

# 橫渡日月潭

◎大霧峰社區醫療群/莊永安診所 醫師

**日**月潭位於南投縣魚池鄉，海拔760公尺，為台灣最大的高山湖泊，由於羣山環繞，景色美艷，也是台灣最著名的旅遊景點之一。

相傳原住民卻族追逐白鹿而來到日月潭，發現日月潭漁穫豐富，遂定居下來。每年秋季卻族會祭拜祖靈，日月潭當局為了配合觀光，同時舉辦一系列的活動，其中一項是“泳渡日月潭”，就是從朝霧碼頭游到德化社區碼頭，全長的3300公尺，是愛好游泳的人最想嘗試的挑戰。最近幾年，每年吸引國內外人士1-2萬人參加，可說是一項大型的國際性水上活動。

記得6年前，第一次隨霧峰宏浜早泳會報名參加橫渡日月潭的活動，心裏有些害怕，不知自己的體力能否游完全程3300公尺。當時泳池廖姓泳伴〈有數次橫渡日月潭的經驗〉告訴我，只要前一個月，每天在泳池游1000公尺，不靠邊、不著地，控制好呼吸、換氣，不會喘，就沒有問題。這給我增加不少的信心。

那天早上，我五點多就起床，懷著興奮的心情，檢查一下行李，包括蛙鏡、防霧液、防護油、毛巾等，穿上泳裝，外加便服就踏出家門，迎接人生的挑戰。路上人煙稀少，清風徐徐吹來，帶來了一些秋天的涼意。走過便利超商，順便買了一片巧克力，據說游泳前吃一片巧克力，可以增加熱量。過了中正橋，看見四德路旁停了兩部遊覽車，宏浜早泳會的伙伴及眷屬們多已上車，王總幹事忙著點名，六點正，兩車人員到齊，準時出發。

在車上一邊吃早泳會準備的早餐，一邊聆聽鍾總教練對我們的叮嚀，他要我們以輕鬆的心情慢慢游，不要太靠近別人，以免被踹傷，並可防止浮板的連接繩互相纏繞；同組的人要互相照顧，若身體不適，可以揮手，水道兩旁有救生站，救生員會帶你去休息，或由遊艇帶回岸上。鍾總教練並祝我們順利成功。同時王總幹事發給我們，每人一片巧克力、一瓶礦泉水。

遊覽車在公路上疾駛，遇到不少從台灣各地來的早泳會遊覽車，隨車時互相揮手致意。約一個多小時，車子已到了魚池鄉，大夥兒開始脫衣服，互相塗抹防護油，臉部、鼻子、頸部、耳後、兩肩、背部、前臂及小腿是重點部位。

由於同時有大量車子湧入日月潭，車子塞爆中潭公路，我們只好在一公里外下車。下車後每人領取一頂大會的冰帽及一個大型浮板(旱泳會提供)。首先要檢查連接繩子的長度，大約是從肩到足の長度，太長容易糾纏，太短腳會踢到，同時檢查繩結及環扣是否牢靠。裝備檢查完畢，我們就整隊往碼頭出發，沿途都是穿泳裝的人，有些還在涼亭的樹蔭下休息。來到碼頭，碼頭前廣場已擠滿了準備下水的人。主辦單位為了安全，控制著下水的順序，幾隊隊伍優先下水，其餘按照號碼牌依序下水。我們的隊伍也來到岸邊，放眼一看，湖上的泳者集結在水邊上，宛如一條長龍向對岸游去。

因為一靠岸水就很深，無法靠岸，所以要繫繩浮板，綁水筒進，過了一段距離，隨著人員岸邊放，就可以放開浮板往前游，讓浮板的連接繩自然的掛在肩上。

我游了幾拾公尺後，緊張的心情漸漸放鬆，游起來也較自然。因為日月潭水深，浮力較好，漂浮的距離較長，游起來也較省力。我們以同等的速度往前游，隨時注意泳伴的位置，儘量游在一起，以策安全。當游到中途時，一波波的小浪迎面而來，我們記得教練教的要領一波來低頭，浪退再抬頭，就這樣，順利的躲過波浪。漸漸的，對岸的建築物愈來愈明顯，岸邊擠滿歡迎的人。此時的心情變得興奮，游速也加快了。到達終點，要走路離上岸時，腳步不穩，還好有工作人員扶我一把，才不致跌倒。上岸後，有水管從道頂上灑水下來，做個簡單的淋浴，涼爽而舒適。路上還供應免費的薑母茶，幫助我們恢復體力。

到達宏英旱泳會的休息區，穿上大會贈送的上衣，並領取便當。也許是餓了吧!大會的便當特別好吃。大家互相恭喜泳速成功。這真是個愉快而有意義的日子。

03031

莊永安 醫師

大醫社社區醫療部 / 莊永安診所

