

抱病完成活水湖長泳記

工務室退休技士 施宏錡

之前患了輕微感冒，仍抱病參加陸上馬拉松跑步，也勉強跑完了，雖然成績平平。但是，跑完後的感覺，身體都沒有任何不適，第二天起床後的作息也正常，四肢沒有像一般人跑完後的酸痛，或產生什麼鐵腿等其他不舒適，而感到很有成就感。也讓我在往後參與任何活動，有個不一樣的體驗，與敢於嘗試的勇氣-若生病了只要身體仍在安全許可範圍內。

2021/05/09 跟著台北市青泳會的泳友 30 名，加上由臺灣各地泳會來的其他泳友，共有 9 百多人（因疫情關係，依中央疫情規定大型活動，人數以不超過一千人為原則。）一同泳渡臺東活水湖，這次的長泳活動是往湖面來回各一趟游 1100 公尺，兩趟共計 2200 公尺。

臺東「活水湖」位在臺東森林公園的最北端，在臺九線公路的中華大橋旁下，臨卑南溪右岸的溪床，2002 年前以人工開挖而成的內陸湖，長度 1100 公尺，寬 100 公尺，水深 2 公尺，水源來自地下湧泉，水域廣大、水質清澈，甚受游泳愛好者的喜愛，多年來在此舉辦過龍舟賽、長泳以及鐵人三項賽。

在 2014 年時，第一次隨永和鐵人隊參加「東之美」標準鐵人 51.5 公里賽，當時游泳的距離是 1500 公尺，也完成比賽。鑒於 17 多年前自己曾到台東活水湖參加過鐵人三項，來活水湖游泳，已不下十餘多次，早就熟悉湖面，以及水面下的生態。包括標準鐵人三項 51.5 公里、113 公里半程超鐵，以及 226 公里全程超鐵。2 公尺深的湖面下有什麼生物，游泳距離從 1500 公尺到 2200 公尺以 3400 公尺都通過了。

對活水湖的深度，周邊生態景觀、水質早已瞭若指掌。不過，那時尚年輕，年紀還不到 60 歲體力尚可。但是，迄今已有十多年未曾再參加鐵人三項比賽，雖然平常每天都有游泳的習慣，只是距離都在 500~600 公尺左右。

這次因出發前染上感冒，體力較差，若貿然下水游泳，可能會造成換氣不順而危害到自己的安全。本不打算下水游泳，改在岸邊幫隊友加油及畫畫自娛。可是禁不起以前救生同班同學余國英的遊說，也就跟著一起下水。由岸邊出發

站，先以自由式游了一段距離後，改以蛙式往前游，待發覺感冒體力較差，雙臂划水會感到有些累時，便把救生浮板撐在腹背下方，改以仰泳姿勢，讓身體保持漂浮前進，只用腳踢水不讓手臂出力太多，這樣一來速度較慢。但是，至少可讓自己換氣的次數多些，與身體能輕鬆地漂浮。此外仰泳的好處是，可讓人漂浮在水面上，觀看藍天白雲，與察看後方整個湖面的概況，尤其是湖面兩旁的森林。惟一不方便的事，就是無法一直保持一條直線，向目的地游去。所以每游一段時間，都要變換泳勢，雖然知道用自由式泳勢，可快速地游完。但是，在感冒中最忌使出全力，因為自己也不知中途會發生什麼事情，特別是救生快艇穿梭湖面救援，讓平靜的湖面掀起的陣陣浪頭，雖然浪頭不是很大。但是，身體在湖面會跟著 10~20 幾公分波浪上下起伏，也受夠了。

因疫情關係，大會規定參賽的選手由遊覽車下車前，一定要把口罩戴好戴滿，徒步走約 500~600 公尺到活水湖邊，未下水前不可取下口罩。一時祇見活水湖旁裸著上身，穿泳裝戴口罩，成了周邊特殊的景觀。下水前先做暖身操，以活絡筋骨，這時工作人員分兩列，站在岸邊監督選手把口罩取下丟入桶內，好讓選手能快速走到岸邊就可下水游泳。我們這一隊是 8 點半開始下水，像被趕上架的鴨子，莫名其妙也跟他人著裝下水，一時竟忘了自己本身還在感冒中。

就這樣帶著感冒泡在湖水中，因為感冒身體四肢，沒有太多力氣可以施展，只能用最笨的方式，以蛙式慢慢地往前划行。看到左右兩邊的泳友，用自由式、蛙式都超越過我，他們越游越遠，終至在前方消失不見了。可是，我心中仍是不徐不急、不慌張地，向前方迴轉站的標誌游了過去。

不知游了多遠，不知游了多久，看錶才知已游了將近一小時，人還在湖的半途中。突然間感到有些口渴，且自己下水前又沒有準備帶瓶礦泉水備用就下湖。以平常自己在游泳池游泳的速度，這個時間早應游完一千公尺，而迴轉站仍未現蹤。自己有些耽心，好在，青泳會尚有數名同伴仍在我前後左右陪伴，讓我寬心不少。看到左前方有個浮台，便改變泳勢，以蛙泳向浮台游去。並請求工作人員賞賜兩、三口礦泉水解渴，看到浮台周邊扒著幾名求援者，和我一樣在此喘息休息、討幾口礦泉水喝。待休息夠了，口也解渴了。才離開浮台，繼續向迴轉站游去。待游到迴轉站的工作平台時，又向工作人員討了兩、三口礦泉水解渴。這是在湖中喝的第二次礦泉水、仍舊請工作人員適量幫忙從嘴裡灌。因感冒對喝水的需求很重要。看錶已用去 1 小時 10 分，等於回程也要游

相同的時間，比照設定的時間，雖然是慢了 10 幾分鐘。但是，整體還容許在延誤範圍中。此時腦中突然浮起偷懶念頭，一直扒在救生浮台上想棄賽。（大會規定下水後，一定要在 2 小時半以內游完上岸，否則未游完者，全部撈了上救生艇。）

十多年前我曾出版一本書「不放棄就有希望」以鼓勵他人及勉勵自己，誰知此書出版後，竟變成一種桎梏，自己反而被這觀念框住了。更仗著以前有上過救生訓練，所灌輸的「救人就要捨命救到底的理念。」所以腦中早被框住了，非萬不得已是不會放棄比賽或救人的。

想著、想著也就把這棄賽的念頭拋開，便鬆開雙手讓身體緩慢地滑入水中，繼續往終站游去。前半程以仰泳輕鬆游，讓身體習慣了，後半程以蛙式向目的地慢慢地游去。不知不覺地離終點越來越近，看到遠處四個白色的帳篷越來越清晰，就知道終點已在望。最後經過另一座水上救生浮台，先以立泳姿勢浮在水面，向工作人員詢問。他們告知浮台離終點約有 300 多公尺遠，並喊「加油！」要我再撐到最後。看腕上手錶的時間，才知道自己泡在水中，已將近 2 小時 10 分。而最後那 300 公尺即使游得再慢的話，應該不會超過 12 分鐘，剛好逃過被救生艇撈上岸的命運。

還好下水前早已知道自己有感冒症狀，所以身體保溫工作是不可或缺，別人都是一條短泳褲，泳帽一戴就跳下湖水游去。除了一些愛美的女士，會把她們全身包得緊密密的，生怕被火辣的陽光把胴體晒黑。在五月天裡，男士好像在只有我一人，是因感冒才不得不穿上防溫保暖泳衣下水，以保護自己在水中不致失溫。

就這樣喘著氣，慢慢地向終點岸邊游去。不用與旁邊的泳友比快，直到手觸及上岸的梯階才停游。終點岸邊的水上救生的工作人員，分立兩旁站在水中協助扶起游完的選手，並告知終站到了我才停游。但是，此時竟無力氣自行站立起來，需旁人扶才到離水岸較高的階梯處的平台，坐了下來休息一會兒。成績是 2 小時 30 分，比預定游完多出 20 幾分鐘。真的！已用盡了九牛二虎的力氣游完，即使活動已結束，自己竟毫無力氣，無法自行站立起來走了上梯階，只好自行坐在水邊的台階上，休息十幾分鐘，待體力恢復差不多時，才戴上工作人員發的口罩，沿扶手一步一步走到岸邊帳篷處，領取游泳完成證明書，和舒跑飲料、一只肉包，以及游完活水湖特殊的紀念獎章等紀念品。

事後才知同隊中尚有人比我更晚上岸，包括當場鼓勵我，下水游完的84年救生班同期同學余國英先生。他比我年長6歲，且是撐傘下水游完全程。更難得的是他用單手划水，一手撐傘，當然比我用雙手划水速度更慢。另外隊中有毛巾大王稱呼的林董，也在我後面游上岸，不過他們並不在乎游快或游慢，重點是有參與即可。

當然的，余兄又創造了一項撐傘游完活水湖全程的紀錄。更因他撐傘獨特游泳的方式，而被大會攝影記者拍到，並當場播放及報導，真是與榮有焉。

