

中上環是香港最核心的商業區，人人步伐急速，生意秒秒幾百萬上落。不過，香港跳繩世界冠軍張柏鴻卻視中上環為心靈綠洲，皆因中環海濱長廊就是他的日常跑步訓練路線，在高樓環繞的綠化公園中，一邊跑步一邊欣賞獨樹一幟的擎天大廈與醉人海景並存的愜意時光，讓身心喘口氣，再搏殺！

圖、文：郭思華



③

中環海濱長廊在高樓大廈環繞中自成悠閒一角。



④

灣仔海濱長廊的「海濱站」火車頭是地標之一。



① 中環摩天輪是最有名的地標。

跳繩王張柏鴻 馳騁中環海濱 在摩天大廈間 奔向心靈綠洲

張柏鴻跳繩生涯奪獎無數，更是2018年及2022年世界跳繩錦標賽男子個人冠軍，現時他仍活躍於跳繩界，更不時拍攝影片展現精湛技術。在繁忙的生活中，踏上中環海濱跑步不僅是他訓練的一部分，更是「心靈充電站」。他笑言：「我不喜歡在健身室跑步，感覺像坐監一樣，戶外跑步感覺比較自由，而且看到別人跑來跑去，我也更有動力繼續跑下去。」

說起中環海濱，首先想到的可能是摩天輪與嘉年華會，或許還有中環碼頭的香港海事博物館，不過柏鴻最愛用腳步感受海濱獨有的景色：「通常我會從西營盤的家出發，沿海濱長廊一直跑到灣仔海濱的『火車頭』海濱站折返。這是一條很有香港特色的路

線，放眼望去被高樓大廈環繞，近處卻又是綠意盎然的海濱公園，旁邊還有醉人海景與巨大摩天輪地標，構成中環海濱的獨特景色，尤其是日落景色非常漂亮。我最喜歡黃昏來跑步，每次都像在為心靈充電，感覺很開心。」

除了極具特色的景觀，柏鴻對這條跑道原來也別有感觸：「新冠疫情期間，曾經有過封閉全港室內體育場所的時期，當時我們無法在自己的場地進行訓練，中環海濱公園就成為我們的臨時訓練場，因此我對這裏也有特別深刻的感情。加上海濱長廊旁邊的公園空間很大，我與朋友跑完步也會在此邊聊天邊進行拉筋收操等活動，可說是另類的社交場地。」



②

柏鴻最愛於中環海濱長廊跑步，恍如為心靈充電。



張柏鴻跑步路線

起/終點：西營盤海濱公園/灣仔海濱站
距離：單程約5公里，來回約10公里

路線：由西營盤海濱公園出發，沿海濱長廊一直跑至中環碼頭，經過摩天輪地標再跑至添馬公園，沿海濱長廊一直跑至金紫荊廣場及會展，最後抵達灣仔海濱長廊的「海濱站」火車頭。沿途多個位置有公廁及水機可休息及補給，亦可在高樓大廈環繞的綠化公園中，享受一邊跑步一邊欣賞維港海景的愜意時光。

最愛中環珍姐餐廳牛扒 碼頭窩夫食過翻尋味

民以食為天，除了訓練認真，張柏鴻也喜歡四處「搵食」，對中環海濱美食如數家珍的他就大力推薦怡和大廈的珍姐餐廳封門柳，以及在跑步時的必經之路，中環4號碼頭小食店 Java Java 的窩夫，令人回味無窮！

跑步與美食同樣令人快樂，柏鴻亦深明此道，在中環海濱亦有自己的「口袋清單」，當中位於怡和大廈地庫、被

譽為「全港最富貴美食廣場」Basehall 的珍姐餐廳就是他的最愛，他笑言：「珍姐晚市的饅仔封門柳鐵板餐，是我覺得最好味的牛扒！」

主食以外，他又推介位於中環4號碼頭的小食店 Java Java：「我最愛這裏的窩夫，分量夠大之餘亦做到外脆內軟，雖然位置不太起眼，但卻是禾稈田珍珠的美味小店。」



柏鴻最愛 Java Java 的窩夫。



中環碼頭不時有帆船靠岸，極有特色。