

表示，希望師弟妹好好善用新設施，專注訓練再創佳績。(黃建輝攝)



「隱世劍擊搖籃」 孕育港隊6精英

圓玄一中 80萬建訓練中心 盼「代代出人才」

香港劍擊代表張家朗在東京奧運奪金帶來的劍擊熱潮，不斷在學界蔓延。位於葵青區的香港道教聯合會圓玄學院第一中學，是本港的「隱世劍擊搖籃」，多年來孕育出6名港隊精英，最近更斥資80萬元建成津中學界首個劍擊中心。

該校劍擊隊教練黃俊聲是前港隊重劍代表，亦是該校校友，多年來一直以老帶新，在校內培育出多位劍擊精英，「得一段時間我唔覺得係叻，我要做到代代都有人才出」。

■本報記者 蘇文軒

黃俊聲在2007年轉讀圓玄一中預科，當時校內僅他一人玩劍擊。為拉近與新同學的距離，於是他「膽粗粗」邀請新認識的同學組隊參與學界比賽，想不到同學間反應熱烈，訓練數月後參賽，便在新界區學界賽勇奪團體賽第二名，僅敗予體育名校林大輝中學，「我哋訓練好『土炮』，大家好似兄弟班，好熱血訓練」，課室走廊變成劍道，校外斜路練體能，自始便在校內掀起劍擊風潮。

校方支援大 訓練年費僅需200

真正令黃俊聲培養出對學校的歸屬感，是校方對待學生的態度。當年黃俊聲有機會代表香港到台北出戰公開賽，但其家庭環境未能負擔全部經費，他在時任活動主任、現任副校長的伍嘉偉陪同下，親自向校長陳情，最終成功獲校方資助一半經費，得以到台參賽。他亦不負所託，在賽事打入最後16強，「係個難得機會，我之後再有得出外比賽，都係因為呢次機會。」

黃俊聲直言，出外比賽能擴闊目光，經驗寶貴，正因為校方給他的支援，因此他當上教練後亦曾私下墊支，支持學生赴外地參加國際比賽，「一萬幾千一定會幫，唔怕走數，我攞個心出嚟對佢地，相信佢地一樣，如果係要呢我，即係我睇錯人，我自己無眼光。」

黃俊聲2014年退役後開設劍擊學校外，他亦不忘回饋母校，主動聯絡伍嘉偉希望在校內教班，為母校培訓出劍擊精英。考慮到葵青區以基層人士為主，為讓更多學生接觸劍擊，相較坊間一堂學費250至500元不等，校內

劍擊興趣班「一年學費只係200蚊」，學生有需要更可借用裝備。

圓玄一中在8年來已培育出6位港隊代表，現役港隊重劍代表楊均培便是當中表表者，曾獲得全國青年運動會男子重劍銅牌及亞洲少年巡迴賽冠軍，畢業後亦回到母校執起教鞭，「希望劍擊隊永不言敗的精神可以代代傳承。」

曾戰江旻德 女劍手體院受訓

中五生楊紫影便是圓玄一中劍擊生力軍之一，目前在全港女子少年重劍組別排名第四，亦已獲邀加入香港體育學院接受更高水平訓練。她說，在中學前從未接觸劍擊，中一揀選課外活動時為只是為陪朋友而參加劍擊班，訓練初期自覺追不上隊友的訓練進度，於是主動要求教練黃俊聲「加操」，為其度身訂造最困難的訓練計劃，一步一步追上進度，甚至在大型比賽愈打愈好。

楊紫影在去年12月舉行的挑戰盃劍擊錦標賽，曾與香港重劍「一姐」江旻德同場較量，她形容在對方身上獲益良多，「好多劍處理得好，好冷靜」，視對方為學習對象。她又說，劍擊為她人生帶來改變，「現時同在體院受訓的隊友好優秀，但我不會放棄，只要努力一定可以追上。」

談及未來目標，黃俊聲說楊紫影與另一位男同學曾潤田均名列前茅，今年稍後有機會代表香港到烏茲別克參加亞洲青少年劍擊錦標賽，希望他們可以繼續維持好表現。



圓玄學院第一中學學生楊紫影(右)與曾潤田(中)，獲甄選到香港體育學院接受劍擊精英運動員訓練。(黃建輝攝)



香港道教聯合會圓玄學院第一中學斥資約80萬元，新建「體適能訓練中心」。(黃建輝攝)

劍擊納體育課 各級生齊參與

為配合劍擊隊日益發展的需要，香港道教聯合會圓玄學院第一中學自去年起斥資約80萬元，將校內的多用途活動室改建成一間面積約1,856平方呎的「體適能訓練中心」，當中包括符合國際標準的劍擊比賽及訓練中心，是津中學界首個落成啟用的劍擊中心。本學年起更將劍擊納入校本體育科課程，讓各級學生都能參與劍擊運動。

中心於去年5月落成，設備及器材相當齊全，設有兩條標準鋁板劍擊賽道及即時計分裝置，亦增設多款健身器材，如可調式雙滑輪多

功能訓練機、4台室內飛輪健身單車、啞鈴等。副校長伍嘉偉表示，以往劍擊隊訓練要朝祈晚拆，往往要騰空整條課室走廊予學生訓練，希望中心落成可讓學生有更多訓練空間。

體現「前人種樹 後人乘涼」

校長簡偉鴻補充指，引入劍擊運動有助學生全人發展，培養終身運動興趣，因應中心落成，校方本學年起將劍擊納入校本體育科課程，讓各級學生都能參與劍擊運動。校友及劍擊教練黃俊聲稱，中心的落成正好體現「前人種樹，後人乘涼」的精神，一眾校友用汗水建立基業，為後輩有更好的發展，希望師弟妹好好善用新設施，專注訓練再創佳績。

另外，校方透過參與教育局與民政事務局合作的「開放學校設施推動體育發展計劃」，其體適能訓練中心會開放予公眾人士免費預約試玩，亦會租借場地予機構或團體使用。簡偉鴻說，目前已有5間小學預約到校體驗劍擊，未來亦計劃與更多小學合作，期望透過設施讓更多小學生認識和體驗劍擊帶來的樂趣。

全人發展

偉鴻指，校方本學年起將劍擊納入體育科，讓各級學生都能參與劍擊運動。(黃建輝攝)

