

## 從走繩找到人生平衡感

校園話題人物

你能在5公分寬的扁帶上做甚麼？航太四黃靖升說，「日常生活中能做的動作，我在繩上都可以做。」3年前接觸走繩活動的他，已經能在離地面約1百公分的高度上或坐或躺，也會在繩上表演扯鈴，甚至也挑戰難度較高的水上走繩，「將扁帶與鈎環固定於兩點之間，使其懸空，人便能在上頭訓練平衡感。學會行走後，還可以變化許多姿勢，是一種趣味且休閒的運動。且走繩器材十分輕便，在任何地方都可以玩！」

因參與宜蘭領袖發展協會活動後進而接觸走繩，向體育大學教師吳冠璋學習這項戶外活動，「我一上繩就愛上了這項運動，從在扁帶保持平衡開始就讓我吃盡苦頭，練習時掉下來的次數多到數不清，換來的是許多傷痕，甚至連內褲都磨破了好幾次。第一次成功站立在扁帶上，彷彿完成了不可能的任務。」

為了精進繩上的技巧，他發現國內走繩的資源有限，因此黃靖升只好看著外國影片練習，並以網路交流方式與同好切磋琢磨，使自己更加進步。而他也將「走繩」應用於服務學習專案活動裡，以宜蘭縣市的高中學校為對象進行相關營隊訓練，「在我參加的宜蘭領袖發展協會中，與活動成員將走繩規劃在內，除推廣走繩活動，還能讓服務學習內容更加豐富。」

黃靖升認為自己是個喜歡挑戰的人，從一次又一次的挫敗中尋找成就感，是磨練也是樂趣。他提到，「在繩上不平衡中找到平衡的刺激感，和人生很像。簡單卻能表達如此的寓意，是我喜歡它的原因。我想，走繩也如同人生中有許多新的嘗試，看似未知且困難的事，放膽去做後，或許能發現自己更多的天賦。」在扁帶上行走時須專心一致、心無雜念，和克服心中恐懼。他鼓勵大家可以挑戰，因為從練習過程中，可訓練耐心、挫折忍耐力，也能培養挑戰的信心及勇氣。這些繩上體悟，已在黃靖升心中留下不可磨滅的痕跡。

由於對走繩的熱愛，黃靖升不遺餘力地推廣走繩的單純快樂，一群人因走繩聚集，藉著扁帶間的聯繫，讓他看到「生命會影響生命」的信念。在宜蘭領袖發展協會的主導下，黃靖升即將在3月底主辦首屆「走繩嘉年華會」，是臺灣第一個正式走繩競賽，盼能讓更多人認識走繩，達成他推廣走繩至全臺每個角落的目標。（文／蔡佳芸、攝影／余浩銘）

2014/03/10



(攝影／余浩銘)



(圖／黃靖升提供)