



## 武論尊

逢周五見報

巾幗不讓鬚眉，在陳欣彤身上充分展現出這份「俠女情懷」。鍾情歐陸文化同時醉心傳統中國武學的她，在學時無懼言語障礙，曾遠赴德國和奧地利作交換生，以一身好武功「打」入當地生活圈子，將中華武術發揚光大！

記者、攝影：劉嘉承  
部分相片由受訪者提供

### 俠女弘揚國粹

■ 俠女陳欣彤藉着交換生身分，在歐洲打出一片天。



# 武動歐洲

別以為中國武術是男性的天下，自幼因體弱多病而接觸武術的陳欣彤雖是女兒身，但練起拳來力量和氣勢絕不輸給男生，更曾代表香港出戰第四屆世界傳統武術錦標賽，並分別在「南拳」和「南拳類器械」賽事中披金戴銅。

陳欣彤雖然醉心鑽研武學，但另一方面亦非常鍾情歐洲文化，在浸會大學修讀歐洲研究的地笑言自己是真正的「中西合璧」：「我希望對西方文化有更深入了解，打破地域隔閡，將中國國粹帶到世界每個角落。」

#### 交換生身分德國義教

為了實踐理想，欣彤先後兩次遠赴歐洲作交換生，希望親身感受當地風土人情：「我第一次當交換生是遠赴奧地利，到步後完全不懂當地語言，為了溝通需要和盡快融入當地文化，逼着自己要學好德語，

結果我花上三個月學懂基本日常溝通技巧。」

除了苦學德語，武術亦成為小妮子在歐洲「打天下」的重要橋樑。大學三年級時欣彤前往德國當交換生，得悉以往在比賽認識的德國朋友在當地開設武館，於是不時兼任義務教練：「當地不少學生對中國武術非常熱愛，經常與我研究切磋，那份熱誠比很多中國人還要強烈。而且在教授武術時可中、德語並用，大家擁有共同話題令我更容易適應，正是武術令我打開歐洲的生活圈，結交不少歐洲武者。」

由於當時尚在求學階段，欣彤需同時兼顧學業、練武和比賽，所以她每天過着「鐵人」般的生活：「平常做功課都是在巴士、地鐵裏進行，唯有利用拉筋的時間溫習。雖然生活刻苦，但卻非常值得，這種對練功的專注同時令我練出好成績！」

■ 欣彤曾於世界傳統武術錦標賽勇奪一金一銅。



欣彤在德國當交換生時，經常於朋友開設的武館任客座教練。



在英國旅遊期間，欣彤亦向各國學員授武，交流切磋。



### 德國武癡千里求教

武術無分國界，陳欣彤在德國交流期間，曾遇到德國武癡千里迢迢上門求教，令她大歎「老外的武學狂熱比中國人更盛！」

在當地朋友邀請下，欣彤不時到柏林的武館授武，她表示外國人對武術的熱愛非常人可理解：「曾有一名德國武癡得悉我即將回港，特意從距離柏林來回十小時車程的家駕車前來與我切磋，結果我與他整個周末都在討論武學，最後他才心滿意足地回家去。」

另一個在歐洲的經驗亦令欣彤驚訝不已：「我送了一套武術介紹短片給一名武學狂熱者，沒料到竟把片中一招一式全背起來練了一遍，再回來向我求教有否出錯，令我對歐洲人熱愛武學的態度另眼相看！」

### 盲人習武聽聲辨位

在武俠電影、動漫中，「聽聲辨位」多為武林高手的絕學，原來在現實生活同樣存在。陳欣彤在港曾執教香港盲人輔導會及香港海關等武術班，指盲人習武靠的是「聽聲辨位」，令她對武術有更深刻理解。

在教授本地武術班的同時，欣彤亦曾在就讀的浸會大學教授外地同學武術：「我不時在宿舍內向來自各國的同學介紹中國武術，以外語講解武學時，也令我的教學和表達能力不斷進步。」



■ 熱愛武術的欣彤（左），曾在港舉辦武術賽擔任裁判。

■ 欣彤示範以往邊拉筋邊溫習的日子。

### 俠女論武

#### 洪拳重基本功

因廣東武術宗師黃飛鴻而聞名於世的洪拳，對基本功要求甚高，首要腰馬要夠扎實，其次靈活性也要相當好，習武者有否下苦功練習，一眼便看出。

#### 詠春實而不華

近年因多套電影帶起熱潮的詠春，動作直接不花巧，實而不華，而且招式相對簡單易記，實用性又高，非常適合剛開始學武之人練習。

#### 新派武術表演性高

新派武術的表演性很高，主要講求招式的變化，同時有不少華麗的跳躍動作，可說是傾向藝術型發展的武術。

#### 選門派看身形

中國武術門派多如天上星，有意學武之人欲尋找適合自己的派別似乎不太容易。涉獵多個門派的欣彤表示，初學者可按個人體型尋找合適的武術流派，但她同時寄語初學者應以興趣為先！

曾習洪拳、詠春等門派的欣彤對南拳頗為了解，她解釋學武者體型對不同門派也有一定關係：「舉例來說，高個子較適合修習風格大開大合、攔腰擲躍的北派武術、新派武術等，反之身形矮小者可選重視馬步、要求重心較低的詠春、洪拳等南拳。但學武沒有一定標準，首要是自己對該門派有興趣，才能發揮最大的潛能！」