

粵港澳生活匯

作為一種時尚優雅的活動，馬術在歐美風行多年，有「第一貴族運動」之稱。雖然廣東沒有草原，但馬術運動正在日益興起，不僅內地的白領熱衷體驗馬上馳騁的樂趣，而且馬場日漸完善的配套、實惠的價格和馬匹質量的提升，更吸引大批香港馬術愛好者北上遊玩。如今，



在廣東沙灘騎馬，可體驗馳騁踏浪的無限樂趣。

交通的便捷，縮短了香港與珠三角城市的距離，到廣東體驗充滿「嶺南風情」的騎馬之旅，成為香港馬術愛好者的重要娛樂。

香港文匯報記者 郭若溪 廣東報道



騎馬減肥，最適宜女性愛好者。受訪者供圖



白領麗人騎在馬上英姿颯爽。受訪者供圖

南粵騎良駒

引進「貴族運動」招徠香港馬術迷

海邊任馳騁

遊玩交通指引

- 1、深圳西涌牧馬莊園**
電話：(86) 755-84421660
地址：深圳市大鵬新區南澳街道西涌社區海濱浴場2號收費口內
交通：深圳市區乘坐公交抵達南澳島，然後更換當地公交通車，乘坐大鵬新區假日專線4路，在「西涌收費站」公車站下車，然後步行約538米，抵達景區。
- 2、東莞長安伯樂馬術學府**
電話：(86) 769-89993888
網址：http://www.camelotrcc.com
地址：東莞市長安鎮沙頭管理區環山
交通：距深圳市區車程約25分鐘、距離廣州市區車程約45分鐘。
- 3、廣州英姿馬術俱樂部**
電話：(86) 020-82808884、(86) 020-82809538
網址：www.yzhorse.com
地址：廣州廣園東路鳳凰城（正門右側）荔枝文化村內
交通：距離廣州天河城和東莞莞城約20公里、107國道鳳凰城路口200米、廣深高速新塘路口300米。
公交：廣州在體育東路財富廣場左側地鐵口乘坐廣園快線車，到鳳凰城正門下車，前行50米再左轉30米即到。
自駕：廣深高速、廣園快線、107國道鳳凰城正門右側荔枝文化村即到。

跟我走 有着數

騎馬安全守則

馬是一種好奇溫馴的動物，但膽子非常小；在受到驚嚇，或感覺安全受威脅時，才會作出攻擊。因此，騎馬時需注意以下事項：

- 不要站在馬的後方和側後方，以免被踢。
- 上馬前需讓領隊或馬主檢查肚帶是否繫緊，繫緊後才能上馬。否則，肚帶不繫緊容易轉鞍，這是最危險的。騎行中每隔一段時間，也要檢查肚帶的鬆緊程度。
- 選擇鞍上帶鐵環的馬，鐵環可助你保持平衡。
- 正確的騎馬姿勢是：腳前半部踩踏，上身直立坐穩馬鞍，這是小走的姿勢。快走和快跑時，小腿膝蓋和大腿內側用力夾馬，身體前傾，臀部和馬鞍似觸非觸，跟隨馬的跑動節奏起伏。
- 上馬時腳尖內蹬，下馬時先左腳腳尖內蹬，然後鬆開右腳，然後下馬。上下馬腳尖內蹬很重要，一旦馬受驚或拒乘而跑開，人至多摔一跤，如果全腳套在蹬內，就會拖墮，非常危險。
- 不要在林區邊緣賽馬和快跑，一旦馬受驚或駕馭失控，就會竄入樹林，造成危險。
- 不要在馬上脫換衣服（或晃動物品），尤其是鮮艷衣服，馬容易眼生，你換衣服時馬受驚跑動，人一下就摔下來了。
- 必須按規定著裝，不得穿鞋跟太長、露腳趾的鞋，牛仔褲、平底鞋最佳。生手騎馬容易磨傷小腿肚，大腿內側和臀部，最好穿專門的馬靴和馬褲。
- 切勿任意餵食馬匹。餵食馬匹水果等時，請勿用手指抓取餵食，以免遭馬兒咬傷。正確的方法是，將水果切成小塊，置於掌心，手掌要完全張開。

西涌牧馬莊園將旅遊觀光和馬術運動結合，打造海邊騎馬場。網上圖片

「馬的嘶鳴令人生機勃發，馬的奔跑令人激情燃燒……騎馬的同時，又能欣賞大自然美景，呼吸新鮮空氣。」在深圳西涌牧馬莊園，一位10多歲的小朋友熟練地騎在馬上，站在一旁的家長顯得很興奮，「騎馬可以為孩子創造與動物和大自然接觸的機會，讓他從小接觸城市鋼筋水泥之外的自然氣息。」

騎10分鐘等同按摩10萬次

據深圳西涌牧馬莊園董事長李恆介紹，馬場自2008年開業以來，到目前為止接待客人逾十萬。騎馬的年齡最小6歲，最大69歲。近年來越來越多女性開始騎馬，佔比達3成，她們大多數是為了健美。「馬術健身的神奇之處，在於能使該長肉的地方強健起來，使該減肉的部位消瘦下去，對胸部、腹部、臀部和腿部等部位尤為明顯。騎馬10分鐘等於按摩10萬次，騎半小時馬，等於打一場激烈的球賽。」

李恆說，近年來，越來越多香港人喜歡到深圳騎馬，除專業的「馬友」外，也有很多年輕的馬術愛好者，以小團體的形式一起來玩。每年10月至翌年5月，是香港人北上騎馬人數相對較為集中的時段。「香港的馬會管理較專業，也較嚴格，想要在香港騎馬，不僅入門門檻較高，而且價格不低，預約去馬會學習的排期也較長。而在深圳、廣州、東莞等地騎馬，首先消費遠低於香港，其次馬術教學較簡單，騎馬活動以休閒運動、旅遊為主，只需周末提前一天，便可預訂場地。」

海邊揚鞭勝沙圈騎乘

據悉，夏季是旅遊旺季，廣東地區馬場以旅行團、家庭散客為主。秋冬季則是廣東騎馬的理想季節，秋高氣爽，穿起厚重的衣服不會覺得悶熱。同時，冬天也是海邊旅遊淡季，這段時間海灘上允許騎馬，在海邊揚鞭騎乘，較在沙圈裡騎的感覺要好得多。在非節日期間，普通散客在馬場騎馬一小時價格在200元（人民幣，下同）至300元，15分鐘50元至100元。

「陰山有良駿，大漠出良駒。」人們的印象之中，馬應該屬於北方，屬於草原，很難與氣候炎熱的廣東掛鉤。無疑，深圳的馬匹全都是北方或國外來的「移民」，「我的馬全都是來自甘肅山丹軍馬場的純種軍馬，山丹馬是聞名世界的中國名馬，山丹軍馬場有6個香港大。」牧馬莊園董事長李恆說。

除了國產名馬，廣東也有很多來自歐洲的名馬，東莞長安伯樂馬術學府工作人員表示，馬也有很多層級，價格從幾十萬元到低級別的六七千元都有，滿足不同人的不同需要。

1、深圳西涌牧馬莊園——海灘騎馬悠閒踏浪

西涌牧馬莊園坐落於有「中國最美八大海岸線之一」的深圳西涌海濱度假區二號海灘內部，佔地上萬平米，是在海邊騎馬的馬場。莊園將旅遊觀光和馬術運動有機結合為一體，沒有單純騎馬的乏味，多了觀光時的悠閒和探險般的樂趣，在海灘上騎馬也是年輕人的首選。

莊園內的野騎路線分為馬術基礎訓練場、叢林穿越、山間漫步和沙灘踏浪。在馬術基礎訓練場裡教練的帶領下，可了解馬的基本特性並學習駕馭馬匹的基礎要領。叢林穿越則適合三五好友同行，穿越在平坦涼爽的鄉間小道上，盡享愜意。沙灘踏浪是情侶們的最愛，雙雙跨馬騎行在蜿蜒平坦的海灘上，時而飛馬踏浪、時而悠閒漫步。

2、東莞長安伯樂馬術學府——擁奧林匹克標準練習場地

金伯樂馬術學府位於東莞市長安鎮，佔地60萬平方尺，是一間集馬術、時尚於一身的星級會所。擁有奧林匹克標準室內、室外馬術練習場地及夜間照明系統，方便晚上進行策騎練習。學府內引進自內蒙古、新疆和新西蘭、比利時、澳洲等地區和國家多達百餘匹馬匹，不僅擁有整套馬術運動設施，還擁有一批運動經營人才和競技人才，如馴馬師、馬術教練、獸醫師等，另設有馬醫院、馬匹訓練場、馬房等完善設備。

此外，學府附設高級會所設施，室內外游泳池、酒吧、瑜伽、KTV、網球場、舞廳等康體娛樂設施一應俱全。作為首間與國際知名的瑞典海菲爾德馬術中心合辦專業馬術訓練課程的學府，完成課程可獲該中心頒發的有效證書。

3、廣州英姿馬術俱樂部——馬匹精良訓練有素

英姿馬術俱樂部是廣州地區最大的專業馬術俱樂部之一，環抱於鬱鬱棕林中，擁有大型環形跑道、標準障礙場地、調教場地、運動場地、觀看台，以及會所等完善的設施。馬匹精良且訓練有素，有英國純血馬、內蒙古三河馬、科爾沁馬等中外名駒近40匹。教練為蒙古族騎士，有多年的野外、場地教學經驗。該俱樂部是集騎術培訓、馬術比賽、休閒騎馬於一體的大型、綜合型場所。

除可供遊客進行業餘的騎馬消遣，還可接受來自內蒙古、有多年教授馬術經驗的專業人士培訓。在鬱鬱蔥蔥之中暢享騎馬的樂趣之餘，還可以感受古樸的鄉村荔枝文化，在荔枝成熟的季節享受自摘自吃的樂趣。



1、9月28日、29日，俄羅斯聖彼得堡國家芭蕾舞團將在保利劇院演繹經典芭蕾舞劇《天鵝湖》，這是該團繼2008年之後第二次蒞臨保利劇院。屆時，鵬城觀眾可以觀賞到藝術家在真冰舞台上的精彩表演。

2、10月31日、11月1日，風靡80後的女子組合SHE中的ELLA（陳嘉樺）將抵深圳，首度跨界參與舞台劇作品《愛朦朧人

朦朧》，與金鐘影帝屈中恆、樊光耀同台飆戲！

3、10月10日，來自英國、高音醉人的12位青年，被稱為英倫十二男高音，將漂洋過海遠赴深圳，舉行《英倫12男高音12tenors》音樂會。



深圳養生月餅優惠

深圳瑞吉酒店隆重推出精品養生月餅禮盒，既承襲傳統工藝基礎，又兼顧健康養生的時代要求，憑印花以228元人民幣/盒，可購2015中秋精品月餅禮盒（6粒裝）。今年的瑞吉月餅除蛋黃白蓮蓉月、金腿

香港文匯報 WEN WEI PO

五仁月、玫瑰紅豆月等傳統口味月餅外，還加入了五穀雜糧、天然紫薯、蔓越莓等新奇又健康的口味，以天然蔬果雜糧為原料，低油低糖。訂購及諮詢：86-755-22239486/ 9485。



印花