



任澳門足總技術總監迎接挑戰 陳曉明開拓足球新視野

剛過而立之年，他由教育界「跳入」體育界；過了不惑之年，他選擇由香港跳到澳門。也許在講求工作、收入穩定的香港來說，現任澳門足球總會技術總監的港人陳曉明，作出了一個未必人人理解的選擇，但在足球界從事技術工作的他來說，不斷追求挑戰比安穩「等出糧」更重要，倒是將興趣變為事業並非如外人所想只有美好一面，至少他已無法回到年少時盡情享受足球的時光。

大公報記者 李恆基

陳曉明年初辭任香港足總教練培訓經理，及後到了澳門足總出任技術總監，表面看來是由較安穩環境轉到有未知數的地方，但他認為挑戰比工作安穩更重要。「我從來沒去想工作是否穩定，只是香港的職場文化之中，大家往往以穩定及合約年期作衡量，香港人生活壓力大，有時確要好好工作、收入是否穩定。」陳曉明表示足球教練工作本來就不可能安穩，況且全球的技術性人員流動性強。「只是去另一個環境繼續發揮自己的專業知識。」他說。

澳門，面積比香港小得多，足球水平也遜於香港，儘管香港也早已落後了世界，人們對澳門這個城市的印象大抵是「賭」，澳門的足球連本地人也沒多少個會去看，偏偏就在澳門居所接受大公報記者訪問的陳曉明，看到的是讓自己尋求挑戰、吸收更多知識的空間。「從事技術性工作，如果在一個地方停留太耐，好難再有吸收到新的概念或知識，當全世界都在不停進步、更新時，到不同地方工作就可獲得不同的思維。」他說，即使是執教曼聯多年的費格遜，每年都會尋求新挑戰令其足球生涯向前，自己也沒耐性從事日復日的工廠模式。「我是有計劃就想去做做到的人。」

到不同地方體驗新思維

大學畢業後在中學當老師，到而立之年決心成為全職教練，那是他人生中重大改變，雖說不願多提往事，但陳曉明當初的選擇與這次都相近，是基於不滿足於固有環境而追求更廣

闊天地的心態。「我在教育界繼續晉升，最終可能成為校長，但我真的要在同一環境工作三、四十年，見識就只有這樣嗎？」反而是足球將他帶到走遍世界各地，接觸不同的人 and 經歷不同的事。「足

球將我引導到更闊的世界，所以我將人生投資在此。可能年輕就是任性，但我好清楚自己的前路。」回望全職在足球界工作的十年，陳曉明執教過青年隊、職業隊、女子隊，也從事導師及草根足球的工作、在不同環境學

習，他說尋求挑戰不只心理上的滿足，還要增值。「在心理上的滿足外，還要視乎在處身的環境中吸收、學習到什麼。足球運動是不斷改革、進步，技術人員在同一環境停留太久而沒有吸收到新知識，好有問題，足球人不去增值、裝備自己，一

定被人淘汰。」

將興趣變成事業，說來是最理想不過的事，但往往也有代價。「我不會說『足球就是我生命』，這樣太沉重。」但陳曉明至少同意足球與自己已是密不可分，因為一場比賽的勝負、工作中見盡的好事和壞事都影響著其情緒、前路，以至與其他人的關係。「我認為這是不健康的。」十年過去，他不諱言仍然享受足球運動的樂趣，但與年少時相比已失去那種忘我投入、純粹是踢波、睇波的樂趣。

對足運認識更深入全面

「好多人認為我可以將興趣發展成職業好幸福，但都有一個代價，就是工餘時能否都可以享受這興趣呢。」如今的他，在電視看球賽直播，腦海中的畫面已自行調校到「工作模式」，球迷是「見山是山」，他卻是「見水不是水」。「我看到的是球員之間在場上的關係、行動模式，球迷注意著皮球，我就留意其他球員的舉動、距離，腦海不斷分析著比賽，好難放鬆，完場後甚至好累。」

改變的，還有他對「足球」的理解。「足球，最簡單的理解是一項運動，有波、有人踢。但去到某個程度，就涉及行政、資源、政治、人際關係、商業價值。二十年前我會好簡單說足球帶給我朋友、學習永不放棄的精神。但投身職業足球後，我認識到管理、處理人際關係，接觸到市場推廣、運動心理、體能知識。」他說：「足球遠不只一場比賽，而是社會的縮影。」

鼓勵港教練 放遠目光外闖

不乏
機遇

全職從事足球工作十年，陳曉明的足跡走過外界視為神秘國度的伊朗、朝鮮，也到過港人較少踏足的老撾，而在入職澳門足總前，他也曾獲孟加拉的職業球會招手，以及有過到台灣發展的機會，他寄語本地教練將目光放遠，爭取跳出香港的機會。

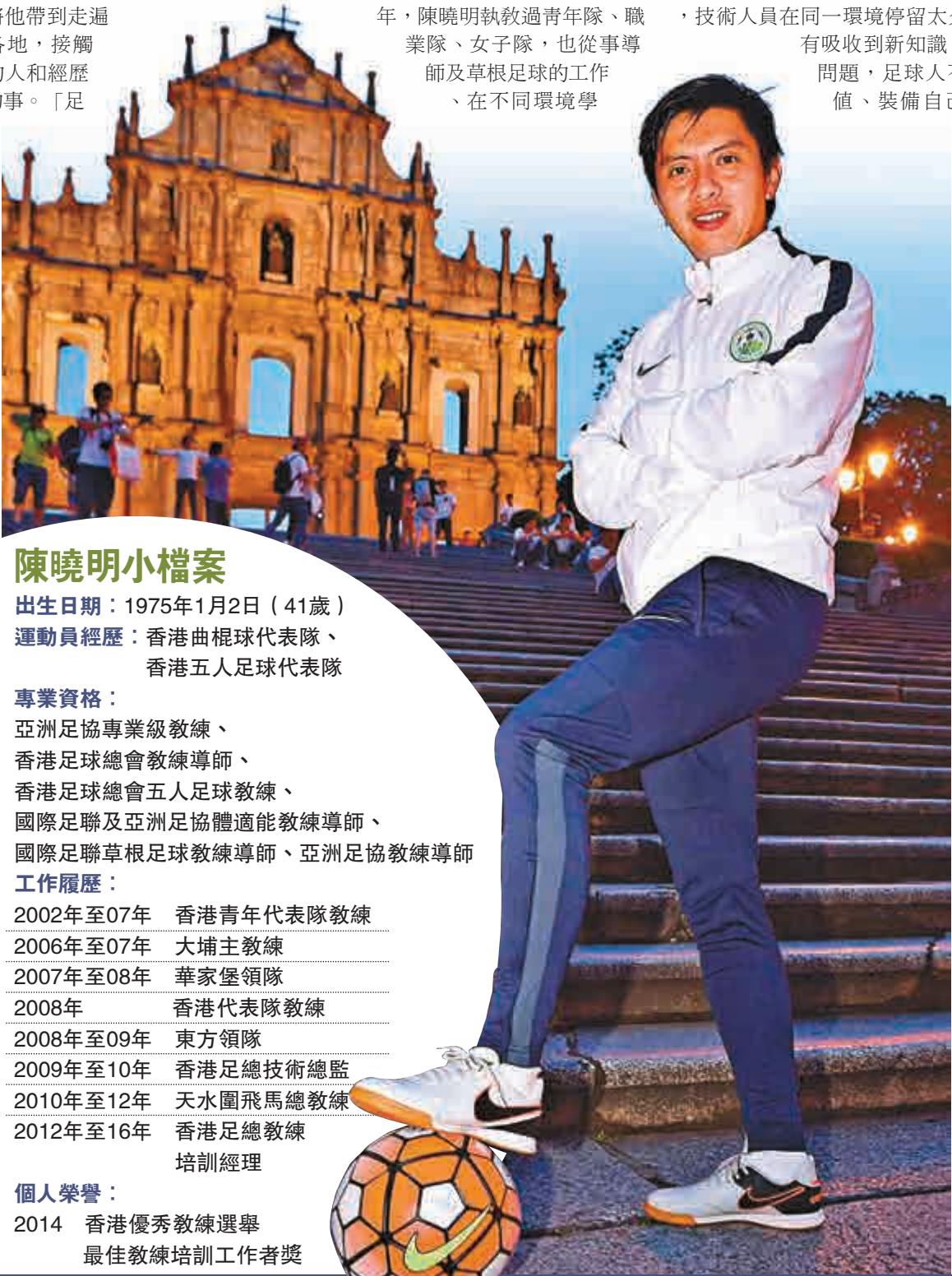
「香港太細，其實不妨將目光放遠、闊一點。」陳曉明以自身經驗為例說，教練若具備專業知識，又有一定語文能力，不妨嘗試向外闖。「香港球圈提供的平台，始終太小，職業化程度也不算很高，若只計待遇更未必能給教練這份專業工作一個肯定。」

雖說其自身在亞洲的名氣可助其開拓工作機會，但陳曉明相信，其他本地教練外闖的可能性也不會低。「假使有一天台灣開展職業聯賽，屆時各級球隊都會對職業教練有需求，這樣就讓香港的足球教練有嘗試的空間，始終香港教練水平稍高於當地。」

此前曾擔任香港足總教練培訓經理的他，也認為香港教練界需要更多人擔任起「師傅」的角色。「我記得亞洲足協技術總監羅克斯伯說過，教練的成長過程中，前輩或「師傅」是很重要，還記得我初出道時就有曾偉忠、郭家明兩位前輩提點，而香港教練界目前就缺乏這種角色。教練上課學習了理論，但理論不足以讓人成材，實戰指導也是重要。」



▲陳曉明鼓勵本地教練外闖爭取發展機遇 大公報記者李恆基攝



▲陳曉明在澳門盡展所長 大公報記者李恆基攝

陳曉明小檔案

出生日期：1975年1月2日（41歲）

運動員經歷：香港曲棍球代表隊、香港五人足球代表隊

專業資格：

亞洲足協專業級教練、香港足球總會教練導師、香港足球總會五人足球教練、國際足聯及亞洲足協體適能教練導師、國際足聯草根足球教練導師、亞洲足協教練導師

工作經歷：

2002年至07年 香港青年代表隊教練
2006年至07年 大埔主教練
2007年至08年 華家堡領隊
2008年 香港代表隊教練
2008年至09年 東方領隊
2009年至10年 香港足總技術總監
2010年至12年 天水圍飛馬總教練
2012年至16年 香港足總教練培訓經理

個人榮譽：

2014 香港優秀教練選舉最佳教練培訓工作者獎



▲亞洲足協專業級教練課程的學員，獲得前恒大主帥納比（後備席戴眼鏡者）指導 圖片由受訪者提供



▲陳曉明（粉紅背心）與亞洲足協專業級教練課程的學員交流心得 圖片由受訪者提供

專業級教練課程「道術合一」

詳細
了解

目前擁有亞洲足協專業級教練資格的陳曉明，是香港首位男性教練考獲該個教練資格，這名經考試直接合格的香港教練，向記者揭開了專業級教練課程的神秘面紗，他形容課程與次一級的A級教練文憑以及以下級別的教練課程截然不同，他形容為「道」與「術」的分別。

陳曉明參與的專業級教練班是由亞洲足協中央統籌，而非日本、韓國、伊朗等地足協開辦，由於獲亞洲足協認可其執教及教練導師資歷，因此他是獲亞協邀請並資助參與課程。據其透露，該次課程分為五個單元，每個為期兩週，整個課程前後橫跨約18個月，其中兩個單元為體能訓練內容及考試，另外三個是考察為主，包括到廣州參加中超廣州恒大比賽、訓練，到韓國坡州訓練基地上課及考察FC首爾，以及在瑞士尼翁的歐洲足協總部考察、觀看歐冠杯比賽進行分析。

上課期間，陳曉明有機會與韋堅遜、盧比斯古等足壇名人交流，考試以外還要撰寫論文及進行多次演講，他說專業級教練課程與亞洲足協A、B、C級教練

文憑課程是有根本性的分別。「專業級教練課程主旨不在教練知識，而是講領導技巧、管理哲學，內容更似一個職業球會運作的情況。」

陳曉明表示該課程所談的更多是執教背後的理念、哲學和動機，他形容此為「道」，而過往學習的教練知識為「術」：「好多教練想學習『術』，想知如何安排訓練和箇中詳情，但我認為如果沒有『道』，所有的『術』都是虛無。」他說，該個教練課程對其有所啟發，一在於更重視細節，二在於課程內容多談執教及管理理論、哲學，也讓其反思過往執教職業球會的不足處。

陳曉明透露開辦專業級教練課程，每名學員成本七至十萬港元，而香港開過兩次A級教練文憑課程，學員大都已經從教練工作的前線退下，轉為從事足球評述、足球學校的工作，反映本地球壇欠缺平台支持具備一定專業的教練發展。在談到有需要開辦職業教練課程前，大家更需反思讓本地教練發揮的空間是否充足。

冀構建恆之有效 足運系統

遠大
目標

澳門科技大學運動場看台後的一個房間，是澳門足總的辦公室所在地，數百呎的斗室就是陳曉明建構其大理想之處，正是比香港艱難的環境讓其找到新挑戰，他不戀棧高位，只求建立一套讓後來者依循甚至發揚光大的系統。

「再次在香港足總工作也經歷了三年多，對技術人員來說已非短時間，我感到那裏的環境已不再需要我、我又難再有所提升。」由香港跑到足運發展稍落後的澳門，陳曉明視之為「一個可以讓我找到挑戰的地方」，站在澳門足運發展「舵手」的角度，「未做的就推動去做、不足的就去提升」是其存在價值。「我好看重基層發展，澳門人口六十多萬，註冊球員有三至四千，能否再多一點？如何增加？」他相信由草根、教練培訓開始着手，澳門代表隊未來的成績可望提升，而最重要是建立一套足運的系統並按機制行事和進行管治，而非人治。

「我好想做到的，是建立一套系統去推動足運發展，而非由個別人去決定一切。」他舉日本為例說，該國並非所有教練都出色，但因為發展足運的系統有監察及調整的方式，因此不會因個別人員不濟而令足運發展走樣。「只要系統好、監察好，一些能力不足、壞心眼的人帶來影響也有限。」陳曉明表示成功將在於培訓出澳門人能接手其工作：「做技術發展工作，不能去想要『霸住』個位，如果訓練到有人可以做我的工作，那我就是成功，足運的發展不是為我而存在，我只是將知識、想法灌輸給其他人。」



▲陳曉明希望憑自己的專業知識推動澳門足運發展 大公報記者李恆基攝