

在香港球壇，足球夢和生計往往是殘酷二選一，而26歲在很多人心目中，是脫離夢想走進現實的分界線，不過自認天分不高的港超聯冠忠南區球員黃浩然（Andy）仍決定為足球放手一搏，選擇放棄所有兼職、成為一名「100%足球員」，只希望有朝一日能以自身成功證明「凡人皆可以」，「如果連我都可以，沒理由你不可以，我想成為一個可以感染他人的人。」

●圖/文：香港文匯報記者 張發兒



▲黃浩然（左）在南區獲得更多上陣機會。冠忠南區lg圖片

▶黃浩然希望有朝一日能以自身成功感染他人。



●黃浩然選擇放棄所有兼職，成為一名全職球員。黃浩然lg圖片



夢想生計二選一 為免後悔決心放手一搏

黃浩然：要證明凡人皆可以

黃浩然於上季加盟東方，球隊在中堅位置上還有丹尼爾、高素巴耶夫及鐘樂安等，Andy在港超聯僅上陣了376分鐘，「球隊有很多具質素的球員，例如梁冠聰、葉鴻輝等，我都很希望能夠在他們身上學習，雖然自己並非球隊的必然正選，但我依然享受在東方的時光。」

雖然Andy對東方的環境感到滿意，但作為職業球員，最重要的還是上陣時間，正正因為對東方的愛，才更難作出選擇，「收到南區邀請後，都有和東方教練團傾談，也有問前輩及朋友意見，要在一晚之間決定，經過考慮後最終選擇改投南區。」

主動爭取機會不坐以待斃

在東方的經歷令Andy想得到更多，「有上陣時間但未夠」，「坐後備席不會有更加多機會，機會是不會自己走過來，而是要靠自己爭取，透過訓練向教練表現自己能力。」繼而，黃浩然在今季出現「100%足球員」的想法，「100%足球員」的解讀十分簡單，「專注足球，沒有其他兼職。」「上午操練結束後，下午都是做和足球有關的事，例如恢復訓練、看影片去了解戰術或者找一對一的訓練，去改善逆足、平衡等能力。」

黃浩然至今已為南區在港超上陣超過1,000分鐘。這個上陣時間正是Andy自己爭取回來，「我會認可以做啲嘢增加自己上陣時間，得出嘅結論就係要做得更多去令自己進步，例如我衝刺或力量方面有不足就想方法解決，看看能否追趕更多（進度）。」

上陣時間有所增加，但收入或許有所減少，這正是作出決定時的「掙扎位」，「家境不是太富裕，自己

都需要支持家裏的經濟，會不會可以有一日是返教練兼職去幫補一下？但既然決定了做改變，就做足100%，不希望將來的自己後悔當初只做了99%。」

做出的每個決定，都會引領我們走向不同的道路，經歷了大半季「100%足球員」，黃浩然有不一樣的體會，至少與當初的幻想有些少出入，「全神貫注做自己喜歡的事情好似好正，但原來有時都會邋，但作為職業足球員唔會為自己搵藉口，幾邋都要去做。」Andy這種「邋」是身體上以及精神上，「會有壓力，全神貫注喺足球方面，就好似投資咁，All in喺足球上，場上表現就會成為開唔開心嘅因素，有機會個感覺會更加大，感覺足球就係一切，假如一衰咗就會好唔開心。」

天分還是努力比較重要？這個問題其實沒有一個正確的答案，但黃浩然的經歷，正正告訴我們，就算沒有天分仍然有方法去競爭，「要去靠後天努力去彌補先天的不足，有時是需要等待，可能時間會很長，未必係一個星期，可能會係一年或者更長。」

望透過自身經歷感染他人

黃浩然足球生涯的最終目標是透過自己的經歷去感染其他人，「用生命影響生命」，「我好容易被有感染力嘅人吸引，自己都都想成為呢類人，去話畀人聽連天分唔高嘅黃浩然都得，點解我唔得？」「當然未必會感染到所有人，但就算只有一個人被我感染得到，對佢生命有正面影響，已經足夠。」至於獎項則是增加自己說服力的階梯，「如果唔叻，冇人會想聽你講嘢，甚至會問『你係邊位』？所以自己想成為一個有說服力且具感染力嘅人。」

曾遭遇欠薪兼失業 失而復得學懂更加珍惜

香港文匯報訊（記者 張發兒）雖然黃浩然職業生涯初期曾遭遇欠薪、失業等低潮，但他仍憑藉對足球的熱愛選擇繼續堅持，相隔6年再回望低谷，Andy只當是上了一堂，「曾經短暫失去過（足球）的時候，當再有機會就會更加珍惜。」

時間回到2019年，Andy隨愉園升上港超聯，然而職業生涯初期猶如一場逆境波，首季並未有太多上陣時間，其後更經歷欠薪、球隊自降等不愉快事件。在疫情期間，他更試過從事保安的兼職，但黃浩然當時的腦海中仍然離不開足球，「呢份工其實都比較休閒，無嘢做嘅時候會諗點解呢段時間我係係做同足球有關嘅嘢呢？例如我借咗訓練器材嚟，但點解我唔係練習緊？」

也許連Andy也始料不及，愉園選擇在2021至2022球季自降甲組，黃浩然一年內兩度「失去足球」，「第一次是疫情（封場及停賽），第二次是愉園自降，現時回想會當作上了一課，曾經短暫失去過的時候，當再有機會

就會更加珍惜。」

除了愉園外，當季還有天水圍飛馬退出港超聯，因應有兩支球隊退出，足總決定成立香港U23，並設有「註5出3」超齡球員限制。香港U23的成立就如同黃浩然的救命稻草，「張健峰教練邀請我加盟便馬上答應，等了很久就是等這一個機會，有機會就去把握。」

Andy加盟U23的首個球季已經是「超齡」球員，雖然隊中還有黃威、羅曉聰等有經驗的「老將」，但在防線上，港超聯經驗最多的已經是他，在第二季更成為球隊隊長，「我的自我要求較高，先不論能否用自己的能力幫助到隊友，我是希望可以感染到身邊隊友，作為一隊之首，大家都低頭時，自己就要做『企起身嘅個』。」



●黃浩然（右）隨愉園升上港超聯，但之後經歷欠薪和球隊自降等不愉快事件。資料圖片

跳水世界盃總決賽明展開 王宗源盼彌補溫莎站遺憾

香港文匯報訊（記者 蘇雨潤 北京報道）2025世界泳聯跳水世界盃總決賽北京站比賽將於5月2日至4日舉行，賽會昨日在國家游泳中心「水立方」進行新聞發布會，全紅嬋、王宗源、麥迪遜肯尼、傑克拉夫爾作為代表出席發布會。談及參賽感受，全紅嬋表示自己很高興也很興奮，這是在中國舉辦的總決賽，希望自己能夠盡最大努力去跳好。

「我非常激動能夠回到北京，自從我上次在『水立方』比賽已經過去很多年了。」拉夫爾表示，對於跳水運動來說，中國是非常重要的國家，能夠在這樣一個享有盛譽的地方與世界頂級的運動員同台競技，自己感到非常榮幸。肯尼則強調，「水立方」是她最喜歡的泳池之一，過去多年，自己仍然能感受到北京奧運會的那種奧林匹克精神。「我真的很幸運能夠在這個美麗的泳池裏跳水，每次回到這裏我都感到非常高興。」

至於王宗源坦言，此次在北京參加總決賽自己感到非常高興，因為這也是自己第一次在北京「水立方」的場館內進行比賽。在幾周前進行的跳水世界盃溫莎站比賽中，王宗源因走板失誤，遺憾讓冠軍旁落，此次回到北京，他希望能在家門口拿下男子單人3米跳板的金牌。王宗源表示，「能回到主場，在北京這座城市、在水立方進行比賽，我希望能把我的競技狀態展現到最

好，也會全力以赴去爭取金牌，彌補溫莎站的遺憾。」

作為跳水世界盃的年度收官戰，世界泳聯在賽制上進行創新升級，所有單人項目將採用全新的淘汰賽制，首輪預賽中，選手根據種子排名進行一對一對決。王宗源坦言，全新的賽制對大家來說都是不一樣的挑戰，這讓比賽變得更加有趣。



●賽前新聞發布會昨日在國家游泳中心「水立方」進行。香港文匯報記者蘇雨潤攝

港羽蘇迪曼盃食尾胡出局

香港文匯報訊 中國香港羽毛球隊昨日出戰2025蘇迪曼盃最後一輪分組賽，最終以場數5：0輕取阿爾及利亞隊，食出尾胡下以1勝2負成績結束蘇迪曼盃之旅。

相隔6年再次出戰蘇迪曼盃正賽的港羽，在A組首兩戰先後不敵泰國隊和國家隊。昨日出戰同樣兩戰皆北的阿爾及利亞隊，港羽派出小將馬子雪出戰女單，並贏局數2：0先下一城。

第2場男單港羽由伍家朗上陣，並同樣以局數2：0勝出。之後三場雙打比賽，港隊派出呂樂樂/曾曉昕、李晉熙/楊盛才、呂俊偉/傅智恩組合出擊，並同樣順利勝出，以場數5：0食出尾胡。

另一方面，蘇迪曼盃8強已全數誕生，分別是國家隊、泰國隊、中國台北隊、韓國隊、日本隊、馬來西亞隊、丹麥隊和印尼隊。



●港羽組合呂樂樂和曾曉昕（右）在女雙比賽中。新華社

北京隊手握賽點劍指總決賽

香港文匯報訊（記者 蘇雨潤 綜合報導）2024至2025賽季中國男子籃球職業聯賽（CBA）季後賽準決賽於日前舉行。客場作戰的北京隊以106：99再勝山西隊，在5局3勝制的系列賽取得2：0領先拿到賽點。然而，勝利背後暗藏隱憂，北京隊內線外援所羅門在比賽中出現腳傷，曾凡博也遭遇頭部受傷，目前正在醫院接受治療，後續能否出戰仍存懸念。

山西男籃在今仗開局階段率先進入狀態，以12：2的比分先拔頭籌。北

京隊迅速調整，於半場結束時實現反超，以6分優勢進入下半場。易邊再戰，北京隊將領先優勢一度擴大至19分。面對不利局勢，山西隊球員張寧在第4節挺身而出，一度將比分縮小至4分。但最終北京隊核心球員陳盈駿在關鍵時刻命中兩個高難度投籃，將比賽勝利牢握在手。

北京隊球員陳盈駿獲得全隊最高的23分。雷蒙得到18分5籃板、傑曼砍下17分7籃板15助攻。山西隊外援迪亞洛砍下28分，外加12個籃板球，張寧則得到18分。



●北京隊球員陳盈駿（白衫）帶球突破。中新社



正式開幕

全新水上活動中心「Go Park Aqua」已於昨日正式開幕，除了生態遠足、單車等活動外，「Go Park Aqua」亦夥拍藍天體育會，提供適合各年齡層及程度的水上運動常規課程，項目包括獨木舟、直立板、滑浪風翼及龍舟等。

香港文匯報記者 張發兒攝