

白淳升 揮桿學放下

【文／李盛雯 2006/04/29 經濟日報】

很少人像白淳升這樣，早在幼稚園時，就有了高球初體驗。

白淳升，聯安預防醫學機構健康體能中心主任，專長是骨骼肌肉健診。在台灣，這是個不太為人所熟知的名詞，白淳升則是這個領域的專家。

白淳升當年跟著爸媽上球場，從沒想到，小白球後來竟成爲他一生的興趣，甚至在工作上給他許多幫助。

20 多年前，台灣高球風氣還不算風行時，白淳升因爲父母都是球友，很早就接觸高爾夫球，甚至走進球場，自此結下不解之緣。

白淳升三兄弟，全是在球場看著爸媽打球長大。爸媽打球，白淳升和兩個弟弟就在練習場玩耍，父母親爲他們準備了小朋友專屬的小球桿。高爾夫，對他來說，從小就是生活的一部份。

家人的帶動讓白淳升愛上高爾夫。他認爲打高球，除了強身健體，最重要是一場球打下來，與家人花好幾個小時互動，彼此凝聚向心力。

雖然高爾夫啓蒙比一般人早，但到了國中、高中時，他因升學而中斷，直到大學才重新回到練習場練球，並利用寒暑假和父親一起打球。不過在美國哈佛麻省總醫院留學期間，是他利用高爾夫拓展生活圈的時期，原因是在美留學生活單純，只好呼朋引伴，以球會友。

白淳升認爲，高爾夫運動是自我的修鍊。這項運動不只靠力氣，想要打得好、打得順，必須控制好自己的心理狀態，「**Don't think too much**。輕鬆點，別想太多，才能揮出好桿」。越在意，越揮不出有一致性的好桿。

高爾夫的魅力足以讓許多人朝思暮想，對白淳升而言，高爾夫，是一種峰迴路轉的心智運動 **Mind game**，能夠培養好 **EQ**，讓自己看輕得失心，面對每一個未知變數及挫折時，能在最短時間內重新站起與面對。不到最後關頭，絕不放棄。

一般人打球，有人目的在交誼；有人醉翁之意不在酒，打的是政治球、商業球；有人追求降低桿數、揮出好桿；但白淳升對於高爾夫所持的態度，則是和家庭連繫與抒壓放鬆的重要管道。

對白淳升來說，父親的教導與互動，是寶貴的經驗。小時候，父親爲了誘發他對高球的興趣，利用遊戲的方式來吸引他。爸爸告訴他，只要能夠打到某個距離，就會給他一個小獎品，如此激發他的榮譽心。

沒有人永遠一帆風順，直到如今，球場上的首次挫折，他還記得很清楚。

大學期間，有一年暑假，他回彰化老家打球。可能是太久疏於練習，那場球，他每一桿都打不好，他心裡很焦急。可是，越焦急、越在意成績、表現卻失常。

整場球下來，他發覺自己非但沒享受到高球的樂趣，反而被成績及自己的心態折磨得很痛苦。但那次後，父親與他深談，告訴他打高球應有的正確心態，如何放下，如何順其自然，如何看淡成績，如何掌握自己。

這種雲淡風輕的心態，影響他日後的作人處事。在白淳升心目中，父親，不但是引領他進入高球迷人世界的啓蒙教練，也是他人生的導師。

有挫折，當然也有甜美的回憶。和許多球友一樣，最讓白淳升難忘的一場球，是他和好友在滂沱大雨中，執著前進，全身溼透卻暢快無比的回憶。那種全世界的人都走光了，天地間只剩下兩個人的感覺，很瘋狂，很過癮。

白淳升除了專長於骨骼肌肉方面的問題外，更是台灣少數研究高爾夫球揮桿動作分析的專家。在美國波士頓麻省總醫院研究時，他參加一個「高爾夫球揮桿動作分析」的訓練課程，在這個課程中，運用運動醫學與生物力學的知識，藉由實際拍攝高爾夫球友揮桿的情形，來分析他們的揮桿動作，並運用專業運動治療的原理與方法，來改善其不良的揮桿問題。高球名將 **Tiger Woods** 也曾經接受過這樣專業的揮桿動作分析，來增強他揮桿的一致性與爆發力。

回台後，白淳升全心投入骨骼肌肉診療的領域，本身所學除了讓他在從事高球這項運動時，能更清楚身體的運動力學，也讓他更懂得如何自我做些肌力訓練，讓揮桿更有 **pow-er**。家人若是有運動傷害，白淳升自然義不容辭地爲他們義診，他運用本身的醫學專業，讓運動變得更輕鬆、更 **smart**，也幫助許多人遠離高球運動傷害，重拾揮桿樂趣。