

# 陽光壘殺手

笑起來有小酒窩，總給人和煦陽光的感觉，擔任壘球和棒球教練時學員都親切地喚她「紙巾」教練。梁芷茵 (Sherry) 執教時不愛擺教練架子，站上壘包，她卻變身為狠辣的「殺手」，對跑壘球員毫不留情觸殺；擊球跑壘時則以達壘為最大目標。適逢她有參與壘球和棒球香港隊，這兩種同樣離不開壘包爭奪的運動，她又如何分身應付？

## 分身靠專心

壘球和棒球規則和玩法接近，最顯而易見的分別是用球的大小，以及投手的投球方法。壘球較大，投手按規定須以下手投擲方法投向擊球手。此外，跑壘規定亦有不同，例如壘球跑壘員在投手投球前不能離壘，因此不能盜壘，「最初打棒球是期望增進壘球技巧，但想不到經常與壘球規則混淆，搞到好亂，兩面不討好。」相較棒球，壘球場地較細，投手和擊球手距離較短，打擊時機更早，令她一時不能適應，壘球隊教練一言驚醒：「好似幫唔到你喎！」令她決心在沒有壘球大賽期間短暫停練壘球，專心練好棒球；到棒球大賽完結，她又回歸壘球。每次都專心應付壘球或棒球，她的技術亦因此漸趨成熟。

今年助棒球隊打完鳳凰盃後，她再次回到壘球隊，目標是在亞洲盃中爭取一勝，「香港與日本、韓國、台灣的實力都有差距，有一年亞洲盃日本隊表現輕鬆，我們打得好吃力，感覺好屈辱！」經常笑臉迎人的她，一直為自己訂立明確目標，由入選港隊，成為正選到入選鳳凰盃，突顯意志堅毅的另一面，這或許是運動員的必備條件。

## 棒壘資源異配

回到壘球隊擔任隊長，於她是一份情意結。由中學開始與好友一同接觸壘球，到因緣際會早已跟著港隊操練，一起成長和面對困難的經歷令她難以忘懷，更希望協助推廣壘球運動。但她打過棒球港隊後，心有感觸，很多運動在香港都同樣面對土地問題，她慶幸壘球總會有個場地可隨時給他們練習，並且經常資助港隊出國交流比賽。棒球港隊成員卻不時要自掏腰包出外，「可能因為棒球分組更細更多，有U10、U15、U18等等，資源分配給港隊的不多吧！」但是，壘球分組少代表較少人玩，她更希望吸引更多人來學壘球。



### 長袖內襯

短褲是標準服裝，但上身的運動長袖底衫則是自由選擇。Sherry認為長袖衫可以防曬，吸汗後易乾透爽，運動時穿著較舒適。



### 壓力襪

因經常跑壘，壓力襪緊貼雙腿有助收緊肌肉，有助加快跑速、減少肌肉拉傷，是Sherry的愛用產品。



### 釘鞋

壘球場地通常是沙地，高速跑壘會有跌腳情況，穿著釘鞋跑步較能抓地，避免滑倒扭傷。



### 護膝

跑壘時遇上守壘方，有時需要急停轉向避免被觸殺，有時甚至要回身跑回上一個壘，對膝關節負擔較重。此外滑壘可能會膝頭著地，穿上護膝可提供保護。



## ◀梁芷茵▶

2005年就讀香港真光中學中一期間接觸壘球，2010年中五畢業後開始跟壘球港隊操練，2011年入選香港女子壘球代表隊，首次參加女子壘球亞洲盃。2012年開始跟棒球隊操練，參與棒球鳳凰盃，並於2014年世界盃女子棒球錦標賽中獲得個人獎（盜壘王）。現役壘球港隊隊長，位置是游擊手。

