

20170515 早會分享其他學習經歷「迎挑戰·上武當」活動

校長、各位老師、各位同學：

早安！我是五甲班溫培雋，今天跟大家分享我到武當山受訓的經驗。我在復活節假期期間參加了為期十日九夜的「迎挑戰·上武當」活動。是次活動除了讓我接受武當的武術訓練，挑戰自我，跳出自己的舒適區外，亦令我體會道家「道法自然」的哲學理念。我們本來乘搭高鐵到武漢，萬萬沒想到在到達目的地之前，我們已經遇上第一個挑戰：因為遲到三分鐘而錯過了高鐵原定的班次，所以我們臨時改乘硬座火車。這段小插曲令我們深刻體會到守時的重要，以及凡事都應準備後備計畫。這是非常難捱的一天，但我也因而有更加多時間認識其他團員，加深彼此的了解。熬了十七小時，終於到達目的地，全團團友幾乎都徹夜未眠。雖然「捱通宵」對很多同學而言只是家常便飯，但對於翌日要立刻進行訓練的我們來說，無疑是一個考驗。



武當山山明水秀，令人脫離塵世間的繁囂，享受難得的甯靜及安逸。然而，美麗風景的背後，隱藏著各式各樣的訓練和挑戰。

真正的挑戰在做熱身動作時已能體會得到。熱身動作包括：拉筋、踢腿等等，其他組員踢得比自己高，甚至輕易做到「一字馬」；練拳時，亦有人做得比自己流暢，形成一股無形的壓力。我的體能遠遜於他們，是不爭的事實。那一刻我才知道，這活動除了挑戰自己體能，更是挑戰自己的心理素質。我可沒有打算就此放棄。

練拳過程並不容易，熟記每一個動作的細節，何時要正拳、反拳、立拳，何時用裡合腿、外擺腿等等，光是把林林總總的動作次序熟記，已經很困難，更別說要得純熟和流暢了。不過，武術並非像背書般用腦袋記著，而是靠身體去感受。有一句說話：「武術家是以拳頭交流的。」我們全組組員沒有浪費任何空檔時間，全都用在練拳上，即使身體已然非常疲累，我們也寧願犧牲午間小休的時間，學不成整套拳法而有任何遺憾。無論肌肉怎樣酸痛，都無阻我們對於練拳的熱情。結果在最後一天的考試中，我們全組成員都成功通過。

當初我們可以選擇學習「太極二十八式」或者「伏虎拳」。有人問我，太極拳速度比較緩慢，不太消耗體力，容易上手，何不選擇太極拳？我認為參加這訓練營，特意花上金錢和假期的時間，卻只令自己過得舒服，倒不如留在家中，不是更加舒適嗎？這次旅程最困難之處，並非學懂怎樣耍拳法、訓練個人自理能力等等，而是要剋服自己心中的恐懼。在一種「唯獨自己完成不了」的壓力下，很容易對自己失去信心，產生自卑感後往往一事無成。再者，在日復一日的大量體力勞動後，還能否保持意志，認真學習拳法，也是這趟旅程的挑戰之一。最後，祝願大家「無量受福」！

以上是我的分享。謝謝。