

■賽馬會啟德水上運動中心有開設多種水上運動的訓練班。

踏入暑假，又到盡情玩樂、與陽光海灘玩遊戲的日子，想輕鬆玩水又想要有型打卡照？不妨到今年7月於舊啟德機場跑道開幕的賽馬會啟德水上運動中心，試試簡單易上手的立划板(SUP)運動！立划板教練蔡恩健(Gary)笑言只要幾個小時就能上手，更可以沿平靜的水道划到啟德體育園打卡留念，全情投入享受水上運動的樂趣！

文：郭思華  
相片由受訪者提供

■賽馬會啟德水上運動中心位於舊啟德機場跑道。

舊機場跑道變水上運動中心

# 暑假玩水打卡 立划板遊啟德



說起水上活動，往往想起西貢、赤柱等距離市區路途較遠的地區，位於舊啟德機場跑道、毗鄰啟德郵輪碼頭的啟德水上運動中心則佔盡地利，位於啟德明渠、海濱花園沿岸的靜水區域可設立長達2,000米的賽道，用作舉辦賽艇、獨木舟及龍舟等區域及國際賽事，亦非常適合簡單易上手的立划板運動。

SUP是近年極受歡迎的水上運動，皆因其入門門檻極低，Gary直言：「SUP器材板面寬厚、接水面積大且穩定性高，即使是完全未接觸過的新手，也可以在數小時內掌握技巧，從趴着划水到跪姿、坐姿逐步練習平衡，到最後站立划行，循序漸進就能做到，更可以啟德體育園做

背景，拍出充滿型格的打卡照。同時在靜水區沒有海面的大風大浪，能夠專注沿路划向啟德體育園，想要休閒可於板上感受微風拂面、陽光照耀，想要挑戰的也可以用力划槳，在長長的水道體驗極速快感。」

不過，Gary亦提醒新手切勿興奮過度：「新手剛站上立划板，拿起槳就會想用力划，結果船板就會左搖右擺，其實要划出直線的重點就是不要過度用力，划槳時手拉到大腿旁換邊，就能順着水流一直前行，當掌握技巧後，還可以嘗試進階的掃槳轉彎。」他又補充指，啟德明渠的水深能減少參與者萬一落水撞到異物的風險，成為最佳的新手訓練場！



■新手最初可以趴下適應器材及水感。



■適應跪姿後可以調整成坐姿划槳前進。

■蔡恩健教練指啟德水上活動中心水面平靜，新手亦可在這裡輕鬆打卡。

## 立划板打卡之旅（個人報名項目）

活動日期：8月2日（需預約，預約會於時段開始前14天停止）

時間：13:30-16:30

對象：13歲或以上人士

名額：16人/班（8人成團）

收費：420元/每人（費用已包括1位教練及相關器材）

活動路線：啟德海濱>啟德體育園>避風塘沿岸>水上活動中心

## 夏日4Fun全能班（個人項目）

活動日期：7月26日（獨木舟）、8月2日（立划板）、8月9日（平板賽艇）、8月16日（龍舟）

時間：13:30-16:30（四節半日活動，每節3小時）

對象：13歲或以上人士

名額：16人/班（8人成團）

收費：1,480元/每人（二人同行，立減600元）

活動地點：賽馬會啟德水上運動中心

地址：香港九龍啟德承豐道（啟德跑道消防局舊址）

開放時間：每天09:30至17:30（如有晚間活動則為20:30）

更多活動請瀏覽：

<https://www.jcktWSC.org/>



■落水後可抓住立划板稍作休息，再於板尾慢慢爬回板上。



■落水前要先檢查腳繩有否繫好。

## 新手首要識落水 腳繩救命要靠佢

夏日玩水充滿歡樂，但若忽視安全措施亦會造成危機，蔡恩健(Gary)提醒有興趣參與立划板活動的朋友，除了必須穿上助浮衣，更要懂得落水時如何保護自己，出發前緊記檢查立划板的腳繩是否已繫緊，皆因隨時會成為救命關鍵！

身兼立划板與獨木舟教練的Gary直言，立划板比起獨木舟更安全，不過落水時同樣需要技巧：「獨木舟翻船時，下半身可能會被艇身困住，新手較易慌亂，立划板則可在入水後馬上自由

活動，相對較安全。不過，落水時亦要注意環境，若位置靠近淺水區或堤壩的消波塊，則要緊記落水時倒向較深水的方向，減少撞到硬物受傷的風險。」

他又提醒參加者必須繫好腳繩，以防萬一：「立划板及划槳本身就是很好的浮力工具，正常情況下腳繩會連着立划板，落水後緊記捉緊划槳，若腳繩沒有脫落，就可以順勢捉住立划板稍作休息，再上板繼續航程。如果腳繩脫落，立划板可能會被海浪沖走，造成危機。」