



「據統計，每100人中，僅一人有能力參加攀樹運動。」「17名學生隊員的攀樹技術已達國際水平，若在體能上加以訓練，足以攀爬熱帶雨林中的70米大樹。」全港首屆「樹木攀爬日」，鳳溪第一中學攀樹隊教練歐永森兩句簡單的開場白已令在場60名觀眾和嘉賓引頸以待，渴望見識一班隊員的真功夫。



# 學生誓做世界級「爬手」



▲兩位女隊員在25米高的大樹上，進行模擬拯救。

## 新興攀樹運動 首次引進

「真厲害！不到兩分鐘就爬到樓高6層的樹頂。」「從樹頂滑下來快過跳樓！」「若徒手爬就一定做不到。」「他們這種攀樹方法有如不斷做引體上升。」樹下的觀眾指著樹上兩位中五學生，大表驚訝。教練歐永森在旁解畫：「同學剛表演的是歐美流行的速度攀樹，是國際繩索攀樹運動的其中一個項目。另外，還有工作攀爬、攀爬拯救和拋擲引繩袋等項目。」

## 頂尖「爬手」一較高下

隊員完成工作攀爬、攀爬拯救的表演後，隨即舉行一場友誼賽。主辦單位邀請了中電農林護理組和香港樹藝會的頂尖「爬手」與學生一較高下。男女同場競逐，10位參賽者中只有兩位女同學。參賽者須按特定路線在25米高的大樹上完成攀爬、滑降、高點橫行、高空拾物等指定動作，最快安全返回地面者勝。

## 巾帽不讓鬚眉

「別放在心上！中電和樹藝會的裝備都比我們先進，若你有他們的裝備一定可比他們快。」女隊員周柳輝邊安慰剛完成比賽的男隊員，邊向記者解釋：「另外兩隊攀爬時使用了上昇器，毋需費力花時間拉動繩子。」隊長李啟宏卻未洩氣：「讓我為大家出一口氣！」結果，李啟宏在同學的吶喊聲中，以3分4秒完成全程，揚眉吐氣，取得總冠軍。

「這是我第一次完成全程！比賽前，我的腿還不斷顫抖，擔心無法完成。」周柳輝最後以6分56秒完成賽事，雀躍非常：「從樹幹向前橫行，再俯身拾物是最困難的指定動作，感覺有如在15米高空踏鋼線。若有畏高症，不隨意肌更會令身體失控墮下。我能攀畢全程，證明女孩子的膽量絕不遜於男孩子。」

## 10個月苦練

「勇」字當頭之餘，訓練也不可少：「攀樹危險性很高，教練為我們安排了兩



周柳輝

李啟宏

個月的密集理論課，直至我們掌握了對運動及裝備的基礎知識後，才開始實踐課。教練要求很嚴格，講明一次失手，立即被逐離隊，所以我們由去年3月開始受訓至今仍是『零意外』！」

在樹上攀爬如履平地的李啟宏表示：「我最深刻的一項訓練是拋擲引繩袋。攀樹前，我們要先進行檢查和測量，定出繩索安裝的方法和位置。然後，要將引繩袋拋上樹冠，穿過預定位置的樹丫。練習拋擲引繩袋的方法，和英格蘭球星碧咸練射門一樣，每天反覆練習，極為苦悶。」



▲攀樹運動危險性很高，隊員必須熟記每一個步驟以策安全。這是起步前的一連串安全動作，以測試安全繩的負荷能力。

## 渴望參加國際攀樹比賽

「自去年1月攀樹師Don Picker到校表演，同學反應熱烈，學校便邀請歐永森先生擔任教練，並開始招募隊員。」作為第一批受訓的學生，李啟宏的心願是到夏威夷比賽：「國際樹木學會每年都會舉辦『國際攀樹比賽』，每個國家均可派出1男1女參賽，今年夏天的賽事將於夏威夷舉行，香港分會準備派出10人代表團前往觀摩。」

## 教練：攀樹運動在亞洲剛起步

教練歐永森是全國首位國際認可的攀樹師和樹藝師，對香港的發展潛力甚有信心：「攀樹在亞洲仍屬新興運動，以往更未有香港代表參賽，但中國人體格輕巧靈活，有先天的優勢，02年國際賽的女子世界冠軍就是美籍華人。假以時日，我們必定能在國際舞台上分一杯羹！」



▲樹藝會定期舉行親子攀樹活動。



▲小朋友：原來攀樹很費力！

2005國際攀樹比賽片段  
<http://www.youtube.com/watch?v=2ZbLhuaLXYY>



雖然我已經有PSP，但我還是很想要任天堂的NDS養小狗.....