

李植源談香港自行車發展概況

香港土地面積僅有台灣的卅三分之一，人口約台灣的三分之一，在這樣的彈丸之地卻有著活躍的自行車活動、多樣化的自行車賽事，還出了個自由車世界錦標賽冠軍選手黃金寶。這背後的重要推手之一，就是香港單車聯會。香港單車聯會副主席李植源於本次台北國際自行車展前來參訪，並特別分享他的香港經驗，或許可以作為台灣發展自行車運動的借鏡。

文◎陳宇潔

香港單車聯會成立於1960年，初期著重推廣公路車運動，之後逐步發展場地車、BMX、室內花式單車以及單車球等項目，同時籌組多項香港及國際性的自行車賽事，並為公眾開設許多單車訓練班，致力推動香港的自行車運動風氣。

香港的多樣賽事、活動

自行車運動早期在香港並不是很受重視，甚至被視為不務正業的娛樂，只有不愛唸書的小孩才會跑去騎自行車。一直到黃金寶及香港代表隊在國際賽事上屢創佳績，才漸為港人所重視，開始關注自行車賽事或是帶孩子參加訓練班。

其實自行車這種運動可以鍛鍊良好的體能，考驗車手的專注力和反應速度，又富有挑戰性和競爭感，對於血氣方剛的青少年是非常適合的。香港單車聯會也在培育車壇新星上下了很多功夫，除了辦理單車安全初學班，還會視每個人的特長和偏好作安排，分別進入公路車、登山車、BMX、室內花式單車、單車球等訓練班，多元的發展領域讓每個車手都能適性發揮，取得最佳成績。每年還會辦理「全港醒目仔單車大賽」，讓7-12歲的小車手們參加，從中發掘潛力新人進行培訓。

有天份的選手需要好的教練引導，才能展現實力、更上層樓。香港單車聯會除了在1994年聘得前中國國家隊總教練沈金康出任香港代表隊總教練，同時也計畫性的培訓裁判及教練人才，讓香港既有辦理賽事的條件也

有參與賽事的能力。聯會也積極爭取辦理各項國際賽事，提升港人對自行車運動的興趣，也累積選手的實戰經驗。



▲香港單車聯會積極辦理各項單車賽事，圖為副主席李植源。
(Photo: KHS)

香港的自行車產業

香港地狹人稠，有限的土地面積對製造業所需的廠房、倉庫都是高昂的成本，就算把工廠設在二樓以上，光是倉儲的搬運就不知道耗掉多少費用，所以幾乎不容製造廠存活，車業多是將中國內地作為生產腹地。早期曾出現過一家「香港自行車」(Hong Kung Bicycle)生產成車，但還是在1980年遷至大陸深圳發展，並改名為中華自行車(CBC)，此後自行車相關製造廠就在

香港絕跡了。但是身為重要航運城市，香港的自行車零售商雖然店數少，但產品都相當集中而齊全。較具規模的幾家車店如九龍旺角的飛球、旺角單車等。另外在一些觀光景點或是自行車車道附近，也有提供自行車租用的店家。

香港的自行車騎乘空間

土地面積不足一直是香港發展的難題，但在香港還是設有不少自行車專用道，主要作為觀光遊憩用途，然而早期並沒有妥善規劃，各區域的自行車道斷斷續續。目前香港設置自行車道的地區有沙田、大埔、北區、元朗、屯門、荃灣、西貢以及離島區，當中以新界的自行車道最為完整，因為在規劃新界較晚發展的新市鎮時，有刻意設立單車專用道，以減少民衆使用汽車、緩解交通問題。

在香港的自行車道出入口都有路牌或地標說明，並且同樣要遵守一般道路的交通規則以及遵循車道上的行車指示，和台灣不同的是自行車必須靠左行駛，並且只可從右方超車。目前香港政府正逐步串連全港的自行車專用道，同時計劃在2012-2014年鋪設從將軍澳到藍田的自行車道。

另外漁農自然護理署（漁護署）所管轄的郊野公園也設有越野登山車場地，但使用前必須先向漁護署申請許可、遵從使用規範並配備指定的安全裝備。香港單車聯會也積極向政府申請土地使用許可，以規劃更完整的練習場地供各類車種使用。

需注意的是，雖然電動自行車在中國大陸當紅，但在香港是禁止騎乘電動車的，被取締第一次要罰港幣8,000元，第二次就要入獄服刑了！

對照香港的今日台灣

職業選手在香港的生存條件其實是很嚴苛的，不同於中國國家代表隊選手的開銷都有政府支持，香港隊的成員另外都還有一份工作，以維持訓練的花費。即便如此，在聯會對選手與教練的培育雙管齊下，並提供完善的發揮舞台，完整的體制讓香港的單車運動也正如它的國際地位，即使資源有限，仍大放異彩。突出表現更不限於公路車項目，在場地車及室內花式單車的成績也相當出色。

台灣是自行車設計生產的重鎮，地形比香港更為遼闊複雜，也擁有完備的騎乘環境，在自行車運動風氣日益興盛的今天，借重香港經驗，單車界的台灣之光是值得期待的。



花式單車

在香港花式單車運動已有40多年歷史，早期是源自傳統中國式的雜技單車。但自從1977年一位澳洲隊領隊送了一部國際標準的室內花式單車給香港後，全新的室內花式單車運動便在香港展開。1980年單車聯會派出三名代表往西德單車訓練中心受訓，也成立了亞洲第一個花式單車隊。徑賽項目有分兒童組及成人組、雙人及單人組，須在指定時間內完成規定的標準動作，以表演及技巧難度為評分基準。

競賽用的室內花式單車與一般單車設計不同，沒有煞車系統、使用管狀車胎、龍頭手把朝上、車身較短、齒輪比為一比一（俗稱梗牙）。設計目的是使單車能前後靈活操作，無論提起前輪、向前或向後跳躍都易於掌握重心。



單車球

單車球是一種單車球類運動，發源於西德，最初是用古老的大小輪單車（前輪大後輪約四倍）比賽，之後演變為前後輪比例相等。比賽在11m×14m的場地內進行，球門為2m高×2m寬，雙方隊員各兩位，比賽時間為每半場7分鐘、全場14分鐘，中場不休息只換場再比。此項運動不單著重個人體力、耐力及反應，同時更需要高度合作精神和控車技巧，使射門能百發百中，目前只限男性參賽。

比賽的單車前輪和後輪直徑均為66厘米，設計特別處在沒有煞車、坐位靠後、手把Y型向前及車輪結構堅固，目的為使重心無論在向前後或左右跳動時，都能操作靈活。球的重量約500g，直徑18厘米，用馬毛結成，使其柔軟而減少彈力。



（資料提供：香港單車聯會）