

逐浪戲水·沁涼一夏

08-05

逼近 40 度的如常高溫、空氣悶熱、極端潮濕——無庸置疑，台灣的夏天令人難以忍受。很多人乾脆打開冷氣，整天待在室內，但是，要躲開炙熱的太陽和難忍的環境，更好的辦法就是去玩水，嘗試一些水上活動！

對想法比較傳統的人來說，游泳是水上活動的首選。只要帶著泳衣前往泳池，立刻就能運動。台灣許多水上樂園也為游泳者提供好玩的消暑天堂。

近年來，比較驚險一點的戶外水上活動開始盛行，衝浪就是一個例子。夏天來臨時，大批衝浪愛好者紛紛湧向台灣的沙灘和外島逐浪。衝浪運動一開始有點難上手，不過一旦你掌握在浪起的剎那從浪板上跳起的動作，一路乘著浪衝上沙灘的刺激是無可匹敵的。

你可能想不到的是，從事水上活動其實也可以不弄濕身體——試試輕艇運動吧！輕艇是一艘像獨木舟的小船，原先是伊努族獵人使用的，它們有上蓋讓你不會弄濕身體。在河上划著輕艇是悠閒度過一天的絕佳方式，而且還可以一覽岸邊風光。如果你喜愛冒險，也可以划著輕艇衝下危險湍流，挑戰令人毛髮直豎的水上運動。

08-06

提到河邊的水上活動，尤其是特別刺激危險的，那就要提一個世上最棒的地方了：台灣。台灣島上高山遍佈，因此河流形成廣大的流域網絡，其中許多的水流湍急處，便成了泛舟和溯溪這兩樣新興運動的絕佳地點。

花蓮秀姑巒溪可以說是台灣最受歡迎的泛舟地點。在夏季，你可以看到多達十二人的團隊坐在大橡皮艇上全速衝下急流，個個死命抓著船緣不放。對他們而言，其中的挑戰在於要合力使用船槳操控船身繞過岩石暗礁，同時又要避免船身翻覆。

相較於泛舟，溯溪的速度可就緩和多了，但帶給參與者的驚險與挑戰卻絲毫不減。溯溪者沿著溪流或小河一路追尋至源頭，全靠雙腳穿越途中許多障礙，像是尖銳的岩石、深邃的溪水和陡峭的岩壁等。可想而知，安全頭盔、可以止滑的膠底鞋，以及攀爬用的鈎環等裝備是少不了的。

有這麼多的水上活動可供選擇，今年夏天與其抱怨天氣太熱，不如潛進水上活動的世界，探索水中的無窮樂趣吧！