馳騁綠茵 樂在騎中

馬術運動平民化 來客「馬上」增膽識

粵港澳生活匯

馬術運動成規模進入珠三角，或從廣州亞運會開始。至今，這項被認為是貴族運動的小眾項目，在廣東還沒有培育出成熟特定的消費群體，但在商業市場的大浪淘沙中，少而精的馬術俱樂部也成為一些民眾休閒生活的新趣味。有意思的是，馬術運動到了廣東的山間、海灘、江心小島，氣質可貴族，也可道地煙火味。

■香港文匯報記者胡若璋 廣州報道

廣州

騎馬+塑形 都市時髦新休閒

廣州從亞運會之後，馬術運動一度得到普及，隨之而來的馬術俱樂部也如「雨後春筍」般，讓人應接不暇。不過，經過商業市場的洗刷，廣州至今還剩下近5家運營有方的馬術俱樂部。總體來說，這些俱樂部大都是集養殖、訓練馬匹和馬術運動等娛樂多功能為一體的基地，也都有一方依山傍水的怡人景色。

專教零基礎學員

在廣州番禺區，一些馬術訓練班，能夠讓前來體驗遊玩的遊客，在較短時間內學習到馬術的基礎技巧。

比如，四海馬術俱樂部坐落於廣州番禺四海一方莊園內，佔地面積約200畝，目前飼養來自海內外的純血馬、溫血馬及中國馬30餘匹。自2014年開放以來，也深得不少親子遊客的青睞。

在很多家長看來，學馬術的入門價平均80元(人民幣，下同)，可以鍛煉孩子的膽量、勇氣，也可以培養孩子的氣質，是值得的。

騎馬可強身健體

有專業的馬術教練透露，人在騎馬過程中，全身的肌肉都處於活動狀態，對消耗脂肪、強健肌肉很有好處，尤其是對愛美的女士來說，騎馬還有纖腰作用，能夠塑造美好的身段。據報道，西方國家的選美小姐90%以上的健美運動是騎馬。

秋天的馬場，是許多新人舉辦婚禮的心水場地。尤其是，騎着白馬出現的新郎，為婚禮增添了更多的儀式感。

相較於走專業培訓的四海馬術俱樂部，番禺騎士堡馬術俱樂部則似乎朝着周末休閒俱樂部的目標打造管理，親子騎馬的場景，時常能夠在這裡看見。

■廣州的馬術俱樂部經過市場篩選，保留下來的5家都開始有自己的穩定客源。 香港文匯報廣州傳真

■廣州番禺馬場俱樂部多數設於郊外農家，結合農家樂，吸引了不少年輕人。 香港文匯報廣州傳真

開業十多年的，還有位於增城正果月亮灣的英姿馬術俱樂部，自然環境寬闊，成了很多廣州人周末遊的首選。尤其是，馬場周邊還配備有動力滑翔傘、卡丁車等多種項目的體驗基地。

■親子馬術活動現正興起。圖為一女孩在廣州番禺四海馬術俱樂部學習馬術。

■平沙島像狹長的「綠葉」漂於西江江心，是佛山目前鮮有的純農業島。 香港文匯報廣州傳真

■海灘騎行是深圳西沖牧馬莊園的最大亮點。圖為小朋友們在騎雛馬。 香港文匯報廣州傳真

佛山

西江江心小島 劈柴餵牛賞農園

平沙島，位於南海西樵鎮。本是西江流沙堆積出來的江心小島，一側高明，另一側是西樵，島上建築物層高都不超過30米。要上島，平沙渡口坐輪渡是唯一的上島方式，票價僅需1元。

島上老人多長壽

在當地人看來，平沙島像狹長的「綠葉」漂於西江江心，這裡有佛山目前鮮有的純農業島，登島之後，原生態的自然氣息撲面而來。

島上多以老人為主，不少已超過80歲，也是名副其實的長壽村。

繞島一周，沿途會有成片的香蕉林、蔬菜園、一望無邊的草地，騎行在這裡是很多人的遊島方式。島上的村民說，7、8、9月是島上蔬果最豐收的季節，除了自給自足之外，村裡的老人都會把自家的水果、蔬菜拿出來擺攤。

特產新鮮水牛奶

島上共有3個馬場，可以給遊人騎馬射箭、草地風箏、劈柴燒烤的豐富體驗。其次，對於許多想要尋味佛山的遊客來說，平沙島上的特產水牛奶，是必須要候時嚐鮮的。

啃青草長大的水牛，每日下午4、5點左右就會產奶，主人家會幫忙加薑煮好，4元一碗的新鮮水牛奶，人氣頗旺。

深圳

背靠港賽馬會 少年培訓班興起

深圳西沖牧馬莊園，坐落於深圳大鵬半島西沖沙灘，是深圳乃至廣東省唯一能將旅遊觀光與馬術運動有機結合的馬場，也是深圳東部沿海唯一的馬場，許多人喜歡來此拍攝婚紗照。

牧馬莊園，理所當然也成為深圳旅行社西沖海灘遊玩的經典項目。據悉，馬場現擁有3個初級練習場。除了在練習場騎行之外，最讓人期待的便是，在教練的帶領下，騎行海灘，拍出挺拔的大片。

兒童多數不怕馬

據了解，深圳「馬友」三分之一以上是女性，她們騎馬大多數是為了健美。此外還有相當一部分是兒童。在馬術教練看來，很多孩子幾乎是騎馬的天生高手，因為他們沒有恐懼更容易和馬產生天然的連接。

尤其在觀瀾馬場，這家背靠香港賽馬會的俱樂部，裡面的馬匹都是退役賽馬，數量達20匹左右，且配備專業的馬術教練。據說這也是內地唯一真正對外開放的騎純血馬的場地。

年費約為一二萬

一到周末就有許多小朋友來此，熟練地騎在馬上，開始自己的馬術運動，接觸鋼筋水泥之外的自然氣息，也塑造健康氣質。

在深圳，這項小眾的貴族運動市場也越來越大了。不少業內人士透露，10年前，馬術俱樂部成立，一年之中鮮有孩子過來學馬術，近年卻多了起來。

原來，馬術利於海外升學，也能培養社交能力。近年來，深圳湧現出一些國際學校和青少年培訓機構與馬術俱樂部聯合推出馬術培訓興趣班。

在牧馬莊園，已經培訓過超500名青少年，主要以8到15歲為主。據悉，馬術運動在馬匹、場地和教練等方面存在較高的門檻，每年花費大約在一兩萬元之間。

■馬術活動價格不菲，但利於升學、培養氣質，家長們亦樂於掏出腰包。 香港文匯報廣州傳真

城事特搜

廣州郭小爐古着精選：如同置身博物館裡的vintage古着店

從曾經的媒體人轉型到現在有鑒定師執照到高端包飾品鑒定師，店主郭小爐深入探訪歐美等國家的vintage市場後鎖定更為成熟的日本。店內陳列的物品，讓很多前來感受古著魅力的買家更像是在感受一個尋寶的過程。

時間：11時30分至19時30分

地點：廣州天河區天河南一路六運二街29號102

廣州歌莉婭225：騎樓改造的民宿

全城最文藝服飾概念店不少，但真正完整呈現衣食住行多方面的卻鳳毛麟角。內地女性服裝品牌歌莉婭衍生出的概念復合空間，位於廣州北京路225號，也是該店名的由來。2009年，由廣州傳統老騎樓改建而成，涵蓋花店、藝文展覽、主題旅行空間、咖啡休閒區、生活設計區、二手書籍閱讀區，每一層樓的主題都很鮮明。兩年前，在頂樓加入了民宿體驗，成為廣州文藝居住新地標。

地點：廣州市北京路225號

深圳辰禮精品酒店：可聽風可看海

兩位主理人是從瑞士Cesar Ritz酒店管理學院碩士的畢業生，共同完成了這個在深圳海濱的舊房改造計劃，整體共耗時21個月。整個房屋面積約450平方，有五個客房。整體建築及裝飾風格現代簡約，融合新中式以及日式元素。為深圳海邊民宿提供新一種簡約風格模板。

時間：10時至凌晨2時

地點：深圳龍崗區鵬飛路較場尾較三西七巷2號(海邊第一排)

跟我走有着數

廣州番禺：從廣州東站出發—科韻路—南沙港快速—金山大道中—四海馬術俱樂部

深圳觀瀾：從羅湖口岸出發—嘉湖路—清平高速—布心路—觀瀾湖高爾夫大道—觀瀾馬場

佛山平沙島：從廣州東站出發—廣州環城高速—瀋海高速廣州支線—廣明高速—省道269——平沙輪渡口（坐船登島即可）

印花

暑期過半，三重奏大禮不停：

暑期過半，玩興正濃。廣州長隆水上樂園為大小玩水家們準備了三重奏玩水大禮，除了2018年度巨作「搖滾巨輪」、海搭配酷爽冰霧屋、巨洪峽、超級大喇叭等多項世界巔峰玩水設備，更有全新闔家歡項目「漂流河歷險」。可讓一眾大小玩水家們都可以從早上到晚享受極致的闔家歡玩水樂趣。

優惠：

1. 17時後入場，單人門票享7折優惠；夜場情侶套票僅需299元(人民幣，下同)；
2. 家庭套票兩大一小僅699元，即可暢玩全天；
3. 大、中、小學生購全日票均享8折優惠；

地點：廣州番禺區漢溪大道東廣州長隆旅遊度假區