

袁皓俊



■ 2018年·雅加達亞運 (圖：體路)

「職業運動員係一份職業，但我除咗當佢係一份職業，更加會視佢為專業，唔係『打份工』嘅，而係想喺各方面都不停進步，追求更卓越嘅成績。」香港男子足球代表袁皓俊（阿袁）從喇沙小學升讀喇沙書院（喇沙），是個名符其實的「喇沙仔」。阿袁回憶起，從前下課後便習慣與鄰居在家樓下「踢街場」，每逢暑假也會參加由麥當勞贊助的暑期青少年足球訓練計劃。後來，阿袁由足球幼苗、地域球隊、南華青年軍「一路踢上去」：「一開始踢波踢中場，感覺好刺激，但因為細個好肥，所以由幼苗開始就擔任守門員，嗰陣雖然好細個，但守到波嗰種成功感，同而家嘅感覺一模一樣。」

從小到大，每次比賽袁媽媽也會到場支持，因此阿袁認為家長對孩子體育發展的支持至關重要，亦有助小朋友建立良好的態度和價值觀。「我媽媽每場都會幫我拍片，趁我比完賽仲有啲記憶嘅時候，佢已經剪好晒片，有啲仲會特登加slow motion，等我可以睇返啲細緻嘅動作。所以我從小已經建立咗賽後反思嘅習慣——要知道自己有咩做得好，就keep住，同樣地都要知道自己問題喺邊，加以改善，唔係『踢完一場波就算』。」阿袁稱，所有小時候的比賽相片和短片都保存得很好。從這些富有「年代感」的DVD裏，看到的不只是自己在比賽期間的片段，就連前往比賽途中邊行邊「控球」、完場後滿頭大汗咬着水壺走出運動場等等的片段也一一「紀錄在案」，這些全都成了他重要且寶貴的回憶。

一、享受職業生涯樂與苦 放眼遠方夢想不設限

阿袁在15歲獲邀加盟甲組球會，至今投身職業足球已第10年。現在回想起來，阿袁覺得這種體驗很特別：「嗰時讀緊中學，喺青少年階段簽約做球員嗰種感覺，就好似提早進入社會嘅，可以喺中學就感受到職業生涯嘅苦與樂，都係一種好特別嘅體驗。」在香港，足球是一項比較特殊的體育活動，它並不在體院精英項目之列，卻有全年運作的職業球隊和職業聯賽。在這樣的環境下，於中學時期成為足球職業運動員的阿袁，經歷了與眾不同的青年運動生涯：「球會會安排唔同嘅集訓或者參加海外比賽，例如：亞洲足協賽事，所以除咗以香港隊青年軍身份，都多咗另一種出外比賽嘅經歷。仲記得15歲嗰陣，有幸同球會嘅隊友一齊去咗越南，參加亞協盃賽事分組賽，的確大開眼界！」另一方面，在香港足球圈，阿袁接觸到各年齡層和來自不同界別的人士，進一步加深了對球圈的了解。「例如接觸到一啲喺球圈一段時間嘅球員，或者已經投身社會工作嘅人。所以當時大約有啲概念，足球球員由年青到退役時，大概會遇到啲咩問題，同埋足球圈點運作。」由於職業足球員與一般合約員工並無二致，阿袁剛開始有收入時，他不懂如何處理MPF（強制性公積金）和報稅，便請教前輩：「細個嗰陣咩都唔識，要問隊友係咩一回事，佢哋就解釋畀我聽同教我點填表。」

不過，阿袁也看見了足球運動員在薪金待遇和出路方面的苦況，因此意識到讀書和生涯規劃的重要：「我細個嗰時見到，香港最高水平、最有能力嘅球員所得到嘅薪金，未必係最頂級或者係同實力相符嘅人工；另外，都見到一啲職業生涯步入尾聲，又或者臨近退役嘅球員，前路有好多不明確性，尤其一啲無大學學位嘅球員。佢哋多數嘅出路係做教練，或者其他未必同運動有關嘅工作。」看見「人工同能力唔成正比」的情況，固然令他很驚訝，但他沒有因而停下追夢的步伐：「踢波係我嘅興趣，我覺得喺香港可以將興趣變成職業已經好難得，我都好感恩自己可以做到一個運動員。所以由細到大，我都無set limit畀自己，我想睇吓自己喺職業生涯當中，最遠最頂峰可以去到邊。」香港有不少年輕球員會有外流闖練的機會，可是阿袁表示，以守門員的身份外流可謂「難上加難」：「通常外國（球隊）唔會用外援門將，因為外援名額有限，通常會喺其他位置度用；有啲國家仲會有禁止引進外籍守門員嘅政策，因為佢哋想培養一啲本土門將。」

香港足球運動員到外地比賽是一種怎樣的體驗？「做運動員好好呀，可以去唔同地方比賽，見識到唔同國家嘅文化，有啲仲係旅行冷門地點，如果唔係比賽，自己未必會去到。」每出席一個國際比賽，都帶給阿袁很多新的體驗：「我記得2009年，我哋去新加坡參加第一屆亞洲青年運動會，當時全球爆發豬流感¹，體檢後懷疑隊入面幾個隊

1. 世界衛生組織稱為甲型H1N1流感，香港官方名稱是人類豬流感。



■ 圖中左二為阿袁的伯樂范俊業教練

友有病菌，所以我哋成隊都要隔離，成個賽事都無得參加。去伊朗比賽，嗰次斷咗ACL²；去北韓比賽就經歷咗『無得上網』（其實能夠上網，但費用相當昂貴）嘅日子。去印尼亞運，有日凌晨，突然聽到廣播同唔知邊度傳嚟歌聲，後來先知原來係古爾邦節（Eid al-Adha）³。唔做運動員，就唔會有機會見到國際賽事嘅大場面，同少咗機會親身認識唔同國家嘅宗教、文化同傳統。」

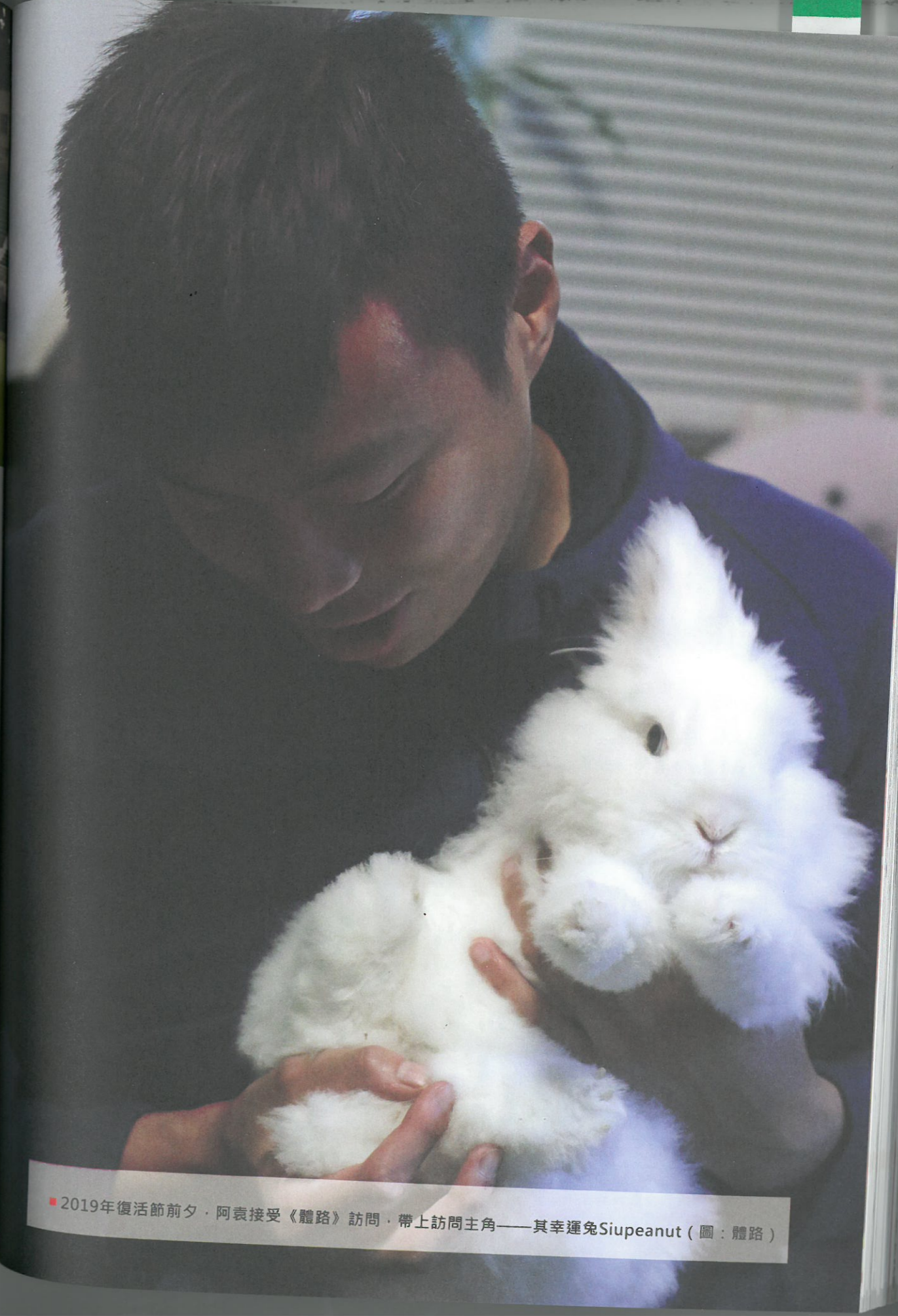
二、刻苦意志轉化為生活所用 充實自己提升競爭力

中學時期，阿袁每星期在課後大約有四、五次練習：「如果唔係喺學校練，通常喺九龍仔、馬仔坑，都有試過要入元朗，一般練到夜晚8、9點，我習慣練完返屋企先食飯，但有時返到去已經快11點，所以讀中學嗰陣成日都好夜瞓。最辛苦係返完成日學再練港隊，嗰陣真係畀范sir（范俊業教練）⁴練到散晒，到第二日上堂都會無晒精神。」阿袁面帶微笑，輕描淡寫地描述練習的辛苦：「青年軍嗰段時期嘅訓練比較辛苦，但練習梗係辛苦喇，唔可以『養生練』。所以練得好辛苦嘅時候，例如：練到最後2吓嘅時候，就用意志捱落去。呢種意志，就可以轉化返喺生活當中應用。」

2. 前十字韌帶，英語：Anterior Cruciate Ligament，簡稱為ACL。

3. 又名宰牲節，伊斯蘭教三大重要節日之一。這一天清晨的禮拜，是穆斯林一年中規模最大的一次禮拜，所有的成年男人都得去當地的禮拜寺參加聚禮。

4. 香港足球運動員及守門員教練，前香港足球代表隊守門員及隊長。他曾連續4屆入選香港足球明星選舉最佳十一人，並於2003-04年度當選香港足球先生。他在擔任香港足球代表隊首席守門員的十年間，即使面對世界級球星的攻門，亦每每以卓越的表現撲救險球，曾獲朗拿度點名讚賞和登上亞洲足球聯盟新聞主題。現時為香港足球代表隊守門員教練及香港足球總會教練導師。



■ 2019年復活節前夕，阿袁接受《體路》訪問，帶上訪問主角——其幸運兔Siupeanut（圖：體路）

談及中學老師，袁皓俊點名答謝高中班主任梁sir：「佢特別關心同體諒我。我哋成班大部份都係運動員，可以話係『運動班』。梁sir教我哋數學，佢嘅教學上會照顧到我哋嘅學習需要，同解決到我哋嘅難點，例如佢會用一啲特別嘅策略同教學方法，令我哋一班運動員，比較容易吸收同埋有更大成效。同埋佢知道我哋大部份人都有申請『學生運動員計劃』去報考大學，所以佢都會諗辦法，令我哋至少達到大學入學嘅最低要求。」阿袁認為，喇沙擁有優良的讀書環境和運動氣氛，老師也很支持學生運動員的發展，師生關係也因而更為融洽：「我哋所有班際比賽，梁sir都會落嚟打氣，我哋整波衫都會整理佢個件，印埋佢個名。」

有人會形容現時香港的教育是「用80年代的教育模式，讓90年代的老師，教授20世紀的學生，去面對21世紀的挑戰」，既不科學，也欠缺前瞻性。香港從工業時代走到今天的人工智能時代，阿袁認為，學校需教授的除了是知識和技能，更重要的是提供學習體驗，而足球這項運動，正正讓他學會了許多「書上面學唔到嘅嘢」。「雖然我讀書唔係好叻，但我好細個就好清楚知道讀書嘅重要性——一來係香港，一張『沙紙』⁵可以話係『社會大學』嘅入場券，二來讀書可以充實自己，可以提升競爭力，亦可以幫助到我去思考一啲比較複雜嘅問題。我中學嗰陣已經諗定，將來退役之後，希望可以從事體育相關嘅工作。」

現正修讀香港教育大學（教大）體育教育的他，無悔努力考上大學。對比中學和大學的課程及學習模式，他較為喜歡後者：「我鍾意大學上堂同做功課嘅方式，學習唔同嘅理論，然後自發去搵資料，做paper都好訓練到邏輯思維。望返轉頭，如果香港中學階段可以發展到大學嘅教學形式，啱就好喇。」他亦深思，對於香港的學生，又或學生運動員來說，需要一個怎樣的學習空間呢？

三、運動場內外嚴守紀律「無時無刻都記住自己係運動員」

一般中小學生每年暑期都可以參加各式各類的活動，旅行、遊學團、跟朋友逛街、吃飯等。但是，阿袁從小到大的暑期活動，不是在本地訓練，便是到海外參加集訓和比賽，一般地點還都是東南亞國家，所以曬得一身黝黑的膚色。「每一季完咗，就係下季嘅開始，每一季都係新挑戰，我會喺開季前立定一啲目標畀自己。」正所謂「不積跬步，無以千里」，沒有人能一步登天，阿袁相信只有不斷進行質、量並重的練習和良性競爭，才有能力踏上千里之外的世界舞台。此外，他認為有質素的訓練還包括不停的思

5. 意指「大學畢業證書」。

考：「每次接收到教練訊息，都要加以思考同吸收，同埋要諗吓點解教練要啱講，諗吓當中嘅意思，唔係『死做、死練』，有咗呢啲習慣，先可以將一個動作或者一件事做得更加好，先會有進步。」

2018年，阿袁被譽為協助港隊重奪失落四屆的省港盃的「功臣」，翌年贏得菁英盃冠軍即當選為MVP。在本地或國際賽事都屢有「神撲」，「把守最後一關」的阿袁謙稱幕後功臣是教練：「每場我都係做返本份，將練習嘅嘢拎返出嚟，發揮到最好。除咗平時練波，龍門教練仲會剪片畀我哋睇，開會時大家一齊睇片，分析對手同自己表現。好似12碼嘅，教練都會剪晒對方球員，以前射12碼嘅片段同做埋數據分析，畀我哋賽前清楚了解，到守嗰陣都有更大信心。」那麼，面對對方球迷聲勢浩大的時候，作為最後一道防線的他，可有怯場的時候？「唔知點解，佢哋嗌得愈大聲，我就愈起勁，好似2017年喺平壤舉行嘅亞洲足協U23足球錦標賽，北韓觀眾『清一色』嘅為北韓隊打氣，反而push到我更投入場波。」那天，港足面對同組最強對手北韓，竭盡所能賽和，得到寶貴的一分，全隊興奮有如「贏咗世界盃」，燦爛的笑容背後，想必是整個團隊共同努力，成功實現自我價值的滿足感。這一分，可謂是當天「牛一」的阿袁意義重大的生日禮物。

阿袁認為，自己從長久以來的足球團隊生活當中學懂了「紀律」：「紀律對一隊球隊好重要，紀律好嘅話，喺球場內，執行教練嘅戰術，可以令比賽更有變化，球員之間嘅關係會更為融洽，球隊嘅氣氛都會好啲。」在球場外，阿袁意識到了球員需要注重公眾形象，無論在本地或是出外比賽，都有機會與市民、工作人員、或其他國家運動員見面和交談，如果有球員稍為不注意，就會破壞了整個球隊和香港的聲譽。「我哋足球隊都係有規有矩，例如：要準時、去飯堂食飯一定唔可以着拖鞋、食飯唔准玩電話等等，成隊都會跟足呢啲規矩。」

在日常生活當中，阿袁也嚴格要求自己：「時刻都唔會唔記得自己係運動員嘅身份，呢份紀律係應用喺生活。」運動員不僅要重視競技水平和思想，還要「好有計劃嘅食每一餐」。阿袁不碰零食、不喝汽水、不吃罐頭食物等「垃圾食物」，尤其注重能從食物中所獲得的營養成分：「喺屋企會白焗意大利麵，因為佢低GI⁶；若果食飯就會煮糙米、紅米，纖維高啲，同相比白米加工得少啲。每日都要食夠蛋白質，會食藜麥，因為佢除咗蛋白質，仲有9種胺基酸（Amino Acids），對身體復元同生肌肉有幫助。同埋會

6. GI的全名是Glycemic index，中文稱為「升糖（葡萄糖）指數」，簡單的說是食物造成血糖上升快慢的數值。



■ 前排右一為班主任梁sir

戒甜，就算出去茶餐廳食飯，啞杯檸檬茶都會啞『走甜』。同埋做運動員，食每樣嘢都要好小心，例如唔好食啲動物內臟同飲中藥，一唔小心，可能就會影響咗自己嘅運動生涯。」他表示，若生病需看醫生，會表明其運動員身份，請醫生開立不含興奮劑等禁用物質的藥物。

2018年，嚴以律己的阿袁在團體項目中發出耀眼的光芒，吸引了大專體育協會一眾評審的注意，他首度被提名即當選「全年最佳男運動員獎」，成為大專史上首名男子足球員獲頒此項最高殊榮。

最後，阿袁有一番話想對年輕球員說：「就算簽咗約成為運動員，若然心態無端正，呢個身份都只係流於形式。心態上，你都要無時無刻記住自己係運動員。」要當一個稱職的球員，阿袁認為有四大要點：「心態、思想同行為環環緊扣。一、心態保持端正，喺球場內外都注意言行舉止，嗰係對足球同自己專業嘅一份專重；二、生活要有規律，為自己編排好時間表，就要嚴格執行，堅持做到最好；三、重視均衡飲食，要攝取應有嘅營養補充身體所需，否則只會事倍功半；四、保持身體健康，減少任何受傷嘅機會，亦避免參加滑雪、滑水等項目，呢啲係對自己、球隊同隊友應付嘅責任。」

揮灑汗水熱血追夢的阿袁認為只有做好本份，堅持到底並樂在其中，便是無悔青春。比賽場如鬥獸場，運動員要取得成功，不能依賴與生俱來的天賦，最重要還是靠後天的努力。大道至簡，天道酬勤，筆者深信自律和勤勉的阿袁定能闖出一片天。

7. 全球有不少國家可以合法添加瘦肉精飼養家畜，但瘦肉精屬於支氣管擴張劑，是《禁用清單》上賽內外都禁用的物質。若家畜在飼養過程吃過瘦肉精，較易積聚於內臟，運動員吃後做體檢，可能有被誤認為服禁藥的風險。



1. 你能認出誰是阿袁嗎？
2. 中學時期最深刻的一場學界比賽，中五贏得A Grade冠軍
3. 2008年，第一年代表香港出賽
4. 2009年，第一屆亞洲青年運動會
5. EAFF U15 Youth Tournament 2010 Guam
6. 阿袁於「2017-2018年度大專體育協會周年頒獎典禮」中獲頒發「全年最佳男運動員」獎項。（圖：香港教育大學）