

讓我們滑雪趣 ~

文 李勝銘醫師 (第10屆校友)

隨著臉書等社群網站的普及，大家一定常常在網路上看到或是聽說有朋友去哪裡滑雪。美麗的雪場風景，往往再加上溫泉跟美食，是不是有點吸引人？沒能出國，乖乖在診所看診的朋友，相信很多是看的心癢難搔。今天就讓我跟大家談談有關出國滑雪的經驗，讓大家在明年冬天，也能提早安排好一個快樂的滑雪假期。

首先要了解的是，滑雪是一種運動，伴隨著一定程度的危險與體能要求，如何能夠在事前的規劃上做好準備，是一個安全快樂的滑雪之旅必備的條件。常常會聽到有人說：滑雪不用學啊！我第一次去滑，朋友就把我帶到山頂，摔個幾次就會了…，依我個人的經驗，這是大錯特錯的做法。因為很有可能摔個幾次之後不是會了，而是受傷了。個人建議初學滑雪一定要上課，有專業教練的教導，會讓你事半功倍，很快掌握訣竅，進而享受滑雪的樂趣。



堪稱“粉雪天堂”的北海道，照片是留壽都。



日本安比高原最長的一條初級雪道，全長有5公里以上。



加拿大Whistler 山頂的Inukshuk 石堆

近年來由於臉書等媒體的傳播，滑雪人口有爆炸性的增長，許多旅行社都有開辦專門的滑雪團，選擇多了很多，上網看一下就可以找到很多資料。如果不喜歡跟團的，也可以很容易靠著爬文，自己安排出一趟豐富的滑雪之旅。一般的商業滑雪團都會附有教練，如果要自己安排的，也常常可以雪場當地找到教練，一些熱門地點甚至還有台灣教練駐點，可以全中文教學。如果要學習效果更好一點，最好還是找小班制的或是乾脆一對一教學，比較不會浪費時間一直等來等去。

由於滑雪好不好玩其實跟雪況好壞有很大的關係，每年大概從十一月中到十二月初開始，有一些雪場就已經開始營業一直到隔年的3到4月都可以滑雪。但是雪季的開始跟尾聲

雪況都不是很穩定，為了避免去到國外卻雪況不佳，甚至無雪可滑的窘境，最好挑選一月中開始到二月中這段期間。如果家裏有小朋友可以一起帶去滑雪的，也就是差不多剛好寒假的期間。如果是打算多去幾趟的，當然就可以早早就開始安排，從12月就開始給他滑好滑滿。(我個人今年就安排了4趟還覺得不夠過癮啊！)

一般的滑雪團常見的是5天4夜，當然也有更多天的，通常頭尾兩天都是交通時間，有時會安插一點觀光購物行程，實際滑雪只有中間的3天，如果時間充裕，也可以選選擇更多天的行程。由於國外當地的滑雪人口也很多，所以在挑選行程時，建議挑選滑雪日落在平日的，(比如星期日出發，星期四回國的團，滑星期一二三)，這樣的行程比較不會跟當地人擠，因為上山搭纜車都要排隊，如果人多會感覺一直排隊很浪費時間，而雪道上擠滿了初學者也增加衝撞的危險。



日本跨年連假時，排隊搭乘纜車上山的人龍，還好消化速度比我想像的快^^

藏王溫泉有名的樹冰原



由於現在網路資訊十分發達，臉書也有很多滑雪社團可以參加，不管是雪場選擇、行程安排，甚至是揪團請教練，都很容易可以找到資料，所以自己要客製一趟滑雪之旅也不是這麼困難。可以安排先去滑個2天雪，然後回到東京自由行逛街購物，算是初學者不錯的選擇，對滑雪可以淺嚐即止，體能上的要求也不會那麼高。

由於熱門時段的機位有限，牙醫師的假期更是有限，如果是寒假或是農曆過年期間出的團，一定要及早報名，通常往年在10月左右就要確定了。至於目的地的選擇，個人還是推薦日本，整個軟硬體設施，吃的住的都有一定水準，尤其很多雪場都跟溫泉結合，白天在冰天雪地滑雪累了一天，晚上吃個美食泡個溫泉，實在是人生一大享受。



去完藏王溫泉滑雪之後再安排銀山溫泉觀光



有時民宿提供的家庭料理也非常美味

中國跟韓國雖然便宜，但是品質遠遠不及。當然歐美也有很多優良的滑雪勝地，但是建議要有一定滑雪水準再去挑戰，因為相對花費高了許多，有點程度再去比較能夠充分享受。



加拿大 Whistler mountain



有如國家地理頻道一般的美景，
Blackcomb mountain glacier

決定要去滑雪之後，在報名前，首先要決定自己想要學的是 ski 還是 snowboard。簡單來說，ski 是雙腳各有一塊雪板，手上還各拿一根雪杖，前進時是面向前面；snowboard 則是雙腳固定在同一塊雪板上，手上不拿東西，前進時是向著身體的側面。

依我個人的經驗，ski 入門比較容易，三天的課程應該已經可以自由在初級雪道移動，但是要進階比較困難。Snowboard 則是入門相對困難很多，而且伴隨著比較高的受傷風險，尤其是如果雪況不佳，更是容易受傷（我已經遇過2個一起去滑雪的朋友因為跌倒而尾椎骨折的）。但是 snowboard 入門之後比較容易進步。由於 snowboarder 常常會做出各種花式的動作，所以家裏如果有年輕人或是小朋友的，可能會覺得滑 snowboard 比較酷炫，但是如果年紀大的人，我個人建議要多考慮。



有教練帶領，小朋友其實可以學得很快。圖中都是滑Ski



在雪場常會看到一群snowboarder坐在雪道旁上休息，不過要注意雪場禮儀跟安全



上圖是野澤溫泉的 Skyline 滑道，天氣好時風景極美

在報名的同時，因為多半需要租借裝備，旅行社應該就會要你填寫想要從事的是 ski 或是 snowboard 了，另外會填寫一些身高體重腳掌長度等基本資料，以事先把裝備設定好，可以節省許多時間。對於還不確定自己會不會繼續從事滑雪這項活動的人，大部份的裝備，包括雪板、雪靴、雪衣、雪褲、雪鏡、手套、安全帽等都可以租的到，但是租用的東西就很難要求尺寸齊全跟花色漂亮。如果希望好不容易一趟出門，要有漂亮照片的話，不妨在季初跟季末多打聽一下，都有特賣會可以用便宜價錢撿到好貨。尤其是雪衣雪褲，鮮豔明亮一點的顏色，不僅拍照好看，在雪地也容易辨識。至於比較貼身的衣物，例如保暖衣褲，長筒厚襪，snowboard 必備的防摔褲等，這些就可能租不到或是不建議用租的，必須自己準備。如果是跟旅行社報團的，一般說明會上都會講的很詳細。

如果是滑snowboard的話，建議最好要有安全帽，購買前一定要試戴，以免頭型不合。雪鏡的話，有戴眼鏡的可以選購大一點的雪鏡，可以把眼鏡包在裏面。

脖子跟臉部的禦寒，不建議使用圍巾，因為運動中可能去鉤到東西而發生危險，一般常用的是脖圍，最近。雪衣部份則是洋蔥式的穿法，最裏面穿保暖排汗的衣服，中層一



左邊的小朋友玩的是snowboard，右邊這兩位則是ski。
最右邊的可以看見雪鏡裏面有眼鏡。

件 fleece 抓絨，最外面穿有防水的外套。手套買有防水保暖的就好，講究一點的就買有 GORE TEX 的或是有內外兩層的，以免運動過後手流汗，手套裏面濕掉不容易烘乾。雪褲也是要有防水，裏面會再穿一件保暖褲，滑 snowboard 的要加上護臀跟護膝。襪子要厚的長襪，最好是接近膝蓋的長度。至於去雪場的路上穿著的衣物，就找比較保暖的即可，上衣直接穿著滑雪的外套去的也無不可。鞋子只要注意防滑就好，倒不一定要穿雪靴什麼的，因為去到雪場就會換掉，只會走一小段路而已，其實也不是那麼容易弄濕。

裝備齊全之後，在出發前還有一件最重要的事，就是自己的體能準備了。滑雪雖然是坐纜車上山，不用自己爬山，但是畢竟是一種運動，需要一定的體能，才能夠控制好雪板，也比較不會受傷。建議可以多做一些加強下半身的運動，比如跑步、爬樓梯、或是深蹲等等。如果想要更進一步充份準備的人呢？在新竹有一個小叮嚀室內滑雪場，雖然是小小的，雪況也不是很好，但是卻是一個CP值很高的地方，有不少人都是在出國前先去那邊上個幾次課，先有了一些基本的技巧之後再去真正的雪地玩個過癮。

有了充足的準備之後，接下來就是期待一個難忘滑雪假期了！祝大家都能玩的開心！滑的平安！明年我們雪場見！

