



攀樹比賽分成五個項目，並非單純向上爬，也有鬥快完成工作回到地面的。

很愛護花草昆蟲，見到昆蟲，很快能夠辨認出牠的品種。但我教外面的小朋友攀樹時，他們在樹上遇到昆蟲會很害怕，立即縮開。」

與樹為伴

剛剛考完中學文憑試的阿聰，從中二開始接觸攀樹，至今已經有五年經驗，是隊中的大師兄，曾代表學校去新加坡與職業級選手較量，取得不俗成績。「小學升中學的時候，在升中選校資訊裏看到這間學校有爬樹隊，當時已經心想



阿聰攀樹五年，變得更自信、開朗、樂觀，專注力也提升了。

阿謙因為攀樹而愛上自然，放假喜歡約朋友行山，踏單車。

鳳溪第一中學是香港首間成立攀樹隊的中學，部分隊員畢業後更成為職業樹藝師。



我未試過爬樹，覺得很有趣，所以選了這間學校。」就是這樣，阿聰便與樹結下不解緣份。五年下來，阿聰覺得攀樹令他變得更有自信，更有專注力，性格也變得開朗、樂觀。爬樹和樂觀有關係嗎？「你在樹上面要想出不同的方式去做到要做的事情，不可以一直想着『不行的，不可的』，你一定要想着『我能做到的，我能做到的』，才會想得出解決方法。」畢業在即，他總結說非常享受攀樹這項運動，亦欣喜學到了課本以外的護林知識：「試問有哪本教科書會教你鋸樹？」

讀中五的阿謙，中一便加入攀樹隊，他直言很喜歡攀樹，因為每一棵樹都要用不同的爬法，每一次爬上樹都充滿新鮮感，又認為攀樹能改善耐性和專注力。「因為當你爬樹時，做每個動作之前都要聽教練講解，而且每個動作都要很專注去做，否則有可能令自己受傷。」身為校內攀樹隊一員，自然要肩負打理全校樹木的職責，他強調攀樹不是一項運動那麼簡單，學習攀樹時一定要了解樹木的品種、特性，既是保障自己安全，亦是為了完成

任務。「每棵樹的品種都不同，例如鳳凰木，別看它的樹幹很粗，便以為很穩陣，其實它的枝幹很鬆脆。」接觸攀樹這項運動之後，經常與花草樹木為伴，阿謙亦變得喜愛自然：「我平時放假很少留在家中打機，比較喜歡約朋友行山，或者去踏單車。」

鳳溪第一中學攀樹隊已經成立了七個年頭，孕育了一代又一代隊員，有部分成員畢業後以樹藝師為職業，更有的開設樹藝公司。一手將攀樹引入鳳溪一中的周志賢坦言，明白不一定每個學生都適合讀書，都能升讀大學，希望攀樹能讓學生有一技之長，減少行差踏錯的可能性，起碼讓他們強身健體，擁有一門他們全心喜歡的興趣。林老師亦指着大汗淋漓的男同學們說了一句：「他們對着書本便『恰眼瞓』，要他們對着樹木則很精神。」眾人即笑着和應。

暑假是學生從課室解脫的自由時間，如果還要困在另一間課室裏補習，未免太枯燥乏味了吧？不妨趁着暑假換另一種學習模式，例如像鳳溪第一中學攀樹隊的同學一樣以樹為師，攀樹爬樹，親近自然。爬樹看似是野孩子的玩意，但是背後卻有很多專門的技巧、知識。接觸攀樹5年，曾到新加坡參加比賽的攀樹隊成員蔡朗謙斬釘截鐵說：「攀樹不是一項運動那麼簡單！」

鍛鍊人生

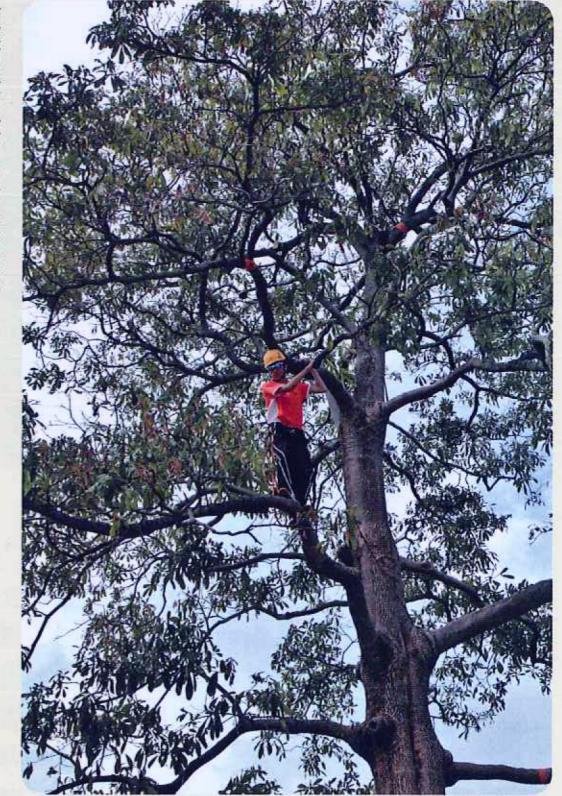
「攀樹？不就是鬥快爬上樹嗎？」很多人初次聽到攀樹這項運動，都會問這個問題，答案當然不是。攀樹運動比賽可分為速度攀爬、雙繩腳鎖、樹上拯救、拋豆袋及工作攀爬五個項目，每個項目都要求不同的攀樹技術，不僅對體能是一大考驗，更加挑戰參賽者的心志。



攀樹運動十分講究紀律，同學們專心聆聽教練指示，務求安全完成活動。

攀上樹頂看風景

站在樹上看風景，另有一番景致。



有事情都要靠自己，如果你不知道要做甚麼，便會停了下來。」

知己知彼，百戰百勝，要爬樹爬得好，當然要了解每棵樹的特性，所以攀樹隊成員不單要學習攀樹的技巧，還要牢牢记住很多自然生態，林木知識，更要學習鋸樹等護理樹木的方法。周志賢強調，一切都是實地示範教學，不會派發筆記、教材，並笑着說：「如果你印一大疊筆記給他們（攀樹隊成員），他們一定不會看。」鳳溪一中校舍內有300多棵樹木，學校都交給攀樹隊護理，同學因此經常有實習護林的機會，對校園內一草一木都分外有歸屬感。周志賢還說，比較外面的孩子，攀樹隊的同學明顯地比較喜愛自然：「我們的學生



攀樹隊總教練、註冊樹藝師周志賢認為，遍佈花草樹木的校園是教導學生自然知識的最佳場所。