

西九文化區向來是本地旅遊熱點，但在精英跑手周浩朗（JC）眼中，西九文化區不僅有博物館、劇場與歷史文物，更是充滿回憶的訓練場以及觀察人生百態的舞台。從遊客、晨運客、學生到上班族，JC 每次踏上這條路線除了欣賞沿途美景，更喜歡觀察路上人生百態，發掘西九的趣味！

圖、文：郭思華

部分圖片由受訪者提供



■西九海濱長廊可遠眺港島景色。

西九文化區位處西區海底隧道口，雲集故宮博物館、M+博物館、戲曲中心、自由空間等多個文藝設施，而且沿海濱長廊可以飽覽270度海景，天氣好的日子更可以遠眺港島山頂凌霄閣，向來都是各國遊客必到景點。不過對26歲的JC來說，前往西九的道路是他從小練跑的「成長之路」，現在於西九觀察人生百態也成為JC的樂趣之一：「西九是個很特別的地方，風景固然優美，但更有趣的是匯集了各式各樣的人們，每次早上練跑時看到他們都有一種『跟大家一起開始一天的生活』的感覺，心情也變得充滿朝氣！」

從每次觀察中，他亦發掘到西九的魅力：「這裏有餐廳、有博物館、有大片的草坪，遊客有很多『打卡位』，也有架起營帳野餐的家庭、有人沿海濱騎單車、有人在做瑜伽或者遛狗散步，甚至可以在碼頭坐渡輪到中環，是既充滿時尚感，同時又非常具生活氣息的地方，很少有地方能夠將各種文化氣息融合得如此自然，也是西九的獨特之處。」

政府近年大力建立港島及九龍的海濱長廊，劍指2032年奧運資格的JC亦期望未來再有新跑道：「聽說西九海濱長廊即將會打通至大角咀，我也很期待未來能夠一嘗從紅磡沿海跑到奧運站，發掘新的樂趣！」

周浩朗走過成長 也睇過百態 西九吸人氣 跑完夠神氣

周浩朗跑步路線

■JC指在西九跑步可以觀察人生百態，充滿樂趣。



西九文化區



□JC建議跑手於晨早進行訓練，成效會更好。

P1 油麻地消防局	P6 柯士甸站
P2 京士柏公園	P7 九龍站
P3 香港科學館	P8 故宮博物館
P4 尖沙咀海濱長廊	
P5 海港城	

地圖地標

「碳板鞋激勵法」助自我突破

跑步常被視為最自由的運動，只要願意踏出家門，無論任何時候、穿上任何裝備都可以邁步，不過JC直言若想像獲得更佳成果，不妨定下具體目標，例如以穿上碳板鞋參賽激勵自己，持續追求進步。

現代跑步裝備愈趨專業，訓練與比賽裝備已是兩套不同的系統，有時會令人卻步，但反過來也可以是進步的動力。去年投身全職跑手至今屢創佳績的JC笑言，不妨將跑鞋視作激勵自己的工具：「就以碳板競速跑鞋為例，不少人覺得『跑得快才可以穿』，

但永遠有人會比你快，如果換個想法，將其視為比賽的象徵，就可以將參賽視作奮鬥目標，激勵自己進步。當最終穿上碳板鞋參加比賽，亦會得到更大的成就感。」

現時兼任教練的他又建議跑手於晨早進行訓練：「與其下班拖着疲倦的身軀運動，倒不如每天提早半小時或一小時起床，趁晨早車流少、氣溫舒適、外界干擾最少的時間練習，不僅能最大程度掌控自己的時間，早起亦符合大自然的生理規律，令訓練效果更好。」



■JC笑言會將穿上碳板跑鞋參賽視作目標，激勵自己進步。周浩朗lg圖片

周浩朗練跑路線

起/終點：油麻地消防局 / 西九文化區
距離：約8.5公里
路線：油麻地消防局是JC就讀中學附近的地標，起步後沿真義里經過京士柏公園轉入衛理道，經過京士柏運動場後轉入加士居道再經歷史博物館後的科學館道跑至尖東海旁，沿海旁跑過星光大道到達香港文化中心，再沿廣東道一直跑至柯士甸站，轉入佐敦道向九龍站方向前進，於九龍站沿雅翔道跑至西九海濱長廊東閘開口，其後可以選擇經開口進入西九文化區，從M+博物館沿海濱跑往故宮博物館，或者於開口前經過西隧行人天橋到達西閘開口，從故宮博物館沿海濱長廊跑往M+博物館。

周浩朗笑言西九文化區充滿魅力。

■各種文化氣息自然融合於文化區。西九文化區官網圖片

■西九文化區有渡輪來往中環，非常方便。西九文化區官網圖片

