

停薪留職爭取參加棍網世界盃

李孟瓊「黃金年齡」奮鬥追夢

我們都聽過不少體壇勵志故事，「籃球之神」米高佐敦、足壇強者C朗拿度等巨星風光背後，其實一直在自我鞭策以取得突破性佳績，香港體壇也有健兒拚搏力爭上游的故事。李孟瓊是香港女子棍網球運動員，她選擇在此時停薪留職，為了圓夢入選參加明年6月在美國舉行的女子棍網球世界盃。大公報獨家訪問了李孟瓊，暢談專屬於她的奮鬥故事。

大公報記者 張銳 (受訪者供圖)

李孟瓊的正職是在與體育相關的公關公司任職市場公關。她透露從去年8月便開始停薪留職，全心全意準備明年6月在美國舉行的女子棍網球世界盃：「賽事原本今年7月舉行，因為疫情延期到明年6月。我想多些時間練波，除了球隊訓練外，還想提升自己的技術、體能，和得到足夠的休息，以應付球隊選拔和訓練。我覺得現時是我人生中最好的時間去做這件事，因為我現在還沒有家庭，沒有小朋友，我的身體還能達到港隊的水平，所以我想全心全意做好這件事。」

最佳時機不可錯過

回想起2016年，李孟瓊曾經參加過2017年世界盃的港隊選拔，可惜當年24歲的她名落孫山，她認為與她剛在英國完成學業後，剛剛重新接觸棍網球有關，而同期競爭的球員更有經驗。但李孟瓊並未因此灰心，她矢志捲土重來，而新一屆賽事在明年就舉行。李孟瓊踏入5月便29歲，她覺得這次是最後機會去「追夢」，過多幾年已非最佳時機。

為了一圓參加世界盃的夢想，李孟瓊現時每天用4個小時訓練：「第四波疫情後

期，體育場地重開，大概一周有三天時間練波，兩天是團隊做健身，我一周也會用三天時間練自己要做的，會訂壁球場練波。計算下來每天大概練4個小時，上午下午都會練。但除了練習時間之外還會看影片學習，我認為除了練習，看影片的學習時間也很重要。」

能夠放膽去追夢，家人對李孟瓊也非常支持，成為了她全心全意去打波的堅實後盾：「開始時他們都沒有想過我會那麼熱愛這項運動，我是在2016年回港後才覺得有機會。這幾年他們都很支持，即使停薪留職也很支持，他們覺得難得我有這份熱情去做這件事，所以特別支持。」

富挑戰性 又講求團隊合作

李孟瓊第一次接觸棍網球是在14歲，和不少人一樣，棍網球並非她第一項接觸的運動：「我第一次接觸棍網球是在14歲到英國讀寄宿學校後，當時可以選擇打曲棍球或者棍網球，我就選擇了打棍網球。我上了幾堂課後覺得幾好玩，就一直打。中學打了四年，然後大學轉去游泳，因為我去英國之前，游泳才是主項。直到2016年回到香港後，我再接觸棍網球，然後才認真去打。」

李孟瓊覺得棍網球很刺激，而且速度很快：「玩這項運動除了體能要好，跑得快之外，手眼協調都很重要。我覺得很有挑戰性。我覺得自己還有很多方面可以進步，外國球手打得很好，球速很快，我覺得香港隊都可以他們為目標，我們有很大的進步空間。此外，這項運動令大家有共同目標，隊友之間一起練波和比賽的感覺很開心，這也是我喜歡棍網球的其中一個原因。」

港隊水平穩步提升

雖然棍網球在香港並非熱門項目，但在香港棍網球總會的推動下，它在香港正穩步發展，競賽水平亦不斷在提高。李孟瓊說：「女子港隊在2017年世界盃拿到26隊中的第19名，男子港隊在2018年世界盃46隊獲得第27名，我感覺到港隊這幾年一直有進步和提升。現時不論大、中小學都開設了不少棍網球班，越來越多人接觸這項運動，參與者愈多，能從中挑選的健將就更多，這樣有助提升香港隊的整體水平。我還記得當時2009年世界盃，女子港隊是在沒有教練的情況下自己組織、訓練和參賽。直到2016年才有教練來教導我們。我相信港隊水平未來會提升得更高，希望明年世界盃女子港隊能夠獲得30隊內的第14、15名。」

任職體育公關

李孟瓊在停薪留職前，在一間與體育相關的公關公司任職市場公關。這與她讀書時主修的專業和她個人興趣有關。她說：「我在英國讀大學時修讀體育與運動科學，之後碩士轉讀管理和營銷，實習是做和公關有關的工作。我覺得自己對此頗有興趣，所以想結合興趣和營銷，嘗試過後覺得挺適合我。」

夢想為先 專注提升表現

李孟瓊親自參與很多運動大賽的推廣工作，最深刻的是做了兩年的世界女排聯賽，還有WTA香港網球公開賽。李孟瓊坦言這些體驗令她大開眼界，也非常喜歡自己的工作，惟現時專注於棍網運動。她說：「我是喜歡組織活動的人，這是適合我的工作，但暫時還是想集中在棍

網球上，之後才會再想工作的事。原本和公司說打完世界盃就回去工作，但現在在賽事延期了，曾經想過是否先回公司工作一段時間，但我想自己還有很多地方可以提升，所以還是想趁現在提升自己，到時選拔時能夠有好表現。」

談及長遠的目標，李孟瓊希望參加接下來的兩次世界盃，退役後可能會轉去玩三項鐵人。她說：「我的腦海裏現在只有棍網球、棍網球、棍網球，目標是入選港隊，然後去打世界盃。我希望之後可能再打多一屆，才甘心去完結棍網球生涯。退役後有機會去玩三項鐵人，因為我喜歡游泳跑步，覺得幾適合我。」

李孟瓊 小檔案



▲李孟瓊 全心投入棍網球運動。大公報記者張銳攝

1992年 5月21日 28歲 年齡

1米64 身高

Daphne Li 英文名

英國艾希特大學體育與運動科學榮譽學士、國際商貿管理碩士 學歷

棍網球 項目

14歲 參與年齡



▼李孟瓊(前)喜歡棍網球刺激具挑戰性。

▲李孟瓊 每周保持健身運動，提升狀態。



話你知

棍網球是一項團體運動。每一位球員手中都配備一支稱為Lacrosse Stick或者Crosse的連網長棍。球員可以用棍盛着棍網球來做出傳球，接球和運球的動作。而目標只有一個，就是要把球射入對方龍門得分。棍網球的棍可以用來打擊對方的棍來防止對方射門。男子比賽會有比較多身體碰撞，因此需要配備多一些保護裝備，而女子比賽則不需要太多的身體碰撞。標準棍網球場地的尺寸為110米×60米。一般棍網球可以在草地和人造草上進行。但不同的形式的棍網球運動也可以在室內運動場或室內曲棍球場進行。無論男女比賽，最重要的裝備是棍網球的棍。以男子比賽來說，球員必須要佩戴頭盔(圖圖)，膊頭護墊，護臂和手套。而女子比賽來說，球員只須佩戴牙膠。但很多球員也選擇佩戴眼罩和手套。



▲李孟瓊(右)喜歡與隊友一起拚搏爭佳績。



▲李孟瓊(右)指導小朋友棍網球技巧。

李孟瓊最Like

食物：麻辣雞煲，但我不算食得辣，大麻小辣。

明星：郭富城。我覺得他「好型」，現在都「好型」，保持得很好，我覺得他是表演者，唱歌不一定最重要，但他整體很懂得表演。

電影類型：真人真事勵志運動片。比較喜歡有激情的運動片，因為自己也是運動員，我能從他們的身上找到靈感和動力。

休閒活動：行山、戶外活動。之前疫情比較嚴重的時候會兩個禮拜去行一次山，現在因為要練波就少些時間。

旅遊地方：澳洲塔斯曼尼亞。大自然風光好靚，自駕遊歷「超正」。

未來想去旅遊地點：馬爾代夫、新西蘭。喜歡去陽光與海灘的地方，喜歡大自然的景色。

其他運動：籃球、游泳、田徑、排球、Crossfit Game，幾乎每樣都睇。

運動員：Mathew Frasher(Crossfit Game)



▲李孟瓊到北海道富良野欣賞薰衣草。



▲李孟瓊遊覽威尼斯。



▲李孟瓊(左)與周潤發合照。



▲李孟瓊(後排左二)與公司同事相處融洽。