



下班就出发！时下越来越多年轻人成为“夜动”一族，无论夜跑还是夜骑，一定要动起来！除夕夜霓虹灯点缀下，尽情挥洒汗水，用运动轨迹打卡美丽的广州夜景，享受一段健康又潮流的快乐时光。

饶洁/文

下班就出发！ 用轨迹打卡广州夜景

夜跑

玩法多够过瘾

时下广州最hit嘅夜跑活动，大部分以慢跑、短程为主，有配速要求和压力，无论你係热爱运动嘅跑友，定係运动小白都可以轻松 handle。一个人斋跑会显得有啲孤独，而一班同好之人一齐跑，玩法就可以层出不穷，收获超乎想象嘅乐趣。广州本土嘅一啲跑团俱乐部，会设计老广专属嘅主题跑，集中在二沙岛、东山口等城市的经典地段，让大家边跑边领略羊城夜景的魅力。跑步式打卡亦係好有成就感，例如 HardTopRunClub 俱乐部会係过年过节设计一些花街、新年路线，带大家跑出当年年份轨迹图，让跑步变得新鲜好玩、有纪念意义！



一齐跑更精彩

大部分跑步团，每周都会组织一次夜跑，期间可以认识到来自各行各业的朋友仔。如果遇上啲key嘅小伙伴，仲可能会成为生活中嘅好朋友，自然慢慢扩充社交圈。跑团活动一般都有跟拍摄影师，帮大家记录快乐嘅 moment，活动结束后影翻张大合照，每次活动都有好玩嘅纪念相俾你 po，潮爆朋友圈！跑步能燃烧我哋嘅脂肪，强身健体之余，仲能够收获满满嘅成就感。正如 Hard Top 主理人阿 LOK 话斋，“喺努力中冲击顶端，成件事都会变得更加有能量。”对于初跑者，跑步路程最好唔超过5-10km，特别喺夜晚，运动强度唔好过大，否则会令个人变得亢奋，容易影响睡眠。



下班就出发！时下越来越多年轻人成为“夜动”一族，无论夜跑还是夜骑，一定要动起来！除夕夜霓虹灯点缀下，尽情挥洒汗水，用运动轨迹打卡美丽的广州夜景，享受一段健康又潮流的快乐时光。

饶洁/文

下班就出发！ 用轨迹打卡广州夜景

夜跑

玩法多够过瘾

时下广州最hit嘅夜跑活动，大部分以慢跑、短程为主，有配速要求和压力，无论你係热爱运动嘅跑友，定係运动小白都可以轻松 handle。一个人斋跑会显得有啲孤独，而一班同好之人一齐跑，玩法就可以层出不穷，收获超乎想象嘅乐趣。广州本土嘅一啲跑团俱乐部，会设计老广专属嘅主题跑，集中在二沙岛、东山口等城市的经典地段，让大家边跑边领略羊城夜景的魅力。跑步式打卡亦係好有成就感，例如 HardTopRunClub 俱乐部会係过年过节设计一些花街、新年路线，带大家跑出当年年份轨迹图，让跑步变得新鲜好玩、有纪念意义！



一齐跑更精彩

大部分跑步团，每周都会组织一次夜跑，期间可以认识到来自各行各业的朋友仔。如果遇上啲key嘅小伙伴，仲可能会成为生活中嘅好朋友，自然慢慢扩充社交圈。跑团活动一般都有跟拍摄影师，帮大家记录快乐嘅 moment，活动结束后影翻张大合照，每次活动都有好玩嘅纪念相俾你 po，潮爆朋友圈！跑步能燃烧我哋嘅脂肪，强身健体之余，仲能够收获满满嘅成就感。正如 Hard Top 主理人阿 LOK 话斋，“喺努力中冲击顶端，成件事都会变得更加有能量。”对于初跑者，跑步路程最好唔超过5-10km，特别喺夜晚，运动强度唔好过大，否则会令个人变得亢奋，容易影响睡眠。



主打放松治愈

位于番禺厦滘嘅 OMG 网红街，亦係有名嘅美食街，各种茶饮美食任你揀，潮汕小食、韩式烤肉、湖南湘菜……只要你讲得出嘅都可以搵到，而且分量唔会少，性价比唔错。美食街上的店的座位比较随意，很适合放松大脑。我哋搵咗间好特别嘅奶茶店坐低，呢间奶茶店主打奶茶与音乐结合，坐在路边望住人来往，舒服的歌声，高甜的饮料，十分治愈。晚上仲有不定时巡游表演，每次有表演者出现都会将成条街嘅气氛推到高潮。如果你咁搵到佢哋，仲会同你热情 say hi！



主题街超出片

食饱饮足后，拿着饮料，係时候去 OMG 网红街“主干道”凹造型、拍大片。街上有各式各样嘅主题靓景；行入国潮街，灯笼花灯高挂，桥下有小桥涓涓流水，让你感觉一秒穿越到古代，行走节奏都要放慢；转个弯去到港风街，经典港式茶餐厅门口，停咗部上个世纪八十年代嘅红色的士，年代感十足；仲有一条美式风格的小街，挂满霓虹灯招牌的街头，贴满复古海报的车站、同墨镜、皮褛元素好搭，最适合扮 cool。呢度仲有团建必玩嘅攀爬、街机游戏等玩乐项目，影相玩 game，一次过足瘾！

厦滘 OMG

行美食嘅夜晚係唔完整噶！逛逛饮是属于上班族休闲惬意的美妙时光。想同 friend 开怀大吃、完全没有负担，广州的夜市就啱晒你！Color 君亲自带你探营两个广州最火爆的夜市，行街、食饭、影相一条龙，而且越夜越热闹、越夜越精彩！

饶洁/文 黄泽莹/图



50蚊食到饱

植村夜市美食平靓正，来到吃一整晚，注定热量爆炸，但碳水的快乐令人无法拒绝，人均50就可以食到爆肚。肥美鲜嫩嘅生蚝，臭味上头嘅臭豆腐、Q弹烟韧嘅鱿鱼……每一样都会瞬间激活你嘅视觉味蕾。呢度嘅美食品种全面，连最近《偷偷藏不住》电视剧带热嘅网红小食芋泥香酥鸭都可以吃到，摊主用厚厚嘅芋泥包裹满满鸭肉，一啖入口外表酥脆，再搭配鲜嫩鸭肉，口感丰富又解腻；汕尾独有解渴饮品狗肉膏，6蚊一份，清凉解暑够过瘾。另外，如果你买一个椰子，有的摊主会好贴心地帮你剥好一个完整的椰子壳，饮完椰汁就可以食埋椰子肉，同样价钱、双重享受。植村夜市嘅美食，一次肯定食唔晒，下次再过来返寻味啦。

地址：
广州市番禺区大石地铁 C 出口植村夜市

越夜越火爆

近排 hit 嘅番禺植村夜市，以超多平靓正美食汇聚而出圈。成个夜市睇起身唔算大，顺着入口兜三圈基本就行完，但胜在摊位密密麻麻，数量有上百个喎。傍晚五点左右，美食摊主们陆续进场营业，落日嘅光洒下来，忙碌的夜市已经是充满烟火气。到了六点，摊档的美食准备就绪，打工仔落班时候亦到了，喺开餐时间端好！各式各样的美食、香味扑面而来，你可能会有选择困难症；今日食啲也？唔使急，慢慢谂，因为呢度会一直营业到半夜，越夜人气越旺。我哋一干坐喺路边嘅凳仔食完再走，坐下又可以再食，仲可以饮下啤酒倾下计……一日的疲倦会被美食赶走。

