



聯合書院傑出運動員訪談（下）

校園記者 / 胡庭璋

蔡利利（Lily）（體育運動科學二年級）——
香港女子活木球代表隊隊員



▲ 蔡利利同學遠赴泰國進行比賽時的情況。

Lily是在唸香港專業學院(IVE)的時候，才初次接觸活木球這項新興的運動，在當時代表香港隊老師慫恿下就接觸了活木球。Lily在訪問期間裝出一個打高爾夫球的姿勢，笑言打活木球就好像打高爾夫球那樣，對她來說有頗大的滿足感，於是便繼續參與這種運動，後來更加入香港代表隊，為港隊出戰不同的國際賽事，她現時也是香港女子活木球代表排名第三的運動員。

Lily也是今年中大活木球代表隊隊長，記起上年度，中大在大專活木球的團體賽事上可謂囊括所有的獎項，分別在男子、女子和團體賽上也是獲得冠軍。在來年三月中，新一屆的大專活木球賽事又會展開，Lily身為隊長指今年的隊員十分「齊腳」，故希望全力爭取衛冕。

由於本身活木球運動的碰撞性較少，因此受傷的機會也比較低。不過Lily表示自己也曾因為練習揮杆過度而導致肩膀發炎，連拿起支杆也感到痛楚，最後也迫使自己停下來，休息了數個月，幸而碰巧其間也沒有錯過大型的賽事，可以「安心」養傷。對於在大專學界的賽事，Lily表示對自己在去年在個人項目只能拿到季軍的成績不太滿意，在加強訓練強度下，Lily指今年的賽事是以奪得冠軍為目標。



▲ 蔡利利同學(前排右二)。

每逢大賽過後，也是給自己輕鬆一下，「不是因為身體需要休息，而是心態上需要休息」。然而，Lily表示玩體育運動其實是一種享受，在比賽的過程中，遇到受傷、挫折也是成為運動員其中一個必經的階段。對運動的那份熱誠也就是堅持下去的原動力。

馮嘉俊（嘉俊）（運動科學與健康教育二年級）——
中大男子跆拳道隊隊員

在小時候又覺得武打片好「型」，經常在家中有樣學樣，見樓下會所有開辦跆拳道班，覺得似乎是有關武術的便不假思索報名參加。其後他更成為了香港數一數二的黑帶沉量級的跆拳道運動員。嘉俊也十分慶幸自己在跆拳道生涯的不同時期都遇到「伯樂」，不論在技術層面和人生道理，幾位「師傅」都幫助了他很多。

身為準畢業生，嘉俊現時在校隊中的角色，是要把自己所有的經驗和技術傳授給師弟、师妹。礙於其他大專院校如理工大學有人數上的優勢，中大的跆拳道代表隊也得在賽場上加把勁以爭取好成績。在零八年，在香港冠軍賽中，在比賽的分組階段太急進弄傷



▲ 馮嘉俊同學(圖中)亦曾為香港代表隊踏上國際賽頒獎台的最高台階。

了自己，但他仍然咬緊牙關，在決賽仍只是僅負於對手。在比賽完結後更是連走路也走不到，兩條腿的肌肉也嚴重發炎和腫脹。在養傷期間，嘉俊表示自己整個人也好像「塌」了下來，要被迫留在家中休息，待上四個月才可以康復，再投入強度訓練，心裏極為難受。

因為自己在跆拳道時候，也有短跑的訓練，於是在今年他也捧著「試一試」的心態參加了聯合書院的運動會，更在一百米項目成功摘下一面銅牌。談到來年的目標，嘉俊表明自己當然也會出席自己最後一屆的大專賽，盡力為中大拿到金牌。在完成大專生涯後，自己便會逐漸退居場外，投身紀律部隊，但也會抽空回校教授年青的中大校隊成員和運動員。

鄭曉為 (Valerie) (文化研究一年級) —— 香港女子花劍劍擊團體代表隊成員

由當初運動員載著面罩，覺得好型，在學校的劍擊興趣班玩「糖痴豆」，至成為年紀最輕香港隊女子劍擊花劍項目的隊員。在2011廣州亞運，Valerie是一個中四學生的身份參與當屆的賽事，亦是全個劍擊場館年紀最少的運動員。在芸芸港隊隊友中，自己是最少經驗的一個，一直都怕會成為隊友的「包袱」，然而，在眾位隊友的鼓勵下，Valerie一鼓作氣，發揮凌厲後勁，最後更為香港女子花劍劍擊團體代表隊在亞運會摘下一面歷史性的銅牌。



▲ 鄭曉為同學。

年紀小小已擠身國際賽場的她，也有試過遇上不同的挫折和失落。在一次的在新加坡的比賽，Valerie曾試過在自己落後給對手十分的時候，才發現因為自己的電子儀器調較錯了模式，結果也因此而輸掉了比賽，是一次因為自己大意、犯錯而輸掉的比賽。「經一事，長一智」，在這此事件之後，自己每次在比賽前也會特別多加留意自己的裝備和器材。

Valerie指自己年紀很小已經拿到國際賽的獎牌，年少得志。在完成亞運會後，反而是給了自己無形的壓力，在訓練方面是有點停滯不前。就在這個時候，在港隊的隊友們就好像是「姐姐」一樣，也可以開解她在訓練上的困難，非常看顧這位年紀小小的小妹妹。來到中大，Valerie又成為了中大劍擊隊的「新丁」，她坦言十分期待將至的大專賽，能夠感受一下大學的氣氛，同時也希望可以為中大在劍擊的賽場上凱旋歸來。

聯合書院的各名傑出運動員，在不同的賽場上都獲得非凡的成就。無可否認，他們能夠踏上頒獎台上最高的台階也不是一朝一夕的事。在他們運動的生涯當中，也遇到不少困難，繼而把它們逐一克服，才可以去到更高的位置，甚至代表香港出戰國際賽，為港爭光！