

「啪！」隨着揮棒動作，棒球以拋物綫飛出去，在十數米外化成小圓點。位於馬鞍山的香港道教聯合會純陽小學，是香港唯一有正規棒球場的小學，同學在綠色圍網內練習，不時吸引途人駐足觀看。早前他們在台灣高水平的棒球賽事中，勝出一場分組賽，是現任教練陳朗恩執教三年以來，首次在該賽事取得勝利，隊中上下都為之鼓舞。

文：胡嘉儀 圖：褚樂琪 部分圖片：受訪者提供

純陽小學 揮出首勝



2019年3月7日

陽光會客室

純陽小學棒球風

「棒球隊成員，收拾好書包後，請迅速到棒球場集合……」鐘聲響起，兼任體育科老師及棒球隊教練的陳朗恩，通過學校廣播提示隊員集合。穿着棒球服的小學生，在樓梯飛奔下來，走到沙地上。即使上了一整天課，他們仍非常有活力，和隊友有說有笑。隊員們都穿着白色球衣及長褲，繫上顏色鮮明的腰帶，及戴上棒球帽，像是在日本動畫跳出來的模樣。長褲上深淺不一的泥污，是棒球運動的獨特標記，也是隊員們努力練習的證明。

偌大的棒球場上，三十多位隊員按年級分成三組，跟着教練指示，進行跑動、拋接球及揮棒等練習。執教棒球隊三年的陳朗恩指出，棒球是純陽小學的「王牌運動」，即使是剛入讀的小一學生，也有機會接觸。「在一星期兩天的棒球隊練習以外，其餘日子我們會舉辦棒球興趣班，供低年級學生試玩。今年一年級的興趣班，有超過六十位學生參加，我們要出動四位教練去教。」

不只課後訓練時間，在不同科目的課堂中，也處處可見棒球的蹤影。「學校有跨學科的活動，不同學科會以棒球為主題去授課。例如中文課會寫《棒球的自述》，同學代入棒球去寫一篇文章。英文課會學與棒球有關的生字，數學科會用滾輪來量度棒球場的周界，又會量度棒球的重量。通過這些特別課題，令學生在日常課堂中，也能接觸棒球。」



▲棒球隊成員進行揮棒練習。



▲純陽小學在台灣比賽的情況。

台灣「諸羅山盃」三年來首勝

純陽小學是香港數一數二的棒球強隊，不過出外比賽，面對棒球風氣盛行的台灣隊伍，到步首場即大敗。望着分牌上二十分的差距，隊員難免不開心，亦反思為何打得那樣差。陳朗恩集合隊員，在酒店房間作出賽後檢討，「他們得出的結論，是第一場比賽不夠集中，亦未有團體合作精神。」找出問題後重整旗鼓，棒球隊在第二場比賽的前一天，練習了整個上午。「練習足足四個小時，我們特別針對內野多做訓練。比賽時感覺隊員放開來打，結果取得勝利。」

陳朗恩指出，在台灣舉行的「諸羅山盃」，是水準很高的棒球賽事，除了當地小學，更有來自日本的小學參加。能夠在分組賽中取得一場勝利，教練和隊員都感到難忘。「今次比賽我們派出多位女孩子為主力球員，她們比部分男孩子打得好。」其中一位主力球員，是現任女隊長、就讀小六的尤思明。她回憶比賽的片段，興奮地分享自己取得比賽第一分的經驗。「當日我第一個上去擊球。我平日擊球表現一般，但那次竟然能打出去，還成功上壘，拿了整個比賽的第一分，所以很開心。」



棒球攻守知多少

棒球在香港不算是熱門運動，小朋友未必知道比賽的規則。扇形的棒球場，分為內野及外野兩部分。內野由四個壘包組成，包括本壘及一、二、三壘。進行棒球比賽時，每方須派出九名隊員。攻擊的一方，由打擊手做進攻。打擊手的目標，是將投手投過來的球打出去，如果他打完能夠跑完一、二、三壘，回到本壘的話就算成功，可以拿到一分。整個比賽得分較高的隊伍勝出。

防守的一方，以投手為重心，目標是要令擊球手三振出局。如擊球手成功把球擊出，其他防守球員則需要以封殺、接殺或觸殺等方法，務求令擊球手出局。



執教棒球小學 樂見學生成長

平日棒球隊的訓練，都由四位教練負責，帶領不同級別的隊員作練習。和三位外判教練不同，陳朗恩在校內兼教體育，也曾是隊員的班主任，不論課內課外都和學生經常見面，關係比較密切。「做教練最大的樂趣是見證他們進步，由低年級不太熟習的樣子，到高年級掌握這項運動，甚至可代表香港出賽，隊員這樣的轉變令我感受深刻。」陳朗恩續指，有些隊員有學習障礙及專注力不足，在課堂上經常搵蛋及不專心，但入棒球隊打了一兩年之後，發現他們有進步，更加集中及守紀律。

和隊員一樣，陳朗恩在少年時代，已開始打棒球。他和棒球之間，也曾有熱血的故事。「以前我就讀的大學，沒有棒球隊。我和數個懂得打棒球，又喜歡這項運動的人一起創立球隊，並經常練習。一開始只有幾個人打，慢慢愈來愈多人參加，之後拿到專科棒球比賽冠軍，更代表香港打全國賽。從一開始的數名成員，發展到現今具一定規模的球隊，是一件難得的事。」



▲陳朗恩和隊員練習拋接球。

蘇軍元（小六）

蘇軍元是隊中的男隊長，在訓練時會提醒隊員的姿勢及練習態度。他說剛進這所學校，就被棒球這項特別的運動吸引，從小二打到現在。他認為自己的投手能力不足，但在「諸羅山盃」比賽中，陳教練讓他做第一個投手，因而獲得許多經驗，也增強自信心。



尤思明（小六）

尤思明是隊中的女隊長，和蘇軍元一起分擔提醒隊員及鼓勵士氣的工作。她是左撇子，因此握棒的方式和站位等，都與其他人相反。她特別愛看《棒球優等生》漫畫，因書中主角和她一樣，是左撇子，故事讓她有共鳴。



陳浩弘（小五）

陳浩弘和蘇軍元及尤思明都是U12香港棒球代表隊的成員，每逢星期六都會在校外練習。另外他和蘇軍元有參與球會訓練，是香港仔棒球會的成員。他認為校外訓練會比較嚴謹及急速，也可作出多類型的訓練，能夠提升自己的水平。



棒球裝備

隊員進行正式的棒球比賽時，有數樣裝備必要佩戴，否則不能出賽，包括棒球帽、棒球服及皮帶。帽除了遮太陽之外，也有保護作用。球員接滾地球時，若地上有小石子，球容易彈上來，帽子此時能擋掉球的衝擊。皮帶的作用，則是幫助球證分辨好球帶。好球帶長度大約是擊打手腋下至膝蓋的位置，闊度與本壘板相若。若棒球飛過最近腰帶的位置，球證能迅速判斷屬好球。

