

## 警察中國武術會

我自十七歲開始醉心習武，每天花兩小時練武已經是最基本的日常運動，每當練習到勞累時，都會想起師父的左右銘：「堅持就是勝利。」這句說話給予我力量繼續向前行，繼續堅持下去。師父常說：「先學武德，再學功夫。」師父教導我要有正直的品格，才能在教授武術時以生命影響生命。這種品格，亦造就了我投考警察的道路。學習武術，令我學會了堅持及忍耐，在學堂訓練時，即使步操時有多累，練體能有多辛苦，都能夠咬緊牙關捱下去。

我在 2017 年加入香港警察中國武術會並擔任委員一職。警察中國武術會廣納武林界的資深師傅，自 1996 年成立至今共開辦了超過二十個不同門派的武術課程，包括氣功、詠春、洪鳳、北少林及獅藝等多個武術班。學習武術不分年齡，不論是長者、成人還是小孩都能夠在武術中有獨特的領悟。

中國武術源遠流長，南北各派的功夫百花齊放，各擅勝長。武術的本意是救命自保，然而發展至現代社會，武術除了搏擊用途，還演變為強身健體的運動，但中國武術不同於一般運動，因為功夫不單講求身體的鍛鍊，還要求習武者講求武德，故此有「正其心」、「術德兼修」等說法。

在工餘時間我會義務擔任中國武術班教練教授小學生。在課堂中，歡樂是令學生喜歡上武術的糖衣，在歡樂背後，自律及尊重是不可或缺的。對小學生而言，教授武術動作只是學習重點之一，更重要的是教授武德，灌輸正確的價值觀及增強自信心。譬如說，在課堂開始前，學生都需要先向教練敬抱拳禮，當教練回禮後，學生必須先等待教練垂手後，才能夠放鬆雙手，以這些小細節去慢慢教導小朋友要懂得尊師重道。

曾經有一位學生在學校上課時都被標籤為「壞學生」和「挑皮」，還因為動輒跟其他同學拳腳相向而經常被老師處罰，但是武術課卻為這位同學帶來了徹底的改變。起初在武術班裏，他仍然改變不了暴躁的性格，時常撩是門非，於是我在小休時與他傾談，得知他的父母時常忙於工作，很少時間照顧他，自卑感及對關懷的渴望驅使他想要以特別的行為去引人注目。故此我決定讓該同學站在課堂的第一排，讓他有機會帶領課堂及協助控制操練的節奏，但若表現不佳，我又會將他調回原位，讓他知道機會並非必然的，要努力練習才能賺取機會和尊重。因此，他每逢在小休時都會自行練習，我亦對他的舉動給予肯定和讚賞的說話，使他漸漸喜歡武術課，自然而然地自律起來。他也不再向同學動手動腳，甚至會像大師兄一樣主動維持課堂紀律，成為了課堂中最出色的學生。

武術界有云：「師父如父」，因為師父對待學生就猶如父母教子女一樣。教授武術不單是技術的承傳，更要傳授武術文化所蘊涵的優良德行與正直誠實的品格，成功的師父要扶持、提攜、栽培，令學生「內外兼修」，「武」與「德」並重。