

盧均宜贏盡本地最高殊榮。



盧均宜

出生日期：1984年10月9日
 出生地區：香港
 身高：1.69米
 位置：右後衛、右中場
 現屬球會：標準流浪
 球衣號碼：12

青年隊

1995-1997
 體院
 1997-2000
 流浪

職業球隊

2000-2007 流浪
 2007-2018 傑志
 2018-2020 富力R&F
 2020- 標準流浪

香港代表隊

2000-2003 香港U20
 2003-2010 香港U23
 2004- 香港隊

盧均宜(中)在比賽中。



二十載見證球壇起跌 全力以赴天道酬勤



球壇不老神童

盧均宜要踢到40歲

15歲即出戰香港頂級聯賽並取得入球，得過聯賽冠軍、當過足球先生，盧均宜21年的職業足球生涯贏遍本地最高殊榮，但出道於香港足球冰河時期，疫情之下更一度失業，年屆36歲的他卻又歷盡低谷，不過始終如一的专业與堅持，讓這名不老「神童」始終在香港球壇站穩一席之地。



縱使盧均宜出道時香港足球的黃金時代已過，但他年少時獲得進入體院受訓的機會，15歲即亮相本地頂級聯賽，轉投勁旅傑志後更被選為隊長，盧均宜生涯之初總算平步青雲。

為勝利犧牲自我贏盡殊榮

擁有細膩技術、速度與技術兼備的他被視為球隊進攻組合的不二之選，然而西班牙主帥甘巴爾到來後卻要求他轉踢後衛，不過盧均宜未有投訴太多只是做好自己本分：「只要能夠助球隊取勝，我踢什麼位置都可以。」

幸好天道酬勤，盧均宜為球隊勝利作出的犧牲讓他登上了職業生涯的巔峰，香港足球先生、「三冠王」等榮譽接踵而來。事實上即使在港隊，盧均宜亦幾乎

100%全力以赴是盧均宜成功之道。

踢遍所有位置，前鋒、中場、後衛無處不在，只要港隊有意徵召，無論什麼級別的賽事他都從不拒絕。帶領港隊勇奪2010年龍騰盃的港隊前主教練曾偉忠就曾表示：「盧均宜雖然身材矮小，但卻是陣中爭搶效率最高的球員，無論任何比賽、對手，他都是100%全力應戰。」

離開傑志後在爭議聲中加盟富力，為的就是在足球生涯尋求新突破，縱使由球迷寵兒變為謾罵對象亦在所不惜：「香港球隊的確很難複製富力的硬件，在真草場練習我可以全力以赴不用『就住就住』，在富力的時候我只需要專注在足球之上，對我來說這是全新的體驗。」

疫情下富力退出措手不及

無奈疫情來襲香港球壇陷於斷斷續續的停擺，富力更突然宣布退出，曾經的香港足球先生一下子淪為失業球員，盧均宜更直言一度要兼職外送員維持生計：「縱然有些小波折，不過自己的足球生涯一直總算順利，這場疫情是前所未有的打擊，富力的退出更是令我措手不及，當時我甚至試過去兼職外送員。」

其後盧均宜獲流浪招手回歸母會，他表示初期的確很不習慣，加上本地球壇種種不明朗因素，令他甚至萌生掛

靴的念頭：「曾經和林嘉緯談論過是否應該退役，不過心裏明白自己始終是喜歡踢足球，而且覺得自己還有能力可以繼續踢，所以決定堅持下去。」

回歸流浪 找到奮鬥新目標

作為長年在聯賽下游掙扎的球隊，流浪今季表現予人不少驚喜，而盧均宜亦找到繼續奮鬥的新目標：「看著一班年輕球員不斷進步，自己亦很想繼續努力去協助他們，流浪不是薪酬待遇最好的球隊，但卻令球員有『家』的感覺，每次訓練完之後一同回基地健身、午膳，球員之間就像一家人。」盧均宜現在即使賽後休整日也會現身在訓練場，指導小將們訓練及督促他們健身，即使步入職業生涯的黃昏，他仍以始終如一的专业態度在新角色上作出貢獻：「只要球隊仍需要我，我便會一直踢下去，希望至少踢到40歲！」

以身作則 陪新人加操

歲月雖然並未留在盧均宜的童顏之上留下多少風霜，不過始終已是年屆36歲的老將，保養身體是延續職業生涯的首要條件，訓練量比起小將們亦毫不遜色的盧均宜希望能夠以身作則，為未來出任教練工作鋪路。

即使已是36歲的老將，不過今季仍能看到盧均宜滿場飛的表現，他坦言多年來大大小小的新傷舊患，令自己更注意保養身體，除更注意飲食外，更堅持每天訓練後加操健身，為的就是延續其足球生涯：「以前很喜歡消夜，特別喜歡火鍋，現在都戒了，

効力富力時常向外援請教飲食之道，對維持狀態很有幫助，訓練後亦會與年輕球員健身加操。」

他希望除可加強隊友之間的關係，亦可以以身作則激勵小將們，為將來投身教練工作鋪路：「連我這樣年紀的人都做得到，他們

年輕力壯就更加可以做得好。要當一名教練溝通很重要，不同球員有不同溝通方式，現在帶領新人的角色有助我增加教練經驗。」除了為教練工作鋪路，盧均宜亦作出了一些新嘗試，與好友林嘉緯開了一條名為《嘉嘉就做》的YouTube頻道，製造了不少與足



盧均宜(右)與好拍檔林嘉緯(中)開設YouTube頻道與球迷交流。

球有關的有趣短片，亦舉行了線下活動與球迷互動，他希望以後可以有更多新嘗試：「除了與足球有關的工作，我亦很喜歡烹飪下廚，或許將來有機會可以開一家餐廳。」