

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 民生報 日期 780705 版面 六版

→ 穿救生衣漂流而下，安全又清涼。  
(本報記者 施再滿攝)

# 不一樣的夏天

(四之四)  
順溪漂流清涼安全

本報記者  
施再滿

●溪流無疑是消暑的清涼劑，以肌膚親炙冰涼溪水，絕對是一件愉快的休閒，唯一需考慮的是，水質必須乾淨。

「玩水」的方式，比較大眾化的就是游泳泡水，但必須選擇沒有漩渦暗湧的安全水域，比較需專業技術的溯溪活動，玩水的樂趣高，可惜無法普遍。

如果你想擁有一次別致又安全的清涼夏天，建議你趕緊添購一件救生衣，活動的方式可與溯溪結合，當然不必像專業性溯溪一樣選擇落差大的溪流去消暑，只要選擇水深及腰又稍有落差的清淨溪流即可，玩的方式是先以溯溪方式踩水而上，接著穿救生衣順水漂流，讓身體皆與水接觸，沒有比這種消暑方式更過癮了。

採取這種玩水方式，先溯溪是可先探測水域深度，再漂流而下就沒有心理壓力，當然，救生衣的浮力，也可避免水性不佳的潛在危險。目前適合這種漂流玩水的溪流，北部可選擇南勢溪上游的娃娃谷前水域，刺激性更大的自屬更上游的哈盆溪，有機會到東部時，像沙吐噶溪的神祕谷、三稜南、北溪，或是蘇花公路的南澳南、北溪，都是水深有限、水質乾淨的安全溪流，否則穿救生衣泡水游泳，也可讓你有安全又消暑的假期。

