

攀石同樂日

攀石是一種刺激的運動項目。攀石活動在 18 世紀的歐洲已興起了熱潮。因為攀石要面對不同的地形，如懸崖、峭壁、溪谷等，所以在攀爬上必須要有一定的技巧和意志力，更要利用安全攀石器材配合，才可征服攀石的障礙。

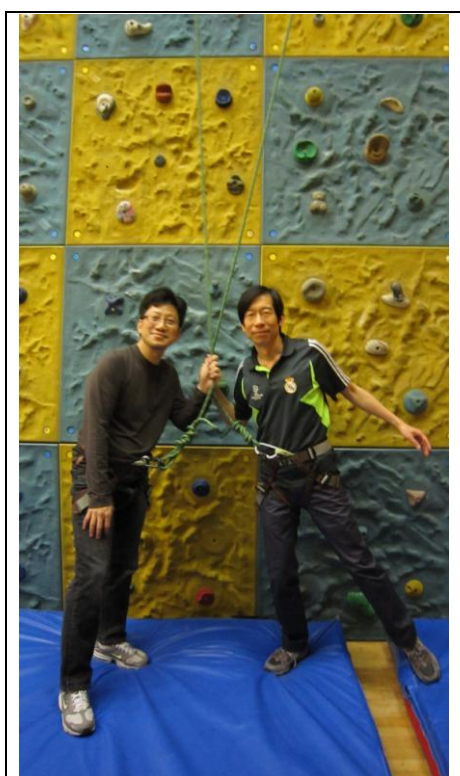
為訓練和培養會員的膽色，專業工程師協會於 2011 年 3 月 12 日，假座尖沙咀 YMCA 青年會舉辦攀石同樂日。當天大家濟濟一堂，齊集大堂，浩浩蕩蕩地進入二樓攀石牆場地，心情既興奮，亦不知可否徒手攀上那高高的石牆，一顯身手。



攀石同樂日會員合照

首先，教練和我們一同做一些熱身運動，伸伸腰、彎彎腿，感覺很好，心情也輕鬆多了，然後教練用心講解每一個安全步驟，我們亦學會了如何有效地

穿上安全裝備，拉好繩索。當一切準備就緒，我們便開始練習，大家一個個從左至右，在攀石牆上橫行，因不是太高，故不覺危險，但當要橫過九十度的牆壁時，就發現真有難度，一些隊員也不慎跌下，幸而最後都能順利過關，但好戲可在後頭。教練跟着要我們兩人一隊，徒手蹬腳攀上足有二層高的攀石牆，我頓時起疑：可不可一口氣地攀上？但又回想：此時正好要發揮團隊精神了。張遠芳和我組成一隊，一個向上爬，一個在下面手拉繩索，立喊助威；當我攀到高處時，困難就來了，牆上有障礙物！原來牆上高處從左至右都是大面積地凸出，要花費很大的力氣才可攀過，幸而下面隊友不停鼓勵我要努力向上爬，最後亦能安然渡過。



我和張遠芳組成一隊

攀石真是挑戰自我、挑戰膽量、挑戰體能。從這次活動中，令我深深體會到只要用心用力去做，事無大小，都能成功的。攀石可以鍛練個人意志，因為

在攀石過程中，不可半途而廢，也不要奢望隊友會拉你上去，因為攀石是要靠自己，無論如何，你都要咬緊牙關，不斷向上攀，絕不言棄，不達終點不罷休。

其實攀石是休閒運動，也可以是專業運動，視乎個人的經驗及玩法。除此之外，攀石更是一種求生技能：一些在山區發生的災難、拯救、搜尋、逃生過程中，透過良好攀石技能和安全裝備器材，往往可化險為夷。

最後，教練見我們越攀越開心，便讓我們再玩二個不同難度的攀石組合，一個是攀到高處時要策略，懂得適時改變攀爬方向，另一個是要小心懂得選擇攀爬點，才可直搗最高處。不知不覺已渡過了二小時的光景，大家此時亦已筋疲力盡。突然有人提議把專業工程師協會的橫額掛到石牆最高處，拍照留念，我和陳禧棧都自告奮勇攀上石牆高處，一左一右地把橫額高高掛上，一時間下面掌聲不絕，還夾雜一些歡呼聲，真的開心，他們更不停地拍照，大家玩得高興到不得了，感覺這兩小時的攀石真的沒有白費，大家拍過團體照後，便盡歡而散。



專業工程師協會橫額掛在攀石牆上

應利偉

二零一一年四月