

無定向學堂；

提起龍舟，不少人會聯想端午節漫天鑼鼓的遊涌儀式。然而，在仁濟醫院靚次伯紀念中學，龍舟卻是一班學生的日常。現役龍舟隊隊員兼體育教師李婉詩，90年代大學時「誤打誤撞」加入龍舟隊，那時候，不少人仍視女性划龍舟為禁忌，之後她不僅將這項傳統運動帶入校園，更成為香港少有的女性龍舟隊教練，將龍舟視為終身志業。在她的指導下，兩名從內地來港的學生，佛山「龍舟名鎮」九江的少年，靠龍舟融入香港的「大師兄」，找到了與隊員齊上齊落的歸屬感。

文·趙施欣

一條龍 兩代人



女教練掌舵 破浪傳承 龍舟精神



1 1990年代結緣龍舟 與龍總前輩共訓練

現時全港約有30間中學有龍舟隊，李婉詩2000年初到靚次伯任職體育教師的1年後，便成立龍舟校隊，這在那時的香港仍屬少數；她向記者介紹學校健身室的龍舟機、啞鈴、仰臥起坐機等，這些都是平日校隊訓練所用的，學校星期一至五的午飯時間會開放健身室讓隊員進行恒常訓練，而李婉詩每星期六則會率領龍舟隊到沙田石門龍舟訓練中心進行水上訓練。

李婉詩表示自己從小到大都很希望參與水上活動，但她母親不准，大學時原本打算參加划艇隊，但做完體能測試後，划艇隊員忘記通知她入隊，她誤打誤撞下便加入了一旁選拔龍舟隊，自此與龍舟締結長達29年的情意。

李婉詩之所以將龍舟視為志業，源於她對傳承龍舟文化的使命感。上世紀90年代在大學校隊時，她和龍舟總會的隊伍一同練習，雖然年齡和龍總隊伍差距甚遠，但雙方沒有世代隔膜，關係都很好，前輩們很樂意分享划龍舟經驗，啟發她對龍舟的興趣。加上，大學修讀體育系的李婉詩畢業論文亦是研究龍舟，但當時連論文指導教師都坦言不熟悉龍舟運動，坊間缺少關於龍舟的文獻研究，她有感龍舟在現今時代極少人認識和協助梳理歷史，希望能傳承龍舟這項傳統運動。

2 助設課程、訓練系統 嘆現全職運動員難尋

李婉詩如今是中國香港龍舟總會執行委員會委員，主要負責全港龍舟課程發展。龍總1991年成立時主要負責舉辦比賽，到2000年代開始推廣龍舟並發展龍舟課程，李婉詩那時初入行做教師，剛好擅長編寫課程架構，便協助總會設計龍舟課程，令龍舟教練、舵手等有基本訓練系統。雖然龍舟並非奧運比賽項目，但龍舟隊近年在世錦賽及亞錦賽屢奪佳績，李婉詩所屬的龍舟港隊始獲資格申請香港體育學院的精英A資助。她表示現時香港並沒有龍舟的全職運動員，本地賽時雖然多，平均每星期都有比賽，端午節高峰期1日更有10場賽事，但都屬業餘性質，縱然體院有少許資助，亦不足以為生。記者問，如果有學生表示希望成為龍舟運動員她會怎回應，李說鼓勵他們做運動員之餘，還要考教練牌，因為在香港做運動員，沒有成績是沒有錢的。

她希望讓更多人接觸龍舟，發掘更多龍舟運動員，並始終懷着希望，只要龍舟運動員的基數愈大，精英運動員就愈有機會代表香港在世界大賽中爭奪獎牌。



靚次伯龍舟隊員蘇梓昊（左）由佛山來港，從小便隨父親划龍舟，至今已有10年。隊伍中的「大師兄」蔡鈞霆（右）同樣從內地來港，他認為龍舟加深他對香港歷史文化認識。

唔係一個人比賽 而係一條龍比賽

5 廣東話初哥 藉龍舟融入香港

現年19歲的蔡鈞霆，在福建讀到初三後來港讀中一，他初來乍到時一句廣東話都不懂，他認為龍舟屬香港傳統文化，對他適應和融入香港社會亦有幫助。他對香港歷史和文化脈絡感受很深，認為香港是國際現代化城市，沒想過仍然可以保留傳統文化。蔡鈞霆作為龍舟隊大師兄，划龍舟的4年間參加過多次比賽，說「有挫敗但進步不能停」。他提到，每次比賽前都付出很多時間練習，去年學界比賽排第4，與季軍成績只差數秒，失落獎牌。賽後與隊員檢討表現，不外乎都是要加強團隊合作，令划槳更整齊合拍。李婉詩見他是成年人，亦推薦他參與李和前港隊隊友組成的龍舟隊，讓他體驗專業龍舟訓練，蔡直言比學校訓練辛苦很多，不過他暫沒有想過放棄龍舟，會繼續努力向前。

3 破傳統禁忌做舵手 隊伍仍存性別差

談到校園內龍舟教育，李婉詩表示，雖然香港體育課程沒有指定龍舟為必修，但靚次伯會安排中一學生上龍舟課，學生要學習拉動龍舟機，亦會到學校水池練習扒龍舟。而問她教龍舟逾20年，男女在划龍舟表現上有没有分別，她說比起性別差異，更視乎練習的積極程度，練習得多，划龍舟的技術和體能便會進步得多。現時靚次伯中學的龍舟隊共有17人，其中僅4個女學生，李婉詩說普遍男生的人隊意願較女生高。而且一個混合組龍舟比賽，要求一隊最少有5個女生，所以校隊現時未達參加門檻，只能參加男子組比賽。不過，女隊員雖未有機會落場比賽，但仍然會在現場參與協調工作，或於個人室內龍舟機比賽一展所長。

龍舟源自民間傳統信仰，曾有觀念認為女生來月事划龍舟，會惹「祖師爺唔鍾意」。李婉詩稱她1990年代初划龍舟時還有不少人持這樣的態度，以前亦會有前輩提醒她不要碰到其他隊的龍舟，因為不清楚其他人會否介意她的女性身分。她說在以前，漁民隊討論可否讓女士划龍舟時，要先擲聖筊問神明，得到正面結果後，才可讓女士參與做舵手。不過，近10年來隨着社會思想開放，這個傳統禁忌已經淡化，她現時亦是漁民龍舟隊的舵手。

4 九江少年為龍舟隊選校 任前排划手

靚次伯龍舟隊的蘇梓昊，今年讀中一，他在香港出生後便隨父母回祖籍地佛山市九江鎮居住，九江有「龍舟名鎮」之稱，9條河涌流向西江，龍舟傳統深厚。蘇梓昊4歲便隨父親划龍舟，他憶述九江在每年國慶都會進行龍舟遊涌儀式，他與父親一同「採青」，即將碌柚葉放在龍船頭，以示吉利，之後他坐在前排划舟，父親坐在後排，遊涌過後會燒炮仗和拜神，氣氛很熱鬧。14歲的蘇梓昊已划龍舟10年，他說之所以能堅持，是因為覺得喜歡和好玩。龍舟是九江鎮小學體育課的必修課程，蘇亦有參加小學龍舟隊，去年來港讀書時，留意到靚次伯有龍舟隊，專程來報讀。他在靚次伯龍舟隊崗位仍是前排划手，負責帶起整個團隊的划舟節奏，起步時大喊數數數，奠定划船節奏後，讓後排同學接力數數數。

李婉詩補充道，第一排划手的節奏感很重要，但同時前排划槳花費力氣亦較大，所以奠定划船節奏後，便節省氣力，喊數任務則交至後排另一位天生嗓音和力氣較大的隊員接手，當聽到鼓手和舵手的指示時，全數人便要跟着節奏，齊上齊落划槳。李說「比賽唔係一個人比賽，而係一條龍比賽，一個人係會拖累成條龍節奏」，如果各自划槳節奏不一就會像八爪魚般，因此整齊合拍是在比賽中勝出的關鍵。



靚次伯龍舟隊將於6月底參與永明香港國際龍舟邀請賽，他們每周六早上都會到沙田石門龍舟訓練中心進行水上龍舟訓練。



龍舟隊規模有分大、中、小，一般大龍約60人、中龍約20人、小龍則約10人。隊員組成包括各一方鼓手和後方舵手，以及中間的划手，圖為中龍。