

熱愛籃球不只一個模樣 梁兆華不再火爆找回打球初心



●梁兆華已變得更成熟，並平靜看待籃球的人、事、物。



●梁兆華加盟東方隊重新出發。東方隊圖片

「我一度以為間咖啡店你有份。」甫踏入店內看到梁兆華，第一個話題不是籃球，而是咖啡。留意梁兆華社交媒體的話，近半年他幾近每天都到位於土瓜灣的咖啡店「打卡」，簡單日系木質裝潢的店內，陣陣的咖啡香氣滲透出慢活氛圍，成了他在籃球訓練前後的生活日常。大概每個人都需要這個可以沉澱的空間，兩年前從業餘走上職業籃球，帶着在香港金牛的點點鬱悶離開，卻變得更成熟並平靜看待籃球的人、事、物。30歲的他心中那團火不再燒得灼熱，可是，熱愛從來就不是一個模樣。 ●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

梁兆華不論場外場內都予人「牛」的印象，打法和個性一樣硬朗，不平則鳴。他在2023年由南華加盟香港金牛，轉戰僅次於中國男子籃球職業聯賽（CBA）的中國男籃第二級聯賽（NBL）競爭。首季上陣20場的他去季僅上陣3場，而且全是主場比賽。當他去年10月在社交平台宣布離隊時，只寥寥數句寫道「見識現實」、「多謝自己無因為強權同壓力而去賣自己」、「將呢啲嘢轉為自己既推動力更加好」，感受到他按捺着情緒。把苦水吞回肚中，也是成長的過程。

渴求進步不甘於徒勞

關於離開金牛的內情，球迷都看得出是上陣時間背後的教練用人、管理等問題，他現在認為專注於自己最為重要，「可能就像人們所說，人大了真的會話做好自己。」他呷一口咖啡笑說。兆華在離隊後加盟香港東方籃球隊，很大原因是由「Men Sir」巴拿莫域（Mensur Bajramovic）掌帥。該波斯尼亞籍教練曾於2018年至2021年擔任南華主教練，他把歐洲籃球的思維帶來香港，以嚴謹態度、強度防守及高效進攻等訓練方法見稱。兆華不諱言，在南華最後那三年於「Men Sir」麾下得着太多，轉投金牛後曾覺得停滯不前，「去到金牛就是磨煉意志，要捱。你問我是不是做不到？不是，大家都做到。跑步、做Gym、練波、跑步……是捱你的意志。」他回想有年在北京集訓：「有日我和Ricky（楊睿麒）行返宿舍，我有一刻想喊，究竟我喺度做緊咩？每日跑步做Gym，覺得自己沒有學到東西，難聽一點講，那些基礎我在『Men Sir』身上學晒。」原來業餘的南華訓練，丁點也不輸職業籃球。「上年就學識控制自己情緒，一開季都係咁爆，但後段就算了，不適合就走，不一定是在這裏。」無奈是渴求進步不甘於徒勞。

打球不再為滿足他人期望

今季他轉投在甲一、東亞超級聯賽（東超）及PBA專員盃三線作戰的東方，坦言重遇Men Sir「叫做跳返舒適圈」，「以前他在南華真的讓我們提升好多，但以前不知道自己學了什麼，不知在外面世界生不生存到，第一年在金牛叫試驗，第二年知道自己得，但可能第二層面有事發生沒有辦法，出去叫『浸』了兩年回來，看事物的觀點也不同了。」學界精英冠軍、大專盃四連霸、也曾試過在銀牌、甲一聯賽全勝封王，從學界到班霸南華，梁兆華這個名字伴隨燦若繁星的榮耀。他的籃球路稱不上一波三折，這兩年的經歷卻足成人轉捩點。「可能上年捱了一年看淡了不少事情，也磨滅了好激動的那團火。」現在的他變得

平靜，「不會『長期爆炸緊』，辛苦自己又辛苦身邊的人。」「會喜歡現在的自己多一點嗎？」「好似比較舒服，以前比賽日我會朝早全日都不做任何事，好專心在比賽情緒，但現在會朝早飲下咖啡、放鬆吓，在夜晚比賽前都沒什麼感覺，直到上場撻着返。現在沒什麼火了，打波就都仲有。」他愛上喝咖啡，追求的其實不止是杯中物，而是享受跟它一起的恬靜時光，擺脫網絡或外界聲音。說着說着也覺得這個梁兆華有點陌生，「平靜」一詞實在與他難連在一起。我再問，打籃球現在對他來說又是什麼。他頓了頓說：「以前是鍾意所以想打，中間有段時間是好似想得到啲嘢去打，想滿足別人期望的梁兆華而打，現在是慢慢嘗試去找回，淨係鍾意打所以打的籃球。」30歲的他漸漸明白，他是沒辦法滿足所有人，「現在不太在意別人看法，欣賞你的人始終會欣賞你，不喜歡你的人，無論你做什麼都會批評你，這個世界就是這樣，特別是香港這個地方。」他想起來，原來自己最近練球頗快樂，「以前練習完會發洩，全日不停講有什麼問題，身邊的人要聽我講或鬧那些問題，現在不會了，練完波都會好Chill，不會很燥。」他又笑說：「每日練完波個人都幾開心，個狀態幾舒服。」

轉投東方重覓快樂

東方將在今日東亞超級聯賽小組賽最後一場主場，迎戰去季韓職亞軍水原KT音速彈。對於在藍軍重新出發，他坦言即使返到舒適圈仍是新環境，自己也擔任新角色，「以前南華大家依賴隊友，個個都咁勁，Duncan（惠龍兒）又勁、Nathan（余理洋）又準，Tommy（朱亮）又射到3分，楊和又得，個個都得。」當年南華的黃金陣容，的確讓球迷回味，他續說：「但去到東方發覺自己就要做到Nathan以前，甚至多過Nathan。最熟Men Sir的應該是我，我常說隊友未見過最惡的他，以前我做錯會被他們鬧好甘，現在我會安慰他們『好小事，入到波就不會鬧你』。」在東方慢慢重拾籃球刷網的快樂和純粹，他笑言「打到自己打不到」，「以前認住打到33歲，但現在看到這個籃球圈，可能打到38都要打。」骨子裏，他仍是那個大家熟悉、橫衝直撞又敢言的梁兆華。

●梁兆華近半年幾近每天都到咖啡店「打卡」。

未獲准入 中超八冠王廣州隊宣布解散

香港文匯報訊 中國足協昨日在官網公布了2025賽季職業聯賽准入名單。滄州雄獅、廣州和湖南湘濤三家俱樂部未在此列。這意味着上述三家俱樂部均將無緣新賽季中甲聯賽。晚間，曾獲得八次中超聯賽冠軍、兩次亞洲冠軍聯賽冠軍、兩次中甲聯賽冠軍的廣州隊宣布解散，並稱將做好各項善後工作。滄州雄獅、湖南湘濤亦已在同日稍早宣布解散，兩者均表示涉及債務問題。新華社引述中國足協公告表示，根據2025賽季准入工作的要求，經俱樂部提交材料、各會員協會初審及批准、中國足球協會系統審查、債務清償公示和俱樂部在規定時間內妥善解決投訴等流程，共有上海海港等49家俱樂部最終獲得新賽季准入資格。按照准入規則，滄州雄獅、廣州和湖南湘濤將無法參加新賽季職業聯賽。中國足協表示，對於因欠薪欠債而未獲得准入資格的俱樂部，中國

足協將持續跟進，並依據相關規定處理。

三解散球隊均涉債務問題

昨日晚間，廣州隊發布公告宣布解散，稱「由於背負着沉重的歷史債務，所籌得資金不足以清償。」廣州足球俱樂部前身是成立於1954年6月的廣州市足球隊。2010年3月1日，更名為廣州恒大足球俱樂部。2013年獲得亞洲足球俱樂部冠軍聯賽冠軍，這也是中國足球俱樂部第一次問鼎該項賽事的冠軍，同年獲亞足聯最佳俱樂部獎。2021年1月，俱樂部更名為「廣州足球俱樂部」，簡稱為「廣州隊」。2022賽季，降入中甲聯賽。迄今為止，該球隊已獲得八次中超聯賽冠軍、四次中國足球協會超級盃冠軍、兩次中國足球協會盃賽冠軍、兩次亞洲冠軍聯賽冠軍、兩次中甲聯賽冠軍。滄州雄獅、湖南湘濤昨日稍早亦先後在新浪

微博發文告別，稱涉及債務問題。滄州雄獅表示無法繼續征戰中國職業聯賽。滄州雄獅前身是石家莊永昌，自2020年升中超後一直在內地頂級聯賽，去季在中超排名第13名，港足代表隊成員孫銘謙去季亦曾為主效力。滄州雄獅稱努力解決球隊債務及球員欠薪問題，得到了多方大力支持與幫助，但最終未能通過准入審核工作，對此充滿遺憾，但坦然接受。在剛過去的球季取得中乙聯賽第八名的湖南湘濤，也稱因未能按時完成歷史債務的清欠，未能通過賽季准入，並宣布正式退出中國職業足球聯賽。湖南湘濤在2006年成立，2009年贏得中乙冠軍，曾征戰中甲七個球季，前曼聯前鋒董方卓曾效力該球隊。此外，中國足協在通報中亦發布關於球員轉會註冊相關規則，各中超俱樂部在2025賽季的兩個轉會窗口中，可註冊外籍球員數量累計不得超過6人，比2024賽季減少1人。



正式開幕

IBF保齡球世界盃將於今日正式展開，大會昨日舉行開幕禮。男、女子個人賽，以及隊際賽的首圈至8強會在Top Bowl保齡球場館上演，而隊際四人賽準決賽及決賽就會在灣仔伊利沙伯體育館舉行。今次世界盃共有31個國家及地區、約280名球手參賽，港隊（圖）就會由胡兆康、黃鈞源、謝晉軒、麥紹岐及馬嘉言出戰。 香港文匯報記者 張發兒

青年世界盃烏甸尼站 女重港隊第10名完賽

香港文匯報訊（記者 張發兒）青年世界盃團體賽烏甸尼站於日前結束，由方心、黎曉瞳、吳琬琳及吳海濤組成的女子重劍港隊最終以第10名完賽。

香港女重隊在首圈以44：38刺走新加坡。去到16強面對勁敵法國，則以28：44落敗。港隊及後轉戰名次賽，



●香港女重隊以第10名完賽。受訪者供圖

並先後擊敗德國及奧地利。面對重劍青少年世界盃（香港站）亞軍波蘭，港隊表現絕不失禮，打頭陣的黎曉瞳打出3：1，雙方其後緊咬比分，完半程時港隊落後24：25。去到最後3局，港隊積極反撲，吳琬琳與黎曉瞳分別打出5：4及5：5，惟最終力戰之下仍以38：40不敵波蘭，以第10名完賽。

至於出戰瑞士伯恩站青年世界盃的香港男重隊，在32強以45：42險勝荷蘭，惟16強以34：41不敵意大利，轉戰名次賽後最終以第11名完賽。

第九屆亞冬會金銀紀念幣發行

香港文匯報訊（記者 于海江 哈爾濱報導）隨着第九屆亞洲冬季運動會腳步的臨近，中國人民銀行5日正式發行了一套極具紀念意義的金銀紀念幣。在銀裝素裹的哈爾濱，中國金幣集團在哈爾濱中央大街舉行了總經銷線下首發活動。

據了解，上述金銀紀念幣計三枚，均為法定貨幣。分別是面額50元，重3克的圓形金質紀念幣；面額10元，重30克的六邊形銀質紀念幣；以及面額2元，重5克的圓形銀質紀念幣，最大發行量分別為3,000枚、10,000枚及20,000枚。其中3克圓形金質紀念幣背面圖案上，亞冬會火炬澎湃燃燒，象徵運動員們的激情與拼搏精神，背景中的哈爾濱大劇院展現「音樂之都」的文化魅力，兩者共同彰顯亞冬會的活力與底蘊；30克六邊形銀質紀念幣，形狀宛如雪花，寓意冰雪文化。幣背面圖案上「濱濱」和「妮妮」的六個運動形象展示了六大比賽項目，傳遞新時代中國加快體育強國建設的決心；5克圓形銀質紀念幣背面圖案以吉祥物和亞冬會核心圖形為主體，以哈爾濱火車站為中心，搭配哈爾濱

標誌性建築，既展現了城市的歷史文化與現代風貌，又傳遞中國人民期待與亞洲各國友人歡聚一堂，團結合作的美好願望。



●中國人民銀行發行第9屆亞洲冬季運動會金銀紀念幣一套。 香港文匯報實習記者王皓晨 攝