天主教南華中學 風帆校隊 乘風破浪

（本報專題）擁有風帆隊伍的中學為數不多，天主教南華中學是少數中的一員，該校風帆校隊導師陳志明老師表示，隊伍得以成立緣於獲得清水灣鄉村俱樂部遊艇會邀請，參與「少年水手風帆訓練計劃」，並舉辦校內體驗班讓學生嘗試這項冷門運動；學生除學習計算風速與操帆技巧外，更能鍛鍊毅力，培養挑戰自我及克服困難的能力。這項計劃吸引了陳海澄、陳塏豐姐弟，以及歐柏樂、鄭鈞豪、梁柏翹與劉雲嘯踏上風帆之路，在訓練中蛻變。梁柏翹笑言，初時以為玩風帆如駕車兜風般悠閒，接觸後才發現學問極深，既好玩又刺激。



01

初學風帆首要是認識船隻結構。陳海澄指出，初學者須先學會裝嵌帆、定水板及舵等零件，落水後再學習控舵與操帆：「控舵並非如駕車般轉左便向左，方向是相反的；還要學習利用帆去控制風的運作。」梁柏翹坦言，牢記零件英文名稱及方向指令是初學者最難掌握的一環。

而雙人帆船講求舵手與水手的配合。鄭鈞豪與拍檔劉雲嘯會輪流擔任兩崗位互相學習。鄭鈞豪解釋：「舵手較多用腦，負責觀察舵與旗；水手則需較多力氣，幫忙拉緊主帆繩、留意定水板與周遭船隻，並壓平船身防翻。」舵手陳塏豐與水手歐柏樂在風浪中磨練出默契；陳塏豐強調，若10分為滿分，默契的重要性高達100分，否則船隻難以正常完成賽事。劉雲嘯亦分享，初學時曾因推拉舵用力過猛導致翻船落海，自此學會控舵必須慢而溫柔。

順應天氣 捕捉風感

風帆運動與大自然息息相關。鄭鈞豪憶述，初學時誤以為帆船可360度航行，因不懂分辨風向，常誤闖無風區停船。後來他學會觀察海浪方向及帆上的風向繩判斷風向；比賽時更需全神貫注屏除海浪干擾，單憑身體感官捕捉微風。陳塏豐則透過觀察前帆是否震動，判斷船隻是否過於接近風向。

天氣變化對隊員可謂一項重要考驗。劉雲嘯表示，除遇上雷暴、黑雨或8號風球外，即使下雨仍照常出海。在風雨中航行，風浪變大且雨水會黏住風向繩，船身亦因入水而沉重。陳塏豐笑言，在逆風位航行時船身猛烈拍打海面，湧入的雨水令船艙瞬間變成「浴缸」，比賽時水手更需不停用兜舀水。陳海澄則認為，若只在微風無雨下練習便無法進步，唯有在風雨大浪中克服恐懼，才能體會當中的刺激與樂趣。

在體能鍛鍊上，陳塏豐指舵手能鍛鍊手、腳及腰部力量。陳海澄則解釋，操控420或Feva等雙人帆船需時刻調整帆角及保持船身平衡，對技術與默契要求甚高；水手遇上大風或船身傾斜時，需穿著俗稱「尿片」的吊帶褲勾住船繩，將身體懸吊出船外以壓平船身，特別能練出腹肌。

隊員間在學習過程中亦有不少趣聞。陳海澄表示，按比賽規則，若風從船隻右側吹來，該船便擁有優先航行權，其他船須讓路，簡稱為「Starboard」。曾有畢業師兄見對手不熟規則，便沿途高喊「Starboard」逼使對方讓路，因而獲封「Starboard仙人」。

克服恐懼 揚帆啟航

風帆訓練不僅強健體魄，更深刻影響隊員的日常生活。面對大風浪的緊張與翻船落海的意外，鄭鈞豪學會遇困難時不應知難而退，要勇於面對並解決；陳塏豐亦領悟到失敗一次不要緊，從中汲取教訓便能做得更好。

在學習態度上，歐柏樂與陳海澄均表示，駕馭帆船需高度專注與獨立思考，令他們在日常溫習和解難時更專心；劉雲嘯則把控舵「不可心急」的道理應用到溫習默書上，按部就班牢記生字。梁柏翹與陳塏豐更將學到的「稱人結」等繩結技巧應用於日常生活。展望未來，隊員們各懷目標，從考取更高級別資格、爭取學界佳績，到挑戰港隊級別的29er帆船，甚或成為教練，各人皆期盼在海上繼續乘風破浪。（郭）

Catch 訪問影片 週五睇片（10月30日）

02

體藝傳情

01（右起）陳志明老師、劉雲嘯、梁柏翹、陳海澄、陳塏豐、鄭鈞豪、歐柏樂。

02 舵手負責掌舵及指揮，水手負責控制前帆主帆及平衡船身，團隊充分溝通合作，讓帆船能在順風或逆風中繼續航行。（相片02由校方提供）