

港青
周末

「滑雪太刺激了！從山上滑下來，風吹在臉上特別舒服。」來自香港的山東大學三年級學生勞鎮東在教練的指導下從高級雪道滑下來，興奮地揮舞着雪杖說。這是他人生第一次滑雪。與勞鎮東同行的還有周文靜、廖曉欣兩位同校港生。他們異口同聲地說，來到山東見過了北方的大雪，卻一直未滑過雪。於是入冬後的一個周末，三人相約前往濟南金象山滑雪場體驗，一進場就明顯感受到這裏不論大人或小孩對冰雪運動的熱愛。平時喜歡打籃球、登山的勞鎮東沒有想到首次上雪道就上了癮。對於即將舉行的冬奧會，他們表示非常關注和期待，尤其喜歡短道速滑、雪橇、跳台滑雪等速度比較快、觀賞性更強的項目。

「虎虎生威，冬奧加油！」周文靜、廖曉欣、勞鎮東和黃付友教練一起舉起了手中的雪杖，為即將到來的冬奧會加油助威。

◆ 文/圖：香港文匯報記者 丁春麗、胡臥龍 濟南報道



◆ 正從高級雪道滑下來的勞鎮東。

滑雪初體驗 港生過足癮

山東求學首上雪道 身體力行加油冬奧



◆ 摔倒在雪地上的周文靜。



◆ (右起)在山東的港生周文靜、廖曉欣、勞鎮東與滑雪教練黃付友一起為冬奧加油。

在金象山滑雪

場安排下，黃付友教練對三位港生分別作了一對一的教學。儘管有教練在前面倒滑做着保護，但勞鎮東的雙腿依然緊張到無法同時發力，滑到半山坡就偏離了方向，接連摔了兩次，這讓勞鎮東有些苦惱。

廖曉欣有些畏高，每走一步都小心翼翼，她還是被黃教練用一根雪杖牽着帶到了雪坡頂上。黃教練一邊在前面倒滑，一邊講解滑雪技巧。廖曉欣緊張到冒汗，但她把教練所授技能牢牢记在心裏。

周文靜排在最後。厚重的滑雪鞋讓她感覺行走不便，踩上滑雪板後更是無法控制身體的平衡，還沒輪到她上場，她就摔了一個跟頭。再加上畏高，下滑的過程中，周文靜膽戰心驚，她死死地抓住教練的雪杖不放。太緊張時，她不由自主地直起腰來，再一次摔倒在雪地上。「太難了！」躺在雪地上的周文靜很是感慨地說着。

摔倒再重來 克服畏高症

由教練帶着滑了三次後，三人的滑雪水平有了明顯提升。廖曉欣第一個提出自己嘗試獨立完成，沒有了教練的保護，她滑得很慢，控制好了速度和方向，順利滑下雪坡。「克服了畏高後覺得滑雪其實變得簡單了。」廖曉欣說。

「真的好爽、好舒服、好刺激！」第二次嘗試一個人從雪坡上滑下來，勞鎮東終於成功了。他興奮地說，這是之前在南方從來沒有體驗過的感受。只見勞鎮東一次次地從雪坡頂上滑下來，動作越來越自如。

看到兩個小夥伴都學會了滑雪，周文靜有些着急了。當三個人站在雪坡頂上一起相約滑下來時，她在中途還是再一次摔倒。「為什麼每次摔倒的都

是我！」周文靜已經摔了七八次了，不免有點小失落，也有些委屈。

「只要克服畏高就會成功滑下來，不要害怕，不要向後仰要深蹲。」廖曉欣把自己的感受與周文靜分享。在小夥伴和教練的鼓勵下，周文靜又一次次站在雪坡頂上。終於，她順利滑了下來，大家都為她高興。

痛並快樂着 相約要再來

僅用了一個上午，三位同學都「出師」了，黃付友教練也很開心，帶領他們又踏上了初級雪道。初級雪道上人較多，而且要比訓練場雪坡更高，廖曉欣立即有些緊張，滑到中途就衝向了旁邊的防護網。周文靜也有些不適應，再次摔倒。兩人又做了一番調整，終於適應了雪道。

勞鎮東則是越滑越順，隨後跟着黃教練去挑戰了一次中級雪道和高級雪道。「高級雪道人少，可以滑得更久、更刺激。」勞鎮東體驗了一把「風馳電掣」的感覺，最後就一直選擇在高級雪道滑雪，樂此不疲。

「第一次滑雪痛並快樂着！但還是覺得滑雪是很好玩的事情，我打算帶上朋友再來滑雪。」周文靜笑着說，說不定還可以給朋友們當「教練」了。雖然無數次的摔倒，但這次滑雪也讓周文靜越挫越勇，她堅信只要堅持就一定能學會。

滑雪當日晚上7點，勞鎮東就乘飛機回了廣東。離開滑雪場時，他擦了擦額頭的汗水，眼神裏全是戀戀不捨。「過完年回來再約同學一起來玩，我還在滑雪技能方面更進一步。」



◆ 黃付友教練(左一)正在教滑雪的基礎動作。

孩子冬令營火爆 全民上冰雪升溫

與三位港生一起練習滑雪的一位六歲小女孩，雖然是第二堂滑雪課，但卻滑得非常好，還增加了技術難度。在金象山滑雪場工作已有八年的黃付友教練告訴香港文匯報記者，滑雪場推出的「冬奧小將養成營」備受家長和孩子們歡迎，單日營、兩日營、三日營項目報名非常火爆。國家倡導「三億人上冰雪」，讓他感受到了全民滑雪的熱潮。

金象山滑雪場運營總經理劉翌琳表示，即將舉辦的北京冬奧會推動了民眾對冰雪運動的熱情，今年雪季滑雪場重點打造「冬奧

小將養成營」，訂製青少年滑雪冬令營課程，大力推動青少年滑雪教學。滑雪場還為初學者開設了10,000平方米的教學課堂專區，並專門成立了冰雪學院。

「從去年開始，我們已經明顯感受到冰雪運動的升溫。」劉翌琳表示，場內的滑雪發燒友數量明顯增加，年卡會員已近兩萬人。元旦三天假期共接待遊客5,600人，較去年同期增長12%。而作為濟南最專業的滑雪場，金象山滑雪場自2004年開業至今，每年冬季接待滑雪遊客10萬至12萬人次。

點滴·後記

周文靜本來以為滑雪很快就能上手，但實際上有很多技巧要掌握。「雖然每個步驟都根據教練的指示練習，但還是摔了好多次，滑雪確實是一件很難的事情，但我還是學會啦！教我滑雪的經歷一定是黃教練職業生涯中不可多得的「硬仗」。」

勞鎮東在高級雪道見識了很多高手，特別是那些玩單板的高手特別酷。高手們的動作很帥，還可以做出不同的滑雪姿勢，這讓他很是羨慕。勞鎮東就這樣愛上了這項運動。

廖曉欣這次滑雪，最大的收穫就是克服畏高。來滑雪之前，她特意去網上查閱了滑雪達人分享的「秘笈」。平時喜歡運動的她，也意外發現經常練習的深蹲在滑雪中能派上用場。

老市集有驚喜 傳統爆谷最吸引

金象山滑雪場位於濟南南部山區，開車前往途中路過當地著名的仲宮大集，勞鎮東突然說，他曾經周末來過趕集，這讓香港文匯報記者都有點驚訝——仲宮大集是該區的一個千年集市，但畢竟距離他們就讀的校區也有30公里的路程啊！

細問之下，勞鎮東解釋說，他是在網上看到仲宮大集的介紹後很感興趣，於是一個人搭了順風車前來趕集的。仲宮大集頗具當地特色，大集上商品琳琅滿目，熙熙攘攘特別熱鬧。勞鎮東最喜歡傳統的爆谷製作方式：一個細長形狀的黑爐子放在火上一邊轉一邊烤，幾分鐘後，烤爐被塞進皮囊裏，隨着「嘭」的一聲響，空氣中頓時瀰漫着一股爆谷的香氣。

吃遍大街小巷 摸清「雷區」

勞鎮東的描述也勾起了廖曉欣對美食的興致。大學四年，周末都是她和同學的美味回憶。濟南的芙蓉街、寬厚里，那些美食小店都被她們吃遍了，就連美食街裏的「雷區」也都一清二楚。廖曉欣說，她現在已經在開拓濟南小巷子裏的美食了。她最愛吃的是青州的蜜三刀、泰安的煎餅，但為了保持身材，每次控制着只吃一點點蜜三刀，而山東的煎餅都特別有嚼勁，她喜歡整塊往嘴裏塞，嚼起來特別香。

今年已是大四的廖曉欣想回香港工作，同級的周文靜則已收到普華永道中天會計師事務所的聘請，畢業後將去上海工作。

回想這四年，周文靜表示周末最喜歡周圍去「打卡」。前不久她和同學剛去濟南經三路老商埠。11月，她還去東營黃河三角洲國家級自然保護區，和大天鵝、丹頂鶴來了一次親密接觸。看完黃河入海口，她還去看了黃河口大開蟹基地……

周文靜的「打卡」點遍及青島嶗山、泰安泰山、曲阜三孔……在青島，周文靜還買到了漁民剛從海上捕撈的海鮮，那是她吃到的最鮮美的海鮮。周文靜會把自己拍攝的美景和美食剪輯成視頻，記錄一個「港妹」在山東的求學生活。

▼ 周文靜在黃河入海口「打卡」。受訪者供圖



▲ 廖曉欣在拍攝美食。受訪者供圖

