

陳婉婷 足球場 上覓理想

從名將碧咸（David Beckham）女粉絲，晉級為職業足球女教練的，全港恐怕就只有陳婉婷（10聯合地理與資源管理學，13研究院運動醫學及健康科學），年僅二十七歲的她雖然年輕，但原來已有十多年踢足球的資歷。

中學時，陳婉婷因碧咸而加入足球訓練班，從此便與足球結下不解之緣。自中學至研究院，陳婉婷一直是校隊成員。畢業後，因表現出色而獲職業球隊邀請加入，她先在水圍飛馬擔任數據分析員及行政主任，其後又在太陽飛馬及南區擔任助教。「一開始家人對我全職投入球隊工作非常反對，一來這是男性為主導的運動，女性的職位較少；二來球會生存的關鍵是贊助，若沒有贊助，球隊便要解散，前景和收入等都有很大變數。」不過，綽號「牛丸」的陳婉婷自言憑着一股執拗的「牛脾氣」，毅然投身足球事業。「兩年多來，看到我一直堅持，家人的態度才開始軟化，有時也會入場觀看我執教的球隊作賽，最終接受了我這份理想。」

港超聯班霸教練

擔任助教期間，陳婉婷獲亞洲足球協會的Project Future（未來計劃）選中，到北京考教練C牌，同期訓練的亦有來自日本、韓國、台灣等地的職業運動員。訓練過程中，她觀察到日、韓的足球，國際地位高，器材先進、運動員的自律和專門的訓練場地缺一不可。「香港並沒有專供運動員訓練的基地，球員在交通上的彈性和訓練的強度都不及其他地方



1 從球員晉身教練，陳婉婷領導整支由男隊員組成的職業球隊，挑戰很大。

2 在中大女子足球隊四年，陳婉婷（第二排左二）一直得中大體育系講師馮錦輝（最前）指導。



那麼高，而訓練場地的保養也較遜色。」她指本地球場多採用人造草皮，球員受傷的機會倍增。

短短三年間，陳婉婷從C牌考上A牌，殊不容易，她現持有亞洲足協A級教練及亞洲足協五人教練的資格，剛於去年12月，更獲委任為現居港超聯榜首之東方足球隊的主教練，是全港首位於頂級聯賽擔任總教練職務的女性，今年1月更帶領東方於香港高級組銀牌中奪得冠軍佳績，實有巾幗勝鬚眉的風範。陳婉婷說：「奪魁是努力，加上天時地利人和等眾多因素的成果。做教練以來，我屢次帶領球隊贏得獎項，太陽飛馬便曾一口氣取得三個冠軍，加上這次東方的冠軍，這些佳績都是對我和球隊的肯定。」她看好東方球員的實力和心理質素，希望未來會再創佳績，有更多收穫。

“

**只要一直堅持就真的會有奇蹟發生！
Never give up !**

”

從球員晉身教練，並領導整支由男隊員組成的職業球隊，挑戰必定很大，陳婉婷笑說：「挑戰是要從本來全是享受的過程中跳出來，要為整隊設想之餘，也要替每位隊員設計適合他的方法。球隊的成敗關鍵在於團隊精神發揮得好不好，如士氣不好或隊員自私，那就很難成功。」為讓隊員磨合，她會組織集體活動、遊戲等，像露營、team building之類，訓練後也會聚餐、聊天。「大家溝通良好，彼此之間就有更多的包容、體諒及默契。」

不過，男球員意見不合，衝突一觸即發也時有發生，「有時候男士表達的方

式會較激烈，但激烈過後，很快就會沒事了，讓他們冷靜下來，再找他們溝通便可以。」說時，陳婉婷一派從容淡定，不但是經驗所得，原來也從中大體育系講師馮錦輝身上偷師得來。「在中大女子足球隊四年，我都任隊長，一直得馮Sir指導。當年隊中女生有時意見相左，又會發發小姐脾氣或鬧彗扭，但他都非常耐心地包容每一位隊員，非常值得我尊敬和學習。」

在球場得着不少

陳婉婷指足球是她生命的全部，足球事業伴着她一同成長，她不忘感恩：「我很幸運，在人生的早階段便已找到夢想，際遇也不錯。我擁有的一切，包括朋友、專業知識、待人處事及人生的態度等，很多都是在這球場上得到的。」足球更教會了她永不放棄，無論是做球員或教練的時期，都有令人氣餒的時刻，她舉例：「有次四強比賽，只餘下十分鐘便完場，我隊以零比二落後，本已很絕望，不料在完場前五分鐘追回一球，臨完場再追和，加時後再射十二碼更反勝成為最終贏家。」因此，她以這經驗鼓勵校友，「只要一直堅持就真的會有奇蹟發生！Never give up !」



今年1月陳婉婷帶領東方於香港高級組銀牌中奪得冠軍。

後記

球員經常有運動創傷，陳婉婷也不例外。「我膝蓋的前十字韌帶曾斷裂。」韌帶斷裂這種運動創傷，不少球員已習以為常。她淡然憶述當日受傷感受：「倒在地上的那一刻，聽到『啪』的一聲我已心知不妙，只好請其他隊友代叫救護車。」旁人聽着也替她覺得痛，「現在我是教練，即使撐着拐杖，影響也不大。」說時輕鬆平常，似渾忘了年半的復元期，為自己理想付出的，恐怕正是這份無怨無悔和泰然自若吧。👉