

媽媽龍舟隊從田間地頭走向世界

年齡最大62歲最小28歲 東莞水鄉沙田的故事生生不息

她們，來自中國龍舟之鄉東莞市沙田鎮，被大家親切地稱為「媽媽龍舟隊」。日常生活中，她們有着不同的角色——清潔工人、菜檔檔主、咖啡師、全職媽媽等等。然而，一旦踏上龍舟，她們立即「變身」，鼓手一鼓作氣，舵手沉穩穩定，槳手奮勇擊槳，像風一樣自由飛馳在水面上，劈波斬浪，展現出別樣的風采。這些年，她們從田間地頭走向世界賽場，用同舟共濟、拚搏奮進的龍舟精神，划出了屬於自己的天地，也划出了對生活的熱愛與執着。

◆新華社



◀「媽媽龍舟隊」隊員在河面上進行訓練。 資料圖片

▲1999年，沙田女子龍舟隊出征英國。 網上圖片

「頒獎時聽到『中國』，高興得都說不出話。」儘管已經過去二十餘年，但馮麗娟依然熱淚盈眶。一張泛黃的老照片，陳列在東莞市沙田鎮文化藝術中心嶺南疍民文化館內。它拍攝於1999年，當時，沙田女子龍舟隊代表國家出征英國，參加第三屆世界龍舟錦標賽，並奪得了女子250米、500米、1,000米三項賽事的金牌。

依水而生 自小熱愛龍舟

54歲的馮麗娟是「媽媽龍舟隊」的核心成員，也是資歷最深的隊員之一。一直與河涌農田打交道的她，沒想過自己有一天能夠走出國門，甚至為國家捧回冠軍獎盃。

沙田鎮有17個村，這裏的村民多數是以船為家、依水而生的疍家人後代。如今，他們都已經在岸上生活，但不變的是對水的親近與良好的水性。

1996年，沙田鎮政府打破女子不能划龍舟的陳規舊俗，成立了女子龍舟隊。得知消息後馮麗娟立刻報名。

「我好中意划龍舟的！」馮麗娟說，從小在水鄉長大的她，看見村民在河涌划龍舟、聽到龍舟鼓聲，都興奮地衝到岸邊去看。自己被選拔進龍舟隊後，第一次訓練完都捨不得上岸。「划到人家說下班了，還繼續划。」

為國爭光 多辛苦都堅持

1999年，沙田女子龍舟隊代表中國參加了在英國舉辦的第三屆世界龍舟錦標賽。

為了備戰，隊員們進行了更專業和艱苦的訓練。暴曬的太陽、沉重的木槳、高強度的封閉訓練……「回去累到脫衣服都沒力氣，但是可以為國爭光，多辛苦我們都能堅持下來。」馮麗娟說。

最終，沙田女子龍舟隊力壓群芳，一舉奪得女子龍舟三項賽事的全部金牌。2019年，沙田鎮受邀參加美國哈特福德市舉辦的濱江龍舟賽，近50歲的馮麗娟再次披掛上陣，奪得男女混合組國際標準龍舟500米的比賽冠軍，更是打破了該項目20屆以來的競賽紀錄。

「划龍舟令我好開心，身體又健康。」回憶起兩次奪



◆日常生活中，「媽媽龍舟隊」的隊員們有着不同的角色——清潔工人、菜檔檔主、咖啡師、全職媽媽等等。 視頻截圖

冠，馮麗娟眼裏閃閃着光，對龍舟的熱愛，在她身上盡數體現。

「找到人生的另一條路」

女子龍舟隊的隊員都做了媽媽，因此也被當地人親切地稱為「媽媽龍舟隊」。她們中年齡最大的62歲，最小的28歲。平日裏，她們或忙於勞作，或細心呵護家庭，是各行各業的辛勤勞動者。但一到端午節前後，她們便紛紛拿起船槳，伴着激昂的鼓點聲，拼盡全力做自己，為熱愛，也為榮譽和夢想拼搏。

對今年38歲的郭豔婷來說，龍舟更多的意義是讓她撥開迷霧，找到人生的另一條路。

2018年的郭豔婷一度處於人生的低谷期，工作不順，不知何去何從。當時她的媽媽，一位老龍舟隊員，鼓勵她加入龍舟隊，備戰2019年美國的比賽。

「當時挺徬徨的，因為我不知道選擇划龍舟對不對。但是想了很久，我還是跟老閩說，想趁年輕出去闖一闖。」備戰比賽很辛苦，郭豔婷辭去工作，全身心投入

到龍舟上。

剛開始不會划，手打到船體流血，腰痛、肩周炎、拉傷等也都是家常便飯。參賽選拔環節，郭豔婷還面臨體重超標的問題。6小時訓練之外為自己加訓，每天早起跑步，控制飲食……「對於我來說，減體重真的很難，晚飯也要控制，跑步兩個月也瘦不了幾斤。」

然而，龍舟不會辜負為之努力的人。在選拔賽上，郭豔婷以優異的成績成功入選出征隊伍，參加了美國的濱江龍舟賽。接觸龍舟這六年，她成為獲得許多獎牌的優秀槳手。2021年，她經過層層選拔成為廣東省龍舟隊的隊員，全力備戰2025年的全運會。

巾幗不讓鬚眉的郭豔婷，從拿起槳的那一刻起，便是乘風破浪的勇士。

「划龍舟雖然累，但對我的人生有了更大的改變。」郭豔婷說，划龍舟對意志的磨礪讓她如今無懼生活中的困難，「回到生活中有什麼困難，就像划龍舟一樣頂頂就過了。現在想做的每一件事我都很堅定，不會思前想後。」

「把龍舟精神傳給年輕一代」

特稿

約好訓練的一天，是廣東龍舟水時節難得的一個大晴天。時間將至，媽媽們騎着電動車來到了東江邊上的訓練基地，戴上色彩繽紛的防曬花帽，開心地和隊友們打招呼、聊天。

如今，更多年輕的身影也加入「媽媽龍舟隊」中。

「90後」何廣群是一名遠近聞名的鼓手。她不只是2019年代表東莞沙田奪得美國哈特福德市龍舟賽冠軍的一員，也是2023年粵港澳龍舟賽冠軍隊的鼓手。

從外地嫁到沙田後，她被這裏濃厚的龍舟文化吸引，積極參與其中，也為龍舟隊帶來了新的活力。「誰說女子不如男，我覺得『媽媽龍舟隊』充滿了力量！」何廣群說。水鄉沙田的同舟共濟、團結拚搏、力爭上游、奮勇爭先的龍舟精神和深厚的龍舟文化，也吸引了愈來愈多的年輕人加入其中。龍舟俱樂部、龍舟進課堂、龍舟文創等文化元素在東莞遍地開花。

將龍舟精神傳承下去，成為媽媽們新的目標。

「我年輕時的目標是為沙田、為國家爭光，現在的目標是把龍舟精神傳給年輕一代。」馮麗娟說。

訓練間隙，媽媽們將龍舟停在橋洞下乘涼休息。有人切開了西瓜給大家，有人聊着天不時大笑，有人用鄉音唱起「船歌」……「划到划不動為止」，當被問到打算划到什麼時候，這些媽媽隊員們不約而同地給出同樣的答案。

「遙遠夜空，點點星光，息息相關，你我哪怕荆棘鋪滿路……」緩緩流動的東江水面上，傳來溫柔又昂揚的合唱，「媽媽龍舟隊」的故事生生不息。

◆新華社

香港良好習俗：端午不忘敬老

香港文匯報訊（記者 焯玲、小凡、雨竹）隨着時代的變遷，香港的端午節不再只是紀念屈原的活動，也變成送祝福和分享福氣的節日。參與或觀賞聲勢浩大的賽龍舟、觀看引人入勝的海上無人機表演等，令香港的端午節文化愈發熱鬧且溫暖。有不少人會與親朋好友分享糉子，也有人在藉這個機會為長者打造溫馨的餐飲聚會，與慈善機構合作為老人家們營造暖心的端午記憶。這可算是新的良好習俗。

譬如中國美術家協會會員麥羅武的慈善基金會，就於前日聯同明歌知欽慈善基金，在九龍灣主辦「2024敬老聯歡賀端陽」活動，邀請50桌來自香港樂心會、關愛之友協會、基督教宣道會翠樂長者睦鄰中心、基督教宣道會利福長者鄰舍中心、循理會黃大仙耆樂會所（竹園），以及麗卿耆友護愛會的長者共享午餐、送糉子、送利是。兩位到場的百歲老人——曾漸（112歲）、黃東平（101歲）仍非常精靈，好狀態更是引起現場眾人的感慨。曾漸表示自己每天有喝茶的養生習慣，黃東平的健康秘笈則是運動。

麥羅武在中國傳統大節設宴款待長者，讓他們開開心的想法源於他母親的八十大壽。那是2000年，為向麥羅武的母親表示祝福，100戶鄰居送來了慶生禮金。那時的麥羅武想，母親一生不識字，也為撫養孩子辛勤付出了多年，因此他想通過招待更多長者的方式，為社會作貢獻、傳達自己的善意與關懷，更重要的是，向母親的偉大表示感恩。到2004年，麥羅武開設了第一場敬老大會，因為其慈善基金會零行政費，得到不少同是有心人捐款一齊做敬老活動，並一直延續至2024年。敬老大會更曾招待過150桌長者，義工也都是自費參與活動，以兌現「渡人渡己」這個概念。



◆前排的曾漸與黃東平兩位百歲老人共迎端午。 攝：雨竹

從祭祀到體育運動 港九新界賽龍舟有故事



◆赤柱國際龍舟錦標賽。 資料圖片



◆市民在尖沙咀東部海濱觀賽。 資料圖片

香港文匯報訊（記者 焯玲、小凡、雨竹）端午節於香港主要是舉行龍舟競渡，香港龍舟競渡演變從扒龍舟祭祀到體育運動——國際龍舟賽都有歷史淵源，而且與鄰近灣區的城市有密切關係。例如在深圳有稱為「扒皇舟」的特色、習俗。相傳南宋景炎二年（1277年）四月，宋帝昀逃至新安縣九龍土瓜灣（今屬香港），不久到端午節，宋帝昀親看了當地扒龍舟，一時興起，就以護駕有功為名賜黃緞巨型羅傘給鄉民，此後每年端午賽龍舟鄉民必奉御賜羅傘置於龍船之中，這種龍船被尊稱為「皇舟」。後來由於扒龍舟變成賽龍舟，羅傘影響競渡速度，撐羅傘的習俗才逐漸消失。

香港亦有「扒夜龍」的習俗，即在端午節前夜扒龍舟；廣東惠東七姓村的「扒夜龍」是為了紀念南

宋末年該村村民救宋帝昀有功。

香港東區北角七姊妹泳棚附近1919年開始舉辦端午龍舟賽，之後一直維持至香港日佔時期才停辦。日佔時期結束後，由於七姊妹泳棚一帶進行填海工程，不能再舉辦大型龍舟賽，只有一些漁民自發舉行的小型競渡，部分人就轉往其他地區如柴灣、筲箕灣等。

香港大澳更舉辦別具地方特色的「龍舟遊涌」，這項帶有宗教色彩的端午傳統活動已有逾百年歷史，並於2011年獲列入中國國家級非物質文化遺產代表性項目名錄。「龍舟遊涌」儀式在五月初四早上，人們會前往大澳各主要廟宇請神，端午節當天早上會把神像放在龍舟上巡遊各

水道，沿岸居民焚香拜祭，為水陸居民祈求平安，神艇巡遊完畢就會送神回廟。現時這項活動由大澳三個傳統漁業行會包括扒艇行、鮮魚行和合心堂舉辦。

現時端午節當日香港多個地區皆有龍舟賽以及利用龍舟祭祀還神，包括香港仔、淺水灣、長洲、南丫島榕樹灣、屯門、沙田城門河等，而於每次的龍舟賽前均會舉行「放紙龍」儀式，祈求平安。

此外，20世紀中期開始有非華裔人士參與，如赤柱於1960年代後期開始有外籍人士參與龍舟賽；於1976年香港旅遊協會及香港漁民聯會開始於端午節後舉辦香港國際龍舟邀請賽，並將龍舟推廣成國際體育運動。