

踏出堅毅。校園單輪車 福建中學附屬學校 徐區懿華校長

《序言》

在福建中學附屬學校的露天操場上，孩子們正神態自若地操控著腳下的單輪車，教練一聲令下，各學員頃刻間游刃有餘合演一連串高難度花式動作，讓旁人無不嘆為觀止。

由車輪、踏板、叉形框架及坐墊裝嵌成的單輪車，組成配件毫不複雜，但視乎「座上人」的心態，它一樣可以成為令您動容的不平凡故事。這所校園的每部單輪車，操作者經歷過無數次的「跌倒、受傷與挫敗」；而籌劃者則需面對推展初期資源短缺及坊間質疑活動價值的問題。但您要相信福建人所辦的學校，便有著他們民系獨有「愛拼才會贏」文化，如徐區懿華校長所言，校內師生上下一心，將所有內憂外患用都扛下來，為單輪車運動開闢一道廣闊光明路。

「世上任何事你要成功，都沒有捷徑，都要努力才會取得成果，正如單輪車初學時候你一定會跌到，但只要你願意堅持，到最後你一定會學懂。我認為要從小育成一個人良好品格，透過單輪車這項目絕對是一個理想方法。」

單輪車彌足珍貴的地方，又豈止於花式競技或獎項之上？積砂成塔，心堅石穿，因為有共同打拼的經歷，輪上學員一個燦爛笑容，才會此刻無價。



《內文》

單輪車在亞洲地區如日本及台灣早已盛行，當地不少學校都設有單輪車項目，教練會從旁協助，讓高年級學生教導學弟妹去練習，是一種充滿正向傳承意味的運動。

福建中學附屬學校於 2015 至 16 學年開始引入單輪車運動，是香港首間發展有關項目的學校。起初，單輪車在該校僅止於興趣班性質，參加者只是寥寥可數。然而，經過兩年的努力經營，該校除了成立了自己的專屬校隊外，興趣班學員人數亦已過百，校方甚至將單輪車運動融入恆常體育課堂上，成功凝聚了校園團隊學習的氣氛。

共融性強的運動

從操作上看，單輪車初學者首先要學好「上車」和平衡，當基本功學好後，會學習「定車」、「停車」及轉變方向，最後才再鑽研到花式，例如單人雙人動作，或由團隊合力做出的一些具觀賞性的姿態圖案。徐區懿華校長表示，單輪車是一種共融性極強的運動，現時本港除十多間學校有發展單輪車外，坊間特殊學校的學生在單輪車上的表現亦非常出色。「據平日觀察所得，就算本身不常運動的同學，在學習單輪車的表現上亦非常理想；同時，我們亦看不到體格或身高差異會對表現帶來極大分別。當然，初學時候你一定會跌到，過去曾有國家場地單車金牌運動員訪校試踏，他們都不是一學就懂。此運動帶出的要點是，只要你願意堅持，到最後你一定會成功。」



毋懼拓展困難。一直堅持

「由無到有，由零開始」從來是一件不容易的事，福建中學附屬學校成為首間引入單輪車的香港校園，其發展之路絕非平坦，當中缺乏練習及比賽場地問題就是一大障礙。在日本或台灣，如果要辦單輪車競速比賽，通常會使用田徑場進行，但在香港，礙於公共場地條例有別，單輪車不能在田徑場上行走，後來經過協會不斷與相關部門溝通，最後始能在附近單車館舉辦比賽。

除了場地問題，由於單輪車初學者少不免會於學習中途跌倒甚至受傷，如何令家長對這門運動建立信心亦是校方必需處理的事宜。徐校長補充，在小朋友的成長歷程上，是不可能永遠一帆風順的，任何運動都不會一學就懂，如做人處世一樣，一定需要經過挫折才能成事，而校方的工作，就是與家長們作出百分百有效溝通，告訴他們單輪車運動的真象。



「當然我們會為同學佩戴足夠的安全裝備，想法子減少小朋友受傷的機率。單輪車本身，如果經過教練的悉心指導，其實受傷機會並不會很高，因為我們用雙腳踏上輪子向前行走，若失平衡而跌倒，雙腳是會先著地的。感恩的是，我們在招生時，家長已經明白學校辦學的信念，他們普遍支持這項運動，有些家長為了教授自己小朋友，更會苦學單輪車，最後更成為了專業教練。」

配合常規體育課

深明運動對學生的裨益價值，或許跟一直流著「運動人的血」有關。事實上，求學時期的徐校長是一位精英運動員，並曾代表香港作賽，她非常重視小朋友透過體育運動去磨鍊自己堅毅不屈的鬥志。在福建中學附屬學校，單輪車主要發展項目分為花式、競速及單輪車曲棍球三類。「除了旱地冰球，單輪車曲棍球就是本校特色運動項目，我們會配合既有體育課堂，三、四年級會學單輪車；五、六年級會學旱地冰球，將兩者結合，其實就是單輪車曲棍球。另外為了所有同學都可以體驗到有關運動的趣味，學校會設有單輪車曲棍球興趣班，並歡迎低年級的同学參與。」



感激「同路人」支持

單輪車曲棍球成為該校標誌性獨有運動發展項目，而單輪車校隊本身於坊間亦有著理想的評價，除了廣獲外界團體及電視台邀請作表演外，在公開比賽均屢奪錦標，去年，便有校隊學員於大型賽事「Asia Pacific Unicycle Championships」中勇奪單輪車跳高項目冠軍成績。由外界對單輪車價值的疑惑，到現在得到大眾的認同，徐校長由衷感激一路上「同路人」的支持，讓項目能有效推展下去。

「多謝單輪車協會一直在技術及資源上的協助。另外，我十分感激校內三位體育老師，單輪車是一項他們完全不熟悉的運動，但大家願意由零開始學起，並慢慢建立好校內單輪車校隊。由純粹的單輪車，發展到旱地冰球，又成功推動到全港校園獨有的單輪車曲棍球隊。我感動是看到老師的成長，他們為單輪車付出了很多努力。」



單輪車運動未來計劃：「以車會友」

談到長遠發展，徐校長強調會繼續重點推動單輪車曲棍球，同時會在今年暑假帶領學員到韓國參加世界性比賽，目標是「以車會友」，讓學員開眼界，透過這項運動讓不同地方的學生可以作友誼交流。「我鼓勵同學不要把重點放在勝負上，每次比賽你沒有發揮到自己應有的技術，純粹只是因為對手弱而取勝，這談不上是一種勝利。反過來說，你全力以赴，發揮出平日教練所教所學，就算最後落敗，你依然是勝利者。我希望學習單輪車的同學，能夠有這一種心態。」

UNICYCLE

「七個好習慣」文化塑造



福建中學附屬學校是香港首批引進美國「自我領導能力」課程的學校，推行「七個好習慣」文化塑造，教導學生從小培養出七個良好習慣，成就屬於他們的道路。「七個好習慣」靈感來自一本由Stephen Covey所著《與成功有約》的書籍，是該校的文化核心，亦是促進學校發展及管理、塑造學生良好性格的重要部份。

以單輪車運動為例，徐校長表示項目發展初期，當中「主動積極」、「以終為始」及「要事第一」的價值是可以透過項目體現出來的，後來當學校單輪車發展到團隊進行，其餘四個價值習慣亦可以做到：

- 「雙贏思維」：團隊動作不能只看個人的表現，要以整體去看
- 「知彼解己」：團體講求合作精神，某個動作隊友做不到，你要作協調教導
- 「協同效應」：隊員間技術及學習心態互相影響，互相進步
- 「不斷更新」：指同學身心上的平衡，除了追求學術成績外，也要透過不同體育取得均衡的成長