



主頁 > 親子教育 > 教育資訊

教育要聞 | 傅家俊回校 推桌球運動

更新時間：03:00 2023-02-06

(星島日報報道) 打桌球時，面對每一球都是在解難。」香港桌球手傅家俊，除了是職業球手外，近年還熱衷於推廣桌球運動。傅家俊是高主教書院小學部校友，去年向母校中學部捐贈了一張桌球檯，並設計桌球課程，期望由母校出發，向全港學生推廣桌球運動。他指桌球是生活中的STEM，學生從中可學數學及物理，同時訓練EQ及專注力。高主教書院校長楊世德表示，預計下學年在初中推行桌球課程，並在高中挑選有潛質的同學加入校隊。

早已由「神奇小子」升級為「神奇爸爸」的香港桌球手傅家俊，在去年10月紅館舉行的香港世界桌球大師賽，面對強敵希堅斯的賽事中，一度落後，最後在決勝局轟出「147」滿分，反敗為勝的熱血賽事，贏得全港掌聲，坊間亦即時瀰漫一股桌球熱，然而隨著時間流逝，熱情終會降溫。

「香港久不久也有體育熱潮，如奧運、世界盃，但大家很快就不記得，作為運動員，只能繼續爭取好成績，如要推廣運動，不能只靠熱潮，而是靠細水長流，例如從學校開始出發。」曾就讀高主教書院小學部的傅家俊，10年前榮升父親後，因為太太的建議，萌生向青少年推廣桌球的想法，但其後因經常不在港，又遇上疫情等因素，最終在2020年，才成立了兒童桌球學校，期間也有和數所小學合作，提供教練到校教學生打桌球。

冀從學校出發

傅家俊認為，打桌球是生活上的「STEM」（科學、科技、工程和數學），當中也涉及物理，「有物理學家講過，要了解物理的不同變化，從一場桌球就可以看到。」傅家俊指打球時，球體的旋轉和力量，會產生不同的反應；球手打球時，也涉及角度的計算。

「球手使用桌球桿時，須手眼協調，站姿、企位、持桿位置、瞄波、拉後、『出Cue』等，有很多事需要兼顧。」他又說，球手打球時，腦海裏會思考很多路，包括如何入球、如何增加對手入球難度等，因此頭腦需要非常清晰，打每一球都是在解難。

另外，球手須訓練情緒智商（EQ）和專注力。傅家俊指，桌球是靜態運動，打每一球都有其考量，要控制好情緒才可以把球打好。「在平靜和衝動狀態下打出的球，完全是兩回事。」他說，當球手犯錯時，機會就落在對手，「對手隨時可以『一Cue清枱』，而自己只能在旁眼睜睜看着，如未能控制情緒，這段時間可以說是折磨。」

通過比賽領悟靜觀

通過無數比賽經驗，傅家俊領悟出桌球手應懂得靜觀（Mindfulness），只專注於當下打出的球，「要將精神放在你可影響的事，因很多事控制不到，如對手的技術、雙方的運氣、球證的判決等，可控制的是你的技術、呼吸和心態。」

傅家俊透露，從其開設的桌球學校，也發現桌球有助孩子專注，「有些學生個性較活潑，其中有的是有學習需要的學生，上課前總要在校內跑幾個圈，但他們打球時真的很定，看到他們的進步。」他指現時正跟幼兒教育專家商討，可否設計一份評估，看孩子打桌球前後的分別，搜集數據後，再優化課程。

