MACAO HAPPY www.happymacao.com
免費派發

CHANNEL SPORTS

體育頻道

Vol.59

搶閱序幕

逢星期三出版 2018年5月9日

福建接受挑戰

本年度高級組籃球銀牌賽上周三（2日）於塔石體育館開鑼，由三季不敗的班霸福建以及重返高級組的警察擔正揭幕戰，福建最後以85比53打下理想開局，但警察首節強大的侵略性表現出本季打造佳績的決心。同一周內三場賽事同樣精彩，藍英及威勝就雙雙在最後一刻險勝慈幼及協力留守勝方線，首戰七人應戰的“升班馬”嶺南雖不敵福青，但良好的戰術跑動仍表現出球隊潛力。

高級組銀牌賽第二輪對賽表

勝方線	負方線
福建VS藍英	警察VS慈幼
威勝VS福青	協力VS嶺南

梁嘉銳（右）領警察於高級組打拼

本季高級組銀牌賽採取雙淘汰制，賽程以聯賽排名而定無需抽籤，參加隊伍包括福建、福青、威勝、慈幼校友、藍英、協力、嶺南、警察八隊。以去季聯賽亞軍重返高級組的警察首戰對陣福建打出好開始，首節先有包辦球隊前五分的梁嘉銳串連隊伍，佘自成及胡家誠搶奪籃板，范景偉也打出上佳手感，一度以23比16領先福建，福建完首節前以一波8比0攻勢搶回領先一分的局面。

福建招牌快攻

福建致勝關鍵在於第二節，球隊此期間打出標誌性的防反攻勢，以高強度緊迫防守迫得警察連犯失誤，此外，球隊迅速轉邊傳導也造就大量三分機會，梁志成、黎家棟、袁錦志及吳榮鵬均轟下三分箭，合奏一波27比4浩瀚攻勢以51比27遙遙領先。警察在下半場尋回進攻良方，但福建持續以快速進攻節奏保持領先優勢，最終在黎家棟及袁錦志雙雙攻入十六分，羅協銘及李展鵬攻入十五及十四分下，以85比53旗開得勝，警察下一戰將於負方線找尋生機。

藍英慈幼惡鬥

藍英及慈幼校友則要鬥到最尾，有胡偉雄來投及翁家健重返的藍英首戰迅速入局，在進攻快速突破分球及良好陣地防守的基礎下領先11比1，慈幼校友其後由雙能衛高頌祺及陳浩程發威，前者單節攻入兩記三分球貢獻十分，把比分追上至15比21。第二節藍英由攻入全場最高二十二分的胡偉雄的低位進攻再燃點火力，同時讓對方吃下不少犯規，但慈幼校友總是在尾段發爛，完半場前採取緊迫戰術奏效，以一波反擊把十二分差距收窄至30比32。

福建黎家棟首戰貢獻十六分

翁家健重投藍英為隊友助攻

拉鋸鬥到最後

本季加盟慈幼校友的王宇豪在下半場逐漸發揮其內線藍板力，多次搶得進攻籃板並在第三節繳出九分進帳，助球隊與排出曾國威、林嘉榮、胡偉雄及翁家健重火力陣容的藍英“拉鋸”，藍英四子此戰均得分上雙。雙方末節幾乎是梅花間竹得分，不斷互換領先位置。完場前三十秒，曾國威把握關鍵上籃機會助藍英取得71比70重要領先，慈幼校友此後還有兩次進攻機會，惜先後以失誤告終，藍英最後保持一分優勢搶下首勝。

嶺南力戰福青

聯賽公開組冠軍嶺南首戰遇上福青，有周卓然傷病倦怠僅得七人應戰，嶺南上半場由劉少楓領軍首節力迫對手，福青在第二節佈下緊迫防戰術，帶來更多防反機會，李智鵬此節全方位進攻，內外火力齊施單節繳出十四分進帳，為福青半場帶來35比22優勢。

福青打熱手感

下半場，嶺南逐漸找到進攻節奏，利用劉少楓作出擋拆配合，為陣中得分好手凌梓衡製造不少空檔，但福青同樣作出無私傳導，讓外線球員逐漸打熱手感，楊奇龍及李偉杰就先後於第三及第四節各自投下三記三分，前者攻入全隊最高二十分，李智鵬及李偉杰得分上雙，福青終一直保持領先以83比57豪取今季銀牌首勝。

劉少楓身披嶺南球衣硬闖福青內線

威勝險擋協力“刺客”

協力傷兵問題延續，新來投的劉富賢新一季銀牌賽因傷缺陣，球隊以去季陣容加上新兵區尚然，對陣由蔡少兵、張俊傑領軍的威勝。身型佔優的威勝第二節起由吳加慶、張俊傑作出侵略，一度把優勢擴大至十分，但協力拉開空間為林梓康、葉泰銘帶來三分機會，此戰與葉泰銘同獻十五分的趙必毅在內線進攻及籃板上繼續拼搏，威勝完半場僅以37比32領先。

蔡少兵最後四秒博得犯規成本場最大爭議

換邊後，威勝鞏固內線防守一度打下十七分全場最大優勢，協力由下半場上陣的簡煒恆重整節奏，全民皆兵追分，昔日郵青“刺客”區尚然第四節亮出匕首，連轟兩記三分，並以單節全中表現助協力在最後三分鐘反超。威勝逆境靠少兵，利用其多變進攻手段博得罰球機會，完場前一分十五秒重掌六分優勢。協力其後採取犯規戰術，區尚然精準命中三分及上籃後追至67比67平手，無奈蔡少兵在最後四秒以一記前跳三分博得罰球並拿下關鍵三分。協力由陳傳榮後場處理最後一擊，雖與防守者發生碰撞但未有吹罰，威勝終以70比67險擋協力。

協力“刺客”區尚然打出代表作

5.11榜首大戰

甲足本周上演榜首大戰，賓菲加與澳科鄒北記周五晚(五月十一日)在氹仔運動場交手。雖然次席的澳科鄒北記目前落後賓菲加七分，但今仗只要贏波足以令下半程聯賽及爭標形勢變得充滿懸念，戰意毋容置疑；首循環大勝對手的賓菲加多了亞協盃的顧慮，下周三迎來小組賽最後一輪、也是最後一仗主場對火炬體育團，無疑是今季最具挑戰的時段。

域陀(右)(賓菲加)

賓菲加二軍殺勵馳

雙雄正面交鋒前，各自以一場大勝及兩連勝催谷氣勢。賓菲加面對開季至今仍未錄得勝仗的勵馳，只保留基克利斯、馬度士、以及未完全傷癒的域陀鎮守後防，中場起用今季相對較少正選上陣的李敬斌、雲尼斯奧等為此戰“保本”，三名外援亦交足功課，小將安東尼奧兩分鐘的入球閃電開局，比列圖十九分鐘把握角球攻勢施展“虎尾腳”撞入，安東尼奧四十一分鐘梅開二度，迪圖完半場前單刀建功，加上域陀卅三分鐘頭槌頂入，上半場遙遙領先5比0。賓菲加的攻勢壓倒佔優，卻未有減低勵馳防守積極性，雖然下半場五十四分鐘被文迪斯再攻破大門，但及後廿五分鐘成功保住大門；直至完場前十分鐘，賓菲加後備入替的文迪斯再建兩功，為球隊錦上添花鎖定8比0勝局。

鄒北記兩仗轟24球

澳科鄒北記上仗贏勵馳14比0，今仗僅九分鐘已在恆勢身上取得極佳開局，丹尼路接應右路傳中射破缺口，並於十七分鐘單刀推過對方門將射遠柱再下一城；一分鐘後，迪亞高笠射建功；林嘉誠三十七分鐘助攻阿歷山大撞入；加上丹尼路四十四分鐘操刀十二碼得手，協助澳科鄒北記半場遙遙領先5比0。換邊後，恆勢始終無法阻截對手兩邊側擊的威脅，後防仍未止血，林嘉誠四十七分鐘重啟澳科鄒北記的入球模式，加上丹尼路、後備入替的施薩、以及迪亞高兩度建功完成“帽子戲法”，最終以10比0狂數恆勢。

丹尼路(澳科鄒北記)

澳門甲組足球聯賽積分榜

排名	球隊	賽	勝	和	負	得球	失球	球差	積分
1	賓菲加	11	11	0	0	57	6	+51	33
2	澳科鄒北記	11	8	2	1	75	9	+66	26
3	士砵亭	11	7	1	3	31	11	+20	22
4	青鋒	11	6	3	2	18	12	+6	21
5	加義	11	5	3	3	39	18	+21	18
6	蒙地卡羅	11	5	1	5	18	14	+4	16
7	警察	11	4	0	7	12	26	-14	12
8	恆勢	11	2	1	8	10	51	-41	7
9	海關	11	1	0	10	4	49	-45	3
10	勵馳	11	0	1	10	5	73	-68	1

士砵亭兩球過“關”

加義法比奧的頭槌差點補時絕殺

菲臘比替士砵亭先開記錄

力爭聯賽榜季席的士砵亭上仗向青鋒報回首循環一敗之仇，今仗面對海關乘勝追擊，上半場早段已採取積極主動的逼搶，頻頻組織具威脅的埋門，卻遭海關防線一一化解危機，互交白卷返更衣室。換邊後，士砵亭依然控制比賽節奏，並加強側擊力，後備上陣的阿格利幾度在左路突破製造攻門機會，菲臘比五十二分鐘把握對方門將迎接橫傳時甩手，近門補射轟開缺口。五分鐘後，海關禁區內拉跌對手送十二碼，基利斯操刀擴大比分至2比0。海關的陣地防守未能防住士砵亭組織和走位，雖然門將楊志華今仗出現致命失誤，但及後連續救出最少五球單刀及必入波，總算將功補過，最終海關輸0比2。

十人青鋒遭加義逼和

青鋒藉朗利尼廿三及卅五分鐘連建兩功領先，加義憑何子楓一分鐘後火速追回一球。青鋒的些微優勢於下半場五十二分鐘出現轉捩點，後衛阿祖受對手侵犯後衝動“回敬”，直接領紅被逐；多踢一人的加義兩分鐘後由蘇沙遠射扳平，並乘勢向對手施壓，但最終兩隊都未能增添記錄，維持2比2完場，各得一分。連續兩輪失分的青鋒廿一分，季席不保；近三輪不勝的加義十八分守在第五位。

蒙地卡羅一球挫警察

蒙地卡羅與警察爆發中游之戰，賽前領先一分的蒙卡藉羅尼亞上半場卅七分鐘射入全場唯一入球，最終以1比0力克完場前中柱欠運扳平的警察。目前十一戰有十六分，較警察多四分，分列第六、七位。

蒙卡張海山(左)遠射遭警察攔截

賓菲加反客為主重創航源

艾美達踢出MVP表現

賓菲加的亞協盃之旅來到小組倒數第二輪，上周三晚到訪台灣輔大航源反客為主，藉艾美達兩射一傳的MVP表現，助球隊贏4比1，兩循環雙殺對手；雖然已宣告無法搶回小組首名的唯一出線權，但基本上可以肯定壓過航源穩保小組次名。

艾美達兩射一傳

首循環在主場熱血地逆轉航源3比2後，賓菲加今仗作客踢得更主動積極，正選排出剛在本地聯賽憑十二碼建功的門將拉迪斯奧、四後衛有李子健、陳敏、馬度士及泰特，中場馬田斯、艾加及利爾斯，彭梓亨、艾美達及費蘭迪斯負責攻堅。賓菲加十一分鐘先開記錄，艾美達把握航源後防解圍傳中時失誤，半單刀情況下射地波死角入網，燃起反客為主的士氣。

5.16主場撼火炬

落後的航源嘗試重掌主場氣勢，隊長陳慶烜八分鐘後扳平；但後防再次送賓菲加領先機會，賓菲加先有費蘭迪斯頭槌攻門被護空門，但航源黃士源情急下頂入己方大門，客軍憑這個“烏龍大禮”領先半場2比1。換邊後，賓菲加繼續是埋門較多一方，艾美達七十七分鐘在禁區頂頭槌輕輕一點，助攻後上的艾加射成3比1；完場前一分鐘，艾美達接應費蘭迪斯妙傳後推過門將射入個人今仗第二球，替賓菲加錦上添花並鎖定4比1勝局。

達小組次多目標

賽後AFC公布全場統計數據，賓菲加在控球率方面僅三成八，但射門次數有十六次，較主隊航源多五次，射中目標次數亦八比三。全取三分後，賓菲加三勝兩負積九分，力壓輸波的航源以三分優勢穩坐小組次名；同組的4.25體育團2比0擊敗火炬體育團，五戰全勝。

紅藍何嘉翹擔起進攻重責

以雙淘汰制決勝的排球銀牌賽上周六、日持續緊湊對賽，女甲首輪輪空的紅藍面對今季有多名師姐級人馬加入的培正A打得並不輕鬆，在進攻主力梁安盈及羅詠心雙雙缺陣下幸以穩定的發球及攔網保著優勢，最終以局數3比1擊敗培正A；女甲另一戰凌鋒A同樣以3比1轟退士氣如虹的鳴昊，下輪將與紅藍交鋒。

紅藍無懼師姐倒戈

三大師姐倒戈

繼李倩君於聯賽轉隊培正A後，多名前隊友包括譚健婷、吳雅達等亦齊齊從紅藍轉投“姊妹班”培正，此輪相遇培正A開局稍慢熱，即使紅藍有梁安盈及羅詠心缺陣，但一、二傳依然替何嘉翹、鞏悅等攻擊手帶來機會，首局紅藍以25比16拿下。培正A第二局起打出流暢的串連，逐漸發揮到李倩君及吳雅達扣殺及快攻威力，次局雖以23比25再失一局，但流暢的攻勢於第三局持續，在中局掌控節奏下僅花十八分鐘就以25比13追回一局。

打穩發球攔網

被對方打出氣勢的紅藍第四局作出調整，包括何嘉翹、陳佩瑜等均利用發球搶佔進攻主導性，一直保持領先優勢，在培正A稍追近比分時，梁可誼及林穎彤亦利用攔網重點看守吳雅達的凌厲快攻，加上鞏悅尾段在四號位的理想發揮，聯手以25比18拿下致勝局，培正A下輪轉戰負方線尋求爭標機會。

凌鋒保持水準

去季銀牌賽力闖決賽的凌鋒A同日對陣首輪熱血擊敗忠信的鳴昊，儘管過往的兩大主力鄧煒敏及林珍珍都不在本季陣容當中，但凌鋒A在防守及組織細節上依然發揮理想，首局尾段遇到鳴昊的後追也沒亂了方寸，以25比23先取一局。第二局，凌鋒A保持穩定攔網水準，進攻施以周家敏及王芷雯的火力，防守有Felismina鎮守後排，以25比19再下一城。

鳴昊未能逆轉

不願就此服輸的鳴昊第三局加強發球威力，雖整局大部份時間處落後，但隨著陳美瑩轉到發球線，徐麗婷及胡婷芝在進攻端逐漸上力下尾局連奪五分反超對手，以25比22搶回一局。凌鋒A在第四局未再讓鳴昊找到機會，包括趙悅文、周家敏、王芷雯等都順利打出“A士”或破壞對方一傳，早早打下雙位數的優勢，最終以25比11順利贏得開季首勝。

李倩君（中）及吳雅達第三局銳不可當

周家敏（12號）關鍵時刻多次進攻得手

友樂A驚駿響頭炮

男甲排球銀牌賽多支勁旅逐漸亮相，上周先後有友樂A對陣“大換血”的梓楓好世界A，以及聯賽亞軍驚駿對賽慈幼甲，友樂A最終及時闖過了慢熱的困境，以越戰越勇的氣勢搶下3比1勝場；驚駿則未受太大考驗，在理想的防反及快攻下以3比0拿下開季首勝。

友樂A旗開得勝

友樂A逐漸入局

梓楓好世界A今季有梁君健、王嘉杰、阮志鵬、林嘉輝大量紅藍戰將來投，配合陳嘉倫、魏金雄、查柏、黎世迪等原有陣容可謂實力大增，首戰黎世迪及黃德利雖未參戰，但球隊還是早早打出步調，首局先以25比20拿下，次局繼續在大部份時間保持領先。落後的友樂A局尾發爛，由李炫彪、方正等員群起發動反擊，以25比23成功扳平局數。

友樂A第三局起脫胎換骨，早段利用陳子俊的快攻打出領先，及後加強發球鞏固優勢，梓楓嘗試追趕比分，但組織處於被動，反觀友樂A則越打越順，尾段換入周樂謙以一記重槌打下25比20勝局。第四局，友樂A續由關嘉杰二傳穿針引線，陳子俊亦保持手感多次於中間位轟炸梓楓防線，以強勁氣勢手執六個賽點，順利以25比19贏得致勝局。

陳永耀多次快攻搶佔先機

驚駿未受考驗

同日另一戰，聯賽亞軍驚駿對陣慈幼甲未受太大考驗，首局先勝一局25比21，球隊其後兩局手感更佳，特別是鄭兆文及袁展文次局聯手打出一記精彩後場撲救下，整軍士氣更盛持續領先，陳永耀的快攻也教慈幼甲難以招架，球隊最終順利再取25比13及25比18勝局，直落三局贏下今季首勝。

譚哲明 永不倒下

對運動員來說，沒有什麼比傷患的打擊來得更大。去年，澳門年輕排球員譚哲明以新星姿態闖出一片天，以年僅十七之齡先後助聯賽球隊友樂A勇奪首冠，並為代表隊拼出兩岸四地邀請賽冠軍，無奈同年二月他因一次意外造成右手手腕嚴重創傷，傷及筋絡及神經。一年後，經歷復健路上重重難關的譚哲明戴上厚實的黑色手套重返排球場，並再次入選U20亞錦賽名單，那手套尤如一股莫大的決心及執念，蓋過了因傷造成的各種打擊：“當初以為沒有機會再入選代表隊了，我會好好珍惜機會，全力一戰不留遺憾。”

譚哲明受傷前正要隨代表隊出戰多個大賽

上場時間受限的譚哲明穿戴黑手套比賽

譚哲明在去年球季助友樂A勇奪聯賽首冠

受傷的手腕比起過往稍為變形

譚哲明決心變得更強

沉重的打擊

譚哲明去年所受的傷患極為嚴重，被玻璃割傷手腕並傷及經絡神經，手術過後打開石膏的一刻，譚哲明只看見血跡斑斑的繃帶，滿手腕的針線，以及一隻不屬於自己的手腕：“由於重新接駁筋肌及神經，整個手腕肌肉都萎縮了，不再是以前的形狀，那一刻感覺手腕並不屬於自己。”打擊，沉重的打擊，排球路上如日方中的譚哲明直言傷後近半年未能逃出陰影：“斷過神經的手腕即使康復過來，活動能力及感覺都會截然不同，醫生甚至建議我尋找別的興趣。那時本來正要迎接五個代表隊的大賽，結果一切努力都付諸流水，接下來近半年時間我幾乎什麼都不想去做，即使在學校也不願說話。”

黑手套回歸

一切轉機出現在本學年的學界排球賽，為了讓譚哲明走出消沉期，不論家人、朋友，老師們都不斷鼓勵他重返排球場，一點一點重燃他內心的排球魂：“他們看著我從以往說說笑笑的樣子變得一言不發，所以不斷鼓勵我，正是他們讓我重新站起來，也很感謝每天為我打氣的老師。”為了讓初期連些許拉筋也會疼痛的手腕重拾扣殺力量，譚哲明開始穿戴起厚實的黑手套減緩痛楚，但復健之路並不簡單：“我的身份是接應二傳，很多時候要接應及攻擊，那時真是打一球，痛一球，以痛楚去重拾打球感覺。”

由新手做起

學界賽最終以小組賽兩勝兩負無緣晉級，卻成為了譚哲明重返排壇的重要一步，他亦逐漸重返球會及代表隊的訓練，並嘗試學習更多攻擊技巧：“不能再球球大力殺下去了，要學習一些觸手出界的手法，也會多練練左手，讓對手難以防守。”於排球場上揮灑了八年時光的譚哲明坦言目前狀態如一名新手沒分別，一定要調整心態建立自信：“手感正在一點點恢復，醫生也說康服的情況比預期理想，重要的是放下曾是主殺的心態，逐步建立起比賽時的決心及自信。”

不變的決心

經歷近一年半的復健，譚哲明目前已再次入選U20代表隊，於七月赴巴林參戰第十九屆亞洲男子U20排球錦標賽，這也是他傷後重新披上代表隊戰袍的首戰。經抽籤後，澳門隊將於小組賽對陣馬爾代夫及馬來西亞，譚哲明表明會全力一戰、不留遺憾：“真的太期待這個比賽，沒想過能再次以代表隊身份參賽，會好好珍惜這次機會。初步的目標是重返昔日的實力，接下來是比以往變得更強！”

譚哲明表明會調整不再是主殺的心態

足球學校大改革

足球學校正在不斷進步中

澳門青少年足球學校成立於2003年11月，目的是為發展和推動澳門足球運動，打好足球運動的基礎，培養青少年足球運動員，並鼓勵青少年多參與體育運動，強健體魄。多年來足球學校亦不斷進步，不斷完善，近兩年更陸續進行大變革，務求讓每一名學員感受到足球的樂趣與魅力。

鄭正揚（右）去年七月接手足球學校協調員一職

從教練到協調員的轉變

澳門足球運動員鄭正揚去年七月起從羅sir手上接過青少年足球學校協調員一職，負責足球學校的大小事務，任職以來經歷了一次選材日、一次足球同樂日以及一次粵港澳青少年足球比賽，正式接手協調員之後正揚才感受到身為協調員與教練的不同之處，教練只需要考慮到教學內容及比賽，但是協調員則要協調足球學校瑣碎的大小事務，包括學校內部的排班及訓練計劃還有與政府部門之間的協調。

嚴偉安教練感覺到足球學校正在進步

新增守門員班

增加學員們的對賽經驗

澳門青少年足球學校現在有學員超過五百名，去年開始訓練模式進行了不少改動，在原來的訓練基礎上增加小朋友與足球的接觸以及比賽，在每四課的訓練之後增加一場全校的比賽，讓學員們可以有更多的對賽經驗和認識到訓練是為了比賽的。另外增設普通班的守門員班，讓有興趣成為龍門的小朋友可以提前接受訓練，同時亦可以為精英班輸送緊缺的龍門。同時足球學校亦會經常為精英班的學員組織友誼賽，與本地球會及鄰近地區的球隊進行對賽交流。

出席率提高流失率降低

現在普通班採取的是分組的小班教育，每班廿六到廿八人由兩位教練執教，嚴格按照訓練進度表進行教學，前三課均有固定教案進行分組訓練，第四課由教練自行安排訓練內容，第五課則是比賽。這樣的訓練改革讓小朋友可以學到更多的技術及有更多的比賽機會，每次比賽均會挑選不同的隊長，前三名均會得到一些補充能量的小禮品。協調員鄭正揚表示普通班始終是作為興趣班的存在，更重要的還是以興趣及趣味性為主，所以希望以比賽作為一個對學員自身的考核，讓其在比賽中認識到自己的水平及進步情況。改革推行以來學員們的出席率大大提高，同時流失的學員較以前有減少。今年九歲已經第三年參加足球學校的C班學員吳鈞浩就最喜歡比賽這一課，因為人多一齊玩更開心，而且還會有獎勵。

改革後學員們有更多的比賽機會

教練團隊同步進行提升

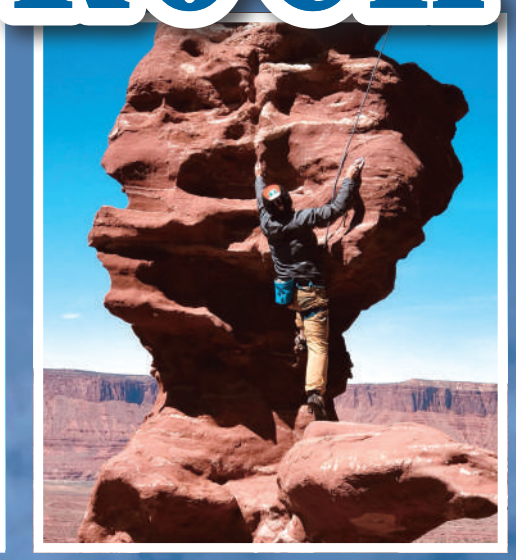
足球學校現在的教練團隊有廿六名固定的教練及少量後備教練，而且基本都持有C級級以上的教練資格，除定期的會議作總結提升外，今年更開始實行試教模式，每一次選兩名教練設定訓練計劃，其他教練則作為學員從體驗者的角度來體驗訓練計劃的好與壞，結束後互相交流找出不足的地方進行完善，為小朋友帶來更好的訓練體驗的同時可以讓教練們共同進步。教練嚴偉安表示足球學校整體一直在不斷進步，新舊教練一起有碰撞出火花，合力把以前不足的地方進行改善，現在氣氛各方面均十分好，學員及家長們亦同樣開心。

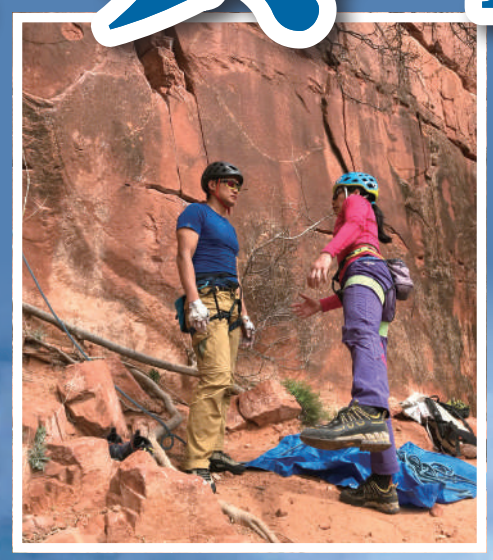
不少學員已經具備一定技術

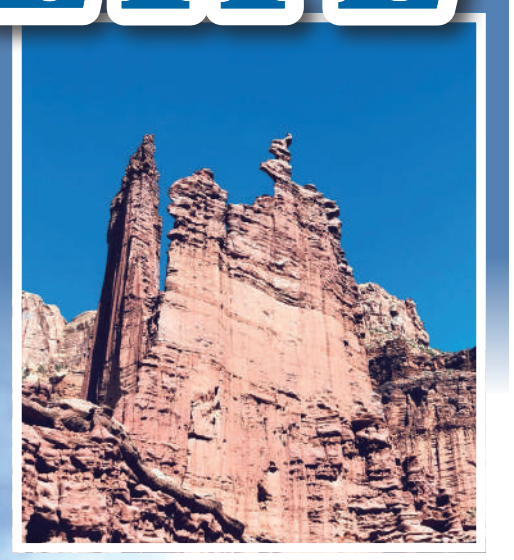
未來更著重細節的完善

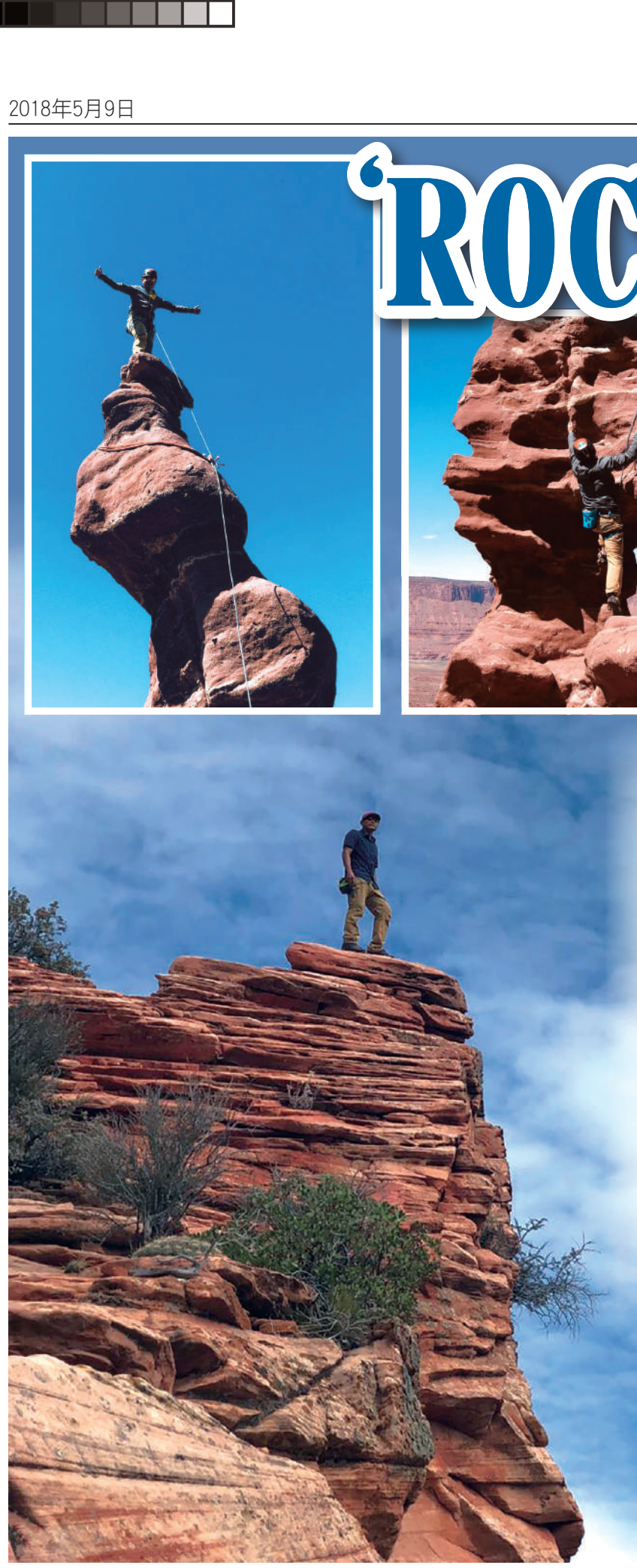
正揚希望之後能更著重在細節方面的提升，希望教練與學員共同進步。接下來在教練的培訓手段、學生選材及賽事的增加方面可以繼續進行優化。另外對於澳門越來越多足球學校的興起，正揚覺得這是一個十分好的現象，足球學校的百花齊放代表越來越多的人在學習足球，澳門青少年足球學校作為官方機構佔有一定的優勢，越來越多學習足球的小朋友可以提升足球學校選材的質量，而且希望有機會組織足球學校間的比賽，讓小朋友可以有更多的比賽機會。

'ROCK'與'LIFE'









四月轉眼就過去了，也表示我的傳統攀岩、多繩距攀岩與裂縫攀岩的訓練結束，一個月來跟著我的教練（小Po)學習這些技術，確實讓我獲益良多，在學習及訓練的過程，我十分欣賞的是，小Po都能把技術重點與生活連結在一起，「沒腳點，什麼都沒有，先找到腳點，就能發揮最省力、最有效能的攀岩。還有攀岩過程中，先鋒者上攀放裝備時，請好好想一下跟攀者的路線，放裝備的位置必須能保護自己，也能確保跟攀者的心理與安全。」，確實，站得穩，身心都能定下來，我可以最省力的發揮最大的效能，我們生命如是，人生的旅程中，請好好找到腳點，才能以最省力及最有效能的面對我們的人生，還有顧己及人，這更不用多說，從攀岩看生命，這是多麼吻合的連結。

回想在這次訓練中，我遇到了兩次落石，這是多麼幸運的事情，我的攀岩朋友及教練一直強調他們攀岩的生涯裡遇到落石的機率的低，但我在短短一個月內就遇到兩次，還記得早前我提過，若想成為一個Climber，我學習到三個很重要的關鍵，分別是重心、岩石的品質、把對的器材放在對的位置。沒錯，我所經歷的兩次落石都是因為沒注意到岩石的品質，一次是我把一顆大岩石拉下來，自己也下墮了一段距離，也讓自己受傷，幸好下方的確保及其他攀岩者及時躲避，另一次是其他攀岩者在我上方攀岩時把更大顆的石頭拉下來，也幸好我在攀登裂縫，故我可有暫時藏身之處，避過了這次比較嚴重的落石意外，在攀岩時注意到岩石的品質真的十分重要，在傳統攀岩時我們會把一些裝備放在岩石內建立確保點，這時候我們更要注意檢查岩石的質量，評估合適才把確保裝備放進去，為了這兩次意外，我很認真的檢討，也感恩這是在我訓練初期出現，這更能提高我的風險意識。

從「岩石」，我連結到我們的「生命」，我總喜歡把我所經歷與經驗連上人生，這樣的反思總讓我生命成長，岩石的品質會影響到攀岩者的生命，人的品質也如是，我們不會把確保裝備放在不好的岩石內，人生呢，若我們的品質有問題，相信我們也不會有太多人願意投入友誼、信任與依靠，因此，我在往後的攀岩過程中更注意岩石的品質，也努力調整我的人生品質，希望能成為更多人的祝福！

接著，我將進入第二階段，為了攀登Mt. Denali作準備，我會先攀登Mt. Rainier，在嚴寒天氣的情況下，訓練各種高海拔攀登的技術。我必須繼續專注、享受與聆聽大自然的聲音。

設計及印刷：Happymacao 出版社　社長：許偉基　主編：李守強　記者：吳敦璁、馮柏榮　美術設計：黃若楓、杜凱　地址：羅保博士街17號A皇子商業大廈9樓　網址：http://sports.happymacao.com/　電郵：leivan@happymacao.com
版權所有，不得翻印，違者追究法律責任。

2018 五・一黑沙海灘迎夏日康體活動

沙灘足球賽頒獎

沙灘排球賽頒獎

沙灘手球賽頒獎

沙灘足球賽刺激

沙灘排球賽比拼

沙灘手球賽好睇

CHANNEL SPORTS 體育頻道