

玩速疊杯

把幾個膠杯反覆疊成金字塔，看似簡單，卻見魅力無窮！
大學博士認為它能訓練手腦協調，提升逆境智商！
女孩子讚它勝過網上遊戲，是跟媽媽睡前的好玩意。
好處多多，難怪速疊杯這股美國大熱旋風，正殺入香港學界。

撰文：Pumpkin 圖片：陳智良



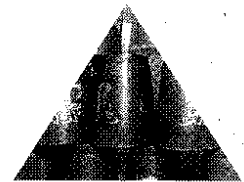
Tracy手法輕柔有美感，速度極佳。



Alex(左)和Pumpkin(右)合作玩速疊杯，由過去練習時的互相責怪，變成甚有默契。



別小覷速疊杯只有幾個膠杯，卻是美國新興「運動」！據多項研究分析，透過玩者以最快速度將膠杯按規律疊高成金字塔再還原的動作，能有效提升玩者的手腦協調能力、專注力、敏捷度及加強團隊合作精神，所以在美國、加拿大等國家已列入為學校體育課程，而日本和台灣等地，亦相繼普及流行。



不美不重

立體訓練 勝過打機

現時不少小朋友由打機紛紛轉玩速疊杯，雷博士就對兩者進行比較：「打機主要是坐在電腦前，以手指在鍵盤左右、上下的兩個平面按動；而速疊杯則是站着玩，是整隻手臂郁動的活動之外，更是以手向上、下、左、右、前後三個平面的活動，可以說是一種訓練立體感的運動。」



雷雄德博士：「玩速疊杯能協調反應，尤其對於有肌肉協調發展障礙者具康復治療作用。」

快樂失敗 提升鬥志

在玩速疊杯的活動中，雷博士見參加的小朋友時而因高速開心高叫，時而因低速而失望，但都會排隊再玩，雷博士見狀笑稱，「在趣味的比賽中，小朋友失敗後，仍會繼續再玩，不會畏縮，所以透過這種良性競爭的氣氛，能提升其自我改進能力和加強進取心。」



手腦協調 玩得精靈

香港一些中學生無意間在網上短片發現速疊杯，令它在近一年在學界漸漸流行，連香港浸會大學體育系副教授雷雄德博士都讚同速疊杯對手、腦及肌肉發展的益處，「速疊杯需要眼和手之間的配合協調，在視覺收集訊息後，經腦部分析，然後由雙手作出反應動作，故此透過練習速疊杯，不但可以鍛鍊兒童小肌肉的活動能力，更因要極速砌疊，可以有助訓練兒童的反應力和靈活性。」



參加者智樑曾每天打機四五個小時，現在卻愛上速疊杯，「現在比以前眼明手快。」

培養社交 增親子樂

身處的工作坊又偶爾傳來小朋友的討論聲，原來是合作玩雙人賽的小朋友相討協調的細節，雷博士笑說：「香港很多家庭都是一孩政策，而這種在數秒間把膠杯疊高、還原的動作，十分講求合作性，有助培養朋友間的友情，也是一個快樂的親子活動。」活動參加者Tracy對此大表讚同，「自從玩了速疊杯之後，覺得對住正方形的電腦屏幕打機好無聊，所以現在每天跟媽媽的睡前活動，都會用10分鐘玩速疊杯，好開心呢。」



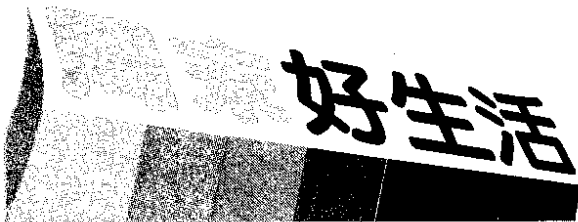
速疊杯香港錦標賽2009暨速疊杯
神童速破世界紀錄
日期：8月2日 下午2時至3時



極速疊杯大挑戰
日期：7月25、26日，8月1、2日
下午2時至4時

▲ 地點：沙田新城市廣場三期一樓天幕長廊 ▲ 查詢：2691 6576 ▲ 短片：<http://www.youtube.com/watch?v=LyU5v0ZYMjI> ▲

速疊杯 無影手



將10多個膠杯以「疊羅漢」方式疊起再還原，看似簡單，但原來玩法多變，加上「鬥快」元素就更刺激有趣，還可訓練手眼協調和專注力。這項源於美國的運動叫「速疊杯」，近年在香港和美加等地的部分學校，已把它列入正規體育課程。而香港首屆速疊杯比賽將於下月初舉行，大小朋友都可以參加，齊齊體驗快速疊杯的樂趣。

文：梁翠薇 圖：張智超 小model：佘杰樺



大讚好玩 ▶ 初次試玩速疊杯的杰樺大呼好玩。

大家對「速疊杯」(Sport Stacking, 又稱史塔客或飛疊杯)或許認識不多,這項運動早於1980年代在美國誕生,初時只是學生俱樂部的小玩意,直至2001年世界速疊杯運動協會(World Sport Stacking Association——WSSA)成立,並於04年才正式成爲一項運動,07年全球已有逾2萬間學校把它列入體育課程,當中包括8間香港學校,如堅尼地小學、康樂園國際學校和香港日本人學校等。

三維運動 鍛煉肌肉

將膠杯按規律快速地疊起再還原,這種比跑步或踏單車等相對靜態的玩意之所以能成爲運動,原因在於速疊過程中,對手、腦及肌肉的發展有莫大益處。香港浸會大學體育系副教授雷雄德表示,玩速疊杯需要手眼配合協調,由視覺接收信息後,經腦分析,然後由雙手作出反應,可訓練小肌肉活動能力、反應和靈活度。他說:「我認爲體育課程應多元化,速疊杯不是用來提升攝氧量等體能訓練,而



進軍錦標賽

速疊杯在香港屬新興運動, Tracy (左)和 Alex (右)將參加全港首屆速疊杯錦標賽,並向大家示範技巧。

是一項訓練肌肉的運動,訓練肌肉是正規體育課的範圍之一,適合中小學生。」

雷雄德又指出,玩速疊杯時雙手需「前後」、「左右」和「上下」3面活動,而且運用的手部肌肉遠多於打機或使用電腦鍵盤,「打keyboard只集中用手指左右移動,(玩速疊杯)好過成日打機啦!」

上網買杯 睇片自學

雖然速疊杯在香港未算普及,但原來已有不少熱愛這項運動的學生,他們大多透過互聯網認識速疊杯,其中14歲的Tracy已玩速疊杯1年,將會參加8月初於沙田新城市廣場舉行的全港首屆速疊杯錦標賽,並於速疊杯體驗工作坊向大家示範技巧。她說:「在YouTube見到有人玩,於是上網訂來試玩。香港沒有速疊杯班,要靠練習和自己摸索。」

13歲的Alex玩了速疊杯5個月,他表示,班上有一半同學都有玩,有時還會與同學Pumpkin組合練習不同玩法,增加趣味。採訪當日,3名學生與另外幾個速疊高手就示範了多種玩法,包括「3-3-3」最基本的3杯塔法、「3-6-3」較複雜的6杯塔法和難度最高的循環式杯塔法。他們手法快速凌厲,整個過程不過數秒,即使目不轉睛也未必能看得清楚每個步驟。

年僅6歲的小model余杰樺首次接觸速疊杯,覺得好好玩,他起初未知玩法,只把枱上的膠杯疊得高高的,經Tracy簡單示範後已掌握技巧,並向在旁的媽媽說:「我想學呀!」余媽媽則說:「他說想學什麼我都會讓他試,我覺得速疊杯不錯,因爲可以在家玩,又可以玩好耐,訓練他的專注力,那他就不用天天喊悶和扭計要買新玩具。」

玩速疊杯不能使用普通的紙杯,需用由WSSA指定的每套12個膠杯,因爲其大小和物料都有特定設計,一般需上網訂購,每套約\$160。而即日起至8月2日,於新城市廣場3期商舖以電子貨幣消費滿\$500,憑兩張不同商戶的即日機印發票及相符的付款存根,即可免費換領速疊杯連DVD教材1套。換領後一家人便可在家中練習,有信心的更可以參加首屆速疊杯香港錦標賽,爭奪「香港第一速疊高手」美譽。

國際比賽形式

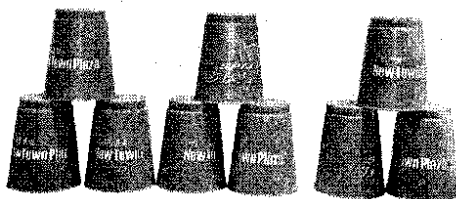
速疊杯國際標準比賽形式分3式「3-3-3」、「3-6-3」和「循環式」。比賽除採分齡制外，更分為個人、雙人及大隊接力賽。

疊杯 3 式

3-3-3

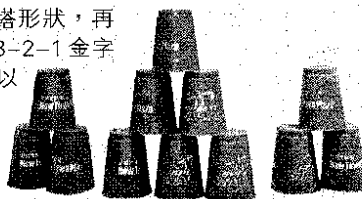
疊法：
將速疊杯疊成3組2-1金字塔形狀

目標完成時間：
初學者10秒、世界級3秒內、世界紀錄1.8秒（Steven Purugganan，美國隊）



3-6-3

疊法：
將速疊杯疊成1組2-1金字塔形狀，再疊成1組3-2-1金字塔形狀，以及1組2-1金字塔形狀



目標完成時間：
初學者15秒、世界級3.5秒內、世界紀錄2.15秒（Steven Purugganan，美國隊）

循環式

疊法：
1個3-6-3，接着1個6-6以及1-10-1，全部完成後回到原來的3-6-3收杯結束

目標完成時間：
初學者30至60秒、世界級10秒內、世界紀錄6.21秒（Steven Purugganan，美國隊）

全港首屆



世界紀錄保持者
Steven Purugganan
將於決賽當日來港大展身手。

香港速疊杯錦標賽×工作坊

精選活動：
速疊杯體驗工作坊
日期：7月25、26日（周六、日）
時間：下午2:00至4:00

「沙田新城市廣場×WSSA速疊杯香港錦標賽2009」初賽及決賽
日期：8月1、2日（周六、日）
時間：初賽下午2:00至4:00
決賽下午2:00至3:00
截止報名日期：7月27日

地點：沙田新城市廣場三期一樓
天幕長廊
對象：有興趣人士，年齡不限
費用：免費
查詢：2811 4900

巨型速疊杯
▶場內設巨型速疊杯，到工作坊試玩後，可拍照留念





速疊杯活腦練反應 全家嗜玩

記得早年在 youtube 看見外國人玩速疊杯玩得神乎其技，看得人目瞪口呆，原來最近這運動已流入本港，且愈來愈受到年輕人歡迎。專家指，速疊杯有效提升手眼協調及

反應力，可防止老人癡呆，一家大細都嗜玩。

不說不知，全球已有逾 2 萬間學校，將速疊杯列入正規體育科課程，經研究發現，此活動不但能訓

練肌肉發展，且能有效提升孩子的反應力，刺激腦部發展。

要玩速疊杯，道具只需要一套速疊杯和一張枱便可以，尤其適合在寸金尺土的香港玩。



玩法逐格聯

3-3-3 (易難度：★★)
 玩法：將杯疊成三組 2-1 金字塔形狀，適合新手開始學習，數分鐘已可上手。
 完成時間：10 秒(初學者)、1.8 秒(世界紀錄)

3-6-3 (易難度：★★★★)
 玩法：將杯疊成兩組 2-1 及一組 3-2-1 金字塔形狀。此疊式易學難精，需時練習。
 完成時間：15 秒(初學者)、2.15 秒(世界紀錄)

循環式 (易難度：★★★★)
 玩法：先將杯疊成 3-6-3，然後疊成 6-6 和 1-10-1，最後收杯成 3-6-3 結束。
 完成時間：60 秒(初學者)、6.21 秒(世界紀錄)

鬥快比拼速疊杯

在網上可能你已見識過十多歲小學生表演速疊杯成大小不同金字塔的短片，不用羨慕，你的小朋友在今個暑假也可以試玩這項益智活動，只要去到沙田新城市廣場參加速疊杯體驗工作坊，就可以鍛煉手腦靈活協調，甚至即場參加極速疊杯大挑戰。8月2日更可向速疊杯神童兼世界紀錄保持者 Steven Purugganan 偷師，一睹其摩打手絕技。

速疊杯體驗工作坊及極速疊杯大挑戰

日期：7月25及26日

時間：2pm-4pm

註：8月1及2日另舉行極速疊杯大挑戰

WSSA 速疊杯香港錦標賽 2009 決賽暨速疊杯神童速破世界紀錄

日期：8月2日

時間：2pm-3pm

地點：沙田新城市廣場三期一樓天幕長廊

參加辦法：登入 www.speedstacks.com.hk/tournaments/，填妥報名表格即可。

資格：參加者年齡不限，但需對速疊杯的玩法有基本知識。

截止報名：7月27日

查詢：2811 4900

註：初賽於8月1日 2pm-4pm 舉行



Steven Purugganan 單人 6 杯塔法 (循環式) 只需 6.21 秒完成，而 3 杯塔法只須 1.8 秒，速度驚人。