



挪亞方舟新體驗

籃排精英



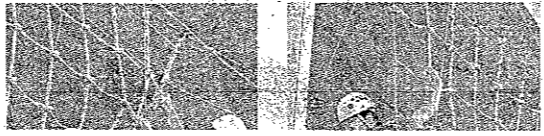
攀石 繩網大挑戰

第1關 懸浮石牆

玩法：高約8米，玩時要有三人做底緊握安全繩，挑戰者則要先登上攀石牆，然後於懸吊在半空的六邊攀石板中自覓路徑，登頂敲鐘！

眾人公認最難的一關，四人中只有阿斯曾學過攀石，但她亦承認要完成此關甚艱難：「垂吊的攀石板增加了整關的難度，玩時除了需要有膽量於高空攀石外，更要消耗大量體力去應付搖動的攀石板。而且這些石不再是單純掛於牆面，而是掛在木桁邊，更難借力發力。幸好以

又爬又跳 過3關



第3關 兒童繩網

玩法：難度較低，適合兒童耍樂。區內設有五至七個繩網項目，包括繩網隧道、青蔥大橋、萬里長繩和親子索等項目，但亦可變身為計時賽區，讓挑戰者們快完成區內所有項目。

經過前兩關考驗後，四位學界精英都已經有點筋疲力盡。最後一關雖屬兒童繩網，對體力要求較低，但今次主要要他們鬥速度。根據「跨越奇園」導師Toby所言，該個繩網區的最快紀錄為

Summer Crossover

萬眾期待
《夏日Crossover
——反轉挪亞方
舟跨越奇園篇》
登場！今次我哋帶
領四位學界「籃」「排」精英，首次踩入離
島，去到位於馬灣挪亞方舟內的「跨越奇
園」，大玩攀石高空繩網，試練膽識挑戰自
我極限！

Issue 7 圖/文:莫若茹

今次接受這項勇氣測試的運動員有四位，分別是兩位安青籃球員劉麗斯（阿斯）、周健宏（肥宏），以及香港沙灘排球青年代表陳美潔（美潔）及林仲軒（阿Sam）。出發前，四人均對能夠走進這個新落成的主題公園遊玩大感興奮。因為打沙排又好，打籃球又好，都在平地進行，跨越奇園內的繩網卻以「高」見稱，阿Sam都說玩過後先知有多難：「在高空玩繩網很講勇氣及膽識，而且你又有足夠的力量去支撐身體，有時去到一半已乏力，幸得到他們三個在地上吶喊支持，我才可完成一道又一道難關。」看來在這一日期中，四人亦極速建立了友誼及信賴呢！

8米高空考體能練膽量

阿斯亦謂玩繩網為她帶來新體驗：「玩繩網同打籃球不同，要求較大的肌肉耐力，以雙手支持自己繼續前行。而且繩網較個人化，能否完成挑戰，主要視乎你個人的體能、耐力同膽量，這方面與籃球最為差異。」肥宏則表示身形是他在籃球場上的優勢，想不到竟成其通關的最大障礙：「上到去覺得自己好重（笑），而且可攀的面積很小，沒有很多選擇，但這正好教我如何突破障礙，繼續前行。」

過重重難關，又聽完幾位「戰友」的感受，美潔話好想跟讀者分享其玩繩網心得：「攀到上8米高。其實不如想像般害怕，但緊記要一口氣完成每一關，切忌在玩的途中猶豫停下，否則會挑起潛伏在內心對高空的恐懼，令你不敢再向上闖！」4位學界精英都話玩繩網好玩刺激又富挑戰性，若再有機會，必定相約再去接受挑戰！

	項目	沙灘排球
	年齡	20歲
	身高/體重	1米70/60公斤
	就讀學校	賽馬會體藝中學 (F.7)
	興趣	閱讀、游泳
最喜愛的食物	芝士蛋糕、雪糕	

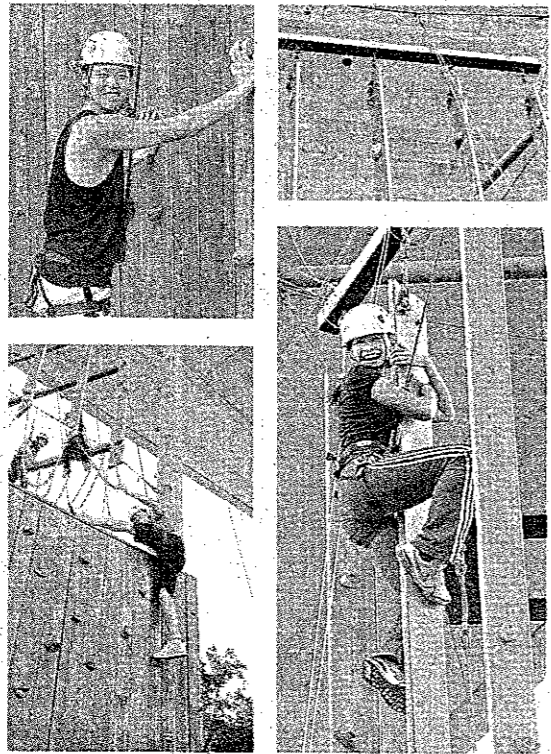
	項目	沙灘排球
	年齡	18歲
	身高/體重	1米96/86公斤
	就讀學校	拔萃男書院 (F.5)
	興趣	上網
最喜愛的食物	壽司、刺身	

	項目	籃球
	年齡	19歲
	身高/體重	1米95/95公斤
	就讀學校	英華書院 (F.5)
	興趣	睡覺

第1關 懸浮石牆

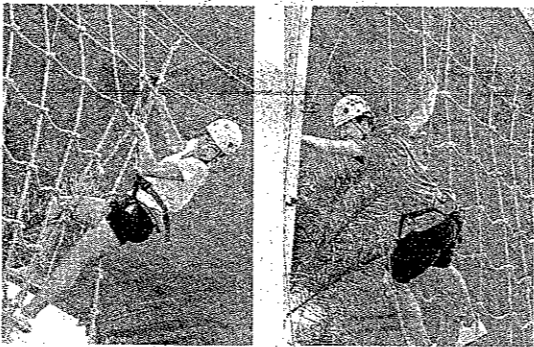
玩法：高約8米，玩時要有二人做底緊握安全繩，挑戰者則要先登上攀石牆，然後於懸吊在半空的六道攀石板中自覓路徑，登頂敲鐘！

眾人公認最難的一關，四人中只有阿斯曾學過攀石，但她亦承認要完成此關甚艱難：「垂吊的攀石板增加了整關的難度，玩時除了需要有膽量於高空攀石外，更要消耗大量體力去應付搖動的攀石板。而且這些石不再是單純掛於牆面，而是掛在木板邊，更難尋找路線。幸好以前在學校有學過攀石，對選擇路線嘅技巧都有個準備，才可順利過關！」阿Sam就正因為上到一半後，在選擇懸吊路徑時猶豫，耽擱了很久呢！



成績表	阿Sam	肥宏	阿斯	美潔
	○	X	○	○

又爬又跳 過3關



第2關 飛越迷網

玩法：挑戰者要先爬上約5米高處，再如「泰山」飛越半空到對面的半空繩網，從右至左攀爬，直到可伸手觸及附近之木柱方算成功。

阿Sam同肥宏兩位身高均逾1.9米，滿以為可憑力氣極速通關。然而成也身形，敗也身形，兩位「猛男」既然高人一等，體重自然重人幾磅，要求更多體力。而且他們手長腳長，於細小的繩網活動空間相對較小，難怪阿Sam落地後大喊好劫。反而最後才挑戰的美潔，吸收過前三位的經驗，玩起來最得心應手：「這關較前一關易，不過仍需要好強的手力及平衡力去完成，幸好之前看到其他人做得不好的地方，玩時就會盡量避免犯同樣錯誤。」



成績表	阿Sam	肥宏	阿斯	美潔
	○	○	○	○

第3關 兒童繩網

玩法：難度較低，適合兒童受樂。區內設有五至七個繩網項目，包括繩網隧道、青馬大橋、萬里長繩和親子索等項目，但亦可變身為計時賽區，讓挑戰者鬥快完成區內所有項目。

經過前兩關考驗後，四位學界精英都已經有點筋疲力盡。最後一關雖屬兒童繩網，對體力要求較低，但今次主要要他們鬥速度。根據「跨越奇園」導師Toby所言，該個繩網區的最快紀錄為30秒，那究竟這幾名學界精英又能否締造新紀錄呢？答案是No！而且還有個有趣現象，就是身高與速度成反比！對此，肥宏和阿Sam解釋道：「繩網隧道狹小，我們身形高大較難通過，玩平衡木時腳亦較兩位女生大，難以平衡，自然會減慢速度了。」

成績表

阿Sam	2分39秒20
肥宏	2分01秒96
阿斯	1分23秒83
美潔	1分23秒00



年齡：18歲
身高/體重：1米96 / 86公斤
就讀學校：拔萃男書院 (F.5)
興趣：上網
最喜愛的食物：壽司、刺身

軒 (阿Sam)



項目：籃球
年齡：19歲
身高/體重：1米95 / 95公斤
就讀學校：英華書院 (F.5)
興趣：睡覺
最喜愛的食物：西餐、日本料理

周健宏 (肥宏)

項目：籃球
年齡：23歲
身高/體重：1米71 / 59公斤
就讀學校：香港城市大學市場學系 (Year 2)
興趣：看電影、旅行、聽歌
最喜愛的食物：朱古力

劉麗斯 (阿斯)



做足安全措施 拉繩要專心

Tips

玩繩網話難不難，話易不易，但好似在「跨越奇園」內的高空繩網陣，有成8米高，一不小心就好易受傷。因此衣服最好選擇舒適的，切忌穿牛仔褲，防礙腿部活動。開始前，要先做好熱身，再聽從導師指示繫上安全帶，並戴上頭盔，做足基本的安全措施。

開始攀登後，負責捉緊安全繩的參加者要絕對專心，其表現將與挑戰者直接掛鉤，視線亦不能離開攀登者，以在任何時候為安全繩鬆緊作出調整。若在過程中聊天甚至鬆繩，會令挑戰者失信心，輕則拖慢完成進度，稍一不留神更會引致意外發生！當然，挑戰者亦必須聽從導師指示，上落時注意手脚運用，避免不必要的受傷。

挪亞方舟 跨越奇園查詢

香港基督少年軍訓練中心
地址：馬灣珀欣路33號挪亞方舟二樓訓練中心
電話：3411 8811 / 2714 5400
傳真：3411 8822 / 2714 3196
電郵：anchor_house@bbhk.org.hk
網頁：www.bbhk.org.hk/anchorhouse