



譚教練教導山藝證書課程學員



譚教練多次獲得最佳山藝教練獎項

山藝。譚俊雄

「山藝」是什麼運動？其實山藝包括登山遠足及露營兩項戶外活動。今期人物專訪的主角譚俊雄先生是香港戶外拓展協會的主席，也是一名山藝教練。譚教練中五畢業後開始接觸山藝，後來加入香港攀山總會（現名為中國香港攀山及攀登總會），自 1998 年起擔任山藝助教，2001 年考獲教練資格，至今教授山藝超過 14 年，近年更成為全職教練。

天氣對山藝活動影響極大，因香港臨海，濕度較高，加上夏天多雨，令山路濕滑，增加行山難度；冬天下雨時山上變得更冷，必須做好禦寒措施保護自己。

推廣山藝 安全為先

有部分山藝參加者對活動前的準備工夫掉以輕心，往往未作充分準備便貿然出發，以致意外發生時束手無策，甚或以錯誤的方法自救，後果更加嚴重。譚教練表示，對教練來說在山上管理團隊非常困難，尤其是隊員服從方面的問題，因為隊中總有少數人不願聽從指揮或裝備不足。其實很多山上發生的意外是可以避免的，透過修讀山藝課程可以學會意外的預防和處理方法，這不單可以保障自己的安全，還能救助他人。

譚教練教授山藝多年，對學員最大的期望就是他們能夠安全完成每次旅程，並緊記及遵守山藝安全指引。若學員忘記如何應用山藝技巧，譚教練一定會找有經驗的同行者協助學員，以策安全。

外界支持 促進發展

外界一直大力支持山藝運動發展，中國香港攀山及攀登總會更是不遺餘力，積極發掘和培訓優秀運動員、定期舉辦山藝訓練班及教練培訓班等。康文署亦資助各社區體育會舉辦山藝訓練班，向區內人士介紹山藝活動，吸引更多市民參與，令這項運動更受歡迎。

譚教練以服務山藝參加者為己任，短期目標是與一羣志同道合的朋友繼續鑽研山藝，長遠則希望培訓更多教練，藉以進一步推廣這項既能強身健體，又可陶冶性情的運動。

山藝魅力 體驗自然

山藝是有益身心、老少咸宜的戶外運動。譚教練表示，能跟三五知己郊遊觀景，一路上談天說地，實屬人生一大樂事。身處大自然的懷抱中，清新空氣又能洗滌心靈，舒緩生活壓力，對都市人的身心健康大有益處。近年山藝愛好者愈來愈多，第一個增長高峯期是在「沙士」後，當時不少市民開始親近大自然並留意個人身心健康，令山藝活動的參加者大幅增加。



譚教練為二級山藝證書課程學員講解

山藝教練譚俊雄