

# 體育頻道

# 你 還 好 嗎

# ?



目前正在養傷的梁嘉恆希望根治腳踝傷患 (受訪者提供)



# 梁嘉恆：腳踝兩粒釘好困擾

兩度當選澳門足球先生的梁嘉恆一直是本地球圈、甚至體育界的標誌人物，自從七年前決定過港成為全職球員，一直朝著目標奮鬥，為證明自己有能力立足而努力。嘉恆不負眾望，表現也逐漸獲得香港球壇的認同，可惜始終無法擺脫傷患，受到腳踝內的兩粒螺絲長期困擾：“每當我一轉腳踝時，那兩粒釘就會磨到我附近肌肉，而且扭腳踝也無法達到理想角度，我一直處於這種狀態下踢波，身體負荷非常大，莫講話比賽，有時就連正常生活都受到影響，做一些簡單動作都好辛苦。”

## 每次比賽都痛住踢

梁嘉恆的腳傷源於二〇一二年，當年左腳腕骨裂需要動手術，可惜術後幾年問題逐漸浮現：“我諮詢過香港很多物理治療師和醫生，結論一致認為那兩粒釘有可能如此打落去。”不過嘉恆沒有“認命”，趁去年港超聯暫停期間，不惜五十多天的隔離亦兩度回澳尋求根治方法：“上次回來集中治療之後，其實有明顯好轉，不過無奈要即刻返港準備新球季，這個問題已經困擾我四年，基本上每次訓練和比賽，我都要就住踢、痛住踢，雖然有時發揮到水平，但感覺很不爽，所以我想停一停，認真去處理這個傷患，但我有心理準備要根治並非容易。”



梁嘉恆坦言這一刻最想回家



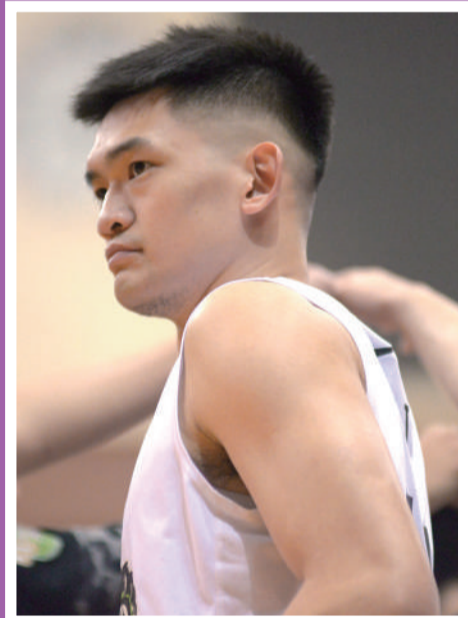
裴鵬鋒經歷過首次亞運會後，決心踏上全職之路發展。



呂艷蘭代表暨大出戰廣東省第十屆大學生運動會，並打破兩項大會紀錄。

# 加油！我們的運動員！

有留意澳門體壇的話，相信都會知道近年有不少運動員踏上全職之旅，他們有天賦、肯努力、敢挑戰，在各自項目默默耕耘，就算苦也扛著堅持下去。去年，疫情肆虐全球，在港超聯發展的梁嘉恆、三年前開始征戰ABL的黎家棟、正在跟隨廣東省羽球省隊集訓的裴鵬鋒、以及同樣在廣州讀書的女飛人呂艷蘭，這幾位熟識的名字雖然離開澳門已一段時間，可能淡出了大家的視線，但絕對不會遺忘，就讓他們細說一下近況，談談未來的計劃……



黎家棟相信疫情過後會有曙光



梁嘉恆上季在理文有過不俗表現

(受訪者提供)

## 疫情大半年沒回澳

除了傷患，嘉恆坦言最近情緒也出現了狀況：“疫情對我影響好大，以前放假可以一星期返一次，但現在已經大半年沒有回來，有時望住個海會感覺失落，一海之隔，想返去竟然如此困難。”結婚不久的嘉恆坦言：“好想回去見吓家人，陪吓老婆，沒有她們在身邊，日子十分難捱，慶幸太太體諒，支持我繼續追夢，不過現在已成家立室，始終要考慮另一半感受，不可以再以自己的想法行先。”

## 慨嘆全職路缺支援

追夢！梁嘉恆坦言早已預料不容易，雖然經歷了多年的跌跌撞撞和挫折，他依然無悔：“當初選擇行這條路，已經知道不會平坦，尤其是有傷在身仍去冒險，面

對的風險肯定更大，但我沒有後悔，起碼這幾年間在香港也踢出一點點成績，證明了自己的能力。”然而，嘉恆最大感慨是澳門政府對足球運動員投身全職的支援不足：“由興趣變成職業去發展，自身一定非常喜歡這項運動，但球員生涯有限，退役後根本沒有保障，缺乏支援下，根本很難令一個業餘運動員有決心去成為全職運動員，最近開始會想，日後不再踢職業的我，還可以做甚麼？”

## 未來有機會仍願闖

儘管困難重重，還有一年就滿三十歲的嘉恆仍然相信希望在明天，直言會把握每個機會：“未來都想出去繼續闖，之前有一些內地球會向我招手，但球會或自己都未達成共識，所以最終都未有成事。這一刻最大心願是根治腳踝的傷，否則再有機會來臨也未必敢去嘗試。”



黎家棟在疫情前的賽季偶有正選機會

# 黎家棟：黑夜會過去的！

二〇一八年，澳門籃壇出現兩支職業球隊，登陸東南亞職業籃球聯賽(ABL)，黎家棟決定把握機會，簽約黑熊成為全職球員。兩季職業生涯雖然未算一帆風順，但“姚明”亦獲得出場、甚至正選上陣的機會；正當默默努力靜候機會之際，卻被不可抗力之疫情打擊，ABL賽會宣布復賽無期。面對不明朗前景，黎家棟相信黑夜總會過去。

## 跟隨教練佛山集訓

ABL去年三月宣布無限期停賽，七月更加腰斬賽季餘下比賽，坊間一直盛傳ABL或會因財困而倒閉。對於才剛剛踏出職業路的黎家棟來說，無疑是一大打擊，但“姚明”坦言擔心也沒用，唯一可做的就是裝備好自己：“ABL已經停了一年多，各方面一直尋求復賽的機會，我和另外三個澳門全職球員最近在佛山跟隨外籍教練訓練，主要針對個人技術和體能，參加一些內地比賽去保持競技狀態，希望疫情快點完結，盡早回復正常。”

## 感恩球會共度時艱

疫情前，黎家棟已因傷缺席賽事，

他認為這段時間就當好好養傷：“疫情期間一直積極處理傷患，球員生涯有限，不想就此完結。目前與黑熊還有合約，非常感激球會在疫情期間，仍然給予我們幾位澳門球員支持，一起共度難關。”投身全職路，“姚明”坦言早已做好心理準備遇上不同困難：“澳門人對職業運動員抱有不確定因素，大多數都覺得沒有前景，但我反而認為，如果越來越多人投入職業運動員，贊助商、政府就會關注更多，倘若一直沒有人行出這一步，只會原地踏步，跟以前一樣。”

## 跨過逆境繼續追夢

追逐籃球夢想的波折重重，黎家棟卻沒有因此洩氣：“這些都是人生經歷，就如當年一直爭奪學界冠軍都沒有結果，才會令我成長和進步，所以我知道只要跨過這些考驗，就可向夢想繼續前進。我希望到卅五歲時仍可站在職業籃球場上，就像我的偶像安東尼一樣，經歷跌跌撞撞後推動自己變得更好；若然未來真的打不動時，我希望成為教練，將自己球員生涯所學到的技術和知識，毫無保留地貢獻給澳門籃球的下一代。”



黎家棟目前與黑熊仍有合約在身



呂艷蘭對上一次在澳門破紀錄已是一七年的春季田徑賽

# 呂艷蘭：正在尋求突破點

“澳門女飛人”呂艷蘭在學界年代已多次刷新由自己保持的澳門紀錄，畢業後赴廣州暨南大學讀中醫；轉眼間，“呂飛人”今年已經大四，明年就要展開實習階段。雖然學業將會越來越忙，但她沒有忘記當初選擇到內地讀書的目標：“我會堅持下去，未來一年還想尋求突破，盡最大努力爭取被選拔上代表省隊出戰全國賽的機會。”

## 疫情期間投入訓練

自從二〇一八年印尼亞運會後，呂艷蘭回到廣州繼續訓練，慢慢地淡出了澳門體壇的視線；去年疫情期間，呂艷蘭並沒有停步，一方面兼顧學業，一方面繼續為自己的專業訓練奮鬥：“疫情其實對我的訓練沒有太大影響，前半年我前往上海俱樂部集訓，直到開學我才回廣州進行封閉式訓練，一直都在準備狀態，只是回澳、回家的時間越來越少。”

## 獲得商業贊助合約

呂艷蘭已有一段長時間沒有在澳比賽，她坦言最近並



呂艷蘭在印尼亞運會刷新由自己保持的女子200米澳門紀錄

沒有太大突破：“一直都跑在11秒9到12秒1之間，這幾年來我都有參加內地比賽，幸運地獲得一些商業贊助，對我來說是一種肯定，相比起過往在

澳門打破了多項紀錄，這些合約來得更實在，尤其像我的訓練缺乏支援，覺得更有安全感，而且不單是一種鼓勵，更加體會到在賽場上的自豪感。”

# 裴鵬鋒：喜見自己進步

二〇一六年，裴鵬鋒以十五歲之齡成為最年輕的澳門羽毛球公開賽冠軍，自此確立“一哥”地位，代表澳門隊出戰多項國際大賽，包括一八年首次踏足亞運會舞台。中學畢業後，裴鵬鋒獲羽毛球總會推薦參與體育局的全職運動員計劃，決定暫時放棄升學，專心一意投入專業訓練。

## 跟隨廣東省隊集訓

相比之下，裴鵬鋒的全職球員路有個理想起步點，在體育局及羽總舖橋搭路下，成功爭取到跟隨廣東省隊一起訓練的難得機會：“最近

我一直在廣州二沙訓練，跟隨他們的單打組一起集訓，高強度的節奏非常辛苦，但以前做不到的技術動作、打不到的球，現在都做得好，見到自己有進步是十分高興的事，一切都覺得值得，期待在比賽去證明自己。”

## 缺乏比賽檢視不足

疫情期間，裴鵬鋒全程投入訓練，不斷提升自我當然好事；但他直言缺乏比賽，肯定有負面影響：“不斷訓練，確實在這段時間獲得好好裝備自己的機會，但對於運動員來說，需要比賽去檢視訓練成

果，可惜受疫情影響，長期沒有比賽，根本不會發現有何不足。”

## 盡過力才無悔無憾

裴鵬鋒認為走全職運動員之路，政府支援不可或缺，但成功與否，到頭來還是要看運動員本身的態度：“我相信運動員有心、肯付出，爭取成績並非不可能，如果能夠盡早成為全職運動員更好。目前體育局為我提供的支援還是不錯的，剩下就要看自己的努力，就算這條路充滿不確定性，但我還是想拼一拼，起碼盡過努力，結果怎樣也無悔無憾。”



裴鵬鋒期望有更多比賽機會檢視訓練成效



# WONDERLAND

## 玩樂新體驗

Wonderland 致力打造最有氣氛的夾公仔場，定期搜羅各地可愛公仔、潮玩，通過不同特色的公仔機，為顧客帶來不一樣的玩樂體驗，每次到來都是驚喜！

### 優惠浪接浪，驚喜一籬籬

Wonderland 現正帶來回贈驚喜，充值 300 元即回贈 300 元，讓顧客玩得過癮，夾得盡興！

業務集夾公仔場、開心派對、球迷活動於一身，是餘閒消遣，假日玩樂，親友相聚的不二之選！



# 50 Mop 代金券

## WONDERLAND

電話：63223023 / 28422357  
地址：新口岸北京街 No.2A-54F，  
八兩金商場一樓  
(舊南光百貨，澳門假日酒店  
旁，三井日本料理樓下)



記粥麵 地點：澳門俾利喇街 76 號 B  
電話：2836-6865

#### 使用說明

- 本券可作 WONDERLAND 消費代金券使用
- 本券可作簽記粥麵消費滿 Mop500 時使用
- 本券不兌換現金，不找零。
- 活動期間由 2021 年 1 月 1 日至 4 月 30 日止
- 本券 WONDERLAND 保留最終決定權

