

運動小說中的

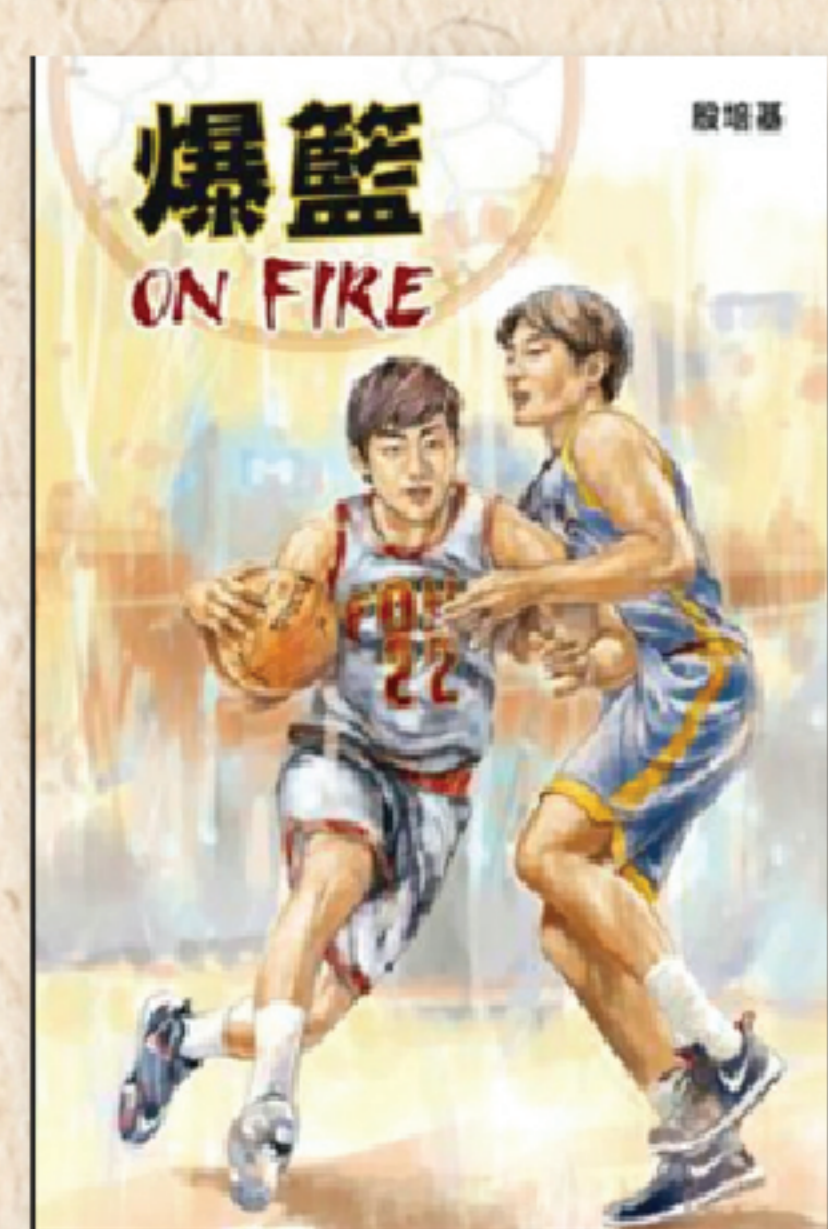
競技精神與

SPORTING SPIRIT AND PERSONAL GROWTH

成長故事

IN SPORTS FICTION

顧名思義，運動小說是以運動項目為主軸創作的故事，往往透過描寫運動員的生活、訓練與比賽過程，反映人物性格、人際關係及塑造價值觀。運動講求速度與力量的配合，因此運動小說通常故事緊湊、節奏明快，多受青少年讀者鍾愛。香港運動小說作者筆下扣人心弦的勝負對決，讓讀者透過文字的動感體會競技的張力與體育精神。積極勵志的主題加上故事角色內心世界的刻劃，例如面對失敗、壓力、榮耀與自我認同等，更能呈現人物的心理轉折與自我成長。適逢2025年第十五屆全國運動會即將在粵港澳三地舉行，正好配合全運盛事的熱潮，與讀者一同透過香港的運動小說獲取靈感，在生活中應用運動所帶來的智慧，激勵我們不斷前行。



香港運動小說作家與好書推介



陳葦

「陳校長免費補習天地」創辦人，香港教育大學榮譽院士，匯知中學創校校長。陳葦自讀書時期就是籃球好手，任教中學時也曾兼任籃球隊的帶隊老師，他用自己和學生的故事創作《青春出於籃》，小說獲得第六屆中文文學雙年獎（青少年及兒童文學組）、第十四屆中學生好書龍虎榜十大好書，亦曾改編成校園電視劇《青出於籃》。

《青春出於籃》講述醉心籃球的中四學生傅霖與好友李俊文，為了反抗校隊選拔不公，另組「挑戰者」隊，向稱霸學界的籃球校隊宣戰。「挑戰者」隊各個隊員來自不同背景，都各有困難，他們互相扶持成長，在艱苦的訓練和激烈的比賽中，培養出自信、勇氣和頑強的鬥志。作者將籃球比賽的精采瞬間與緊迫節奏寫實地呈現，故事情節高潮迭起。書中人物刻劃細緻，有血有肉。除了談及親情、友情、愛情和團隊精神，亦以學校作為社會的縮影，貼合社會實況。故事主線由一連串不公平的事件帶起，面對校隊隊長濫用特權、校隊選拔賽造假、校隊教練與校長偏私、挑戰賽中裁判執法不公等，主角都沒有放棄，拼搏到底，公平地爭奪加入校隊的資格。作者借「挑戰者」隊教練的說話，勉勵讀者縱然面對不公平，也要秉持體育精神，光明磊落地處世做人。陳葦在小說的後記中提到創作的動機是「為學生們寫一本主題健康勵志，文法正確而又不脫離他們生活，不說教沉悶的書。」¹他眼中的學生「學習成績雖較差，但在球場上她們的認真，刻苦，勇敢，機智，她們懂得公平，懂得合作，這些都是比考試成績來得更珍貴更實在的。」²，正正因為作者對學生的愛護和理解，思想上沒有任何保守框框，沒有代溝，才能成就這本深受青少年讀者喜愛的小說。

1 陳葦：〈舊版後記〉，《青春出於籃》（香港：新少年出版社，2011年），頁254。

2 同註1，頁254。





殷培基

畢業於香港浸會大學中文系，曾為大學籃球隊成員及隊長。現職中學副校長、中文科主任，之前他在任教過的學校都幾乎身兼籃球隊教練，擁有豐富運動經驗，同時擅長文學創作。他在匯知中學當領隊時，將學生練習和比賽的經歷融合自己大專籃球運動員時期的成長故事，寫成第一本運動小說《我要打NBA》。

後來他以 NBA 球員的成長經歷為藍本，加入他帶學生作賽的真人真事創作《爆籃》系列小說，憑藉對籃球運動深厚的認識與實戰經驗，他將賽前訓練、戰術制定、場上對抗、臨場應變、個人技術、團隊合作以至運動員的心理轉變各方面描寫得淋漓盡致。《爆籃》系列著重述說角色的成長和心路變化，作者自言寫運動小說只有一個目的，「就是要讓喜歡閱讀和運動的青少年體會一種永不放棄的生命力。」³ 於競賽以外，他更重視年青人心智的成長。他在小說中強調不應執著輸贏，更重要是培養鬥志和體育精神，這道理對於面對比賽或人生都同樣適用。



梁天樂

香港嶺南大學中文系畢業，註冊社工。工餘時創作以各種運動項目為主線的青少年小說，作品包括《衝吧！夢想少年》、《好想打網球》、《旋轉女乒》、《熱拼足球》、《8號峰球隊》、《打出一片天》等。故事多圍繞學生的校園生活，以運動為背景，講年青人的夢想，尋覓自我、家庭生活、友情及愛情等主題，融合多種元素、演繹及表達方式。作者借角色表達參與運動不僅可鍛鍊體魄，同時能培養堅韌的毅力。

其中《衝吧！夢想少年》描寫兩位來自國內的學生在港的中學生活，最初他們與本地學生互不理解，被排斥取笑。後來憑藉在國內受訓的排球技術帶領校隊作賽，實力受到認同。兩地學生終能衝破隔閡，打成一片。本書透過運動，講一群中學生在友情、愛情、競賽與自身性格弱點等挑戰中突破自我，青少年讀者或能從中找到自己的影子。

3 殷培基：〈序〉，《爆籃街霸王》（香港：突破出版社，2020年），頁6。





吳嘉榆

香港大學社會科學院心理系畢業，曾擔任社區幹事，後轉任聖道書院教師。他以自己的學生為人物原型和創作靈感，出版以排球為主題的運動小說《好男隊長》。

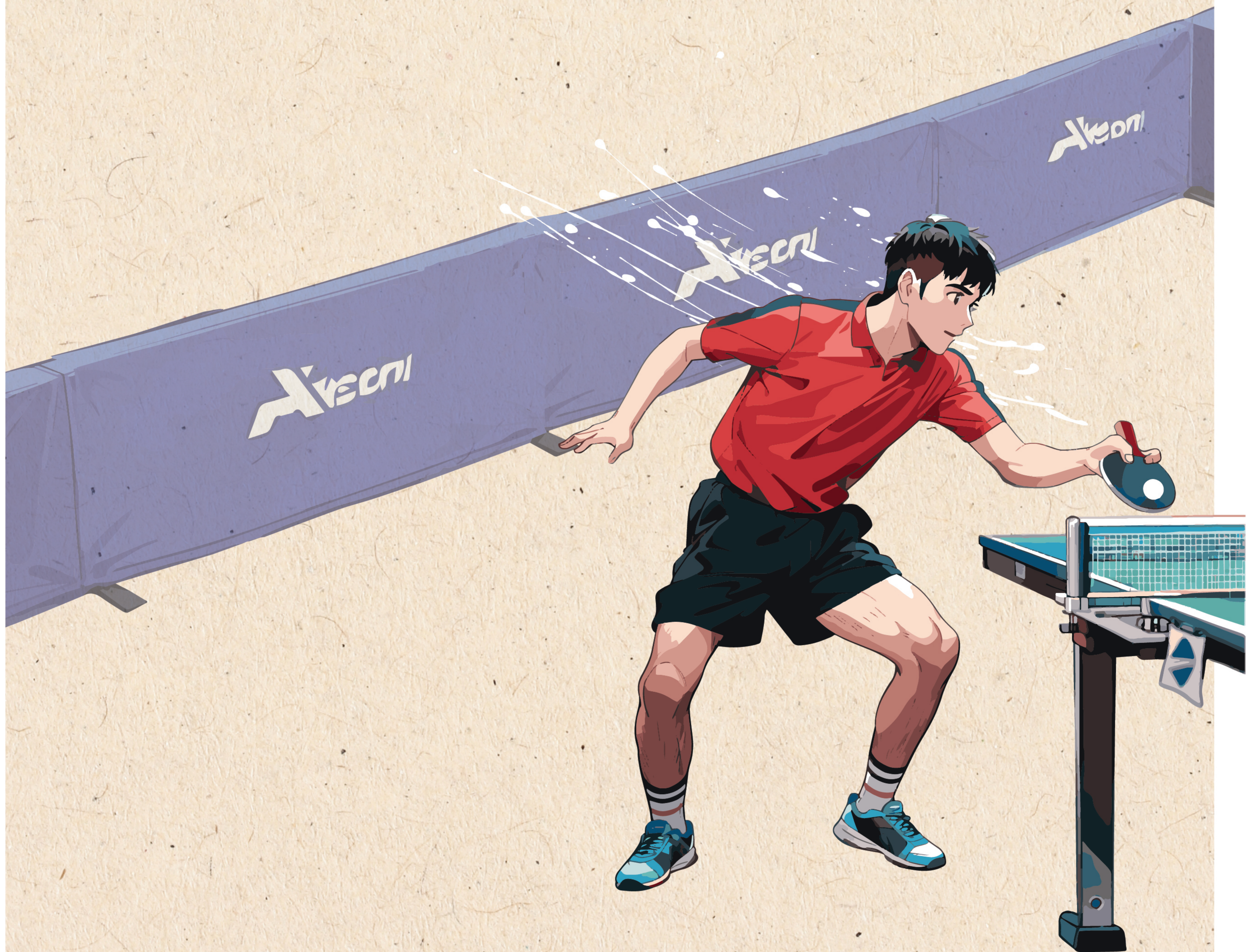
《好男隊長》描述於離島就讀中四的排球隊隊長賴永樂，與他身邊的家人、朋友、師長之間的生活點滴。雖然他學業成績不濟，但一碰到排球死敵就充滿毅力和鬥心。作品不是以球場比試衝突為重心，而是圍繞親情和友情，刻劃一群青少年尋找自我，與逆境對抗，蛻變成長的故事。《好男隊長》獲選為第十八屆中學生好書龍虎榜十本好書之一。



古永信

先後就讀於嶺南大學及中文大學，分別取得中文榮譽文學士及跨文化研究碩士。2005年開始投入小說創作和流行文化現象分析，曾出版多部運動小說，包括《單車飄移》、《野男球隊》、《球場與夢想的距離》、《逆轉乒乓》及《GOAL！敗部復活》等。

他筆下的主角除了青少年，亦有比較年長的角色。例如《逆轉乒乓》中的主角崔向標，十六歲中風，昏迷二十四年後甦醒，昔日的老師為了幫助他重投社會，安排他回到校園。一個少年心智，但外表四十歲的大叔，重返乒乓球校隊出戰全港公開團體賽。面對早已轉變的世界，堅持用自己的方式重建生活，最終受聘為校隊全職教練，在逆境中展開新的人生。又例如《GOAL！敗部復活》，書中借用了經典漫畫《足球小將》的人物，描述以戴志偉為首的一群四十多歲大叔，雖然已經體力衰退，仍然回到賽場上，一起重新追逐壓抑多年的足球夢。故事輕鬆幽默，亦非常熱血。





謝小寶

原名謝寶龍，香港中文大學家庭輔導學碩士。中學時期加入排球校隊，其後入選香港男子排球代表隊，再轉戰沙灘排球賽，大半生都在打排球。除了運動，也愛寫作。

他的運動小說《跳躍女排》，圍繞主角小跳與好友曉晴升讀中學後加入女排校隊，由最初對排球運動一無所知的新丁，逐步掌握技巧，繼而參加學界比賽。除面對各路強敵的挑戰，還要迎戰成長路上的掙扎。作者身為資深的排球運動員，作品取材現實，筆下的訓練過程、戰略部署、比賽場景與敵我攻防的刻劃入木三分。賽事的激情連結年輕人追逐夢想的成長故事，讓讀者產生共鳴與深受啟發。他在小說的後記中提到，「運動員的積極樂觀，對成果的憧憬，調整得宜，原來並不只限於球場上」⁴，運動員的訓練，對克服人生中的逆境同樣有幫助。



天航

原名黃黎兼，畢業於香港大學社會科學系，主修心理學及經濟學。作者本身熱愛運動，他創作的運動小說《四百米的終點線》就取材於他的田徑生涯。其後兩部標榜為「超超新派運動武俠」系列的小說《三分球神射手》及《曙光》，則以籃球與排球為主題。作者嘗試以武俠小說的筆風描寫運動對決，將筆下的競賽交鋒，演繹得有聲有色，充滿動感。天航自言：「武，在我演繹之下變成球場上的比鬥，招式都轉化為球技；俠，則是一群向命運抗爭的平凡人，我欲借他們的遭遇來傳達一些關於生命、關於勇氣的道理。」⁵

天航以愛情小說打響名堂，但他卻勇敢突破局限，創作全新體裁的《三分球神射手》。雖然首兩集銷量慘淡，令他差點放棄寫作，但他憑著挑戰命運的決心，努力存錢自資出版第三集，才有了後來的成功，亦成為他寫作生涯的轉捩點。他幾經辛苦從原出版社購回前兩集的版權時曾說：「我以前當運動員時學到的志氣和鬥志，那是終身受用不盡的智慧。在機會渺茫的絕境下，依然擁抱希望，不可失去信心，而我相信每個愛好運動的朋友都會有這樣的奇幻經歷——奇蹟往往是這樣創造出來的。」⁶

總結

香港運動小說在眾多作者努力下，發展出多元化的主題。這些作品並非單純描寫比賽的熱血場面，而是透過競技的過程展現人物性格，透過角色的深度描寫與情感刻劃，呈現他們面對的挑戰、心理變化與成長歷程，帶出運動員探索自我，向目標進發的主題和運動背後的意義，激勵我們在生活中勇敢面對挑戰，追尋自己的夢想。

4 謝小寶：〈後記〉，《跳躍女排. 2, 首戰學界場》（香港：突破出版社，2009年），頁158。

5 天航：〈後記〉，《三分球神射手. 3》（香港：天航出版社，2011年），正頁後。

6 天航：〈完全版·後記〉，《三分球神射手. 6》（香港：天航出版社，2012年），頁260。

