

變得更好

— 梁焯嵐



「當得知八強對協恩、四強對漢華時，我們知道每一場都會是硬仗，但慶幸我們的努力都沒有白費。」於2023年4月13日的「蘇黎世學界三人籃球賽」帶領Titans贏得滙基創校以來首個全港學界冠軍的女子籃球隊前隊長，梁焯嵐 Nicole (2022-23年 5A班) 在賽後接受訪問時說道。

終於擺脫「亞軍命」，昂首向前，奪冠之路對Titans而言來得不易。已經前往美國升學的Nicole也與我們分享她如何在籃球中找到方向，令自己變得更好的故事。



回想最初，Nicole表示：「我在小學四年級才開始接觸籃球。雖然我姐姐當時也是小學的籃球隊隊員，但我卻沒有加入球隊。直至一次，代課老師播放了籃球隊的紀錄片，我看後深深被這項運動吸引。於是下課後我便和同學向老師報名，就是這樣，展開了我的籃球旅程。」

現在的梁焯嵐在球場內外都有不錯的表現，但原來初中時的Nicole亦曾有懶散一面。

「小學時球隊要求很嚴格，平均分要有85分以上才可成為隊員，所以當時的我非常著緊學業成績，但升上中學後就變得散漫了。在疫情停課期間，只要是公共籃球場（街場）有開的話，我都會打籃球至晚上11時多才回家。復課後亦經常遲到，在上課，甚至考試期間我都只顧睡覺。當時平均分只得30多分，這情況一直至我升中四時才有所改善。」

到底，是甚麼令Nicole作出改變？

「有一天，馮逸朗教練跟我們說有一個球會正物色有潛質的學生加入他們的女子精英籃球隊，隊員除了可接受更多專業訓練外，更有機會獲得獎學金到外國升學。我聽到後感到非常有興趣和興奮，於是便報名參加。球會看過我的資料，以及經過一輪選拔，他們表示很樂意推薦我參加該計劃，也鼓勵我要努力讀書，同時亦需在球技上好好裝備自己。」

於是，Nicole找到明確的方向，改掉過往散漫的性格，努力向著標竿直跑。

加入球會後，Nicole開始製作自己比賽的精華片段，並把這些片段寄到美國不同院校的教練，等待機會來臨。

「可惜的是，有一段時間我每逢比賽後都有不同的傷患，很多時候都不在最佳狀態，自信心也因而受到打擊。直到去年，球會的教練告訴我有可能到美國升讀高中，我聽到後當然感到興奮，但因為仍有很多未知之數，所以那時我也不敢想太多。直至2022年底，球會陸續收到有美國的學校表示有意招攬我加入他們的球隊的消息。那時，我終於感覺向目標行近了一小步。」



左上：2023年4月的「蘇黎世學界三人籃球賽」決賽。照片由體路提供

右（由上至下）：Nicole 的比賽照片

圖右

Nicole (前一)與Titans隊員們到東方日報拍攝賽前宣傳照片



2023年1月，Nicole與球會教練到訪了美國九所院校參觀和面試。談及美國之旅，她表示最深刻的是看到外國球員們都對自己非常有信心。

「在參觀美國的院校時，我看到有球隊縱然在大比數落後的情況下，球員們都沒有因而洩氣，相反，她們能迅速調整好心態，在短短兩三分鐘內追平。這都叫我有很深刻的反思。」

在感受現場緊張熱鬧的氣氛同時，Nicole笑言也幻想自己若真的可以成為當中的球員時，會是一個怎樣的體驗。

想想自己為何做這事，若真的很喜歡的話，便想辦法令自己更進步、變得更好。

除努力練習和讀書外，家人、師長和教練亦一直與Nicole同行，支持她實現夢想。

「每當我在比賽或練習時不小心弄傷了，家人有時候都會輕輕責備我，但我知道他們都是出於緊張、關心我。事實上，當球會教練跟媽媽分享推薦我到美國升學的計劃後，她都十分支持。」

在學校，Mrs Shih和朗教練更是一直與我同行。Mrs Shih除了不時鼓勵我外，更會花時間聽我傾訴；而朗教練則會在見到我在球技或學業上有進步時，給予我肯定，令我更有信心。所以我非常感激他們。」

雖然沒有特別的座右銘，但Nicole認為過程往往比結果來得重要。

「記得去年兩場對協恩的賽事當中，第一次對賽時我們一直被對方壓制，但第二次再對他們時，我們已有明顯的進步。雖然結果未必跟我們預期的一樣，但我認為其中的過程更值得我們學習。」

最後，問到作為大師姐的Nicole有甚麼說話想跟籃球隊的師妹說。Nicole回答：「想跟他們說不要小看自己，因為我們是有能力的。想想自己現在為何做這事（意指加入籃球隊）。若果真的很喜歡的話，那就再想辦法如何令自己打得更好、更有進步。」

後記：

「Aggressive（進取）和Patient（耐心）」是筆者問及Nicole若要用兩個詞語去形容自己時的答案。她解釋，「耐心」是因為當遇到想做的事情，但又未必可以即時做到時，她都願意花時間努力。而「進取」則是向著目標前進的同時，她都希望可以比別人出色。

看到Nicole帶領師妹們勇往直前，擊敗一支又一支的勁旅，終於登上冠軍寶座。這除了為Titans一眾隊員打下一支份量十足的強心針外，同時亦充分展現了Nicole進取和耐心的特質。

衷心祝願Nicole美國升學之路順利，在美國學界籃球比賽中綻放光芒，更期待能在不久將來，於全美大學體育聯盟（NCAA）賽場上看見Nicole Leung這名字。🏀