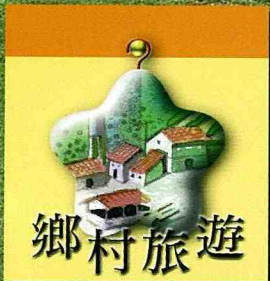
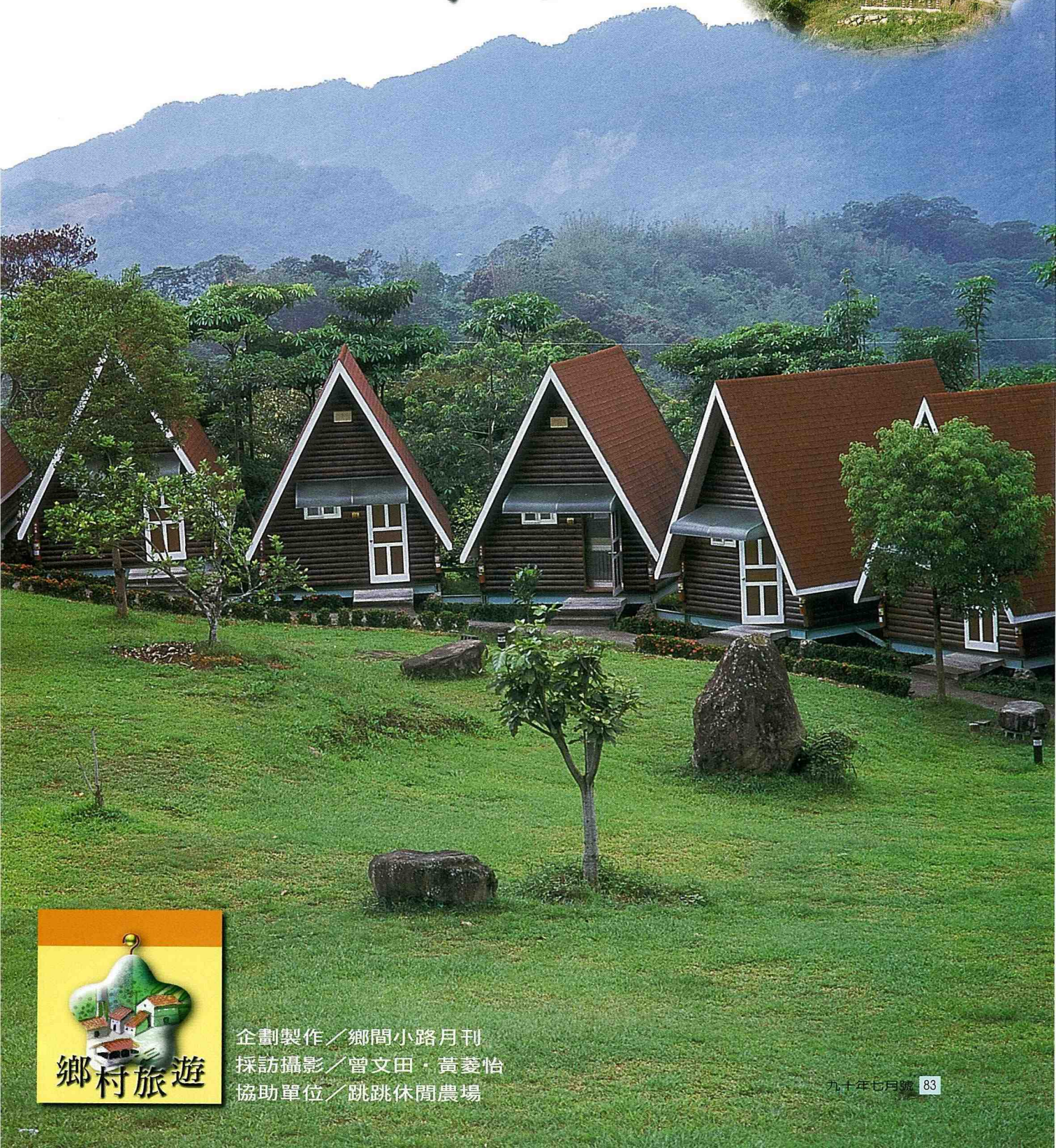




來去 跳跳休閒農場

挑戰 攀岩山訓



企劃製作／鄉間小路月刊
採訪攝影／曾文田、黃菱怡
協助單位／跳跳休閒農場

來去

跳跳

休閒農場



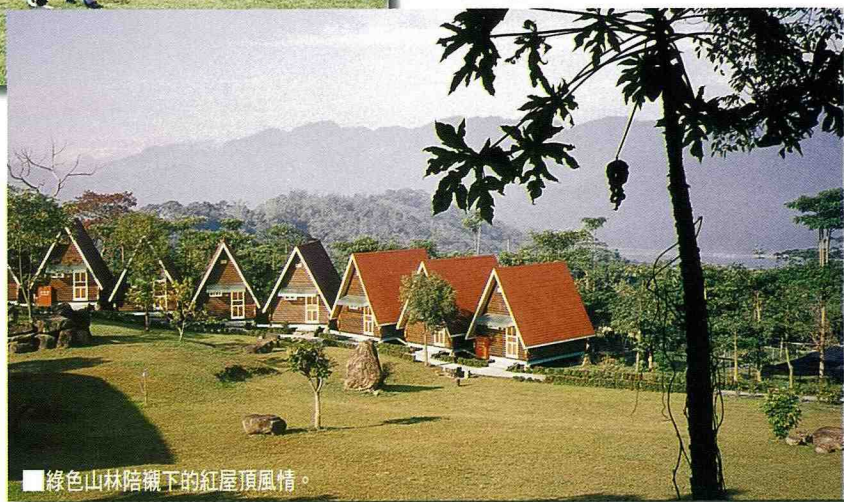
■草坪活動。



■林間木屋。

跳 跳跳休閒農場位於嘉義縣大埔鄉，循台三線省道往大埔方向前行，在356.5公里處的路口右轉，蜿蜒爬上山，約十分鐘後即可發現一座巨石，上面彩繪一隻大袋鼠，告訴您——「跳跳休閒農場」到了！

農場篇



■綠色山林陪襯下的紅屋頂風情。

充滿活力而多功能的 休閒農場





■生態池。



■雅緻的住宿空間。

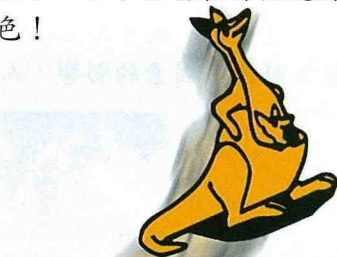
農場背山面水（曾文水庫），取名為「跳跳」，並採用袋鼠為農場吉祥動物。場長游尚義指出，這裡是一個充滿活力、具有多種功能的休閒農場，有別於一般遊樂性的農場。「跳跳休閒農場」是秉持政府發展「生產、生活、生態」的三生農業政策，具體展現於蔬果園圃及場區之中，使農場兼具休閒、渡假、實驗教學、研究觀察及農作生產等功能。

農場的環境優美靜謐，海拔1,187公尺的三腳南山，即座落在農場的背後，從農場的登山口開始，穿過樟樹林、麻竹林後，健行走到山腰，回首俯視山腳下的景觀，平靜無波的曾文水庫，如銀帶飄逸，無限寬廣的山林，點綴著跳跳休閒農場片片瓦紅，盡入眼簾，美不勝收。

農場的夜晚，日夜溫差大，寂靜清涼，偶有蟲聲唧唧，或螢火蟲提著燈籠來湊熱鬧。月夜下對著山嵐閒坐，陣陣涼風徐來，霧氣也接踵而至，難怪農場的女主人以「仙境」二字來譬喻農場夜晚的景色！



■農場風味餐。



跳跳休閒農場

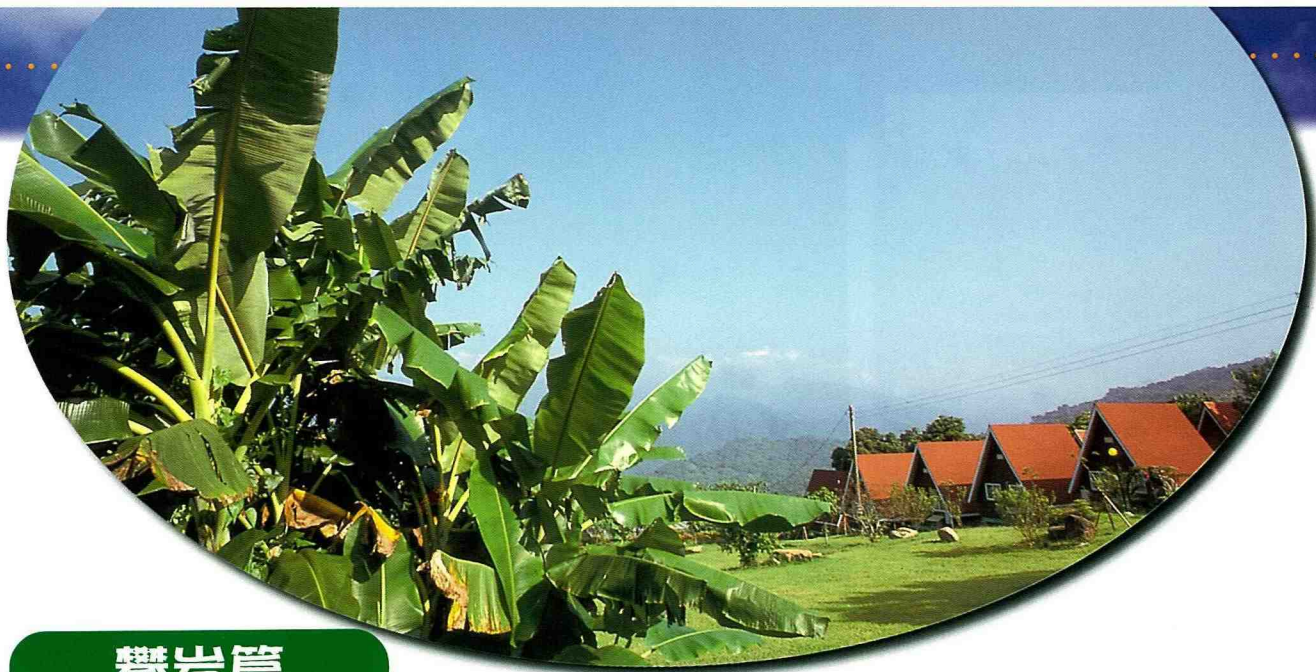
嘉義縣大埔鄉西興村菜瓜坪1號
（台三號公路356.5公里處）

電話：05-252 2005 · 252 1529 · 080 085 866

傳真：05-252 2221

網址：<http://www.gogo66.com.tw>





攀岩篇

享受登頂的成就感

水 水往低處流，人往高處爬。」這句勵志成語鼓舞人們攀向成功高峰，無論是否達到目標，其間的酸甜苦辣耐人尋味，而攀岩運動最能體會這樣的滋味！

攀岩，是一種集合智慧、體力、膽識、技術的運動，一步一腳印，自低矮之處奮力爬升，登頂之後的愉悅，筆墨難以形容。攀岩運動原本是登山活動中，登山愛好者為學習更完整的登山技術，以克服危險地形（如懸崖、峭壁等），而發展出來的一種專門技術。當登山者在從事攀岩訓練的過程中，從而發現攀岩帶來無窮的樂趣後，使得部份登山者轉而專門攀爬岩壁，以尋找適合與更高難度的岩壁，作為挑戰的目標，進而成為一種專門的攀岩活動。

攀岩運動在台灣的發展將近20年了。民國70年5月，從第一個正式的攀岩團體—中華山岳協會攀岩者俱樂部（簡稱

R.C.C）成立迄今，發展時間雖不算短，但一直被視為一項專門技術的訓練，推廣層面並不廣泛。近年來，為了不受限於天氣、時間等因素的影響，人

工岩場普遍設立，加上相繼成立的攀岩團體大力推廣，才使得攀岩運動的人口慢慢增加，且有別於傳統攀岩型態，形成運動性較高的「運動攀登」。



「蜘蛛人」是攀岩者的別稱，攀岩活動發展到今天，因人工岩場林立，專門的攀岩訓練也應運而生，儼然成為一種流行趨勢，許多人都是藉著攀岩訓練，才第一次接觸到攀岩，而有些已具有攀岩經驗的人，更藉此訓練而著重於攀岩難度的提升與技巧的改進，以加強自己的攀岩級數為首要目標。

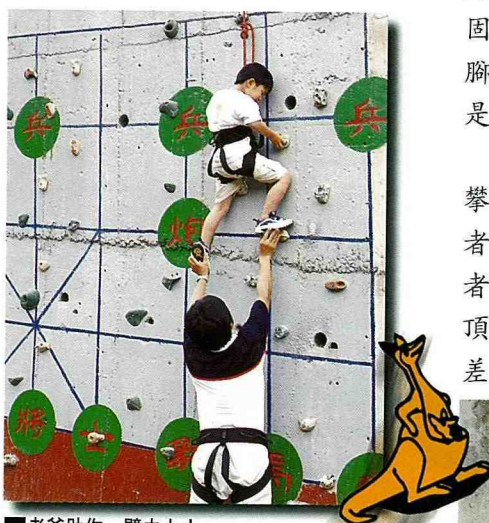
攀岩活動是目前風行世界的戶外活動之一，在國外不僅有龐大的攀岩人口，在台灣也有一群攀岩愛好者。從各地人工岩場的陸續建立，各級學校也將攀岩列為課程之一，加上所需裝備費用不高，對經常處於壓力緊繃的現代人來說，是很理想的紓壓活動。

攀岩看似簡單，實際上卻是一種複雜的運動，除了是紓壓的最佳方外，還有很多好處，如使體態變纖細修長，身體線條優美，肌肉結實，增加體力；此外，在攀岩過程中，還可以鍛鍊體能上的耐力、爆發力；技巧上的柔軟度、協調性與平衡感；思緒上的判斷力、集中力、意志力，以及攀岩者與確保者之間的信任度。

跳跳休閒農場人工岩場的攀岩教練游尚義說，攀岩乃在挑戰大自然、挑戰自我，它結合了智慧、膽識、技術與體力，每當完成一次困難的攀爬，人也變得更加勇敢，而心中那份喜悅與成就感，更是難以抹滅！

一般人以為只有身強體健的男性，才可以玩攀岩活動，斯文嬌弱的女性，一樣不輸男

性。游尚義表示，攀岩沒有性別的歧視，事實上，在攀岩的世界裡，女性較男性具備更多優勢，因為攀岩活動是由不同的條件所匯聚而成，除臂力、體力等條件外，還需要依靠身體的柔軟度、協調性、平衡感，以及冷靜的頭腦，才能夠克服。女性的身形輕巧，柔軟度較佳，攀爬起來反倒比男性更具優勢。



■老爸助你一臂之力！

攀岩就像爬樹一樣，是一項愉快、本能的休閒活動。只是，攀岩比爬樹需要更多的技術配合，當學會這些技術後，會使攀岩者的行動更能勝任，也更有信心。游尚義提出五點攀岩的技巧：

一、平衡原理：在攀岩時，攀岩者應保持身體垂直，將身體的重量放在雙腳上，把兩眼視線停留在鼻子之上，用手保持平衡。

二、協調原理：是指在攀岩過程中，用腳使身體往上攀登，要比用手來得省力有效，也就是說，是以向下用力的方式讓身體上移，而不是用手把身體往上拉。

三、三點不動一點動原理：為了在攀岩上，尋求穩定、安全，應保持「三點不動」（兩腳和一手或一腳兩手）來支撐身體，由剩下的「點」移動，並使同一邊的兩個點，在同一條直線上，如此可以提供更穩固的姿勢，以及更靈活的移動點。

四、選擇把手點、踏足點：把手點與踏足點應選擇堅固、便利、合適者，並以手或腳，或敲踢、或推拉，試試看是否牢固。

五、確保技巧：每一次的攀岩，都必須有一位「確保者」，在地面用繩子確保攀岩者的安全。因為攀岩技巧差，頂多是爬不上去，但確保技術差，即可能發生意外情況。



■手脚並用。

對於初次嘗試攀岩活動的人來說，人工岩場的確是入門練習的好場地，因為它模擬天然岩石環境多樣性與變化度，提供了一個最安全的攀登空間。

「Any Time, Any Where！」只要有一小塊空間架設人工岩場，就能有無窮的創意變化，不受限於時間與天候，也能享受攀岩的樂趣！

山訓篇

城市泰山

用在軍事基地，甚至在險惡環境中操作的山訓，除一般專業人士進行訓練外，在新人類眼中，有更新的一套操作玩法，一樣玩得不亦樂乎！

繩索是向下凹垂，呈現優美的弧線。此外，如有「颱風」過境（有人故意在兩端搖幌），人走在吊橋正中央，搖呀搖的，幌呀幌的，多麼驚險刺激！

通常玩一天下來，金錢花費可不少，那裡才有「俗擱大碗」，難度有點高卻又不太高，而且安全的山訓場？「跳跳休閒農場」的山訓場是個不

錯的選擇，有教練詳細講解、示範，讓你逐步練習，從初級、中級到高級，好好享受「與繩為伍」的樂趣！

跳跳休閒農場有全嘉義縣最大最完整之山訓運動場

地，於89年9月1日正式啟用。提供的攀岩山訓活動行程有一日遊與二日遊兩種，不參加山訓者，另外安排民俗技蓋草編蚱蜢、生態介紹。

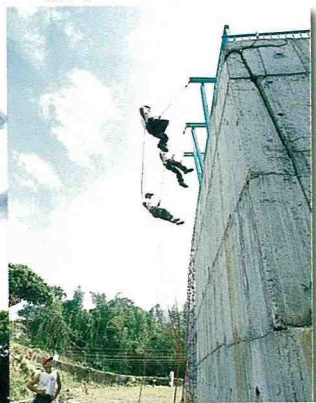
在絕對安全的保護下，讓您挑戰這輩子永遠不敢想像的活動。生死之間探討人生的意義，在困境之中掙扎向上的勇氣，在絕望中激發反敗為勝的毅力。

父女、母子為一隊，可發揮親情；情侶參加增進情感與默契。公司團體組隊，激發潛能，團結合作，業績突飛猛進。個人參加身體健康快樂，開拓個人視野。

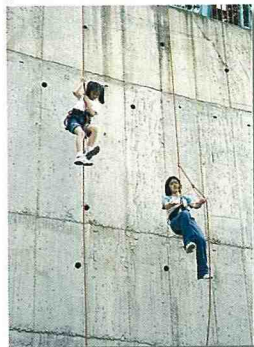
本活動由農場安排，須教官安全指導。住宿農場者活動費用每人250元（含器材、教官指導、場地、保險）。一日遊未住宿者活動費用（含器材、教官指導、場地、保險、風情午餐）每人650元。 圖



■雙索突擊吊橋。



■垂直坐式下降。



■普魯士升降。



■當我們「掛」在一起。

一般軍方的垂降訓練，講究專業、熟練、快速、準確，少有開放供外界操作的機會，而在曾文水庫旁的跳跳休閒農場內，就有一處人工山訓場所，只要穿戴好酷似丁字褲的護具，讓身體與岩壁呈「七」字形的姿勢，就可以一路下降跳至地面。

雙索、三索突擊吊橋，可以讓你輕鬆自在地在山谷兩岸間任意行走。當以雙眼正視著前方緩緩移步前進，愈是走到中間，天然的體重器，顯然地出現，體態輕盈者，繩索似乎不受影響，可任其行走，而體型愈是穩「重」者，即會發現

在新人類新玩法中，具有創新、創意的玩法——「普魯士」爬繩，讓你親身體驗靠著一條主繩和兩條輔助小繩，自地面爬至岩場頂端，再以逆向操作的方式，回到地面原點。方法是身體趴上繩子，右腳勾住繩子圈套，左腳自然下垂，以保持平衡，藉由雙手拉繩的力量使身體上升或下降，簡單容易吧！

從坐式垂降、普魯士升降，到雙索、三索突擊吊橋，都是專業性的山訓操作項目，