



少林寺

聖若瑟英文小學

Chinese Kung Fu譽滿全球，功夫熱潮感染世界各國，每一屆武術世錦賽，吸引各地武者參加角逐，場面熱鬧。過去歷屆賽事，中國都囊括大部分獎牌成為一哥，香港亦不甘後人，每次都有好成績，成為頒獎台常客。武術種籽早於香港校園散播，近年來更趨於蓬勃，各中、小學校紛紛成立武術隊。聖若瑟英文小學早於十年前成立一支頗大規模的武術隊，期間為香港培養了不少武林高手，可說是為香港武術界培養接班人的「少林寺」。

成立武術隊首重武德

聖若瑟英文小學是一所男校，小朋友十分活躍，校方提供不同課外活動，讓學生活力得以發洩，又從中找到自己的興趣，發揮個人專長。限於地理環境，校舍面積不大，場地無法發展大型球類運動，但校方希望學生能學業與體藝並行發展，善用資源積極開拓各種運動供學生選擇，乒乓球與武術是聖若瑟聞名學界的運動項目。十年前吳錦庭副校長得校方支持，成立武術隊，並聘請第四屆東亞運動會勇奪金牌的陳少傑教練任教。吳副校長說：「成立武術隊的主要原因，除了希望學生可以強身健體外，最重要的是教育隊員崇尚武德，以期養成尊師重道修心養性的良好品德。當年有幸聘請經驗豐富的金牌選手任教及協助創立武術隊，06年武術隊剛成立不久，就小試牛刀應邀任學校節慶表演，當日隊員穿著功夫衫，上台表演毫不怯場，一拳一腳有板有眼，動作整齊一致，看到學生表現出的才華，令在場的老師、家長們非常感動。」

成功的因素有賴各方支持

聖若瑟武術隊在學界一直享有盛名，連續兩屆總冠軍的好成績，學生以加入武術隊為榮，現有逾百名學員，陣容鼎盛。陳少傑教練說：「武術隊成立十年，隊員每年都有增長，我按隊員的能力分成不同梯隊，分為入門的興趣班、準校隊的進修班和校隊的精英A及B班，因為升中呈分試的關係，精英班的隊員六年級就要退出校隊，專心溫習功課，為了延續好成績，替補隊員的安排就很重要，所以編排上A、B隊都要有足夠人手接力而上。我訓練時首重紀律，專注練習才會有理想效果，而基本功我要求學員一定要練習純熟，平時訓練項目主要是三形、步法、拳術、短兵器、長兵器等，到有一定基礎後再練習套路、對練等功架。對於個別有潛質的學生，我會選出作特別訓練，並推薦他們參加港青年軍的遴選試，合格後可加入港隊，為香港出力。」吳副校長接著說：「武術隊這十年來得過不少的獎項，亦為港隊培養了不少生力軍，成功的竅門是，得到校方和家長的全力支持和認同，陳教練的悉心教導，及學生專注投入的



(左) 吳錦庭副校長、(右) 陳少傑教練

成果。而學生通過表演和比賽，培養出無比的自信，對他們日後做人處世有很大的幫助。」

運動不會影響功課

吳副校長說：「一般家長的心態多認為小朋友參與運動會影響學業成績，事實上如懂得時間管理，適當的運動不但不會影響功課，反而有所裨益。這十年來我接觸到不少的隊員，通過武術訓練，身體狀況好了，精神飽滿，思考能力加強了，專注力及品行更是大幅提升，隊員們的總體學習能力隨著訓練漸漸增強，讀書亦有事半功倍的效果，所以學員不會因習武而成績退步，反而因訓練養成的專注力及思考能力而令成績有所進步。我更希望武術隊隊員在成長過程中，一步步充實自己，心存放眼世界的宏願，將來能代表香港，在世界「武」台為港爭光。」



周俊宇、周泓希兩兄弟練習「對練」



兵器「對練」練習

隊員心聲



李穩健

小五 武齡：3年半

「小時身體一直不好，是診所的常客，二年級上學期，媽媽叫我選一樣有興趣的課外活動，有寄托之餘又可鍛煉身體。之前經過操場看過武術隊訓練，很感興趣，就加入武術隊的興趣班。武術的招式繁複，初練時記不了整個套路，常常出錯，好癢！為了追上同門的進度，只好將勤補拙，回家後到公園練習，就慢慢追上進度，更被教練選入進修班。升班後動作的要求更高，我的柔韌度不夠好，動作不夠迅速，於是教練幫我『撕腿』，雖然痛到眼淚直流，但效果良好，再加上我不斷練習壓腿，柔韌度不知不覺大幅提升，套路動作也更流暢。兵器方面我最先學劍，我的第一面獎牌也是劍術。練了三年，武術基礎打得很好，加上師兄陸續畢業升中，我現在接掌大師兄的位置，眼看師弟們努力訓練，成績突飛猛進，有後來居上之勢，所以我也加倍努力，大家齊齊進步。練武3年得益匪淺，身體好了，再不用光顧醫生，長期保持良好的精神狀態，讀書都事半功倍，最重要的是學到武德，良好的修養對我待人接物有很大幫助。」



龐朗睿

小三 武齡：3年

「我小一時加入武術隊，目的是強身健體及學武自衛。初學時覺得最難的是『功架』，要配合馬步、一字馬等動作，而且要持久，又要有氣勢，練了一會就很痠，雖然辛苦但我覺得很有趣，林林總總的套路，各式各樣的兵器，都非常吸引我。兩年來我練得很投入，無時無刻在練習，簡直成了武癡，就因為太投入的關係，因而荒廢學業，弄至成績大倒退，最後要媽媽替我訂下時間表，才能武術與學業兼顧。我一直勤力練習武術，基本功練得很好，是頒獎台常客，但我從沒有得過個人賽的冠軍，連我最善長的高級南拳也只得亞軍，有點遺憾。去年的一次武術比賽前，媽媽告訴我，不要太看重得失，給自己無形的壓力，要輕鬆一點，將教練平日教的表現出來就可以了，那次比賽我完全照媽媽的提示去做，果然很輕鬆地完成整個套路，結果，第一次取得冠軍，很興奮！從此以後我凡事都以平常心去做，只要盡了力就可以了，不會太著重得失。」



黃正標

小五 武齡：3年

我自小就對武術感興趣，幼稚園時沒有參加任何課外活動，非常羨慕其他小朋友。升上小學後，知道學校有武術隊很興奮，就加入每星期五訓練的興趣班。練了兩年得到教練的賞識，成功進入校隊。在武術隊我認識了很多志同道合的同學，大家一起訓練，一起檢討研究，又得到師兄不斷指導，加上我的努力，進步得很快，可以代表學校參加比賽，第一次比賽就得到團體總冠軍，很是興奮。每年的聖誕節及開學禮，都有機會上台表演。我很享受表演的過程，聽到觀眾的歡呼聲，感到非常興奮。最使我難忘的，是今年校慶安排了武術隊上台表演，這是八年以來的第一次，我們整隊人都特別落力演出，快慢有序的節奏、威武的氣勢，深深地吸引嘉賓的眼球，聽到雷動的掌聲，得到嘉賓的認同，令我們感動得熱淚盈眶。在武術隊三年，我獲益良多，不但訓練到強健的體魄，而且養成武德，學會守規矩，更懂得尊師重道，對我以後的做人處世，有莫大的好處。」