

要聞 港聞 教育 社評·筆陣 觀點 中國 國際 經濟 體育 娛樂 副刊 英文 作家專欄 深度報道 偵查報道 圖片看世界 新聞總覽

熱門話題: 國安法·政改·王子@JPM·倫敦遊·備戰渣馬·24小時報料

副刊

決勝下班後

2015年1月23日 星期五

揮棒30年 fight出香港

下一篇

揮棒30年 fight出香港

市場經理×棒球教練

讚好 3

【明報專訊】香港有棒球隊嗎？問身邊友人，十問九搖頭。碰上周六練習天，坐上往澤安邨的小巴，身旁大叔一聽見我說要去石硤尾配水庫，馬上問我：「小姐是不是去打壘球？星期六日好多人去打壘球啊！」傻傻稱是，來到配水庫，才發現壘球和棒球分別佔據一個練習場地，我要找的是棒球不是壘球。在球場內繞了一圈，終於找到正在熱身的區教練。

看過電影《無野之城》的人，大概會認得劇中的區穎良教練。現實中，區教練除了是香港女子棒球代表隊及深水埗棒球會的總教練，也是Sony recording media部門銷售及市場助理經理，負責香港、澳門等市場業務，「總之所有和儲存媒體有關的都『關我事』，小至一張記憶卡，大至電視台的儲存系統」。工作範圍包括銷售、人事，會和cable、TVB等合作。所屬部門甚少突發事件，「我的上班時間一般是周一至周五朝九晚六，工時穩定，下班便可投入棒球世界」。

一打30年 帶女棒隊追上國際水平

區教練現年38歲，棒球佔他八成人生。他6歲時，父母帶他和哥哥到市政局（現為康文署）報壘球班，誰知壘球教練說他們年紀太小不適合，着改學棒球，二人便加入沙田棒球會，當時香港本土棒球隊不多，一般是日本人主導。加入棒球隊，沒想到一打便打了30多年。「我應該是參與者中資歷最深的一個」，區教練笑說。

他16歲時，香港棒球總會成立，他開始代表香港參加國際賽事，當時他是港隊球員，打了幾場比賽，成為港隊隊長，「當時參加了10多場國際比賽，有洲際盃、全運會、廣州亞運、東亞運等」。2006年考獲教練牌，球員以外，當上女子棒球代表隊的教練，帶領球員參加了11場國際賽事，「女子隊每年均會參加鳳凰盃，另外帶隊參加兩年一次的女子棒球世界盃」。2010年委內瑞拉世界盃，隊中女球員被流彈擊中，是區教練唯一一次沒有隨隊出征的賽事。2014年日本世界盃，女子棒球隊擊敗荷蘭，獲第七名，「世界盃只有8隊參賽，但一直以來我們都『包尾』，獲第七名對女子棒球隊來說是很大的鼓舞，代表我們開始追上國際水平」。

談及港隊訓練，區教練指是漸上軌道，「以前一周一次訓練，隨着我們參賽及與其他國家交流，訓練時間愈來愈多。其實我們的訓練模式已媲美職業棒球隊，可惜訓練時間總不可能如外國，所以很難和國際接軌」。區教練指他身在港隊時的體能訓練刻板沉悶，「不斷跑步，跑到想嘔，試過訓練翌日落不到樓梯」。除體能外，每日必須練習傳球接球，揮棒500次，一周有兩日要練習衝刺和作重力訓練，「沒有什麼樂趣可言，但知道是必要的訓練，便較易接受」。

「一日到黑」留在棒球場



昔日揮棒，今天執教鞭，儘管已從前線退下，38歲的區教練依然將全副心思放在棒球上，除助理經理這份正職，他的大部分人生就在棒球場度過。（胡景禧攝）



（胡景禧攝）



（胡景禧攝）



區教練的正職是Sony recording media的部門銷售及市場助理經理，下班後便化身棒球教練。（受訪者提供）



訪問當日，區教練的父親和女兒都在場，記者問女兒要不要和父親拍照，她笑着說「唔啦，我要練習」便跳着走遠了，後來父親抱起她不讓她走，才得以拍下三代人的合照。（胡景禧攝）



2014年的日本女子棒球世界盃，區教練（坐欄杆者）指導球員。（受訪者提供）

記得當球員的歲月，除周一外，天天下班後都在棒球場過日子，2013年正式退役成為教練後，依然「一日到黑」留在棒球場，「周二、三、六、日的晚上是女子棒球隊訓練，周六下午是深水埗棒球隊訓練」，時間全給棒球。



提到描述棒球電影，台灣有 KANO，香港2008年有《無野之城》，電影中演員都是真正香港棒球代表隊隊員，區教練（左三）也在劇中做回自己。（網上圖片）

記者不禁懷疑，他有時間陪伴家人嗎？幸好，父母一直支持他，練習、比賽，以至帶隊出賽，不時親身到場支持兒子，2010年廣州亞運會，全家人自掏腰包購票上廣州觀看他的比賽，令區教練非常感動。區教練的太太曾經打棒球，亦能理解他的愛好，快5歲的女兒更是棒球隊小隊員之一，每星期都隨父親練習，「有時練習至晚上10時才回家，母親會等我回家後才煮晚飯，雖然不太想她這麼操勞，但這對我是無形的鼓勵」。

他的朋友除同學外，多因棒球結緣，也認識了不同年紀的朋友，有些甚至比他小20多歲，由最初教練與學員的關係，慢慢演變成友誼，「想來挺神奇，一般人很難認識年紀比自己小那麼多的人吧」。

雖然一眾球員為棒球出心出力，但棒球在香港不算是主流運動，政府資助是零。區教練提及此事有點唏噓，「我帶隊多年，無論教練還是球員，都自己出錢買機票參加國際賽事，現在球隊的教練都是義務幫忙，收一點車馬費，有些家長也會當義工」。無他，全因香港棒球成績不理想，無法進入精英運動體系，令球員為生計無法全職當球員，「日本有職業棒球員，菲律賓、巴基斯坦也有半職業棒球員，但在香港，不可能全心全意打棒球」。於是，球員練習時間不足，更難在國際棒球界取一席位，也無餘力宣傳香港棒球，引入新血，形成惡性循環。

棒球受傷風險高，如球員有什麼「冬瓜豆腐」，還要自費看醫生，令情況雪上加霜。區教練憶述受傷最嚴重的一次是肌腱勞損發炎，「當時肩膀一出力就痛，痛到衣服也除不到，花大半年做物理治療才康復，但已無法回到最佳狀態」。球員受傷「手尾長」，但區教練慶幸得到許多熱心人幫助，「之前有球員做物理治療，正巧治療師在為中大做關於運動傷害的研究，棒球是他們其中一個研究項目，我們便和中大合作，他們為我們做了一系列的訓練，減低受傷機會」。有些物理治療師會免費舉行講座，教授拉筋方法和作重力訓練。撇除棒球的受傷率，區教練指棒球是老少咸宜的運動，「棒球變化萬千，對球員要求高，要有體能應付全場跑動，更要眼手配合、靈活思考，因為隨時要改變戰術，最重要是有團隊精神」，一提及棒球好處，區教練雙眼充滿神采。

身形不夠高大 仍不放棄做投手

棒球除給予區教練無可替代的滿足感外，亦教會他永不放棄的精神，「我小時候身形不夠高大，教練跟我說做不到投手，但我沒有放棄，自己不斷練習，最終成為投手。這對我來說是很大的鼓勵，教會我只要不放棄便可成功」。區教練說，棒球不止講求天分，還要配合努力，只依賴才能，永遠不會到達最高峰。正如諺語所言「成功是99分努力，加上1分天才」，棒球場上眾多努力的小小身影，終有一天會像區教練一樣發熱發亮吧。

文：胡可欣

圖：胡景禧、受訪者提供、網上圖片

編輯/麥少菁

feature@mingpao.com