

仲夏逐風追浪——

走出舒適圈 戶外運動野放自己的 心智與體能

文——洪于雯。圖——蛙大。受訪者——蛙大

單車流浪與百岳冒險養成積極性格 轉換人生跑道

十七歲暑假和幾個死黨騎上一台單車出發去環了半島，那是第一次的戶外運動長征，也是我人生最重要的一次體驗。從板橋騎到墾丁，沒有齊全的裝備、沒有發達的單車道，更沒有精確的路線規劃或地圖，沿途到好友們家鄉住宿搭伙，花了九天，累癱又狼狽。沒有計畫的流浪，一路遇到大大小小狀況不斷，且戰且走也都平安克服了，養成日後一有時間說走就走的機動性。

三十歲那年我開始爬山，這個經驗成了我人生職涯重要的轉捩點。剛畢業時，在線上遊戲公司從事設計，一路升遷到各個處室與層級，越來越多的業務量與壓力也隨之而來。某天朋友找我爬玉山，沒有任何經驗去登百岳，身體不適、體力不支，根本是一個糟透了經驗啊！那時我帶著一台相機上山，一路拍攝山谷美景，雖然很累很狼狽，但美景當前也就這麼一路爬出興趣。後來我結合了

網頁設計、文案、攝影，在那個部落格不是那麼發達的年代，很幸運的在網路上有了自己的平台，把爬山的照片和文字放上網和讀者分享。累積了固定的讀者後，我開始思考「創作」之於我的意義，毅然決然離開原本穩定但壓力也大的線上遊戲產業，轉而經營空間「蛙咖啡」。蛙咖啡的起草就是來自於一個單車環島經驗分享平台，後來開始執行單車贊助計畫。在這裡與朋友分享、交換戶外運動、旅行冒險的故事與作品。

離開舒適圈

戶外運動學習對環境忍耐與共存

我從來不想挑戰極限，只是每到一個階段，就想離開熟悉的舒適圈，往戶外走走。從事戶外運動有很多時候需要「忍耐」，會有無法預期的困窘，也會有很多意想不到的美麗。每一次的冒險都能夠增加自己的勇氣與自我信任和期待，苦到、累到就會激發出更多的想像與堅強心志。



近年戶外運動風氣興盛，難免會有破壞環境之虞。尊重自然也才會得到自然的反饋，任何戶外運動愛好者都更需有保護環境的意識。像是露營、登山或潛水，事前都需要有活動人數及範圍的規劃，把山林、海洋保護好，能帶來的觀光效益才是淵遠流長的。台灣對戶外運動很常出現一窩蜂狀況，如：電影《練習曲》上映後的單車狂熱；近年來風行的登山、露營、馬拉松、三鐵……。戶外運動本來就不是殿堂或流行指標，而是生活型態的一部分，一窩蜂容易流於比較或採購裝備的競賽，反而違背初衷。

談到我喜愛的單車旅行路線，很推薦到花東一帶鄉鎮埔頭探險。每年六月中旬與十一月下旬，稻穗滿盈正待收割之際的花東縱谷，從瑞穗沿著 193 縣道南下往玉里方向抵達池上，沿途海岸與山脈綿延連結，鄉間阡陌縱橫，美不勝收啊！



蛙大，本名楊明晃，曾任職於線上遊戲公司高層。偶然的一次機緣開始攀登高山，也開始接觸攝影。07 年 6 月完成了單車環島之旅後，毅然決然結束了 11 年的上班族生涯，離開眾人欣羨的職位，全心投入嚮往已久的自由創作生活，07 年底，一直希望可以把工作與玩樂結合的 frog，創立台灣第一家結合藝廊、聚會與分享概念的單車人文空間——「蛙咖啡」，希望更多朋友可以在這個孵夢基地一起激發熱情、體驗生活。現為攝影、設計、作家、木工、戶外運動愛好者。

Web | www.frogfree.com