



## 「同衡」： 不同人追求不一樣的平衡， 揉合中國武術和醫學的 平衡課

鍾翠珊 Sara

「若然每件事都差一點才達標，他認為是對自己不尊重，因此事事也要盡自己可能做得最好。」

都市人嘴邊常掛著「平衡」二字：工作和生活要「平衡」、飲食要「平衡」，但回歸基本，其實走路能夠不跌倒就是「平衡」。創辦人翠珊的母親在早年開始發現膝蓋容易疲累，也出現難以平衡的跡象。她曾參加女兒安排的瑜珈班和體適能班，卻不太喜歡，於是翠珊便開始研究各種運動，也請教了各方專家，最後發現中國武術獲世衛認證，能有效改善身體平衡。在上課和考取牌照後，翠珊把母親安排為首隻「白老鼠」，八個星期後，發覺母親的身體有明顯改善，為了確認成效，翠珊接著在中心教班，並見證數百名學生的進步，他們亦顯然開朗了不少，她才繼續把「同衡」發展為社企。

在「同衡」的專頁上，不難發現內容都是中英對照的，那些艱澀的武術詞彙和概念都被翻譯為英語，翠珊分享現在有一半的班都以英語授課。學生大概分為三個類別：首先是五十多歲的人士，有些人開始膝頭痛，擔心走路時會失平衡，有些人想為將來準備，減少患上各種病痛的機會；第二種是上班族，肩膀肌肉往往最需要放鬆，也是心靈最需要平衡的一群；第三種是傷健、輪椅人士，或是患上腦退化或帕金森症患者，需要訓練肌肉協調。



翠珊的目的不是純粹教授中國武術，她邀請了首位獲得行政長官頒授社區服務獎的武術家，兼首位與香港政府開設清晨太極班的導師龍啟明師傅合作，既從少林基本功和八段錦的精華取材，又邀請醫生注入科學的概念，同時透過物理治療師的經驗，以不同測試量度課程成效。「課程會把看得到、量度得到、帶來進步的元素放進去，過程裡要做很多體能測試。龍師父常說：『練武不練功，老來一場空。』事事都要由基本功做好，做好基本功即是打好體能，不是完整地耍出整套功夫就算過關。」八十七歲的龍師父，仍然有心想把武術推廣，亦欣賞團隊把科學和武術融合的概念，翠珊也學會待人接物，這學習遠遠超出功夫：「師傅對很多事情都有要求，劍指做得差一點也不接受、鞋子不夠雪白也會挑剔。若然每件事都差一點才達標，他認為是對自己不尊重，因此事事也要盡自己所能做得最好。」

武術的推廣還存在很多可能性，在研究過程裡，作為設計師，翠珊對武術的「包裝」和「外觀」不時都提出疑問：「為何瑜珈不但予人有格調，而且課程亦給人系統化的感覺，但要學中國功夫卻要處處叩門，寬袍大袖的衣物甚至不透氣呢？」故此，「同衡」把課程變得精要而系統化、推出網上課程之餘，翠珊也聯絡專門生產運動服裝的工廠，希望讓上課的體驗更舒適和現代化。Good Seed 的聯誼活動連繫了很多初創公司及伙伴，定期的會面提供了很多具建設性的意見，讓「同衡」團隊可以更進步。誰說中國武術難以讓城市人接觸呢？誰說「平衡」只是掛在嘴邊的口號呢？