風光後遇逆境 謹記踏實做事

陳婉婷珍惜執教每一天

▶穿着街坊裝的陳婉婷，很難令人想起她是港超冠軍主帥

陳婉婷檔案

綽號 牛丸

年齡 27歲(1988年10月7日生)

學歷

中文大學地理及資源管理學學士

中文大學運動醫學及健康科學理學碩士

專業資格 亞洲足協A級教練文憑

執教球隊 東方(自2015年12月至現在)

曾效力球隊(球員) 沙田體育會女子足球隊

曾效力球隊(職員) 天水圍飛馬（數據分析員、行政主任）、南區（行政及策劃經理）、太陽飛馬(助教及青年軍教練)

主要榮譽

- 銅紫荆星章（2016年）
- 港超聯冠軍主帥(2015–16年度)
- 健力士世界紀錄保持者（首位奪得頂級男足聯賽冠軍的女教練）
- 香港足球明星選舉年度最佳教練獎(2015–16年度)
- 高級組銀牌冠軍(2015–16年度)

▲贏取獎杯固然帶來滿足感，但陳婉婷也明白到任何球隊也有低潮的時候

獲健力士承認的全球首位率領男子職業足球隊問鼎頂級聯賽冠軍的女教練、港超年度最佳教練，外界眼中的東方足球隊主教練「牛丸」陳婉婷，風光無限。伴隨着鎂光燈帶來的關注度輻射到全球，甚至讓她成為亞洲足協、國際足聯網站的新聞人物。只是，熱鬧過後，當一切逐漸歸於平淡之時，她早已放下一切榮譽，只謹記職業足球世界的現實如同「踩鋼線」。「我每日都跟自己說，今日可能是我執教的最後一天。」

圖／文：大公報記者 李恆基

卸下了東方足球隊的制服，一身便服的陳婉婷坐在咖啡廳裏，專心望着手提電腦屏幕工作，就與鄰桌忙於功課的大學生無異。沒有人留意到這個埋首剪輯球賽片段的女孩，就是健力士紀錄保持者。

「若果我穿上球隊制服那比較易被認出，如果像這樣穿便服，就好少人認出我了。」外界也許以爲綽號「牛丸」的陳婉婷在過去一年經歷了不平凡的人生，但出名與否、獲獎與否，她沒有在意過，接受本報記者訪問時她說自己內心「一直都好平靜」，甚至爲踢街場沒有被人認出或別人不信她會到街場踢波而笑得開懷。

慘敗跌到低谷只有死頂

「上季發生的每件事都是寶貴經驗，主教練工作對我來說還是太新，好多事都未適應。」上季的風光背後，「牛丸」坦言初接手時是「驚驚青青」地做，到今年三月接連在聯賽杯、菁英杯分別以1：6負傑志、0：3負南華，球隊一下子跌到低谷，作爲球隊領導者，她也只能撐着不能「哭於你面前」：「逆境時每個人都會有負面情緒，教練一個好細微的舉動都牽動球員的情緒。坦白說，那兩場大敗仗後我好想哭，但又不可能在衆人或記者面前哭，只能『死頂』。」

想哭，並不是因爲「牛丸」怕被炒，打從花了半日時間考慮就決定接替北上發展的楊正光開始，她最怕的是連累球隊。「始終東方有質素好的球員，如果因爲我沒有在適當時候做適當決定，白費了球隊整季努力，就是一件好可悲的事。」職業足球世界的現實、殘酷，她早已明白。「職業球隊，勝負代表一切，無論踢得多好，交不出成績就沒有意義。我不會認爲被炒魷魚會是好大件事，當教練就是要承擔，摩連奴也是如此。」

今個夏天，東方經歷了主贊助商退出，一度陷入經濟危機，這在香港早已見怪不怪，球隊突然「縮皮」、退出，「牛丸」經歷不下一次，這也讓她謹記其工作有如「踩鋼線」，必需珍惜每天。「一來是球圈生態問題，二來主教練這角色『有辣有唔辣』，球隊有成績我就有機會拿最佳教練，沒成績我就要承擔一切。所以我都有心理準備，每日都跟自己說：今日都有機會畀人炒，今日有機會是我執教的最後一日。我對球會有信心，但順逆境、高低潮要來你都擋不住。這不是悲觀，反而提醒我要更珍惜每一日。」

人生機遇貴乎勇於把握

回望十年前未夠18歲的自己，「牛丸」笑言當時可沒想過十年後會成爲職業隊教練，即使進入球圈後以主教練爲目標，一切還是比其計劃中來得早了數年，那她可有想過十年後的自己是如何？「豈會沒想過？只是難以想得這樣遠，就好像過往一年發生的一切，我又如何可以想十年後的事呢？」她笑笑說：「當然，這樣快當上主教練，還拿到聯賽冠軍，下一步該如何？我認爲順其自然就好，因爲教練事業剛起步，未來還有好多事可以探索，也許將來有機會去外國執教。」

頓了一頓，「牛丸」續說：「十年後我也許不在球圈了，可能結了婚、生了孩子呢，哈哈。」

由教練團成員到主教練，若能選擇她喜歡哪份工作？「有得選擇嗎?」「牛丸」的答案，其實是她當上主教練過程的寫照。「主教練這份工作，不是我勉強而得到的，只不過球會、光哥（東方前任主教練楊正光）認爲可以，當時只等我答應，既然如此，就拿出勇氣踏出一步試一試。人生有時就是如此有趣，好多事不容你控制，但又突然之間來到，就看你有沒有勇氣去捉緊。」她說。

▶在觀衆席上的球迷可以是支持者，但球隊成績欠佳時，往往又是罵聲四起的出處

◀領取健力士紀錄獎狀時，陳婉婷（左）風光無限

增廣見聞

赴外國講波 獲益良多

去年底當上職業隊主教練，陳婉婷在今個夏天開始又有另一個新體驗，就是爲電視台擔任足球評述員，更遠赴法國採訪歐洲國家杯，這些經歷都有助其執教「功力」提升。

自言感到自己聲線難聽、翻看訪問也會關上音量以免聽到自己聲音而感難受的「牛丸」，從沒想過會成爲足球評述員，但抱「試下」的心態參與也獲益不少。「電視台給我的定位與歐國杯同行的南華球員陳偉豪有分別，偉豪是走眞正評述員的路線，我會較多做戰術分析的工作。」如此一來，「牛丸」會迫自己多看球賽、多分析。「對球賽的思考層次豐富了，因爲過往自己坐在家以球迷角度看比賽，不會將賽事想得複雜，現在想多了，無形間也學到一些知識。」

現場更清楚看到戰術變化

今夏的歐國杯之行，「牛丸」親身在現場觀看世界級球隊交手，她形容這次「大鄉里出城」大有得着：「現場觀戰可清楚看到場上所有球員的跑動路線，畢竟看電視只是集中在一小區域內幾個球員，現場就可能由前鋒到後衛的移動、配合都一清二楚，場上變化比如換人或戰術改動的即時反應也可看清，這些平日是沒機會看到的。」

昔日點滴

回味「踢街場」歡樂日子

足球學校在千禧年開始在香港遍地開花，街場跟隊的足球文化開始式微，但對於屬「80後」、在成長過程中經過街場洗禮的陳婉婷來說，那段與波友踢遍沙田區石地場的日子，絕對是難以忘懷的回憶。

「源禾路、排頭村踢得最多，牛皮沙、沙田圍都有踢過。」讀中四那年開始踢波，經過暑期青訓的洗禮後，「牛丸」與女子球隊的隊友常到街場踢球，一班少女膽粗粗走遍沙田的場地，包括到最熱鬧、高手雲集的源禾路「跟隊」，她憶述往事說：「也沒想過夠不夠膽挑戰高手，可能當年我們不知天高地厚吧。」

到街場「跟隊」的有男有女、有老有嫩，共通語言就是足球，一分決勝敗者離場彼此認同的規定，「牛丸」與一班女孩子也經歷過落場幾分鐘就輸波而返回看台等的日子。「跟大叔交手其實不錯，他們喜歡搓波踢，反而對着男中學生就悶了，因爲他們技術未必出色，但就喜歡一對一推進鬥快跑，這點女孩子比較輸蝕。」

教務繁忙不再落場

她說，一班女孩子坐多過踢也不會悶，現在回想還記起不少趣事。「踩波車、隊友相撞，也試過與男人吵架，有隊友甚至打架，現在想起都會笑。」外界或許以爲「牛丸」現在因名氣而不會踢街場，實際是她沒有介意，只是長大後因工作難抽時間與朋友球聚。「踢街場也是很健康的活動，只是朋友多在周六、日相約去踢，我因爲球隊有比賽而無法抽身。」她說，當年暑期青訓每課練習後與波友留在球場一踢就數小時的日子最難忘。「那時踢波是最無拘無束，好單純、沒要求，因爲喜歡而去踢。」

▶陳婉婷已沒有在街場踢波

◀陳婉婷明白到無論球隊境況如何，實實在在工作是應有的專業態度

各有特質

視三大名帥爲偶像

男足女教兼捧杯、成爲健力士承認的世界第一人，陳婉婷或許已成爲不少女孩子的偶像，但正如她所言在教練生涯一切只是起步階段，而這名港超最佳教練所仰望的世界級教練，就包括摩連奴、哥迪奧拿、高普，在「牛丸」心目中三人分別代表着大膽、思考及激情的教練特質。

戰術悶蛋、泊大巴、防守突擊是外界對摩連奴的印象，但在「牛丸」看來，一向表現「牙擦」的摩連奴大部分時間都用了正確的戰術應付對手，更敢於大膽去搏：「在教練角度，每次用一些少用或偏門的方法去爭勝，都是一場賭博，就看你有否膽量去賭，比賽結果會告訴你是贏或輸，而摩連奴就是好大膽去搏的人。」

明白頂尖戰術不能照抄

談起哥迪奧拿，人們總立即想到戰術大師這個形容詞，在戰術上的創新確難有人望其項背，「牛丸」在其身上看到思考的重要。「哥迪奧拿在調整球隊踢法、建立球隊風格方面能力好強。巴塞、拜仁、曼城，三隊用了三套不同的系統，我也不明白爲何他能想到這麼多戰術。」至於高普，她就認爲是激情、感染力的代表。

三種頂尖教練的特質，她自言每樣都有少許。「這些特質是不可缺的，關鍵是拿捏得好或不好。這些特質我想有一半是來自性格，你要我好似高普在場邊充滿激情和表情肉緊，我就辦不到了。」「牛丸」也強調視三大名帥爲偶像，但不會將他們的做法照抄：「人家的層面所做的與我不同，不是每件事都能套用，況且每個教練、每支球隊特質都有異，我是喜歡他們的執教方法而已。」