

我的私房景點

• 孫謙明 •

苗栗卓蘭 大峽谷

苗栗卓蘭大峽谷。聽到大峽谷，大家一定會想到遠在美國拉斯維加斯的大峽谷！心想：那不是要坐很久的飛機才能到的地方嗎？一日遊，怎麼可能？除非，「大峽谷」在臺灣！沒錯，就讓



我帶大家來趟卓蘭大峽谷之旅。找個時間放下手邊忙碌的工作，帶著全家見識大自然的神奇吧。

卓蘭的大峽谷位於臺中縣東勢和苗栗縣卓蘭交界的大安溪河牀。根據地質學者表示，峽谷是因為九二一大地震的擠壓，加上颱風豪雨沖刷，東勢背斜往上拉擡，導致地質鬆軟，洪水將河牀刮出峽谷地形。峽谷地形非常特別，湍急的水流將壟起的河牀硬生生的切成兩半，氣勢磅礴，兩岸裸露出仿如岩石層次的地形，景色非常的壯觀。這條峽谷宛如一條巨龍，長約三百公尺，深達十餘公尺，景觀除了峽谷景觀外還有岩壁、瀑布、沙洲、溪流等地理景觀，氣勢遼闊，有如美國大峽谷之縮影。大自然的鬼斧神工，將一條溪谷的河牀以水流的力量悄悄地雕塑成為峽谷，大自然的力量實在令人歎為觀止。

此峽谷主要是由砂岩和泥岩的土質所構成，所以土質甚為鬆軟，雖然看似岩層，但質地卻非常脆弱，相較之下，民眾前往觀賞也憑添了不少危險性。大自然就像一位精明的雕刻師，為岩石雕出了美麗的紋路，岩層的紋路層次清楚有序，溪底的水質非常清澈，在藍天白雲、岩石的組合下，譜成美麗的畫面。

然而，這處地質景觀，在媒體未報導之前，原本是學者的地質觀察處與苗栗縣（市）各級學校最佳的戶外教學場所，也是附近居民的私房景點，如今已開放一般民眾參觀，假日遊客更是相繼湧入。苗栗縣水利局也派了保全、替代役男擔任峽谷的安全維護工作，讓遊客在觀賞峽谷的美麗風景時多了一層保障。

根據報導，初期的峽谷其實並不大（所附照片與之前網路分享的照片有所不同），在經過水流不斷的反覆切割後，如今峽谷的落差也



大自然鬼斧神工切割形成大峽谷景觀

越來越大，越來越深，所以這座峽谷可能還會持續加大深度。看到這些，令人不得不向大自然敬畏臣服。由於峽谷的岩壁有些地方會崩塌，現已圍上紅線當警語，拍照時千萬別太靠近，以免突來的崩塌造成不必要的傷害。下雨過後地面濕滑，也須特別注意行的安全。然而，

這些美麗的景觀到底將來會繼續保存還是會被下一個颱風或水災的泥沙給掩蓋或沖毀，則有待觀察。

交通路線：

由北往南：國道一號苗栗公館交流道下，接（七十二）東西快速道路往大湖在汶水走臺

三線沿著卓蘭指標走，很快就可抵達大峽谷。（回程走臺三縣往東勢經東豐大橋走國道四號接國道一號返回臺北）。

由南往北：中山高接國道四號往東勢，經東豐大橋後接臺三線至卓蘭，到卓蘭後就可依照指標（大峽谷）前往，約二十分鐘抵達。

陳冠文

國軍體能訓練的質與量

體力即國力，放眼全球的體育強國，亦是國際上舉足輕重的大國；近年臺灣也積極推廣全民運動，欲將此風氣普及化，雖然運動風氣日漸普及，但大眾對體能訓練的概念仍一知半解，甚至道聽塗說，亂練一通，不但未見成效，反而造成運動傷害。

傳統觀念認為體能訓練就是咬牙苦練，吃苦當吃補，才會有效果；其實體能訓練不光是「練」而已，就訓練的三項原則：訓練、休息、飲食，三方面配合，方能達到事半功倍的效果。

新訓時，有不少同袍問我要如何練出腹肌，有位弟兄說：「我每天都做兩百下仰臥起坐，為何半年下來線條卻不明顯？」這位弟兄的訓練「量」是足夠，但「質」不一定好，也是大眾普遍犯的錯誤，認為量大等於效果，實際上並非如此；因為單次大量，屬衰竭式訓練，此方式在訓練中後段常因耐力不足使姿勢走樣，提高受傷的風險，這類訓練適用於專業的耐力型運動員，若初學者運用，其邊際效應相當

低；要如何使訓練質量並重，有效達成目標？體能訓練概念的建立是第一要務。

訓練的概念其實並不難，首先設定目標，但目標需有短程、中程、長程，不要想一步登天。將標準訂得太高，會令人感覺目標太遠而欲振乏力，導致心理上的負累，設定目標須由淺入深，循序漸進，逐步完成目標的成就感成為堅持下去的最佳動力！

第二，擬定計畫，針對自身需加強的重點去做整體性的訓練。很多人會問：為何要做整體性的訓練呢？舉例來說：如果想強化長跑項目體能，卻一味的訓練肌耐力而忽略了心肺耐力，導致回氣能力不足，半途就氣喘吁吁，這種顧此失彼的情形使努力在測驗時都付諸流水，豈不令人惋惜？又如，小明想增強下半身肌群的力量，一股腦地訓練下半身，卻忽略了上半身與核心肌群的訓練，使其在運動時發生肢體無法協調運作，或是上半身與核心肌群帶動

的力量不足，而無法完全發揮訓練的成果。這些例子都顯示出了整體性訓練的重要。另外，計畫的方向也是重點，如訓練肌力與肌耐力的方式是截然不同的，所以選好方向及用對方式才會事半功倍！

第三，量身訂作。古語有云：「因材施教」。體能訓練上亦是如此，每個人的能力、個性不同，適合的訓練方式也必定有所差異，倘若將不合的方式強迫套用在被訓練的人員身上，結果必是適得其反；且每個人的需求不盡相同，如第二項所提過的，每個人的訓練方向不同，所以方式也不會相同！除此之外，個性也是影響訓練方式的一大變因，有的人需要心無旁騖的獨自專心練習，有的人需要團體之間相互砥礪的方式，甚至有人需要利用半遊戲性的訓練方式來避免訓練的枯燥乏味，從此處就能理解運動訓練也是要因材施教的！

其實運動訓練的基本概念，大抵就是上述幾項，其中還有更加深入的運動訓練法，是針對各種不同需求去加強訓練的；當然除了訓練之外，先前所提到的飲食與休息也是相當重要的因素，不同種類的需求，也有不同的營養攝取比重；希望大家在我的初步介紹之後，能對運動訓練有基本的認識，能夠找出最符合自己的訓練方式，也希望國軍的體能訓練計畫能夠質量並重、有效達到目的，培養更為精實的戰力，使國軍專業化的形象更上一層樓。