在空中嚼U內吃，太有氣氛了，可惜只有我一個人吃而已。在這裏可以看到整個皇后鎮跟湖，真是漂亮呀。另外後來幾天我發現這裏有一家很棒的牛排館，超級好吃的，在台灣要吃到這麼好吃的牛排可不多見，而且太慢去，還要排隊近一個小時才輪的到呢。

本來要安排兩天滑雪，一天坐船騎馬。後來發現，因為我要去的其他地方需都需要一天，結果只好排一天滑雪就好了，後來發現，原來其中需要一天坐船就是在米佛峽灣，本來我還以為不可能去了，結果還是有這福氣去了那裏。另一天騎馬也是需要一天，騎得我大腿內側痛死了。

西元二零零三年八月九號

今天是我第一天在Coronet peak滑雪，我坐fun bus上山，很方便，也是接送到家的。約三十至四十分鐘就到達目的地。太舒服了，有夠近，比起之前坐兩個小時以上的車好太多了。而且人又少，事實上今天人少是有原因的。

因為今天皇后鎮下雪，雪場正在大風大雪，看得我 我恨。不行，今天一定要學會，一定要滑到雪，於是我決定去買一頂滑雪帽，及一副防雪鏡，再貴也要給它買下去了。雪衣雪褲則是用租的。這次誰都不準阻止我滑雪的決心。就這樣子開始了我在這裏的第一天滑雪。

我先開始在練習雪道練習轉彎及剎車，在這裏我看到了最贊的運輸帶，人只要站在上面，就會送你上去了，這個好棒呀，輕鬆太多了，第一趟下來，我還是不得要領。第二趟，我抓到感覺了，原來除了將重心放在腳上(例如要左轉，重心就要放在右腳上；要右轉就放在左腳上。這些都是之前我就知道了，也在自己房間練了好多天了。)，還要配合屁股的移動，也就是要左轉，屁股就要往右邊移；要右轉，屁股就要往左移。

嗯，抓住了這訣竅後，我就努力背著這個運用姿勢，在練習雪道滑了四次，到第四次我確定會轉彎後，我就決定搭纜車上另一條綠色雪道，走BIG EASY。說真的，我實在很害怕，因為現在可是大風大雪，而我內心則一直告訴自己，「柿子一定要挑硬的吃」，這句話陪伴了我後面的日子。意思就是說，即使現在在簡單的雪道，但是我總是挑邊邊兩旁更陡的雪道。又或是同樣是雪道，一邊是雪積較多的，容易滑雪的；另一邊則是像冰塊一樣，很滑，會打滑的那種(這也是我第一次發現在中級跑道有這種像整塊人工冰塊，因為上面的鬆雪沒有了，所以都是像那麼結冰但表面較粗糙的冰塊)，而我就一定挑難的走。

在BIG EASY滑了三次，確定不會摔倒了，中午便去吃中飯了，因為體力消耗太大了。吃完回來後馬上換更難的跑道，選擇旁邊的中級雪道(THE M1)，開始練習，也一樣滑了三趟，直到自己不會摔倒，再換更難的雪道。這其間我早就已經不知摔了幾次。右腳扭傷的地方更痛了，兩腳的小腿大腿內側早就

被雪板打到瘀血了，屁股左右兩側也是痛的要死。

接下來我改搭另一修纜車到最高點，我的恐懼心依然沒有消失。在搭乘的途中，突然手機響了，旁邊的外國人看到我身上的手機一直響，好尷尬呀，手上又是手套，又是滑雪棒，什麼接下，一路上還響了兩次，結果到山頂我一看，原來是我弟打來問公司事。哇勒，括風下雪中，又是在山頂，脫下手套接電話實在是凍死了，冷的我哇哇叫。

講完電話，接下來就是面對現實的時候了，就是要滑下山，每一趟都得花十五分鐘才下的了山，我實在是累斃了，能想像用犁田一直努力不斷剎車到下面，每滑三百公尺我就氣喘如牛，累到想要躺下來。這條藍色雪道是「DONKEY SERENADE、SHIRT FRONT」。

這一條雪道我至少滑了六趟以上，摔了幾次我也不知道了。但是今天也克服這條雪道了，說真的今天是我進步最多的一天。而且是在大風大雪中進步，真是夠了。我心滿意不足的回旅館。

由於我右腳扭傷，所以晚上在外面逛街時，走路也是一拐一拐的。但是，我覺得既然練了小有成果，我想再繼續練，我想知道我的極限在哪裏，我能進步有多快。今天我做了一個決定，就是取消回去的機票，延後五天再回去，且也買了五日票，打算再連繼續滑五天，旅館也延長五個晚上。因為其他的地方真的不是很好訂，不然走路又太遠了。而且滑了這次，真的覺得這個雪場好棒喔，用來練習真的是個很好的地方。

接下來兩天我就是去米佛峽灣坐船及騎馬。米佛峽灣真的很漂亮，我那時去又是最漂亮的時候，高峻的山壁，加上融冰的雪水，形成壯觀的岩壁中瀑布。真的值得一來，在此我也建議要來此坐船就是這時候是最棒的，這點不可否認運氣開始轉好了吧。

但是有一件不幸的事是，我發現第一天過度練習，我左腳的膝窩慘憺熊炮捶 豸F，這也是很痛的。

西元二零零三年八月十二號

抱的滿身病痛，我再次來挑戰Coronet peak雪場了。為了確保自己沒忘記姿勢，我再次從綠色練到藍色，一樣是使用犁田，除了練剎車還是剎車，一直不斷著交換雙腳重心。最後不斷重覆練習藍色雪道「DONKEY SERENADE、SHIRT FRONT」，一樣是累到喘氣如牛，今天這條雪道我至少練十趟了吧。今天天氣還不錯，就是雪少，容易打滑，由於還是會滑倒，因此這也是今天我一直不斷在這裏練習的原因。

到下午時，當我站在山頂時，我覺得，我好難過喔，全身傷痛，雙腳也瘀血的很厲害，右腳扭傷，左腳筋韌受傷。這些都讓我覺得很孤獨，很累，我想起我喜歡的人，我甚至覺得，我為什麼要這麼拼呀，我好累呀，後面還有四天要什麼練習呀。說真的，當時我有點想哭，因為我知道，那個人又不會喜歡我，她反而較喜歡另一個朋友吧，反正異國戀是不會有什麼結果的，因為我心裏很明白，那些都是不可能的。

最後一趟我抱著全身痛，一口氣由山下滑下來，咬緊牙根，終於兩分半就到山下了，比起第一趟十五分鐘快了不少多了。

就這樣子，晚上又是一個人拐著腳在市中心散步。一天也就在這種心情結束了。

西元二零零三年八月十三號

今天再次練了幾趟藍色雪道「DONKEY SERENADE、SHIRT FRONT」，幾乎不會再滑倒，也都能趟趟一口氣滑到山下。這兩天因為來時同車的人，認識了一個英國老人，以及香港女英文老師。當然大家還是

各滑各的，只有出發跟離開才會集合。這兩個人都是第一天來滑雪時就有打過招呼了。

今天我再度挑戰更難的雪道，這次跑的雪道是「DONKEY SERENADE、WALL STREET」，今天在這條也練了好幾趟，只有前三趟有摔過而已，後面就較順一點了，但是還是一樣會摔，不過每滑一趟，內心的恐懼依然存在，而是很害怕，我都很害怕摔下去，或是摔斷手腳，所以都是儘量小心一點，因為我的控制轉彎及剎車都還不行。尤其是在黑鑽雪道「WALL STREET」，太可怕了，不過這還不是最可怕的，因為後來練了幾趟有信心後，我決定去滑「THE HURDLE」，這條才是最可怕的，我去挑戰了一次，太陡了，站在邊邊看下去，簡直是垂直下去的，我試著先橫滑，然後再轉彎。問題來了，不知是我滑板不好還是什麼，我只要橫滑時就會打滑掉下去，就是一邊前進還一邊快速下降，嚇著我背貼在雪壁上，還要努力全身背貼，才能停些掉下去，太可怕了。而當我試著轉彎時，我的雪板就會卡到雪壁，造成中斷，然後再繼續掉下去，還是太可怕了，後來試了幾次後，都沒法成A就是會一直滑掉下去，最後只好往旁邊一走，才脫離險境。真是可怕的經歷呀。

今天在途中也有看到一個外國人，連轉彎都不會轉彎就坐纜車到山上，真是天壽喔，我都滑了五趟了，還看到他還沒滑到山腳下呢！後來我也教他使用屁股來轉彎，後來他就成氏駱角F，只是不知後來他又花了多少時間才到山下，這時我也到另一邊雪道滑了。

最後再滑幾趟「WALL STREET」，就回去了，我一直在想，要如何做有力的轉彎動作，事實上就黑鑽雪道「THE HURDLE」而言，用梨田根本就不夠看，雪板一直卡到雪壁，後來我注意到有人拼腳滑雪，我想，也野u有拼腳滑雪才轉的了那種轉吧。

在滑「WALL STREET」時，我的雙腳實在痛得不得了，因為滑倒時，雪板一直打到大小腿後面。瘀血由紅紫色變紫青色，到後來就變成紫黑色了。四大黑青塊，每個都有一個手掌大，看起來怪可怕的。屁股兩邊還各有一大塊黑青呢。有時我在想，這麼練法，腳會不會癢了呀，每滑倒時所打在黑青上實在太痛了，而且是越來越痛。

回旅館後，我開始想要如何學會強力轉彎及拼腿滑，這幾天也一直不斷看到有小孩用單腳滑，真是厲害呀，只是不知為什麼要這麼練習就是了，在我的腦內模擬計算，這練法應該不是很有效吧，但是人家是專家，我不能如此覺得，總之我也搞不清楚，直到後來看到有人討論這個練法，我才了解的。

所以當晚我想到一個練法，我開始又在房間內做滑雪姿勢練習了。就是原地跳起來左轉一百八十度，著地時就必需右腳先著地，然後重心就放在右腳，這樣子就能做出強而有力的左轉了，另一邊以此類推。但是右腳的扭傷依然沒有解決，就忍著痛練吧。

西元二零零三年八月十三號

今天的運太塞了，早上練了幾趟「WALL STREET」，結果快中午時因為山風過大，纜車停止運作，沒有辦法練了。

後來我想到練昨天晚上練的動作，直接站輸送帶到練習跑道上，然後再往旁邊以「企鵝上山」的方法走到隔壁，這樣子的坡度也較陡一點，不過還是一樣是綠色跑道。

開始練起一邊滑一邊跳起來做一百八十度轉邊，連續交換跳著，想到這裏，大家一定會想，我的右腳不是扭傷了嗎，還能這麼跳呀。沒錯，我每跳一次就痛一次，每天晚上睡覺時有恢復一點，早上是最不痛的時候，但是這麼一跳，腳還是受不了的。

後來那香港人英文老師看到我用「企鵝上山」爬山，她覺得很不可思議，因為她滑了三年，還不會這一招，也看到我在滑下山時，有時會故意滑向山壁，向上滑再一百八十度跳轉下來，這些動作在她看來也開0有難度吧。但是我還是覺得她應該比我厲害吧，因為她會拼腿滑雪，而我還是只會梨田而已。

後來她也有請教我如何用「企鵝上山」這招，這可難講了，因為要爬可得要放開自己吧。再加上她的中文不流利，所以大多還是用英文溝通，所以她也是有聽沒有懂吧。廣東話我當然是聽不懂的啦。不過後來她有去問教練，教練說這是一種叫「T-BONE」的技巧，我只聽到「T - BONE」什麼的，總之絕對不是叫丁骨牛排呀。

就這樣子又過了一天，晚上依然是跛腳走路的呀。還是一樣不知道自己腳會不會癱了，每天只要滑超過一小時就開始痛了。不過今天練的這一招，後來改變卻我的滑雪姿勢了。

西元二零零三年八月十四號

今天還行，就是雪地硬了點，雪量也不多，今天我練的是「TUCK、MILLION DOLLAR、WALL STREET」，今天一整天都是滑這個藍色跑道，偶爾最後我會改滑黑鑽「DONKEY SERENADE」，也覺得不是很難啦，只是後面的速度快了點，到尾時還有些小凸丘，撞得我又飛又跳的，腳當然是受不了呀。而「MILLION DOLLAR」是英國老先生說那是個很棒的滑雪道，嗯，我也真的這麼覺得，整個雪道像波浪一樣。滑起來又下又上的，就是雪量一樣是太少了，都是硬硬的雪地。練了一天，我依然還是沒有勇氣去挑戰黑鑽「THE HURDLE」，所以最後一趟，我就會滑輕鬆一點的中級跑道，一口氣滑下來，中途不休息。可別小看這一點，因為我這幾天，每天上山滑下山，至少來回十八趟以上。所以最後一趟是我全身疼痛又很疲勞的情況滑下來的。

這最後一趟，我發現了一件事。我的轉彎方式改變了，就是基於昨天練習跳轉的關係，我現在能拼腿滑雪了。同時又多了一件特別的動作，我是不知這動作正不正確，但是這天我也有看到有人用同樣的動作做出來，而且滑得極漂亮，又快速。我稱這個叫「蜻蜓點水」好了，就是在高速滑下時，當要轉彎時，我的身體會微微彈跳起來。真的就像「蜻蜓點水」一樣，每個轉彎都能很有彈性的跳轉，但這又不像是真的跳起來，而是身體看起來會像是站起來又蹲了下去，但是這也是只有轉彎時才會出現的動作。這點讓我在轉彎時得到更加有利的機動性。

今天也嘗試去滑那香港英文老師建議的跑道，中級「GREEN GATES」雪道。這跑道太漂亮了，望出去什麼山都沒有擋到視線，一望就是整個大平原，只有用壯闊來形容吧。不過這跑道也是中級跑道最難的一個。

今天另一個收穫是，我終於較能輕易控制剎車跟轉彎了。當然，回旅館後，晚上我依然還是會練半小時的跳轉。說到這裏，我都覺得自己像個神經病吧。明明全身都在痛，腳也依舊痛，說真的好想泡熱水澡喔，可惜我的房間是淋浴式的，反正明天最後一天滑雪了，一定要好好把握滑雪練習。

說真的，今天算是我滑雪最爽的一天吧，雖然全身都在痛，晚上走路也是跛腳的。但是今天是我運用技術來滑雪，所以每趟都能一口氣就下山了，不過我的恐懼依然沒有因此而消失，還是覺得滑雪好可怕呀。但是也只有這個級數能享受到滑雪真正的快感，我是這麼覺得。不過我也不知我算是第幾級了，如果上面的說法，我都能滑所有中級跑道而不摔倒，就是第五級了吧（在紐西蘭最高級數是第六級）。自己好像太厚臉皮了。

西元二零零三年八月十四號

今天可說是我最慘的一天，也是造就我回國後有著無限的後悔。

在早上我要進場時，我看到了我喜歡的女孩了。我跟她打招呼，我說我會滑雪了，應該算是第五級了吧。事實上我想跟她一起滑雪，但是我又想挑戰黑鑽「THE HURDLE」，而我又內向，所以我跟她解說這裏雪道的各種難度問題，說真的我希望她一起去滑中級雪道「GREEN GATES」，這一條是中級雪道最難的，同時也是風景最漂亮的，如果來這裏滑雪，就一定得去那裏滑，那種景色真的會令人感動，可惜我沒有照下來。所以我也希望她能看到，可惜她拒絕了我，因此我只好自己去滑啦，因為說出口

，總不能收回說，那我能跟你一起滑嗎？說實在的，我說不出口。也因為纜車不同線，所以就分開來各自滑啦。不知道後來她有沒有去滑那邊呀。

後來我依然去練習我的滑雪技術，在第一趟時，我依然先滑中級跑道較簡單的，但是這一趟可是我今天最大的痛苦，由於覺得這沒什麼，所以我就放輕鬆滑，當作是熱身，結果到了某一地時，一不小心滑倒。結果右手手肘撞地，而雪地則是硬的大冰塊，只是上面可能是因為早晨的關係，所以變得較光滑了一點，但是這一下可不得了了。當手肘撞地時，立刻反震到我的肩膀，然後肩膀再直接撞上我的右下巴。這麼大的作用力，真的是痛死我的，還好脖子沒有扭到，只是覺得像扭到那麼痛而已，事實上我的嘴角都在發抖了，這一下讓我頸子跟下巴還有手肘痛了兩個小時以上，我覺得我的身體有點不聽使喚了。不過我依然繼續練滑雪。

同時在這條雪線上找到一個小徑，這小徑上面有百分之八十結滿了冰塊，是那種透明光滑的冰塊喔，今天我決定每趟都經過這裏了，也陳鄧J服黑鑽「THE HURDLE」，想說練到即使在打滑時都能順利轉彎繼續滑。說真的這條小徑可說是沒人要滑，而當我要滑這條小徑時，總是有外國人稱贊我的勇氣，為什麼會有外國人看得到我呢？因為纜車剛好從我的頭上經過。

說真的這條小徑真是讓我吃盡苦頭，一直不斷滑倒，摔倒，哇勒真是痛呀，這冰塊好硬呀。連站都站不穩，經過一整天練習，全身更是痛死了，最後我真的覺得摔到雙腳在發抖了，幾乎不聽使喚了。但是我打算最後第二趟時，要去挑戰黑鑽「THE HURDLE」，因為這時我幾乎不會在那小徑滑倒了，這也增加了我的自信心。但是當我站在黑鑽「THE HURDLE」前時，我又更加害怕了，要在身體狀況這麼糟糕下去滑那條雪道，而且全身又像要虛脫般抖著，應該是自找死路吧。

我站在邊緣，良久，我決定不滑這了，我放棄了，也野i以說我懦弱吧，等下次再鍛練強一點再來滑這裏吧。雖然不知哪一天還會再遇到，結果這是我第一件憾事。

第二件憾事是，快中午時，我會去滑一趟較簡單的雪道，然後去吃飯。但是我又希望碰到我喜歡的人，結果，真的碰到了，但是我也不敢上去，因為她跟另一個日本男子走在一起。那日本男子滑snowboard，但我也想知道我喜歡的人的級數，也想再滑一趟。說真的我想知道我這麼苦練有沒有跟上她的程度了，畢竟人家也是滑十年了。因為排隊的關係，所以我離她有一段距離。

他們先上山了，我也坐上去了，還好他們在照像，不過我還是不好意思打招呼，只好先滑下去一段路。然後在旁邊休息一下，等著她路過，那日本男子的snowboard不什麼好，因為還會跌倒。這時我覺得這條雪道對我而言是很輕鬆的跑道了。而我不能置信的事，她還在練習犁田，開板跟收板的動作。這讓我很不能明白，以姿勢來看，她站得一點都不輕鬆，那為何在平地時，她的表現又那麼好呢？我不能明白。接下來我自己一個人先滑下山了，等了酬[，因為我想在吃飯前再跟她打一下招呼，也陶o是最後一面了吧。等了五分鐘後，她終於下來了。我特意跟她打招呼，她看到我，而我想走過去，這時旁邊的人都滑雪很快，所以我會害怕，因為我知道，釵h滑雪者的控制力並沒有那麼好，而且越會滑雪時，我越害怕被他人撞上，所以我不敢冒然過去，最後我的第一步居然是左腳先抬起來要右轉，想也知，左腳抬起來右轉就會踩到右邊的雪板了，當然就是連一步也走不了了。結果她看到我這樣子，她就自告奮勇走過來了。這臉可丟大了，不知各位看到這裏的人，知道我為何如何說。因為在早上時我還跟她說我的級數應該是第五級了吧，這時可是糗死了，接下來那日本男子也下來了，隨便打個招呼，我就去吃中飯了(因為練習量太大了，所以一定要吃點東西，不然體力是撐不住的)。

而這次的見面結果就是我第二個遺憾。就是在她面前自己踩到自己的雪板，那她一定是不相信我的能力囉，也野i能她會認為我是騙子吧。或釵睇雪若n再跟他們一起滑一趟，至少我不是說謊者。但是如果我的表現比她還好的話，那豈不是會打擊她的自信心嗎？因為我知她是個個性不錯的女孩，只是對自己較沒信心，又容易攢牛角尖。也麥接0不要去滑給她看吧。說真的這件事讓我回台後痛苦了很久。

也因此我會有想要參加比賽的念頭，也釵酬恂o看到我比賽，那麼我的心結應該可以解開了吧。這件實

在帶給我日後太大的痛苦了，我會一直不斷回想那時的決擇是否是正確的。不過想想，忘掉吧，畢竟那是不實際的。再說，我好像年紀也有點大了吧。

後記：

經過了這次的滑雪，說真的，我一點快樂也沒有，我覺得很痛苦，雖然我也享受到滑雪快感了，但是那渾身都是傷足足痛了兩週以上，而扭傷的腳則痛到回台兩個月後才完全好。

我覺得一個人滑雪太孤獨了，這是很痛苦的，所以滑雪還是一起玩較好啦，所以就參加了這次義大利滑雪團，但因為是後補的，所以還不知能不能出去呢？如果這次再去，一定要完全練會「蜻蜓點水」，我實在不知這些滑雪動作叫什麼名字，所以隨便亂取，希望看到的人，可別介意呀。再說我也想知道在全身狀況最好時，再去滑雪，是不是會有很明顯的差別呀。

不過我還不會用點杖耶，一直覺得自己滑雪速度很快，所以都沒用過，最多只有在平地時用來助滑一下而已。不過好像也不太需要用了吧，我都能一邊走一邊滑了。而現在我控制力也有很明顯的增加了，斷乎不用思考就能做出動作轉彎跟剎車了吧(這點還要試才知道)。而因為這次的滑雪讓我得到不少心得，也陪娃m搞不好能進步的更快也不一定，不過這當然是不可能的。呵！呵！

說真的，我覺得滑雪好危險呀，練了這麼多天，我覺得不會滑雪的人真的別逞英雄，受傷了，可就不能滑雪了，所以一定要聽教練的指示。不然也一定要聽會滑雪的人的話。有時即使再更簡單的雪道上都是有可能發生危險的，所以想享受滑雪就一定得注意安全，如果技術不足就苦練，最後一定能真正享受滑雪的。

還有，我覺得等級到一定的程度，就一定得去挑戰更難的雪道，這樣子才可能進步的了吧。因為有些雪道沒去滑，根本就很難進步的吧。尤其是第四級要到第五級時，或是第五級要到第六級時，就一定要克服內心的恐懼，一定要越過障礙才行。說真的，到現在我依然沒有克服自己恐懼的心。

我將之歸納一下：

1. 要滑雪前一定要確定滑雪用具有沒有問題，合不合腳，會不會痛，不然可就滑雪不成，反而會因為鞋子而痛到哇哇大叫喔。裝備很重要的喔。
2. 沒滑過雪的朋友，千萬別像我一樣，跑到較難的地方去摔喔，很危險的，現在想起來可是冒冷汗呀。
3. 要多多聽教練的指示喔，有時況不同時會有不同的潛在危機喔，而且一片雪地中，人的視覺會產生誤差，判斷也會容易出錯喔。
4. 身上一定要帶地圖，不然滑到不該滑的地區，可是叫天天不靈，叫地地不靈喔，可能會被搜救回來，這時就真的糗了。