

# 板仔水上漂



大家有冇喺河边、湖中或者海上，见过有人攞住桨、踩住板施展“水上漂”呢？其实，呢样比冲浪多个架，比皮划艇企得高嘅运动，叫做水上桨板。超易上手嘅“水上漂”，十分钟就学得识，今期可乐君就带你上桨板，一次过实现运动、打卡、发咗啱、赏美景！

黄译萱/文、模特  
张子殷、乐水桨板俱乐部/图



## 城中“漂”好佬佬

水上桨板源自于“冲浪天堂”——美国夏威夷，英文叫Stand Up Paddle (缩写SUP)即係企住划桨嘅意思。早年间，夏威夷冲浪教练为方便观察、指导学员，选择直立嘅冲浪板上移动，呢个动作就逐渐演变成水上桨板运动。比起冲浪，皮划艇等元老级水上运动，水上桨板显得更大众化。水上桨板唔使学好耐，只要识划水、企得稳，就可以享受户外运动快乐；玩桨板亦唔使周围跑，只要你嘅城市有开放嘅水道、湖泊，就可以随时随地去wet；唔使等浪来，攞住桨，方向、速度、姿势完全由自己掌控；唔使运送船，轻便嘅桨板甚至可以折入背包，陪你翻山越岭去到想挑战嘅水域。

P.S.: 佬佬(tou4 tiu1)平时会读成“他条”，係用嚟形容从容舒适、心无挂念嘅状态。



## 桨板花臣待解锁

花臣百变嘅桨板可以满足你多样需求。需要运动减压嘅人，可以一口气划几公里，高效锻炼全身；钟意游山玩水嘅人，可以边划边观赏沿途自然美景；“E人”可以约上三五好友，玩转桨板、肆意欢笑；“I人”晒个日光浴，享受独处时光。想要解锁呢啲玩法，桨板教练陈光钦教路，首先要学识四个基本嘅桨板姿势，关键是掌握平衡，再挑战不同姿势。可乐君先用半跪姿势上板，盘腿坐低握住桨柄划水，或者把桨放平嘅身侧，再慢慢咁低；站姿的难度高一些，以划桨做支撑，双脚慢慢直立。划水时要握住划桨板把头部，将勾型桨面向前，目视前方伸直手臂，保持好平衡再出发。用前划桨加速向前行，用后划桨停低或者转向，仲有扫桨、拉桨等动作可以帮你实现水上漂。据说当你成为桨板高手，速度模式嘅竞速、交友模式嘅跑板和斗板、平衡模式嘅桨板瑜伽等都可以解锁，甚至可以带宠物一齐上板。



鸣谢：乐水桨板俱乐部  
地址：海珠区海珠同创汇东1街105号  
营业时间：周一至周日 9:00-18:00



## 山水背景出片快

无论係在波光粼粼嘅静水，定係在浪花翻涌嘅白水，你都可以踩住桨板“乘风破浪”。自带山水背景嘅桨板出片率百分百，装备上身更加硬核，搭配一身最hit嘅溯溪套装或者闪亮嘅运动水着，仲有多巴胺色彩嘅桨板和桨，为你嘅造型添砖加瓦。桨板通常係充气式嘅，旅游型、休闲型、竞速型嘅桨板材质、尺寸都有唔同，多种色彩嘅板面碰撞出唔同风格，搭配同色系嘅划桨，多巴胺的画面实在养眼。举起手机或者相机，你就可以把水中游荡嘅鱼仔，岸边嘅绿林秘境，成群起落嘅飞鸟，鳞次栉比嘅城市地标，头上嘅蓝天白云，尽收其中。攞住桨举起双手，转身对镜头比个耶，趴住或半卧躺板上抬头望天，每一张照片都充满生命力，轻松get运动大片。不过，玩桨板要注意安全，包括戴脚绳和眼镜绳、穿救生衣、备打气筒和密封袋等，好好守护自己和财产嘅安全。

# 随心营业在撸



## 沉浸式撸雀

位于北京路商圈嘅“鸚语堂”，係近期hit爆嘅“撸雀”圣地。进入店内嘅第一步係进行一系列消毒，工作人员会向大家介绍“撸雀”嘅注意事项。店内装潢设计以暖黄色为主，精心摆放咗树木同站架，有秋千、滑梯，打造出一片雀仔嘅小乐园。门帘后有20几只小鸚鵡喺里面自由活动，据店员介绍，呢度嘅雀仔平均年龄1岁左右，品种有玄凤、和尚、小太阳和牡丹。玩得开心时，随心营业嘅雀仔会飞落你头上、停喺你手上，呢个时候记得抓住机会，喺面前落地玻璃镜同雀仔们影翻张合照。



## 性格好趣致

店内每位“雀仔员工”都有自己独属嘅名字同性格：成日旷工偷鸡嘅“胖胖”、偷偷公费拍拖嘅“麦乐鸡”以及社牛选手“皮蛋”……店员唔会过多干涉各位“雀仔员工”，任由佢哋自由发挥。店内仲根据雀仔嘅性格设计咗特色周边，造型可爱又好玩。讲到开店初衷，主理人希望可以俾一啲钟意雀仔，但屋企条件唔允许养嘅朋友一个互动机会，一圆佢哋嘅“撸雀梦”，同时让未了解过手养鸟类宠物嘅朋友，有机会钟意雀仔。大家在结束繁忙的工作后，或者喺周末过来见到可爱嘅雀仔，抱着小鸟抱枕，心情都会好啱。

继猫仔、狗仔、冷血“萌宠”后，得意可爱嘅鸟类开始俘获潮人芳心，“撸雀”成为佢哋嘅新搞作。“撸雀”究竟有咩特别，跟住Color君一起去“鸟咖”同“雀仔员工”倾下计啦。

饶倩/文 黄译萱、郭韩/图

# 同雀仔date-day

## 自带萌点「歪头杀」



店名：鸟鸟岁岁

地点：广州市海珠区江南西路紫龙大街57号101房  
营业时间：周一、周二、周四至周日 10:30-19:00

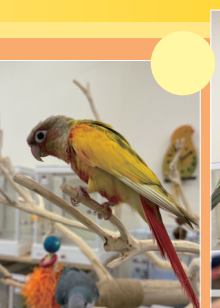
## “撸雀初号”注意啦！

雀仔係攀禽类动物，佢哋嘅嘴就相当于我哋嘅手，想同你“互动”时会先上嘴。如果佢咬你嘅头发，係想同你亲近嘅表现，帮你“梳理头发”，係想同你互动做friend！



## 全勤“打工雀”

由江南西紫龙大街行入到内巷，就会见到一个充满可爱元素嘅温暖小屋，企喺店门、窗边嘅雀仔“俘获”了不少路人嘅心。主理人做咗十几年“铲屎官”，大学毕业就带住自家雀仔一起开店。因为佢觉得雀仔们“偷感很重”，经常鬼鬼祟祟，于是主理人喺店名上玩咗个谐音梗，将鬼鬼祟祟改成“鸟鸟岁岁”，亦借此希望雀仔们岁岁平安。店内空间唔大，但布置得很温暖，有主理人自己拼嘅乐高，有留言板……“雀仔互动区”同埋“鸟类用品区”亦都分区明显。店内目前有18只“员工”，5种家养品种：虎皮、玄凤、牡丹、小太阳同和尚。“员工”们日复一日，做紧“打工雀”，每日10点半准时上班，晚上7点落班翻鸟笼休息。



## 同你做朋友

呢度平时会有好多鸟类带埋自己嘅雀仔慕名而来。店内嘅雀仔们都好醒目，会同新来嘅朋友们社交。讲到店内最出名嘅，当属明星“旺财”，佢自带罕有花色，属于小太阳品种，背毛望落似金太阳，离企起度已经好吸睛。颜色靓、性格粘人嘅佢仲好识得营业，见到有钟意嘅雀仔就会主动转圈圈咁客人开心。有啲“员工”仲係自来熟，会好热情咁飞落客人膊头上。