



明愛元朗陳震夏中學 獨木舟訓練扒出獨立自主

01

（本報專題）如何安全逃離覆舟？繼而再把獨木舟翻正？在海面上遇到風浪時應如何求生？凡在明愛元朗陳震夏中學就讀的學生，幾乎也懂得以上的求生技能。負責老師吳桂常指出，學生從獨木舟的訓練中，養成獨立自信，更學會主動幫助別人，幫助個人成長。

早前，明愛元朗陳震夏中學收到區內的屋邨、安老院及途人的通知，讚揚該校兩名學生見義勇為，協助在街上跌倒的長者，其中一位學生便是獨木舟隊員陳志軒。現就讀中二的志軒說，獨木舟團隊的教導，讓他見到隊員有危險時便要伸手幫忙，也培養他樂於助人。

學習獨木舟，除了掌握正確的划槳技術，更要注意水上安全措施，疫情前，該校每年也舉辦全級性的獨木舟一星章訓練，當中會學習在覆舟後（翻艇）的適當處理：先用槳量度兩邊水深，以防止覆舟時頭碰到海底，覆舟後人會隨舟倒轉水底，此時雙手在舟底拍三下及掃三下，去通知附近

的人注意，並盡快找回槳，同時須抱緊舟身以防獨木舟漂走。

從獨木舟培養幫助他人

陳志軒形容，當見到有隊員在海中覆舟，會立刻扒上前幫忙把獨木舟翻好，協助隊友拿好了槳，再把獨木舟倒水等，原本以為這只是參與獨木舟最基本要做的事，同伴之間互相扶持，沒想到這訓練已潛移默化地應用於日常生活中。「那天我與同學在街上見到婆婆跌倒，第一時間扶起婆婆坐下來，再幫忙召喚救護車。」他說，如沒有獨木舟的訓練，他未必懂得主動幫助有需要的人。

明愛元朗陳震夏中學由2015學年起參與「奧夢成真」計劃，安排初中生參與獨木舟專項運動培訓，最初由退役運動員擔任教練，向學生傳授技能，去年該計劃完結後，本學年起繼續舉辦獨木舟課程，每年校方也會挑選學生加入校隊。（下接第15版）



中學
專題





(接第16版)負責有關獨木舟課程的教練吳桂常老師表示，獨木舟重視個人及團隊技術，也會訓練安全意識，學員獨自掌握獨木舟的技術，從而提升自信心，例如在獨木舟注滿水後如何靠自己獨自完成「清艇」的工序，「當學生能獨力完成，過程中提升自信；團隊訓練也培養出團體感，當在海上遇有風浪，隊員需集合成『艇排』，即把每隻艇排列起來以穩定船身，共同面對面前的風浪或急流的突發狀況。」

不怕翻艇與風浪

女生偏愛獨木舟

就讀中二的林嘉宜，在去年的獨木舟公開賽上贏得單人200米冠軍，首次參賽便取得佳績的她說參與獨木舟最有趣是覆舟，「因為翻艇（覆舟）後，要盡快找到求生的方法。」在海中央，覆舟後要安全逃出覆舟時，最重要是獨木舟和槳，「在海中槳是最重要，有槳便可以救回自己。」從中她學會做事謹慎。

自中一參與獨木舟的中四生吳晴嫣，每到週末前往位於屯門加多利灣泳灘參與獨木舟訓練，「獨木舟很好玩，帶給我滿足感……因在海上可以很放鬆，我很喜歡這感覺。」

舊生陳韋嶠中四時曾到馬來西亞參與獨木舟水球亞洲錦標賽，升上大學後仍不忘此運動，現已完成高級獨木舟訓練，待冬季報

考獨木舟教練課程，他從中亦培養堅毅的精神，在學業上也見成效，現於中文大學修讀食物及營養科學學士二年級，「學習獨木舟時，用了將近兩年時間才學懂如何翻滾動作，也教我凡事持之以恆，學業也是同一道理，需要不斷溫習才會進步。」

現於母校擔任義務教練的舊生陳誠業現為海關關員，他在中學時代已考獲教練牌，憑著獨木舟的知識與教練培訓的技巧，成就他在事業上的發展，現在他與吳桂常老師並肩，回饋母校的栽培。（高）



05



06

