

年屆卅八歲之齡才首膺港超聯「最佳球員」，他開玩笑稱是傳媒投票「敬老」。誠然，誰不敬呢？防守補位老練，由防中到中堅均能勝任；綠茵場上馳騁二十多個年頭後，培訓青年軍成為他當下竭力奔跑的動力。

「想當年」多少都是我們緬懷過去以及證明自身資格的起手式，訪問「傻邦」前所做的準備，已勾起不少香港足球美好回憶，東亞運金牌、南華亞協盃4強、東方（龍獅）亞冠盃挑戰恒大、川崎前鋒等等，筆者也不禁感觸起來，入行時剛好是「傻邦」由南華轉投東方的球季，眨眼明年便足10年。

這些年間看着「傻邦」由人夫再成為人父，暖場第一句便問囡囡湊湊幾歲，又會否為

足球員爸爸而感自豪。「傻邦」一貫謙遜：「我不知道她自不自豪，但她知道爸爸上班就是踢波。」談起3歲半女兒能在電視中認出「穿16號球衣」就是自己，眼神更帶着溫暖的笑意。

早已習慣做「不顯眼」苦工

由防中到近年因應戰術客串中堅，「傻邦」的角色雖常常被低估，但20多年來仍在防線默默付出。「傻邦」沒有想過要當場上的主角，也早已習慣做「不顯眼」的苦工。這名東方隊長在場上拚搏、不惜氣力衝刺及逼搶的特質，都一一被相機觀眾窗後的傳媒看在眼內。獲票選為港超聯「4月最佳球員」。特

別是足總盃準決賽鬥大埔，這位38歲守將在酷熱天氣下瞻前顧後120分鐘，終助球隊以2:1淘汰對手。問他如何保持體能和狀態，原來他也不知道怎樣做到，但休息恢復拉筋真的要多做，不浪費力氣也很重要，看到環境而作出判斷。

老土點說，年齡不過是數字，但外人如我們老是要替所謂老將設時限。「傻邦」其實有想過退役，「但踢下去又好像很開心，很享受，想繼續多試一年，試到現在接觸多了青年球員，他們會推動我在球場上做更多的事。」



■梁振邦快人一步搶贏對手。

梁振邦 將搏命 守鐵壁 你頂住

廿載綠茵不顯眼 卅八高齡不言退

梁振邦（傻邦）的名字，自2009年漸漸被香港足球迷認識——為港隊在省港盃和東亞盃射入入球、南華時期數不盡的冠軍……又曾加盟中甲廣東日之泉；2016年加盟東方至今，是現役港超球員中最年長的華人球員。然而，因司職防守位置，並不如攻擊球員般顯眼，他的名字往往不被提起。

■梁振邦防守了得。



■梁振邦不時帶女兒入場睇波。

■梁振邦首膺最佳球員。



嘆現今小將機會多顯珍惜

隨著生涯漸入黃昏，問「傻邦」還有沒有想達成的目標，他側起頭想了想，一如所料沒有想把焦點放在自己身上，「除了想多一些小小朋友上來就沒有。」他不諱言，現在的世界比上一代不同了，小朋友的生活也不同，「以前你要很努力去爭取才有機會踢，現在反而是很多區隊、青年隊，他不想踢，他想踢才會來踢。有很多機會已經放在那裏，看你自己想不想去踢，想不想做得更加好，去到更厲害的球隊。」所以，說到底，仍是「傻邦」口中的「態度決定高度」。

■梁振邦（右二）享受與一眾小將踢球。



身教搏盡態度 示範職業標準

現任東方U16青年軍主教練的「傻邦」，當下踢球的動力，便是幫助年輕球員奮力留下屬於他們的第一道足印。

「因為他們升上一隊，我是教他們的，我自己要更加專注去做，讓他們看到其實標準是要這樣的，你起碼要達到這個標準，才去到我這個位置。」「傻邦」執教東方U16青年軍已有7、8年，近年升上東方一隊的小將如馬希偉、高銘浩、蕭政、柏拔、林千裕，還有離隊的吳宇曦等，不少也被他指導過。他笑言學生變成一隊隊友，也要點時間適應，「一開始其實我也不太習慣，由在梯隊給他們指示、叫他做些什麼，到升上來是隊友合作，我是教練也是球員，還有與他們的隊友關係，其實都要取得一個平衡。」

問「傻邦」會否屬嚴厲的教練？他笑說不算嚴厲，「我有惡的時候，但不多。」好奇有什麼

刺激到溫和的「傻邦」要惡起來，他認真回答道：「態度吧。太過鬆散、太過兒戲時。」比起技術，他更在意青年球員「有沒有心去做好」，他多年來在場上搏盡的身影亦是身教。

青訓教練角色會否對東方和踢球多了一份責任，低調謙遜的「傻邦」其實沒有把自己看得太重要，「也不算是責任，我覺得是推動，大家互相推動、幫手，帶到一些球員上來（一隊），怎樣幫他們去迎接職業足球，他們如果真的有心想踢，我們在梯隊開始已經給他們這些訓練，一直跟上來希望讓他們容易一點。」他坦言這班U16今季殺入足總盃決賽，是他最難忘的事。「我們聯賽成績不是很好的時候，竟然可以一路贏了三場進入決賽，挺深刻和難忘的，因為他們都真的很努力，很想入到決賽（6月15日），很渴望在小西灣比賽。」