籃球體育事工

發揮籃球基督精神，挑戰年輕球員身心靈成長
舉辦全方位創意牧養的球隊、營會、訓練活動

網址： www.bsm.org.hk/

地址：九龍新蒲崗七寶街7號利中工業大廈15樓A2室

電話：2735 0915 傳真：2375 1665

籃球與基督精神

siubox金句

籃球是刺激、強勁
又講求優美、靈巧
合作的運動。

他挑戰球員的身心靈，
實踐愛、尊重和勇於認錯、
超越自己！

目錄

籃球歷史 P3
籃球的原則和規則 P9
籃球發明--基督精神，抗衡文化 P12
植根基督精神的運動 P17
聖經又點講呀！？ P21
愛你的鄰舍
認罪
舉左手定右手？
認罪是美事
罪……

編者的話：

約壹 1:9

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

認罪是美事

以下是選至Coach Manual(教練手冊)其中一小段的文字：
作者(教練)曾經冒犯了一位球員，令他受到傷害，作者察覺這是他的錯誤並向那球員道欺，那位球員在他中小學裏，從未遇過一位教練會承認自己錯，他很驚訝一位大專的教練反會這樣做，起初他雖然受傷害，但那道歉形成了那球員及教練一個美好關係的基礎。

所以，不論你是球員、教練，只要你願意道歉便是彼此尊重的開始。

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。　約翰一：9

罪.....

若說到籃球場上的罪即等於犯規。至於犯規，我們就總會想到那些打手、阻人前進等等.....
。其實有一點我們必須清楚 ，罪是沒有分大和小、嚴重和不嚴重、明顯和不明顯。犯了規(罪)就是犯了規，不會因我們是犯了小過犯就不用承認。所以，下次比賽被球證發現你的小小動作，你還是乖乖的舉手吧!

認罪後的歡欣

不論你在球場內或外認了罪，都是有益處的。要認錯，就要有勇氣(尤其在球場以外)，不是每人都能夠做的。當你能做到這樣，就代表了你有進步了!

但是，認罪還有一個十分重要的結果：『我向你陳明我的罪，不隱藏我的罪。我說：我要向耶和華承認我的過犯。你就赦免我的罪惡。』(詩三十二：5)只要你肯主動認罪，神就必有回應。甚麼回應?就是祂會赦免你的罪，並且你能恢復與神的交通。這是一件何等快樂的事呢!

但是，當你堅決隱瞞你所犯的罪時，你有否想過後果呢?『我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。』(詩三十二：3)；神說過遮掩自己罪過的必不亨通(箴言二十八：13)；既然不認罪的後果是如此，你還會遲疑認罪嗎?

請你想想自己的罪，跟著向神承認，並離棄罪過，就必蒙憐恤!

認罪
約壹 1:9
「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

箴言 28:13
「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」

詩 32:5
「我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯。你就赦免我的罪惡。」

羅 3:24-26
「如今却蒙神的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白的稱義。
神設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明神的義；因為他用忍耐的心，寬容人先時所犯的罪；好在今時顯明他的義，使人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義。」

舉左手定右手?

舉手、納氏的規則和基督精神有什麼關係呢？在納氏的規則裏提也沒有提及過舉手，但有一點我們必須知道的：當裁判宣判犯規時，要求球員舉起手臂的動作，反映「認罪」 admission of quilt這項教義的精神。
所以，無論你是左撇子或是右撇子，在你犯規時都要舉起手來承認錯誤!

詹姆斯・奈史密斯博士(Dr James Naismith)

籃球之父

詹姆士 - 納史密斯博士 (Dr. James Naismith) 出生於1861年11月6日，是加拿大安大略人。在麥克吉爾大學攻讀完牧師學後，在美國麻省春田市 (Spring field) 青年會 (YMCA)學院任職體育指導員。這所春田學院是神職人員訓練所，故此學員都是年輕力壯的小伙子。

特別任務

在十一月麻省便開始下雪，厚厚的積雪和酷寒的天氣令所有的戶外運動如足球、欖球等不得不停止。當時的室內運動只得體操和器械操，而這些活動讓那些活力充沛的學生感到枯燥和乏味。所以，他們向體育系主任古立克博士(Dr. Luther Gulick)提出請求：設計一種運動不但夏天能在戶外玩，冬天亦能在體育館玩。古立克博士為了滿足學生的要求，他指定納史密斯博士完成這項任務。

困難重重

要完成這項任務確實不易，首要面對的問題是場地。在冬天裏，遊戲必須在體育館進行，館內不但四周是牆壁，上方又有看台，這些都限制了場地的界限不能太大。

另外，當時很多運動都是需要體能相鬥，並用其體力來制服對手來獲勝，如美式足球被認為是魔鬼的遊戲。納氏認為作為一個基督徒，這些競技並不能用作考慮之列。換言之，新遊戲不會包涵強力與壓迫，取而代之的是敏捷性與高速度藉以成就這一項高雅的遊戲，並用以表露人類的真、善、美。

球門目標也是一個問題。當時的球類運動的球門目標是很大的，又是豎立在地面上，這樣球員便需要用體能上的條件來壓倒對手。所以納氏嘗試將目標放在上方，是垂直的而不是水平的方式得分，以得分多少來決勝負。就這推論出來：球是由下向上擲出，再由上方掉落，繼而進入目標。

籃球是一種專門為青年人和中年人設計的運動

聖經又點講呀！？

愛你的鄰舍

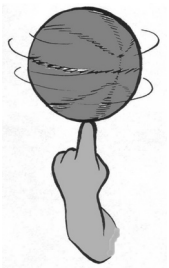
約13:34-35
「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。
你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

林前13:1
「我若能說萬人的方言，並天使的話語，却沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。」

約壹 3:14
「我們因為愛弟兄，就曉得是已經出死入生了。沒有愛心的，仍住在死中。」

約壹 3:16
「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。」

約壹 4:20
「人若說：“我愛 神”，却恨他的弟兄，就是說謊話的；不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的 神。」



敵人也是你的鄰舍

納氏以基督精神發明籃球，用以抗衡充滿暴力、以大壓小、屬肉體的美式足球。禁止施加予對手的身體暴力，此項精神正好反映教義——「愛你的鄰舍」同時也應尊重對手及隊友。

納氏故意設計在細小的場區內多人作賽，但又不容許球員身體接觸碰撞，排除強力與壓迫，取而代之是敏捷、高速、高雅、優美和「愛鄰舍」的高尚情操。納氏設計籃球為一個水平面和垂直面作賽的球類運動，用意是希望發揮運動員體能以外的潛能而獲得勝利。

同一陣線的隊友

打籃球會留意對手，留意球例，但每每忘記了自己的隊友！其實隊友都需要你的鼓勵和支持：拍拍他的手、說聲加油。不要只會埋怨他不交波給你、胡亂射球……。一點點的支持鼓勵就是他們進步的原因了！

主耶穌想你愛人如己，這些人就是你的隊友和敵人了！

互動問答區：

在納氏的原則下我們會看到「愛你的鄰舍」的基督精神，但在現實生活下、在球例以外，你還會看到這項精神嗎？

那麼球呢？應用甚麼種類的球呢？為甚麼不用細小的球呢？納氏認為用細球玩的運動都需要一用具來控制球，而這些用具令遊戲變得復雜。還有，球太小會容易被遮蓋，故此並不適合一大群體。
他認為一定要用又大又輕的球，所以他考慮當時流行的足球Soccer和欖球Rugby。

心路歷程

對於設計新遊戲，納氏認為面對困難是在所難免的，在他定好了基本原則後，他解決問題的策略是不斷嘗試。他用晚上的時間來思考，他用床當作球場，那夜他打了場艱辛的球賽。

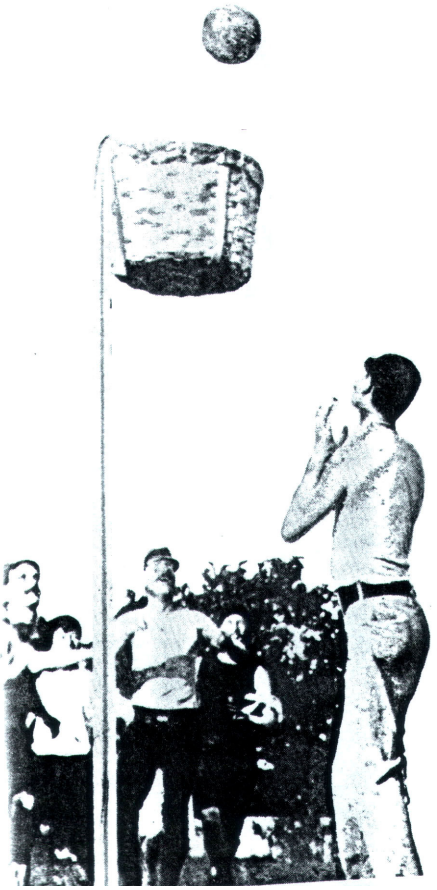
明早，他回辦公室時仍然想著這個新遊戲，但他還沒想好用哪種球，恰巧地上有兩個球，一是欖球，一是足球。他仔細研究欖球的線條，他明白到它被做成那種形狀，是因為它要被夾在腋窩下並讓人帶著它跑。但在他的遊戲原則下，並不能帶球跑，所以他拿起足球和開始尋找目標。

DR. NAISMITH當時想什麼呢！

他的信仰叫他立意發明一個可以抗衡甚至超越當時最流行的美式足球運動。他認為美足這運動太粗暴和【撒旦】了

他走近球場時碰見管理員史坦賓（Stebbine），納氏問他有沒有兩個18吋方形箱子，他想了一會，搖頭說：「我沒有箱子，但是在儲藏室裡有兩只舊桃籃。」於是，納氏叫他將籃子拿來。幾分鐘後，他兩手各拿著一個圓口，而且上端比底部微寬一些的桃籃。跟著納氏找來鐵鎚、釘子把桃籃釘在看台牆壁的下緣，體育館樓上圍欄的兩端。

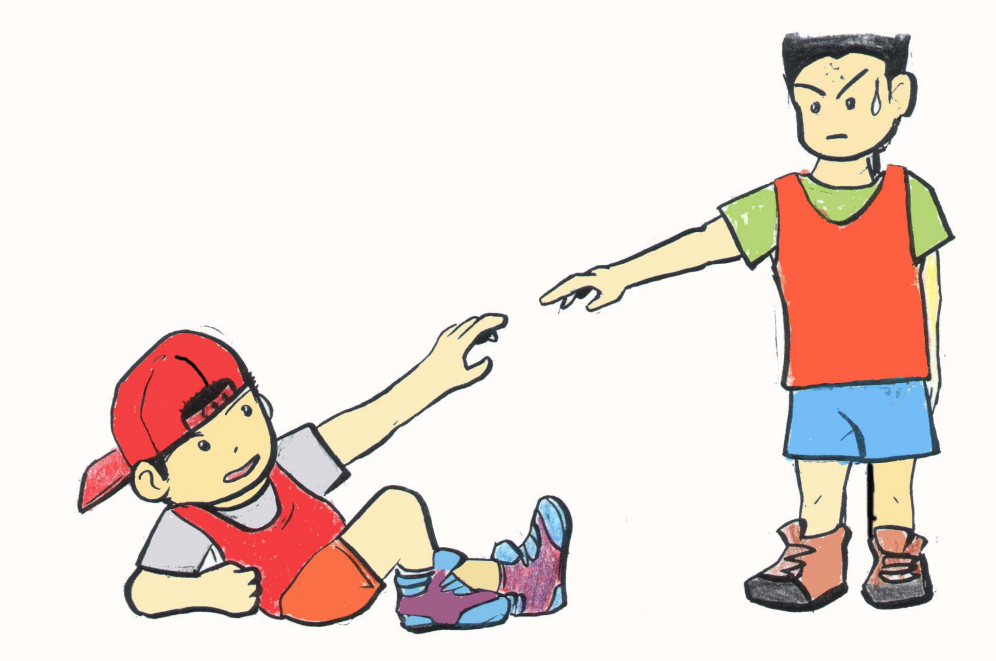
這時差不多可以開始玩這個新遊戲，但納氏認為還欠一份規則來讓學生遵從。於是他走進辦公室，根據聖經內兩個重要的教導——「認罪」和「愛人如己」，開始寫下了然於胸的規則。



不消一小時便完成了，跟著交給打字員替他將十三條規則打好。

規則打好，亦差不多到了上課時間，納氏匆匆走到體育館，將規則釘在門後的公佈欄上。納氏深信那是一個很好玩的遊戲，但它需要經過考驗，和看同學的反應才知道是成功還是失敗。

作公義的人

要愛鄰舍，是否要在比賽中禮讓對手，任他射波不攔截呢？當然不是！愛是不喜歡不義，若你故意讓對手，便會令比賽變得沒有趣味，失去公平比賽的意義。所以「愛你的鄰舍」是要公平競爭，不要只顧自己，容讓彼此去做規則內容許的事，例如：射波者不會射完波做小動作；防守者也不會故亂碰撞對手防止對方越過自己。

耶穌基督每每為他人著想，願意犧牲自己。對人來說要效法基督是一件十分困難的事，但作為一個信徒，有基督在我們心裏，我們就試試去為對方著想吧！