

# 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!

圓一個滑雪夢 還正在努力畫圓中 CSIA LEVEL 3考照始末

類別：紐澳經歷

\_MD\_POSTEDON由 [Ader](#) 發佈於 2007/11/22

『一個忍受寂寞的人，一條長滿荊棘的路，天冷...風吹的狠，我的臉上沾滿了灰塵』。CSIA Level 3考試的第二天，前往T.C.(Treble Cone, New Zealand)的路上，聆聽著伍思凱「愛的牧羊人」歌聲中，我的眼&#28057;又情不自禁的飄了出來，腦袋裡快速的播放著我的滑雪史中每一段重要的片段。據說當人開始回憶往事時，就代表進入老化，那我在一定是在短時間內急速的衰老中！

## 我是心口不一的人

曾經以為當我通過了Canadian Ski Instructors' Alliance (以下簡稱CSIA) Level 2的指導員資格後，我不會再考慮更上一層樓。原因很多很多；對英文程度自感不足、難以配合訓練排出時間、得花費更大的金錢、取得資格的實際必要性，重要的是我一直認為Level 2的通過就已經可以肯定自我。不管我是多麼的口燦蓮花去說服自己和周遭鼓勵我朝Level 3前進的好友們，"我"不需要Level 3那個紅色的pin(每通過CSIA的Level都會獲得一個不同顏色的代表徽章)，可是 祇有我知道我的內心中的渴望，我強烈的渴望有朝一日能參加CSIA Level 3的測驗並且通過它。

## 夢想從Level 1開始歸零學習

第一次想去考CSIA的指導員資格的時候，我還是個未達「而立之年」的毛小子，祇是想找個能夠讓自己滑雪技術進步的管道。但是當時的我根本沒有嘗試的勇氣，因為用鶯腳英文和老外對談都有些吃力，竟然還要用英文來進行滑雪教學，想想心就涼了半截。隨著年紀的增長，我的滑雪技術也在帶團之中磨出一些自認為不錯的小小成就，到加拿大考試的夢不知不覺就淡下來，就這樣過了人生的黃金10年。真正下定決心去加拿大拿指導員資格是離開工作10多年的滑雪協會，在拿掉大大的保護傘之後，我頓時發現我好像無一技之長，身懷所謂的『國家級滑雪教練証』，似乎總有點不真實。我這才下定決心去取得一張國外的滑雪指導員証照，CSIA的夢一下拉回又開始搭建起來，此時的我已是婚後2個小孩的爸爸。

不管大家是如何的稱卸排獎 概瑋N，參加CSIA Level 1卻嚴重的打擊了我的滑雪自信，長久以來我在日本、韓國等地滑雪，憑著眼睛去看去模仿自認為不錯的動作，的確是沒有紮實的理論基礎，不過也滑的有模有樣。進入CSIA系統上課，連最基本簡單的全制動轉彎，都不斷的被教練糾正錯誤，什麼叫沒有契合CSIA的轉彎三階段(turn phase1, 2, 3) !?一開始我很不服氣，我認為這是東西方對滑雪觀念的差異造成，心裡有不小的抗拒。在重度挫折的Level 1第2天課程之後，我反覆的變化不同的滑法想去找出教練的論點與我滑雪方式的不同點，全制動、大轉、小轉、Carving 轉。一直滑一直滑，我發現到原來觀念不清的是自己。從了解自己之不足後，我告訴我自己，祇有『歸零學習』，才會得到我真正想要的。鴨子聽雷的室內課程...、每晚苦讀教材...、盡力的作到教練的動作要求...、不知所云的教學試講...、像神經病一樣的死背教學流程...，終於讓我拿到CSIA Level 1的指導員資格。或彪SIA LEVEL 1在很多人眼裡是再簡單不過的，但是對於國中三年英文都是紅字的我來說，真的是很大的挑戰。

## CSIA Level 3美夢的發想

取得Level 1後，又經過了一個冬季的實際磨練，對於CSIA的系統愈發的熟悉，運用在自我成長和實際的教學上，都有長足的進步，我可以感覺我的滑雪姿勢更加的穩定；打鐵要趁熱，隔年我又報名了CSIA Level 2的課程。五天紮實的訓練與測驗，雖然還是有語言上的壓力，不過有了Level 1的經驗，我也懂得如何去應對與配合，或閉0心理建設做的好，CSIA Level 2的測驗成績好的令我驚訝(包括技術和教學)。如果用『艱辛』來形容我取得CSIA Level 1的過程，那我的CSIA Level 2考試可以用『

輕而易舉』帶過，因為輕鬆到我還順帶的把CASI (Canadian Association of Snowboard Instructor) Level 1的指導員資料一併考回來了。

CSIA Level 2課程中負責第2、3天授課的教練(一般CSIA課程都會有2個以上的教練輪流上課)，在教小轉(short radius)時趁個別指導時告訴我，我的小轉程度已經超過Level 2的程度，他當下告訴我的東西我不一定要學，但是如果我想要進步的話，也不妨按他的建議修正自己的技術。當教練告訴你你的程度已經在目前等級要求之上時，那是一種興奮且有成就感的事情，也讓我對嘗試Level 3動了心念。

不過在現實的生活中，真正要想去嘗試Level 3似乎充滿了難度。上CSIA的網站去了解Level 3的課程，有Level 3先修班、Level 3訓練班、Level 3考試班，這已經不像之前的Level 1或Level 2可以一次搞定，最理想的情況下都得三度往返加拿大，才有機會拿到Level 3的資格。我自認滑雪技術離Level 3還有段距離，而且CSIA Level 3指導員得具備教初級教練(Level 1)的基本能力，我那三腳貓程度的英文一提了就傷感情。每當有念頭時，在我心中的另一個聲音是這麼告訴我；『有些事情想想就好，不要太執著。』，CSIA Level 3 就當作是個夢想吧！

### 走出實現夢想的第一步

取得CSIA Level 2和CASI Level 1之後又過了二季，我自覺有如蟄伏的幼蟬，滑雪技術停滯在原點難再突破，心裡有些說不出來的感慨 或陷N祇能這樣了吧。但很值得欣慰的，在我的鼓吹之下，已經先後有6位台灣的本土教練勇赴加拿大取得CSIA Level 1的指導員資格，對於台灣的滑雪教學品質有正面提昇作用。同時台灣滑雪活動成長迅速，也讓我的工作壓力增加鉅額，除了例行的教學活動，忙碌的行政工作讓我幾乎無法分身去想太多有關Level 3的事情。

計畫永遠趕不上變化，但我不想再被環境所侷限，所以我踩了剎車，試著重新檢視自己。工作上的無力感讓我一直思考離開工作2個雪季的那魯灣。這個想法形成有一段時間，不過真正要去執行又有點牽絆。一直到了6月，外在的人事物催化，讓我終於做出離職的決定。決定的很快速而果斷，讓自己沒有任何退路，同時也構築了新的希望；CSIA Level 3 距離我最近的一次了！

### Rookie Academy

看著Rookie Academy網頁上的文字敘述，這是天人交戰的關鍵時刻。Rookie Academy主要是招收對長天數(Long term)滑雪/雪地滑板指導員訓練有興趣者，Rookie在紐西蘭的TREBLE CONE(簡稱T.C.)目前規畫有5周、8周、13周三種時程的訓練。他們不祇針對加拿大系統(CSIA/CASI)，同時也協助BASI(British Association of Snowsports Instructors)以及NZSIA(New Zealand Ski Instructors Alliance)作指導員訓練。在加拿大系統部份，僅針對具有Level 1及Level 2資格者，提供Level 2/Level 3的5周訓練課程。5周 近萬元紐幣的費用(NZD9800元，包括住宿、雪場接送、纜車、上課、考試)，若再加上機票、吃飯和零星開銷，保守估計得花上超過台幣35萬以上，這是筆不算小的開支。在我決定添購台灣第一台滑雪練習機時，我的存款簿裡就已經沒有多餘的閒錢可用，如果我知道我會在今(2007)年投入CSIA Level 3的訓練，我就不會投入資金去買滑雪練習機。但是估算一下我未來2-3年，要再找到可運用時間的機會更小，如果沒有好好的利用這段職離的空檔，再加上年紀、體能對滑雪技術的影響，我可能就不用再去想CSIA Level 3了。

很感謝我家的小不點老婆，她是成就我完成夢想的推手，她了解我對CSIA Level 3的企圖與渴望，一直支持我到紐西蘭精進滑雪技術和挑戰Level 3的計畫。至於家計和開銷，她會配合我量力為出，她真是我的好老婆。在Rookie回覆我CSIA Level 3僅剩1個名額時，我立即做下報名決定，並且在截止繳費前(6/20)把訂金匯了出去，在7月初到銀行把尾款匯出，我真的要去考CSIA Level 3了！

我盤算過如果我是在加拿大考CSIA Level 3，如果一切都順利(先修班->訓練班->測驗)，我得要花上台幣15萬以上，這還得要配合課程時間。如果 滑雪程度還未達標準，我可能還得多上幾次先修班或是訓練班，讓自己的滑雪技術先提昇。技術有了也得要考試，考試如果未過，那也得再多考n次，前前後後花的費用有可能高於這次的紐西蘭花費。雖然誰也無法保證到了紐西蘭就可以取得資格，但是5周

的訓練(包括2天考試),在技術上的提昇應該是毫無疑問的,兩相比較之下紐西蘭應是我最好的選擇。

85% V.S. 30%

根據慣例我極低調處理我的紐西蘭之行,除了我最親密的家人,沒有人知道我的計畫。我知道我的好友都會祝福我,如果他們知道我要去參加CSIA Level 3的訓練,但是對我來說壓力太大了,還是悄悄的進行會自在些。8月8日 謹祝全台灣的爸爸身體健康,感謝我的老爸把我牽進滑雪這條路(他可能是蠻後悔的),這一天小不點老婆開車送我到機場,完成登機報到手續,揮別老婆之後,我將獨自面對不可知的未定數,說心中沒有擔憂是騙人的,但是我告訴我自己我一定一定要考上CSIA Level 3,但若是 不幸的,我的技術項目或教學項目無法過關,(如果有其中1項沒有過,可以在2年之內重測),我應該沒有勇氣重新面對,也就是我不可能有第2次面對CSIA Level 3的機會。

英雄好漢來自四面八方,我們這一班連我共有6個人,年紀最大的Denys和唯一的女生Shelley來自加拿大, Sam從澳洲的墨爾本過來, Ali的家在比台灣還熱的杜拜, 18歲的Philips季初就從英國來到紐西蘭準備這次的訓練,而我是唯一來自的亞洲的台灣。我們的主課教練Steve Smart(名字取的真好),冬天在BC省的Silver Star工作,他之前曾在日本帶選手訓練達7年之久,滑雪技術好到不行, Rookie的教練群每周定期訓練也是他在指導,可以說是教練中的教練(加拿大Interski Demo Team)。Steve將負責第2、4、5周的訓練課程與最後的測驗(第1周、3周另有其它2位教練負責帶領)。這一路的訓練課程下來,我很高興能被Steve指導(其它2位同樣優秀),他灌輸了我很多滑雪方面的專業知識,真的是耳目一新,那種原來滑雪可以這麼玩的驚喜,帶給我一次又一次的喜悅,我好幾次在頓時醒悟時跟自己說,即使我沒有通過Level 3的測驗,我都覺得這是次受益菲淺的滑雪之旅。

來自杜拜的Ali查器L網路資料,參加Rookie這類長時間訓練課程,考上CSIA Level 3的機率达85%,算是蠻高的錄取比率,這也是他選擇這次訓練的主因。但是事實與數據資料似乎有些差異,早一梯次的Rookie CSIA Level 3訓練班的最後一周(7月開課),剛好與我們這期開始的第一周重疊在一起,考試成績公佈 全部9人之中,祇有3人取得CSIA Level 3的指導員資格,還有1人的技術和教學考試都不及格;其它5人有的過技術項目,有人過了教學項目。這個消息在考試結束就傳遍整個Rookie,對我們來說極具震撼效果,僅有30%的錄取率比想像中要低很多,大家的皮得繃緊點,可別想輕鬆過關。

### 迷迷糊糊去滑雪

第一周大家都在適應期,但是我可能是我們這一班最不進入狀況的 哈... ,不過我的同學們都不知道我當了一個多星期的迷糊蛋!需要預約和付錢的皇后鎮機場到WANAKA接駁巴士,我沒有預約也沒有付錢就一屁股坐上去(預約名單上沒有我的名字),還好司機將錯就錯的把我載走。上了車才發現我根本不知道我住那一間旅館,看著大家一個個在預定的地點下車,我本無奈的準備挑在WANAKA鎮上最中心點下車再想辦法... ;幸運的是司機知道Rookie的住宿點在那裡,及時阻止了我下車,我才能順利平安的抵達住宿旅館(旅館距離鎮上走路約20-30分鐘的路程)。我沒有很仔細的看訓練費用的內容,一直到教練開車帶我們到超市去採買前,我還以為我們的訓練課程之中是有包括早晚噯A我祇在超市買了些零食和水果就準備結帳,後來是看到同學們在買菜我才有點警覺 多帶了2包泡麵;知道要自理三噯A已是隔天的事,祇好再走30分鐘到鎮上去大採購。每個星期四是房間清潔日,所以這一天要交換床位,這件事第1天大家就有協議(Shelley女生住一間,我、Sam、Ali則輪流睡單人房),我什麼都聽不懂祇是點頭說ok,第一個交換日看著Sam帶著全身家當搬過來時,我還不明究理,幸虧這是小事不會把自己賣掉。

這些還不夠扯 ;我知道星期六、日是休息日,但是我不知道每周三也是休息日,祇有周一、周二、周四、周五是上課日。第1個星期三我還在想為什麼今天巴士晚了半小時(同學不出門我也乖乖的待在客廳,凡事都不要搶第1是我的原則),上了雪場臨到要上山,同學也沒有等教練就上纜車,滑了幾趟我實在忍不住,一問才知道星期三也是自由滑雪日,這時才知道一周不是上5天課。更誇張還有 ,第1周的訓練課程行將結束我才知道,原來我們上的是紐西蘭的滑雪指導員系統(NZ free ski camp),這才恍然大悟...怪不得教練上課講的東西,和CSIA系統有很多不同的地方,我還以為CSIA的滑雪技術在我未參加任何訓練的這2年,做了相當程度的改變,唉 我到底來幹什麼的 我祇能打自己的腦袋當



作自我處罰。

訓練初期的第1、2周我就是這樣混混噩噩的渡過；這裡面有一個很大的問題是我的英文能力，這2年沒有太多的機會接觸英文(大都在日本混)，我自己也不夠用央A英文的聽說能力下降不少。我的同學都是以英文當母語，說話的速度快，又夾雜了不少俚語，我常常是有聽沒有懂。日常生活聽不懂就算了，上課聽不懂就很麻煩，我們第一周的教練Dean，是Rookie裡面公認最會說教的教練，教學講 纜車上講 聊天也說不停，他說的多我壓力就大，因為我的腦袋沒有辦法及時消化。之前在Level 1、Level 2緊盯教練示範依照畫葫蘆的招式在Level 3是不管用的，因為教練都是用一些看似平實無奇的練習去解釋細微的肢體操控，如果沒有很清楚的知道教練要表達的技術，真的看不出動作的差異點在那裡，所以 我被操的很慘。Tippytoe (掂腳尖)我聽成tropedo (魚雷，滑雪和魚雷有什麼關係我想了很久...)，ankle twist(轉動腳踝)之聽的是angle twist(轉動角)，同樣的steering angle (專用名詞，指雪板軸線與與雪板edge向外擴張所形成的角度)被我聽成steering ankle(腳踝要怎麼操控?)。同學都說我是最用左瑣才仔A因為我有事沒事就在翻教材，晚上我的同學Sam玩線上遊戲打到近12點，我則是看書看到近12點。其實我看書的進度很慢，我花很多的時間在查詢和背誦單字，這和我在考CSIA Level 1的情景很像，但是事隔3年，當初記的單字很多都忘掉了，現在我得重新記憶，因為教練講的很多字彙就在這裡面，有用嗎 當然有用，至少angle和ankle我可以分出來了。

### 人人都有自己的夢

在我的同學裡，和我最有話聊的是Sam，原因一是我們每天待在客廳的時間都很長，我在看書他在玩線上遊戲；原因二是他是我的長期室友，除了第1周他一個人睡一間房外(最早的室友是Ali)，第2周他和Ali換房後，因為Ali感冒他不想住進去那間充滿病毒的房間(我本來就打算5周都睡同一張床位)，而且Ali一病就病了快三星期(重覆感染)，我就和他一直同房到結訓；原因三是他很愛搞笑，模仿奶0是一流的，所以很容易跟大家打成一片。不過訓練中Sam一度想要退訓，起因是他爸爸工作過勞造成中風(中風的英文我不懂 聽他形容的樣子像中風)，他中途還請假飛回墨爾本去探望病中的老爸，他家人都希望他繼續Level 3的訓練，並且期待他高中返家，所以他承受了一定要上的壓力。聽他自己說他之前在加拿大參加的是8周合併Level 1和Level 2的訓練課程，但是因為他受傷，中間有4個星期他是在養傷，但是他仍然在教練協助下過關，這是他這次選擇Rookie長天數訓練的主因。但是這次的CSIA Level 3訓練，遠超過想預期的困難度，訓練期間他發了幾次脾氣(他EQ不太好)，因為無法作到教練的要求(大家都一樣)，他很擔心他可能無法達成家人的期待了。他後來和我交情加深還有另一個原因，我們會互相幫忙，我有英文上的問題，第一個想到的就是問他。同樣的我會幫他抓了一些滑雪技術上的問題(我很希望能協助他達成目標)，雖然是很簡單的調整，但都有不錯的效果，彼此扶持讓我們變成無話不聊。

Denys是我們這班同學中最顧人怨的，我個人對他是沒有太大的成見，因為我祇要不轉開耳朵，他說的話我可以當放屁。照同學們的說法，他的笑話很無聊，祇有他自己在笑，又常常發表一些大家都不認同的看法，更重要的是一直訓練結束前他還是會叫錯大家的名字，他們背後都叫他Idiot(傻瓜)。我覺得Denys算是很成央A因為他凝聚了其它同學的向心力，每天他們都會討論當天Denys又說了什麼愚蠢的話，做了那些白癡的事情。Denys也是我們同學中滑的最不好的，大家都不看好他通過Level 3，他的缺點從一開始被教練抓出來後，幾乎沒有太大的改變，他總是有理由去強辯，到最後大家都能看他的問題所在(每周教練都有影帶分析)。他雖然沒有說(我不常和他聊天)，我想他要取得CSIA Level 3的企圖心應該也很強，因為他已經參加過4次Level 3測驗(訓練課程不知上了多少次)，最後一次的測驗好不容易才通過教學項目，這次來主要就是要通過技術項目的考試，所以當我們在練習試講時，他都會跳到其它的班去加強練習，看到Deyns的例子我就覺得我的決定是對的。

至於其它3個同學，Philips高中才剛畢業，來參加CSIA Level 3訓練部份原因，是為了讓自己在紐西蘭的三個月假期有點事做，而且明年他準備來T.C.當指導員，他不想教小朋友或初級班(他年紀輕很容易被丟到初級班去)，拿到CSIA Level 3可以讓他在ski school裡受到重視。Ali的另外一個滑雪專長是Telemark (最早的滑雪方式，後腳跟可以拉起來，目前歐美頗流行)，他剛完成大學學業，今年冬天他已找到在惠斯勒一家專門辦理Backcountry tour的旅遊公司上班，Level 3的資格對他的工作是有幫

助的。至於唯一的女生Shelley，我覺得她是來玩的，本來她還報名了backcountry的訓練(挖雪洞 判斷雪崩之類)，不過她嫌累又臨時取消(這是不能退費的)，她上個冬季在北海道NISEKO一家澳洲旅行社開的ski school工作，很迷日本的她今冬還會再去NISEKO，她常常烤餅乾、蛋糕給大家吃，是大家的開心果。真正住在一起的祇有我、Sam、Ali和Shelley；Philips和他的朋友另外在鎮上租了一間屋子，Denys則和其它人住在我們樓下。所以我們同房的4人革命情感又和其它2人不同，但是訓練期的五周我們6個人成為一個生命共同體，大家的目標是取得CSIA Level 3資格，的確 大家都努力的朝這方向邁進。我們自稱是『NINJAS』- 一起生活、一起訓練、一起通過Level 3 (We lived together We trained together We passed together)！這是Shelley在考試前一天看完「忍者龜2」後，自行改戲中台詞為大家和自己加油，不管Denys有多令人討厭，我們這一班還真是讚！

### 迷迷糊糊去滑雪

第一周大家都在適應期，但是我可能是我們這一班最不進入狀況的 哈...，不過我的同學們都不知道我當了一個多星期的迷糊蛋！需要預約和付錢的皇后鎮機場到WANAKA接駁巴士，我沒有預約也沒有付錢就一屁股坐上去(預約名單上沒有我的名字)，還好司機將錯就錯的把我載走。上了車才發現我根本不知道我住那一間旅館，看著大家一個個在預定的地點下車，我本無奈的準備挑在WANAKA鎮上最中心點下車再想辦法...；幸運的是司機知道Rookie的住宿點在那裡，及時阻止了我下車，我才能順利平安的抵達住宿旅館(旅館距離鎮上走路約20-30分鐘的路程)。我沒有很仔細的看訓練費用的內容，一直到教練開車帶我們到超市去採買前，我還以為我們的訓練課程之中是有包括早晚嘔A我祇在超市買了些零食和水果就準備結帳，後來是看到同學們在買菜我才有點警覺 多帶了2包泡麵；知道要自理三嘔A已是隔天的事，祇好再走30分鐘到鎮上去大採購。每個星期四是房間清潔日，所以這一天要交換床位，這件事第1天大家就有協議(Shelley女生住一間，我、Sam、Ali則輪流睡單人房)，我什麼都聽不懂祇是點頭說ok，第一個交換日看著Sam帶著全身家當搬過來時，我還不明究理，幸虧這是小事不會把自己賣掉。

這些還不夠扯 ；我知道星期六、日是休息日，但是我不知道每周三也是休息日，祇有周一、周二、周四、周五是上課日。第1個星期三我還在想為什麼今天巴士晚了半小時(同學不出門我也乖乖的待在客廳，凡事都不要搶第1是我的原則)，上了雪場臨到要上山，同學也沒有等教練就上纜車，滑了幾趟我實在忍不住，一問才知道星期三也是自由滑雪日，這時才知道一周不是上5天課。更誇張還有，第1周的訓練課程行將結束我才知道，原來我們上的是紐西蘭的滑雪指導員系統(NZ free ski camp)，這才恍然大悟...怪不得教練上課講的東西，和CSIA系統有很多不同的地方，我還以為CSIA的滑雪技術在我未參加任何訓練的這2年，做了相當程度的改變，唉 我到底來幹什麼的 我祇能打自己的腦袋當作自我處罰。

訓練初期的第1、2周我就是這樣混混噩噩的渡過；這裡面有一個很大的問題是我的英文能力，這2年沒有太多的機會接觸英文(大都在日本混)，我自己也不夠用央A英文的聽說能力下降不少。我的同學都是以英文當母語，說話的速度快，又夾雜了不少俚語，我常常是有聽沒有懂。日常生活聽不懂就算了，上課聽不懂就很麻煩，我們第一周的教練Dean，是Rookie裡面公認最會說教的教練，教學講 纜車上講 聊天也說不停，他說的多我壓力就大，因為我的腦袋沒有辦法及時消化。之前在Level 1、Level 2緊盯教練示範依照畫葫蘆的招式在Level 3是不管用的，因為教練都是用一些看似平實無奇的練習去解釋細微的肢體操控，如果沒有很清楚的知道教練要表達的技術，真的看不出動作的差異點在那裡，所以 我被操的很慘。Tippytoe (掂腳尖) 我聽成tropedo (魚雷，滑雪和魚雷有什麼關係我想了很久...)，ankle twist(轉動腳踝)之聽的是angle twist(轉動角)，同樣的steering angle (專用名詞，指雪板軸線與與雪板edge向外擴張所形成的角度)被我聽成steering ankle(腳踝要怎麼操控?)。同學都說我是最用左瑣才仔A因為我有事沒事就在翻教材，晚上我的同學Sam玩線上遊戲打到近12點，我則是看書看到近12點。其實我看書的進度很慢，我花很多的時間在查詢和背誦單字，這和我在考CSIA Level 1的情景很像，但是事隔3年，當初記的單字很多都忘掉了，現在我得重新記憶，因為教練講的很多字彙就在這裡面，有用嗎 當然有用，至少angle和ankle我可以分出來了。

人人都有自己的夢

在我的同學裡，和我最有話聊的是Sam，原因一是我們每天待在客廳的時間都很長，我在看書他在玩線上遊戲；原因二是他是我的長期室友，除了第1周他一個人睡一間房外(最早的室友是Ali)，第2周他和Ali換房後，因為Ali感冒他不想住進去那間充滿病毒的房間(我本來就打算5周都睡同一張床位)，而且Ali一病就病了快三星期(重覆感染)，我就和他一直同房到結訓；原因三是他很愛搞笑，模仿奶O是一流的，所以很容易跟大家打成一片。不過訓練中Sam一度想要退訓，起因是他爸爸工作過勞造成中風(中風的英文我不懂 聽他形容的樣子像中風)，他中途還請假飛回墨爾本去探望病中的老爸，他家人都希望他繼續Level 3的訓練，並且期待他高中返家，所以他承受了一定要上的壓力。聽他自己說他之前在加拿大參加的是8周合併Level 1和Level 2的訓練課程，但是因為他受傷，中間有4個星期他是在養傷，但是他仍然在教練協助下過關，這是他這次選擇Rookie長天數訓練的主因。但是這次的CSIA Level 3訓練，遠超過想預期的困難度，訓練期間他發了幾次脾氣(他EQ不太好)，因為無法作到教練的要求(大家都一樣)，他很擔心他可能無法達成家人的期待了。他後來和我交情加深還有另一個原因，我們會互相幫忙，我有英文上的問題，第一個想到的就是問他。同樣的我會幫他抓了一些滑雪技術上的問題(我很希望能協助他達成目標)，雖然是很簡單的調整，但都有不錯的效果，彼此扶持讓我們變成無話不聊。

Denys是我們這班同學中最顧人怨的，我個人對他是沒有太大的成見，因為我祇要不轉開耳朵，他說的話我可以當放屁。照同學們的說法，他的笑話很無聊，祇有他自己在笑，又常常發表一些大家都不認同的看法，更重要的是一直訓練結束前他還是會叫錯大家的名字，他們背後都叫他Idiot(傻瓜)。我覺得Denys算是很成央A因為他凝聚了其它同學的向心力，每天他們都會討論當天Denys又說了什麼愚蠢的話，做了那些白癡的事情。Denys也是我們同學中滑的最不好的，大家都不看好他通過Level 3，他的缺點從一開始被教練抓出來後，幾乎沒有太大的改變，他總是有理由去強辯，到最後大家都能看他的問題所在(每周教練都有影帶分析)。他雖然沒有說(我不常和他聊天)，我想他要取得CSIA Level 3的企圖心應該也很強，因為他已經參加過4次Level 3測驗(訓練課程不知上了多少次)，最後一次的測驗好不容易才通過教學項目，這次來主要就是要通過技術項目的考試，所以當我們在練習試講時，他都會跳到其它的班去加強練習，看到Denys的例子我就覺得我的決定是對的。

至於其它3個同學，Philips高中才剛畢業，來參加CSIA Level 3訓練部份原因，是為了讓自己在紐西蘭的三個月假期有點事做，而且明年他準備來T.C.當指導員，他不想教小朋友或初級班(他年紀輕很容易被丟到初級班去)，拿到CSIA Level 3可以讓他在ski school裡受到重視。Ali的另外一個滑雪專長是Telemark(最早的滑雪方式，後腳跟可以拉起來，目前歐美頗流行)，他剛完成大學學業，今年冬天他已找到在惠斯勒一家專門辦理Backcountry tour的旅遊公司上班，Level 3的資格對他的工作是有幫助的。至於唯一的女生Shelley，我覺得她是來玩的，本來她還報名了backcountry的訓練(挖雪洞 判斷雪崩之類)，不過她嫌累又臨時取消(這是不能退費的)，她上個冬季在北海道NISEKO一家澳洲旅行社開的ski school工作，很迷日本的她今冬還會再去NISEKO，她常常烤餅乾、蛋糕給大家吃，是大家的開心果。真正住在一起的祇有我、Sam、Ali和Shelley；Philips和他的朋友另外在鎮上租了一間屋子，Denys則和其它人住在我們樓下。所以我們同房的4人革命情感又和其它2人不同，但是訓練期的五周我們6個人成為一個生命共同體，大家的目標是取得CSIA Level 3資格，的確 大家都努力的朝這方向邁進。我們自稱是『NINJAS』- 一起生活、一起訓練、一起通過Level 3 (We lived together We trained together We passed together)！這是Shelley在考試前一天看完「忍者龜2」後，自行&#20450;改戲中台詞為大家和自己加油，不管Denys有多令人討厭，我們這一班還真是讚！

### 從挫折中甦醒過來

如前所述，我的第1周滑雪訓練一直到即將結束的星期五，我才知道教練是在教NZ的指導員系統，這樣的後知後覺，當然不可能滑的好，那是很痛苦的震撼教育。一次又一次充滿信心的往下滑，心裡想著這次總對了吧，結果教練一句『NO!』又讓我跳下斷崖，好幾次滑到有點想放棄。重新去回顧那慘不忍睹的日子，我發現最難過的是第1周的混沌期，在進入CSIA系統的第2周起，挫折感三不五時會出現，但是對照第1周壓力小很多，因為很多技術觀念是有關連的。過去我有2種不同的滑雪方式，一種是用腳跟去控制雪板的傳統滑法，一種是切邊的Carving滑法。但是訓練期被矯正的觀念是要我利用扭轉腳踝(ankle twist)的方式來控制雪板轉向，也就是支點在中間，同時轉動腳尖(toe in)和腳



跟(heel out)。再來 雪板的壓力(pressure control)不再是單純的向前壓(knee forward)，主要壓力由膝貌瑣護V運動主導(knee lateral movement)。為了要導正大家之前的舊觀念，第1周的教練Dean用了很多的方法逼我們改掉過去膝前壓的習慣，連站在雪地上的姿勢都不放過，祇要我們站立在雪地上有小腿靠在鞋舌的動作(很多教練都有類似的站立習慣)，就準備被罵一頓。還有如強迫我們把雪鞋後面輔助前壓的墊片拆掉，讓腳踝保持直立。就不要再開掉所有的鞋扣和壓力帶，在不同的滑道包括饅頭上滑雪(真的是冒著冷汗在滑)。老實說 第1周我是矇矓懂懂的滑到星期五看過自己滑雪的影帶，才知道教練要求的重點在那裡，很慶幸我在進入正式CSIA Level 3訓練之前了解問題的徵結，不然我會一直在舊觀念中打轉，感謝嘮叨的Dean。

第2周正式進入CSIA Level 3的課程，我們的教練Steve把Level 3技術要求分成三天來調整，周一是小轉(short radius)，周二是饅頭(bump)，周四則是併腿轉彎(basic parallel turn)和動態併腿轉彎(dynamic parallel turn)，到來周五就是總整理。至於全制動轉彎(snowplow turn)，教練認為不需要特別加強，因為我們平常很多的練習動作，都是從基本的全制動開始導入。主課教練Steve是難得文武雙才的好教練(還會彈吉它)，說話清晰有條理，看動作快且精準，下的練習也很切實際，再加上溫和的眼神，減輕了我上課的壓力與挫折感。Dean第1周的鐵血訓練，讓我們對腳踝的運用有初步的認識，Steve繼續的在同樣的觀念下強化我們的技術。不是祇用腳踝就可以搞定滑雪，全身各部份的恰當位置才能成就一個完美的轉彎，所以還有很多地方是要加強磨練的。周一 周二 周三(自由練習) 周四，我盡我學生的本份努力學習著，有時感覺好像突破而高興，但是高興的下一分鐘可能又發現搞錯了而沮喪；在Steve擔綱教學的第2周，發生了2件對我影響很大的事情。

周二的饅頭日，從上午吃到下午，看著手錶，再滑1小時就可以要下課了；不知為什麼我每天都在期待下課的來臨(操的太兇了吧)。正當大家在饅頭上滑的人仰馬翻之時，教練突然改變主意，找了一塊無中凹凸的陡坡要我們開始做小轉，他要我們自己算算滑下去能轉幾個彎。轉最多的應是年紀最小的Philips，大約轉了10個彎，我祇能轉到6個彎，其它的同學和我差不多，輪到Steve教練壓軸，他轉了12個彎，哇 不虧是教練。我有點不能接受事實卻無話可說，我自認為我的小轉還算不錯，可是竟祇能轉6個彎(本來想至少和Philips一樣轉10個彎)，兩隻腳這麼不濟，我有點無法置信。接下來一直到收操，教練一直在操小轉，我不服輸發狠的快速轉動我的雙腿，死命的轉，這樣的搞自己的腿，成效逐漸浮現，小轉變的有模有樣。最後一段回到底部嚙U的路，教練要求不休息的轉"100"個彎，大家還在搖頭時教練已經滑下去。教練在前面帶，Philips居2位，我排第3位，1 2 3 4 20 30 40 50，轉到二隻腳有點不聽使喚了，我繼續拼命的轉動的雙腿，要堅持到最後。97 98 99 100，看到教練停下來，利用僅有的腿力努力的切到滑道邊邊，口中不斷的喘氣，二腿還在發抖，剛好回到嚙U；祇有我和Philips達成目標。那晚Sam和我說，他和Shelley晚嶽犽b聊天，他們發現我的小轉很強，好的出乎他們意料之外。我笑笑謙虛的不好意思接受讚美，但是我自己知道，最後那1小時的狂操，內心深處被壓制醜[的滑雪意識，似乎在快速轉動雙腿的小轉中被喚醒。小轉曾經是我在韓國滑雪那段期間的最愛，但是自從改成carving雪板之後，具速度感而流暢的carving turn取代了小轉在我心中的地位。之後不是沒有再玩小轉，但總覺得感覺不一樣，曾經認為是年紀大技術退步了，經過這一次，我才發現原來它祇是沈睡而已。

### 打斷腿骨顛倒勇

雖然骨頭沒有真的斷，但是我近3個星期的"跛腳德"；第2件對我影響很大的事情就是我受傷了！星期四的早上正在練習併腿轉(basic parallel turn)，教練把我們分成兩兩一組，互相幫對方看動作，算是教學練習的一部份。Sam和我同組跟在我後面，出發沒有多久，在一個有落差的轉角處，滑道上方的冒失鬼沒有減慢速度直接衝了下來，Sams在後面大叫提醒我，我一回頭一個高大的人已經在我眼前，被撞倒時左小腿一陣劇痛。場上立時一陣慌亂，我看見Sam走到滑道上方明顯處把雪板交叉插上，其它同學和肇事者圍在我旁邊，教練因為離我太遠，祇能在下方等待消息。休息了一回，左腳小腿肚一用力就抽痛，試著左右上下轉動左腿確定骨頭沒有問題，應該祇是單純肌肉受傷。勉力的站了起來，左腳沒有辦法伸直用力，不過我還是沒有休息繼續上課，同學都說我應該休息(教練也建議我休息)，可是 我不想錯過任何一個上課的機會，咬牙也要撐住。那天中午我彎著腰拖著左腿進醫務室尋求協助，醫護人員檢查一下，他們看我還能走進來，研判骨頭沒有大礙，受傷的部份除了休息別無他途。

我和醫務所要了二顆止痛藥和一條繃帶(價值紐幣25元),再冰敷了約20分鐘,就上嚟U去吃中嚟A我下午還要上課的。

比平常更辛苦的結束一天,回到旅館好好的檢視受傷部份,左小腿沒有外傷但明顯的腫起來,右手的中指也有點小問題;裝備也受到波及,右雪鞋的第二個扣子被撞歪,雪褲的拉鍊拉環斷裂,還有身心的創傷。所幸抽屜裡還有些食物,至少可以撐到星期天,請要進鎮購物的Sam幫我買止痛藥並繼續冰敷外,我沒有辦法做進一步的處理,走路像個小老頭樣的彎腰駝背,心裡暗暗叫苦 明天腳應該會更腫。很神奇的事 信者恆信,那天夜裡我做了一個夢,夢裡有慈濟的師姐看到我不良於行的腿,主動的幫我運氣療傷(因為場景就在慈濟醫院),夢裡的我當場就覺得腿不痛了。隔天 原本以為會更痛的左腿真的有比較好,吃上二顆強力止痛藥,再綁上彈繃(之前從台灣帶來果然派上用場),我繼續我的課程。很慶幸我沒有缺課休息,因為第2周真是很關鍵的一周,所有技術觀念的明確建立都在這時期。受傷之後我祇能用正常的右腿做左轉,右轉受限左腿受傷無法正常發揮,但是感覺滑的比之前更順暢,因為教練挑我毛病的次數變少,雖說不上突飛猛進,但是滑雪技術躍進到前段班,同學們對我真的可用刮面相看來形容,你能不相信神蹟嗎?

### 登高自卑行遠自邇

左腿的肌肉拉傷的確有點嚴重,最痛的時候除了走路不正常,滑雪時祇要雪板震動牽連到傷處,疼痛會造成左腿的力量消失,就好像被高人點到要害瞬間軟腳。所以我得更謹慎的控制雪板,因為祇要力量正確使用,即使是費腳力的小轉都能一氣呵成到底,自己都覺得不可思議。渡過腳傷急性期的一星期後,我天天泡熱水澡並按摩左小腿,祇希望可以幫助去瘀活血,每每按到痛不欲生,祇能癱坐在蓮蓬頭下,邊沖水等著那又酸又麻的感覺消失,那時的左腿好像金華火腿般的黃澄澄且又腫又亮。一直到為期5周的訓練課程都已結束,我已經可以正常走跳,左小腿的肌肉卻還缺一塊,和右腿肌肉比起來有點畸形,好在沒有對訓練造成困擾。進入第3周技術強化期,主課的Emily教練盡責的不停下練習繼續修正我們的技術,我祇是盡力的達到她的要求,同學開玩笑說的說,如果連Charles(我的英文名字)都做不出來教練的練習,他們也一定是亂七八糟瞎混,不知道在什麼時候我已被當成班上技術的指標性人物。

第4周Steve又回來接手指導我們,再一周就要測驗了,此時已進展到微調期,大家感受到考試即將來臨的壓力,愛搞笑的Sam和生活閒哉的Shelley,悶不吱n的時間變多,碰到休息日也會乖乖的上雪場(之前休息日都祇有我自己出來滑雪),大家都在為最後的考試勤加練習。我其實也陷入焦慮之中,因為我的姿勢一直無法固定下來,我最擔心的就是饅頭,感覺每次都搖搖晃晃,找不到好路徑可以順順的滑下去。不過 這是我個人的看法,我的同學卻不是這麼想的, Sam不祇一次的對我說,大家都認為我的腳幾乎是貼著饅頭柔順滑行,如果我都滑不好,那其它人不就是更不濟,總而言之他認為我的技術項目一定可以過關,講的我好心虛,我沒有那種信心十足的感覺。同學這麼稱讚我,那教練怎麼說呢!?

第4周的星期五是課程的最後一天上課,下午教練把我們分成3組, Shelley和我同一組,教練要我負責在前面帶路,讓Shelley跟著我的路徑下饅頭。同樣的Philips帶領Sam, Ali則和老Denys一隊。不過Ali搞不定Denys(Denys總是抱怨Ali的路線有問題),後來變成教練帶Ali, Denys則自己一組練習,這時我才知道原來我還可以當饅頭小老師! 技術總結這天的最後半小時, Steve把大家帶到初級滑道練習全制動,這是訓練課程以來第一次正式的全制動轉彎。當大家在初級滑道上上下下滑行時,教練則利用此時對每個人做個別面談,我排在第3個面談。終於教練招手示意要我過去,我滑在他的前面, Steve先問我對他的教學上有沒有問題(當然是100%的完美),然後他開始把他對我的看法說出來,基本上他相信我絕對可以過Level 3技術部分的測驗... ,祇要考試當天我能正常演出(腦袋中瞬時浮現出放煙火的畫面)。至於我最擔心的教學的部份,他認為我雖然英文不好,但看滑雪動作缺點的切入角度都還不錯(室內課時大家都要站起來針對影帶中的滑雪者提出缺點和可行的練習動作),英文不好就不要少講話,多利用肢體語言去表達,理論上他相信我教學也可以過關。我很驚訝教練會這樣對我說,因為事後大家有互相討論教練面談的內容(他們討論我在旁邊靜靜的聽)。我發現教練好像祇有對我說我應該可以過關,其它的都同學都多多少少有需要加強的部份。對於教練的講評讓我有點高興但也很



惶恐，我沒有很老實的告訴我的同學，教練對我說的話，我避重就輕的跳過重點，因為我真怕到時出意外考試沒有通過，那就糗大了。而且我不大相信自己，現階段滑雪動作沒有很穩定，我得利用考試前有限的時間再加倍努力練習，以最好的狀態來迎接考試，教練的話當作是鼓勵，讓我更要好好的表現才是。

### 令我擔憂的教學項目

『As we know, Canadian ski instruction has represents excellence in guest service 』，生平第一次做英文演講，時間限制是2分鐘，對象是我的同學和教練，這是CSIA Level 3訓練的一環。取得Level 3指導員資格後，就有資格透過訓練成為CSIA Level 1的考試官，所以我們有一堂課就是針對CSIA滑雪理論進行簡短的講演。教練的要求是時間要抓的精準，講演太短代表準備不夠，話說太多則是不會控制時間，教練知道我的英文不太好，所以他把最沒有技術性的「客戶服務」(guest service)留給我發揮。感謝教練和同學們的諒解，我從書本裡找一些重點標題和敘述，再加了一些自己的心得，湊出2分鐘的英文稿。我花了3天去背誦，因為練習時一直有些不流暢，臨到正式上場前，臨時刪掉近一半的內容(教練真的在看碼錶算時間)，然後放慢說話速度，講到覺得時間差不多近2分鐘就結束掉。哈哈 教練竟然說內容不錯，客戶服務的重點都掌握到了，我則如釋重負但兩腿發軟。

教學項目一直是我最擔憂的地方，前面英文演講還可以事先準備，雪場上的教學是一翻兩瞪眼，馬上就要看出問題提出解決之道。CSIA Level 3的要求是「refinement」，Steve教練的工作是要細緻的修飾我們的動作錯誤，同樣的未來我們教學考試的對象，也是具Level 3程度的同學們，要抓出問題徵結所在難度比Level 1或Level 2高很多。第4周的課程除了滑雪技術的微調，在室內課部份我們也開始學著從錄影帶裡的滑雪者身上找到動作問題的徵兆(symptom)，確認發生問題的原因(cause)，進而設定教學策略(development strategies)。每到室內課就是我惡夢的開始，因為教練不像在雪場有明顯的肢體動作，而是用口述的方式來解釋錄影帶裡發生的事情，再加上大家你一言我一語的討論，很快英文就變成蜜蜂的嗡嗡聲，而我成了鴨子聽雷的那隻木頭鴨。這不像考CSIA Level 1或Level 2時，一群人圍坐在大房間裡，你可以隱身在其中當個沒有聲音的人。在小房間裡我們祇有1個教練加6個學生，人人都有機會被教練點名起來問問題，每當我神遊於天地之間(我一定有很明顯的網然神情)，教練就會湊巧的點名叫我，要我說出影片滑雪者的問題所在。

『Charles 你怎麼想 !?』；教練點到我了!!!

事出總是突然讓我毫無準備，站了起來努力回想剛剛看了什麼碗糕 沒有印象，祇好厚著臉皮請教練再重放一次。

『嗯 肩膀會二邊掉下去(upper body lateral – stance & balance)』；看起來是這樣 。

教練皺了下眉頭 『Are you sure?』；又重放了一次 奇怪影片裡的人肩膀不會動了 我是看到鬼之肩膀嗎？

『嗯 後坐(sit back – stance & balance)』；隱約看到身體在後面。

教練點點頭 又問；『Why?』color]。

[color=660000] 『肩膀沒有超過膝說C』color]；我回答的迅速。

教練繼續問；[color=660000] 『How to solution?』color]。

[color=660000] 『嗯 嗯 併腿剎車(hockey stop)，讓滑雪者點杖位置遠一點，去感覺不同的上半身位置。』color]；事到如今也祇有掰下去。

教練考慮了一下後點點頭，又繼續放下一個滑雪者的影片，我手腳都在冒冷汗，僥倖過了一關。這樣

的场景，每天下午五點都會上演類似的情節，一放影片我就開始心跳加速，擔心教練喊我的名字，卻又常常眼神呆滯，我知道根本逃不掉，但是我就是會驚驚，白頭髮都嚇出好幾根。

### 對症下藥才能藥到病除

考前2天，教練的重點幾乎都放在教學試講，每個人都要試教5次，也就是全制動轉彎、基本併腿轉、動態併腿轉、小轉、饅頭等5項技術考試項目。這裡面同學們公認最難教的是全制動轉彎，因為這最基本的滑雪動作，大家從Level 1一路上來，缺點幾乎都已被修正差不多。第一次看著Sam全制動滑下來，努力的睜大眼睛，腦袋還是一片空白。我還算幸運，Sam一直有低頭看雪板和後坐的小問題，我憑著以往的印象下了一個小末栓A教練點頭沒有說什麼就去看另一組的教學，腦細胞又嚇死一大堆。大家都要輪流教相同的課目，在全制動這一項最慘的同學在初級滑道run了3趟，教練還不肯鬆手，讓輕鬆pass的我有點不自在。坦白說同學們都不喜歡我當學生，他們覺得很難找到問題，所以直接私下問我，教練都抓我那裡的問題，他們就照著抓。同樣的我看他們的動作也很吃力，但是我不太會去問，就是努力的去看動作，盡可能的隱藏看不太出來的蛛絲馬跡。5項技術中我個人來說最不想抽到的教學項目，是全制動轉彎和饅頭(CSIA Level 3考試中每個人要教學2次，一次是低階的如全制動或基本併腿轉，另一次是高階的如動態併腿轉、小轉、饅頭)，雖然試教時我大都是一次過關(教練很少挑我的毛病)，可是我還是擔心會發生練習對不上問題的情況，因為試教之後同學們也趁此機會修正了一些個人缺點，正式的教學考試難度更高了。

我們的Steve教練，很不喜歡我們選擇使用上半身的練習，比如抓雪杖置前 置中 之類，因為他認為大部份的動作問題是出在下半身；就是下半身搞不定才會導致上半身的問題。比如重心偏後的腳踝一定沒有前壓動作(open ankle)，上下半身沒有分離(separation)是雪板轉動時臀部沒有跟著轉過來，把練習重點放在上半身有點沒有切入重點無濟於事。所以試教時一直在上半身作文章的，通常都沒有好下場 - 就是教到死。很感謝我最要好的同學Sam，他在考前幫我作總複習，他把他整理出來每個同學的缺點和我分享，再把他認為教練最喜歡我們用的練習端出來與我討論，讓我對教學考試的準備更充份。我也學Sam把每一個同學的缺點都表列出來(Sam整理加我自己的看法)，再把訓練這段時間教練曾經教的練習和教材上的建議練習都整理出來(我每天有寫日記記錄每天的練習和感想)，每個教學項目我針對可能的情况編了2-3個教學流程。CSIA Level 3的要求不是祇下練習那麼簡單，教練的要求是具漸進式的教學練習，針對數個滑雪者找出他們的問題，然後設定可以大家共同練習的動作，再依個別的缺點去調整練習，所以同樣的練習A生是調整腳踝位置，可是B生卻是修正上下半身的分離，由數個有關連性的練習組合才是教練要的教學流程。

### 天氣惡劣的考試天

[color=660000]『眼前的黑不是黑，你說的白是什麼白，人們說的天空藍，是我記憶中那團白雲背後的藍天。我望向你的臉，卻只能看見一片虛無，是不是上帝在我眼前遮住了簾忘了掀開!?...』，決定笑臉或哭臉的考試終於來到，我坐在往T.C.的車上掩面痛哭。不知道為什麼訓練的這段時間，我祇要聽到蕭煌奇的「你是我的眼」，情緒的起伏就特別大，而這一天更是無法控制的全面崩潰。歌詞轉化成畫面在我腦袋裡播放著，而且還摻入我的滑雪生命；美人般的WANAKA湖，英雄氣概的白色山頭，我就是面對困境的失眠人，但我迫切需要的扶持在那裡!?不祇是我，那天早上起床後，一股低氣壓瀰漫整個屋子，同學們安靜的走動著，整理滑雪裝備 吃著無味的早噎A平日哈啦慣的Sam也悶不出聲，考試的壓力加諸在每個人身上。雖然男兒有略 智u，不過情緒發洩之後，反而有種輕鬆的感覺，這就是壓力釋放吧。同樣的第2天搭車上山的路程，我也在音樂的催化下小小的調整了情緒，舒壓效果似乎不錯。

考試第1天的早上，本來還有點陽光照射在雪地上，但在暖身一趟之後就急速的轉壞，教練應是想要把握僅有的一點點光線，第一個考試課目就是大家最沒有把握的饅頭。考試前的場地適應滑行能見度就很不好，滑道的高低差很不明顯，大家都在無法預期的反震中跳來飛去，考試就在這樣的惡劣天氣中揭開序幕。排在Phillips後第2位出發的我，專心的研究滑行路線而沒有注意教練招手出發的提示，在同學的催促下慌亂出發，祇記得提醒自己不要摔倒、走直線(fall line)、看到饅頭就要轉，我的第一趟饅頭在腦袋空白中滑完了(饅頭要考2次)，到底滑的好不好也不知道。教練先考饅頭也有好處，因

為饅頭是大家最擔心的項目，尤其對Shelley和Denys，不管滑的好不好，考完饅頭之後，原本凝重的氣氛就一掃而空，大家開始又說說笑笑，教練的作法果然睿智。

考試的這2天就在濃霧、刮風、下雨、下雪之中進行，因應惡劣的天候，教練改採游擊戰術，依現地狀況穿插著進行技術和教學的考試。因為技術考試必須攝影佐証，所以場地天候不適合拍攝時，就進行教學考試，能見度祇要勉強可以就馬上改成技術測驗。我不知道其它同學的感受，對我來說有點不好調適，每每突然就進行某個項目的技術測驗，心理都還沒有做好準備就就腦袋空空的往下滑，滑行的感覺和平常都不太一樣，再加上惡劣天候影響，我自認祇發揮出70 -80%的實力，這對我最大的恐懼是因為實力沒有發揮，很怕就差那一點點就在技術的考試中被刷掉。考試第2天的天氣比前一天更糟，考試繼續進行，我確認考試不可能延後，因為明天Sam就要搭飛機回墨爾本，更艱苦的一天。前晚山上下的雪又溼且重，昨天考試滑的饅頭都被誚譏A教練試了好幾個場地都不太適合測驗饅頭，最後他挑了一個看起來祇有些微起伏的滑道當作第2趟的饅頭考試(也是最後一個考試項目)。本來暗自高興可以輕鬆以對，沒有想到我錯估了場地的難度，真是慘不忍睹的的第2趟，滑行中間有一大段我都是在救自己失衡的身體，結束滑行後我就陷入萬分的懊悔之中。但是祇能等最後成績揭曉，心情跌停板...。最後出發的Shelley結束滑行，Steve教練卻沒有宣佈考試結束，他又找了一片像樣的饅頭區，大大的饅頭起伏明顯，中間還夾雜的一些冒出來的石塊和雜草(很接近山腳底部的未整滑道所以滑道的覆雪率不佳)，這是教練給大家翻身的最後機會。教練讓大家自己選擇，如果自認前面2趟的饅頭滑的不錯，就不用滑這一趟，如果覺得前2趟的那一次滑的不好，可是任選不好的那一趟刪除掉，重新再滑這一趟當第2趟饅頭的成績。同學們都陷入天人交戰，因為大家都不確定前2趟是否已達標準(代表大家都和我一樣腦袋空空在考試)，如果明明過了卻放棄掉不是很可惜？又如果這一趟饅頭滑的不好或是摔出去，前途就斷送在自己手上。我在教練問我的第一時間就做了決定，毫無疑問的放棄第2趟的滑行賭上這一次，我告訴自己 碰到石頭都要義無反顧的滑過去。當大家還在討論要如何抉擇時，我已經開始研究滑行路徑，雪道狀況雖不好，但是能見度不錯，可以推估到2/3以上的饅頭路線，好好拼一下！

在教練揮出發出可以下滑的手勢，我推著雪杖往下滑，按預定的路線撞上第1個饅頭 曲膝 收腳 轉彎 伸腳 來到第2個饅頭 重覆前述動作 。雖然不是100%的完美，看到石頭我還是下意識的飛起來躲開，但三趟饅頭滑行之中這一趟表現最讓自己滿意的，因為我知道我自己在滑什麼。當Shelley結束了她的第3次饅頭後(最後大家都選擇重滑，但是組合方式各有不同)，教練正式宣佈考試結束，下午6點在我們的房間揭曉公佈結果。不管最後的成績，大家互相擊杖表示慶祝與自我鼓勵，我不由自主的開心的笑了 笑什麼!?我也不知道 就是很開心。

### 歡欣鼓舞慶豐收

教學項目的考試，每個人教學的題目，教練是在考試第1天的早上當大家還在曙U準備出操前現場公佈的，我被分配到的竟然就是我最不想教的「全制動轉彎」和「饅頭」。不知是不是教練太抬舉我，全班祇有我一個人被分到教「饅頭」，同學們說教練對我很好，因為試教的時候，我的饅頭是教的最好的 天啊。快點拿出筆記本，把昨天整理好的教學流程再溫習一次，提醒自己待會兒早一點出去練習，順便再看一下同學們的動作，早上他們一定會練習全制動轉彎的。果然大家一早的第一個練習就是全制動，仔細看了一遍，確認他們的問題都還存在(這時就得自私點不能再提醒他們了)，決定用全制動轉彎的A計畫，至於饅頭的教學祇能見機行事！因為天候不好，教練機動性的穿插教學考試，大家自動舉手決定誰要先教，每天每人都要教學一次。本來 Philips計畫第1天要先教全制動轉彎，因為Shelley已經在早上教過同樣的項目，所以分配同項教學的我想先選擇教饅頭(先苦後甘也不錯)。但是因為中午開始下雨，初級滑道的雪況很不好，Philips下午出操前先去看了一下教學場地後，臨時變卦要改考他的高階教學-小轉，我也無所謂的配合改成教全制動轉彎。一直以來我在班上就是最好配合的，所以人緣不錯，不過也因為這樣的隨遇而安，局勢轉變永遠存在著意想不到的驚奇。

我的全制動轉彎教學算是成左滿A我沒有辦法像其它同學運用語言優勢去主導課程，但是我盡量用肢體語言再配合簡單的關鍵字彙去解釋我對大家動作的分析和練習，不過因為切合到教練的喜好，所以我的第一次教學很快的就被教練結束(教練不滿意就會讓你一直教下去)，而且第1天的考試講評，教練還把我的教學方式提出來供大家參考，這代表我的全制動轉彎教學漂亮過關了 高興。第2天除了最後的



第3趟饅頭讓我翻身之外，還有一些讓人意想不到的事情發生；Philips應該很後悔更改他的教學考試題目，前一天我在教全制動轉彎時，初級滑道上幾乎空無一人，我很順利的進行教學。隔天初級滑道的雪況因持續的下溼雪(雨)並沒有太大的改善，而且滑道上有ski school在上課，BASI也在進行測驗，Philips邊教邊搖頭，我則暗自好笑 - 真的是禍躲不過。更高興的是教練改了我的教學項目，因為饅頭區的雪況不佳，再加上濃霧造成視線不良，為了安全起見教練問我可不可以改成教小轉!這簡直就是完美到不行，小轉一直是我最有把握的，而且在我看過Philips和Ali教小轉之後，我相信我可以教到和他們差不多的水準，我表面上沒有表情的點頭，其實心裡樂到不行。如同第1天我還是最後一個排到教學測驗，雖然沒有按照預期的那般順利，但我的教學應還算過的去，在我剛做完Ali的個別指導後，教練就直接叫我結束，這代表我的教學全部都過關了，內心為自己大聲歡呼。

成績發佈了 結果並沒有前幾周訓練時那般曲折離奇，我們這一班獲得空前的大勝利，100%的錄取率，對照上一梯的30%，當教練宣布大家都過關時，整個空間像是被定格般的安靜無聲，等眾人回神之後才報出歡呼聲。教學表現不理想的Philips、饅頭不夠流暢的Shelley和Denys，興奮之情更是不可言喻的。教練在頒發成績單與Level 3徽章時，特別向大家稱讚我克服了語言的障礙，而且表現優秀，讓我接受眾人的掌聲小小的光榮了一下。個人成績並沒有對外公布，不過我私下不小心的看了幾個同學的成績單(祇有Denys和Sam的成績單我沒有看到)。教學項目上是用「低於標準」、「合於標準」、「高於標準」來評等，大家的表現都差不多，我對自己沒有太大的期望，能過關就很高興。而在以1-10分標示的技術項目，整體實力吊車尾的Shelley拿到及格邊緣的6分(6分以下不及格)，想來同等級的Denys也差不多。實力小輸我一點的Ali拿了1項8分、3項7分 and 1項6分，那Sam應該比Ali差一點但比Shelley和Denys高些。技術和我不相上下的Philips則取得2項8分和3項7分的好成績，至於我則是3項8分(全制動轉彎、小轉、饅頭)和2項7分(基本併腿轉和動態併腿轉)，哈 我是全班技術分數最高的，這稱的上是另類的『台灣之光』嗎 自己捧的!

### 在夢中繼續畫圓

經歷過美好的一戰，很高興沒有失意人，大家可以不用避諱的大肆慶祝，不過我真不太習慣老外的交際方法；喝酒 再點酒喝 一直點酒喝。半途中我離席走到冷清的大街繞了一圈，讓我感到力心交瘁的CSIA Level 3似乎結束的很平淡，這段日子我經歷了無數次的挫折與悔恨，拋棄棄女挑戰圓夢，但是過程比預期更加艱難，說是來取經充實自己，但我也很怕空手而歸。皆大歡喜的結局固然圓滿，但又讓考試結果與想像有了落差，走在馬路上我開始從第1周被Dean訓練的時光回憶起，第2周換成Steve 第3周是Emily出馬 一路下來的訓練過程又在心頭走了一遍。我在想 如果訓練的前2-3周，我能一眼看出我的同學的缺點嗎？應該是不行。但是過了5周的現在，Denys滑下來始終拉開的手，Philips的屁股好像怎樣都會翹出來一點，Shelley的左轉沒有分離，Ali的腳踝太直，Sam的腳踝轉動沒有完全。他們的缺點都被印在我的腦袋裡。不祇這樣，一個人殺氣十足的從上山滑下來，我會去把他的手腳都看一遍，挑出可能的問題所在，然後還會想要怎麼去修正他，這些 5周之前是不可能的。Steve真的是個好教練，他讓我們都用他的標準在做評判，也用他的標準在看自己的同學，而忘了我們祇是考CSIA Level 3而不是Level 4。

突然之間我的思緒豁然開朗，仰望滿天的星星，我的夢想又更開闊了；考前試教的星期二，Ali和Steve在討論下一季Rookie是否會開CSIA Level 4先修班的課程，Steve說其實他們有在規畫中，突然Steve回過頭和我說，我可以參加Level 4的先修班，說不定我會是第一個拿到Level 4的台灣人，我當時祇是哈哈的傻笑不知如何回答，但是 Steve的話一直留在我的心裡，或部K有這麼一天，當我又搞失蹤時，就是我築夢的開始。

走在滑雪這條路，歡笑時我與人共享，痛苦時我獨自承受，感謝滑雪路上，有我的家人、小不點老婆、一對兔馬姐妹花，還有眾好友支持與扶持，誠心的感謝諸位滑雪貴人們。置身在白雪群峰，我體會到大自然無窮的魅力與個人的渺小；浸身於技藝磨練中，我才知道個人技術的成長空間無限。在接受CSIA Level 3訓練與考試的這段期間，我不繼的回想起過往的滑雪片段，有些很快樂，有些很受傷，都是值得留念的，可是 遺憾的是這些記憶沒有無法全部文字化，也釵融@天它們會從我的腦中消失掉。我嘗試的把在Rookie Academy五周CSIA Level 3訓練的心路歷程，用文字記述下來，給我自己留

下一頁歷史也和大家分享。夢想不見得祇是夢想，需要你我努力去圓夢，共勉之。

開始撰寫於2007.9.15(WANAKA ALPINE RESORT)

初稿完成於2007.9.20 (TG624飛機上)

第1次修稿結束於2007.09.22 (於家中)

第2次修稿全部結束於2007.11.12

獻給一直支持我的小不點老婆