

打籃球，不僅是一種運動，更可成爲一種追尋自我身份的屬靈操練。從學習打籃球的規則，到怎樣在球場上走位，再到怎樣提高射籃球的命中率……慢慢會發現，原來在籃球場上知道的角色定位是十分重要的，因爲這足以影響整隊球隊的命運。

打籃球，首先要學的不是如何射籃，而是學習籃球的遊戲規則，例如：怎樣控球、射球才算犯規；怎樣爲之出界等等。某程度上，這也可以說是一種自我紀律（Self-discipline）的培訓，因爲要學習並記著這些規則並不容易，甚至有時候很想按自己的想法與喜好控球和射球，這些時候便可看到籃球員的品格（球品）是怎樣的，特別是當他們犯規後，所表現出的即時反應與情緒。因此，打籃球要打出好球品，在打籃球的過程中，籃球員要首先放下自己，接受籃球的遊戲規則，並學習在球場上把這些規則實踐出來，以至不會犯規，使對方有控球權或射罰球的機會。在這過程中，其實是培養籃球員的忍讓及自律。

籃球是一種團隊運動，每位隊員都有不同的位置及角色，只有知道自己的強弱點，才能在球場上發揮得最好。筆者是在讀神學時才開始打籃球，一直不懂如何走籃，只會站在原地控球及傳球，但入球率尚算不俗。所以每次打籃球時，筆者不會冒著被對方搶球的危險，堅持走籃，卻只會走到適合自己射球的位置，等待隊友的傳球，使自己有射球的機會。而每一個射球，就是操練筆者自信心的時候。當筆者在懷疑自己能力的情況下射球時，入球的比率往往很低；但當筆者有信心射入的時候，很多時便會得分。即使偶然射失了，隊友們並不會怪責射球的隊員，反而欣賞他們爭取入球的機會。在這樣的情況下，筆者亦能夠越打越放，勇於爭取射球的機會。有時候，筆者會因爲很想藉著入球來肯定自己的價值，而急於得分。但發現原來在籃球場上，並非藉著入球來得到肯定，而是球員的付出與參與。其實在最初的時候，筆者很介意自己所懂的不多，有時想幫其他隊友「單擋」或走到更好的位置接球，卻成了幫倒忙；隊友們卻沒有因筆者的這些弱點而拒絕筆者「落場」；反而重用筆者的強處，使筆者有發揮自己的機會。所以，在籃球場上，隊友們的鼓勵與接納是十分重要的，因這樣能幫助每一位球員接納及欣賞自己的強弱處。

這不是好比我們的生命嗎？我們在人生的不同階段和場境中，總是在尋找我們的價值與角色，有時，我們很想以一些表現來肯定自己，就像在籃球場上入球得分一樣。但原來得分與否，並非唯一肯定自己價值的途徑，因爲能夠有射球機會，其實是全賴隊友們的傳球、助攻、防守等。實情是，只要能知道興趣與特質，好好發揮自己的位置，盡力做好每一個角色，即使不能入球，但與隊友之間所建立的默契及過程中所付出的努力，仍然可帶來一定的滿足感。筆者相信，沒有甚麼東西比起能做回自己更輕省，但在做回自己以先，卻必需先認識自己。讀者們，你知道上帝給了怎樣的性格和特質給你嗎？

生命的價值在於認清自己是誰，  
並能活出上帝所賜的獨特性。

