

足球緣

阮邦耀校長

在無心插柳的情況下，自小接觸了足球，轉瞬便四十多載。自去年春夜一場比賽後，這段足球緣便告結束。回想過來，足球不但帶給我健康和友情，還孕育了我一些個性和觀點，令我受益良多。緣盡緣生，隨着足球緣的結束，另一段的運動緣悠然而生，我正珍惜、堅持和享受着。

結緣

大約在升上中學後，我家搬到石崗軍營旁的一間村屋去。當時住在附近的堂兄常跟尼泊爾軍人定期進行足球友誼賽，由於每次比賽每方最少要十一人，加上隊友希望多一些後備球員，以應付體力充沛的軍人，因此，雖然我當時只有十二、三歲，仍被「徵召入伍」，就此開始了這段足球緣。

抉擇

最初我只以後備身分到場，偶爾才可以登場填補正選的位置。至於每次負責哪個崗位，都是隊友臨時指派的，因此，前鋒、中場或後衛，我都做過。其實，當時無論要替補哪個崗位，進場後都只是糊裏糊塗地拼搏，毫無球技可言，更對球例和崗位責任一無所知，只是見球追球、人跑我跑，也不知自己適合擔當哪個崗位。

過了一段日子，我發覺很多隊友都喜歡擔當前鋒，爭取入球機會。當他們被安排當後衛時，常常表現得很不願意，甚至帶點失落。但我則相反，由於年紀小，技術又不足，心知能爭取入球的機會簡直是微乎其微。可是，當我當後衛時，卻由於樂意拼搏，反而偶爾會因成功攔截而獲得隊友的讚賞——哈！畢竟破壞比建設容易吧！就在這點點滿足感的驅使下，我一心一意地擔當後衛，縱使有機會上前，我也會把爭取入球的機會讓給那些「不甘寂寞」的隊友。漸漸地，我養成了堅守崗位和為隊友補位的習

慣，亦學習到如何成人之美，靜靜地領略隊友「建功立業」的喜悅。沒想到隊友們也頗喜歡我這種踢球心態，因此，我擔當正選的機會便日漸提高。一刻鐘的抉擇，轉眼便四十多年了，但我始終如一，與守門員共同承擔着零失球的使命。

挑戰和自信

由於已擁有一定的經驗和技術，我在後中學階段被選入校隊。服務校隊期間，雖然沒有取得特別優異的學界成績，但由於其中一些隊員已成為香港的足球青年軍，我們因此得到不少跟青年軍對賽的機會，偶爾更有一些職業甲組球員參與其中。對方既是精英球員，鋒力當然強，身為後衛的我，壓力和挑戰非常大。可是，我並沒有認輸，這些強勁的對手往往激發起我的鬥志，培養我遇強愈強和永不放棄的拼搏精神。雖然我方常常都是輸家，但由於隊員們都「打不死」，賽果往往比我們預期好。這種「雖敗猶榮」的日子過得久了，「落敗」對我來說，變成只是另一場競賽的新開始。總的來說，這段日子的經歷不但大幅地提升了我的足球技術，更讓我了解到自己和半職業球員的水平原來差距不大，從而增強了我在足球場上的自信。

個性發展

年青人個性的可塑性很高，我在中學階段與足球結緣，並隨遇而安地在球場上打滾，不經意地形成和鞏固起自己的個性發展，還對日後的工作風格有頗深遠的影響。

「普通球鞋」讓我成為刻苦的人。剛搬往石崗之際，雖然父母的經濟環境已有初步改善，但仍異常節儉，我在他們的薰陶下亦不願隨便花費。縱使當時大約每星期便有一場比賽，但我並沒有要求父母為我購買足球專用球鞋（鞋底有圓型膠粒或金屬粒那種），只以「白飯魚」應戰。我不但常穿着破爛的「白飯魚」與軍人對賽，偶爾更赤足登場。在拼搏過程中，雙腳屢屢遭對方的金屬鞋粒踩踏，痛徹透骨又傷痕纍纍。回家後我也不敢向父母撒嬌，只會默默承受，相信現今的年青人很少會有這種「痛苦」經歷了。

「學頂頭鎚」教我克服了恐懼心理。熟悉足球的人都知道，只有少數的非專業球員有良好的頭鎚技術。在我最初參與足球比賽時，發覺不少隊友和對手都很怕高球，就算高球的來勢不算猛烈，只要是朝着頭顱而衝來的，他們大都左支右絀地「應付」便算，姿勢有時也頗為尷尬可笑。那時我想，若能克服自己的恐懼心理，習得良好的頭鎚技術，在處理高球時不就能獲得很大的優勢麼？果然，頭鎚並沒有想像中可怕，經過逐步嘗試，我已能掌握準確的時間和基本技術，輕鬆地應付高球的攻勢，成為少數「懂得」頂頭鎚的非專業球員。這經歷的確有助我培育出不畏艱辛和迎難而上的個性。

「招數多變」讓我學懂洞悉變化與形勢。球賽是多變的，前鋒的策略更是多變。我喜歡多變，更喜歡學習以不變應萬變。身為一個盡心的後衛，我需要不斷鑽研對方前鋒的技術與招數，從中瞭解「變」、洞悉「變」和拆解「變」。我認為要拆解對方的攻勢，除了要瞭解「變」以外，還要掌握對方和己方的形勢，同時要把握一瞬即逝的時機，以簡馭繁、一擊即破。到了今天，我仍喜歡多觀察和多思考，並以最簡單的方法將問題處理好。這種習慣的形成，是我其中一項最寶貴的學習經歷。

塞翁失馬

大學時代，我代表香港中文大學參與「兩大」和「大專」的足球賽，有勝有負，成績一般。但最令我難忘的卻不是校隊的球賽，而是在自己學系裏的一場比賽。當時我是化學系三年級學生，在七人賽中我方共有三位校隊成員，分別擔當前鋒、中場和後衛，同學們都認為這陣容可謂「無得輸」，冠軍寶座已是垂手可得。怎料在第一場的賽事中，我方竟離奇地以零比一輸給一年級的師弟。我和眾隊友不但面目無光，更可說是「奇耻大辱」，當時的羞愧和失落仍歷歷在目。很明顯，自滿和輕敵是致命的禍端。到今天，這羞愧的經歷仍時刻警惕着我不可自滿，縱使有十足把握，仍須小心翼翼地處理好事情的每一個細節，以確保順利

取得成功。這也算是塞翁失馬，焉知非福吧！

此外，大學校隊每周兩次的訓練雖不算頻繁，但訓練的方式卻又帶給我另一個塞翁失馬的體驗。當時每位後衛都須練習「大腳踢」，好讓在球賽中以最短的時間解困，並將球傳給前方隊友，來創造突襲的機會。怎料這練習令我在一次比賽前右膝受傷，在沒有合適後補人選的情況下，教練將我調動至左邊繼續練習。因為這樣的「特訓」，我在翌年已能熟習左、中、右三個後衛的崗位，加上我較善於觀察形勢、調動佈局和捉摸來勢，頭銜功又不錯，於是常常被安排在中堅的位置，後來更被選為新亞院隊的隊長。

可是，由於我在受傷時並沒有好好處理膝患，更不斷專注於左腳的練習而忽略右膝的護理，不自覺地為自己埋下提早結束足球歲月的種子。

光輝歲月

2001年9月出任校長後，我被邀加入新界東校長足球隊，並參加每年一度的全港區域中、小學校長足球賽。加入後發覺很多隊友都是足球「發燒友」，整體實力很強，各崗位分佈亦很平均。領隊鄭祖澤校長和隊長周錫輝校長十分積極投入，除了每年賽前勤加操練外，臨場的佈局和戰略也得宜，很能發揮球隊的特性和強項，因此，在我參與的十四次比賽中，最少有十次獲取全港冠軍，其餘多為亞軍，可算是戰績彪炳。

較特別的是，在某一年，籌辦單位特別舉辦了唯一一次的神射手和最有價值球員選舉。我在比賽前沒有特別留意這附加的項目，只一如既往地球場上專心踢球，並與隊友緊密配合。結果，我方不但繼續摘冠，我更被隊友選為這冠軍隊中的最有價值球員。這獎項看似微不足道，但由於在我心中，我的隊友都是出色的足球員，他們卻推選我，認為我「最有價值」，實在使我感到無限的光榮和喜悅。

最後賽事

2015年春天的一個晚上，我隊「約戰」教育局，決戰地點在香港教育大學（前香港教育學院）白石人造草場。當晚不時下着大雨，大部份時間我方都處於下風。我在慣常的中堅位置，支撐至下半場中段，在己方禁區前以左腳大力救球，觸動右膝傷患，令我痛楚難當而被迫提早離場。當時也沒想到這場負賽果的球賽會成為自己的告別賽。細想下來，雖然以後沒有機會再在足球場上馳騁，但我並沒有任何難捨之情，彷彿這是最自然不過的事情，只是或遲或早的問題。

緣盡緣生

與足球緣分的結束，並不代表運動的終結。在2000年前，由於正兼讀博士學位，我減少了運動，更停止了踢足球，健康狀況一直下滑。因此，在取得學位後，我先進行一些負荷量不大的運動，再逐步增強，希望慢慢回復狀態。當時我選擇了「飯後三千步」——每天晚飯後到公園急步而行，由三千到四千步不等，需時大約四十分鐘。這做法大約維持了一年，直至2001年我出任校長後，開始再參與足球運動時，才暫告終結。

這「飯後三千步」除了能提升自己的身體機能外，竟有助我進深了解一些重要理論的細節和應用，甚至幫助我產生解難靈感。我步行用的是腿，但同時腦袋卻早已準備好用來深入思考一些理論、概念和難題。可能由於血氣急速運行使頭腦清明的關係，這種思考方式往往很見效。因此，我十分享受步行過程中的寧靜和啟發。

今天，我把足球放下已超過一年了，卻重新拾起「飯後三千步」。除了步行的環境因我的搬遷而有所改變外，那種一貫的寧靜和啟發，卻依舊令我享受。一緣盡、一緣生，相信當我日後停止「飯後三千步」時，另一項我喜愛的運動又會悠然而生。