

室內外均可打 老少皆宜上手易

# 江珮珊推動三葉球促社區共融

用興趣廣泛來形容

香港三葉球運動員江珮珊並不為過。她同時喜歡空中瑜伽、製作土耳其燈及陶瓷，興趣都是靜中帶動，難得的是她既樂在其中，更把所學相輔相成貢獻社會。江珮珊從各種興趣中領略到，做事每樣都要集中、專注及有耐性，這樣才能令她吸收到新知識並學以致用，於工作中教導她的學生，並藉推動三葉球運動增加社區共融互動。

大公報記者 梁潤森

香港三葉球協會圖片

三葉球僅需約半個羽毛球場的空間進行。香港三葉球協會圖片

江珮珊除了三葉球，也會跳拉丁舞、打籃球及做空中瑜伽，有時候也會行山及打匹克球，因為她很喜欢做運動，特別是跳舞及球類運動。選擇三葉球做運動主項，是因為她喜歡這項新興運動很輕鬆就可以學習，而能夠持續進步，特別是在新冠肺炎疫情下，很多運動場都暫停開放，但三葉球所需要的空間不多，即使在家中、或到樓下戶外的空地都已經可以進行這項運動。

江珮珊於去年年初接觸三葉球，她接受大公報記者獨家訪問時表示，在香港三葉球協會的推動下，這項運動推廣得很快，特別是協會成立不久便已有約100位導師，有利於持續性推廣。她認為三葉球容易上手，她亦見到很多社區機構及學校都很關注這項運動，可見三葉球愈來愈受歡迎。

## 砂煲壘罈賽新穎有趣

談到三葉球對身心的幫助，江珮珊說以往較少接觸拍類運動，初時認為這項運動很新鮮，而她喜歡三葉球既可溫柔地打，亦可加快節奏打，而且也設有合作的打法，可與同伴聯手，令她更享受合作競技的過程。問到如何同時兼顧三葉球的練習及日常工作，她認為雖然幼稚園教師工作繁忙，但三葉球有助她放鬆工作繃緊的神經，同時揮走辦公室工作的疲累，使身體可以有更多運動，故此她更起勁在完成工作後參與這項運動。

江珮珊現在已是三葉球導師，她認為要成為導師並不困難，一般人只要有運動習慣已經很快上手，而且協會也有詳細的教導指引，例如怎樣教導展能人士打球，導師課程也會有理論及實習。她嘗試把三葉球推廣到

工作之中，並與幼稚園的小朋友一起玩樂。她認為這項運動很適合幼稚園低班及高班的小朋友，她利用本身的教育知識及三葉球導師的經驗，讓小朋友可以慢慢學習怎樣揮拍及擊球，她很喜欢三葉球的球沒有攻擊性，小朋友可以安全地盡情玩耍。

談到比賽的有趣事情，她特別提到砂煲壘罈比賽，因為參賽者可以選用生活中任何物品作球拍，她就見過有人用餐具不銹鋼碟、文具夾板等作為球拍比賽。當時比賽中便因不同器材作球拍而發出不同的聲響，產生與平日不同的樂趣。而她也享受正規的比賽，因為可以從比賽中觀察不同人的不同打法，從而思索自我提升的法門。



三葉球是一項傷健共融的運動。香港三葉球協會圖片

## 喜空中瑜伽動作優美

空中瑜伽是不少女生都喜歡的運動，江珮珊也樂在其中。這項運動與傳統地面瑜伽不同之處，在於它是藉從天花板吊下來的絲質吊床，協助參與者凌空做出各種動作。空中瑜伽不但姿態優美，也帶來良好的健美裨益，既可減壓還能塑造身體線條，以達至瘦身效果。

與不少剛接觸空中瑜伽的女生一樣，江珮珊最初感覺在吊床上很新奇，因為空中瑜伽可以在上面慢慢伸展肌肉及放鬆筋骨，她感嘆空中瑜伽有很多不同的變化，並能做到很多優美的動作。同時，由於空中瑜伽也是瑜伽的一種，故此這個運動也可以調整呼吸，但空中瑜伽又與地面瑜伽不同，地面瑜伽在運動過程中，會更多用到手推地面的力量，相對地，空中瑜伽在空中吊床上會用更多手拉的力量。

談到空中瑜伽對打三葉球的幫助，她認為有時候自己打三葉球後肌肉會有點繃緊，做空中瑜伽便可以令肌肉再次放鬆，空中瑜伽亦可以增加自己的柔軟度，並好好鍛煉核心肌肉。她又認為自己很適合玩空中瑜伽，因為她過去也曾學習拉丁舞，所以自己的筋骨也比較柔軟，而且上到空中吊床時

也會做很多優美的動作，所以跳舞的根底也大有幫助。她又表示，自己在小六時已經接觸拉丁舞，之後一直也有跳拉丁舞直到她工作之前，因為工作之後比較繁忙，沒有時間在外面學習拉丁舞，但假如有時間的話，她也會在家中練習拉丁舞。

三葉球拍輕便便宜。香港三葉球協會圖片



江珮珊以空中瑜伽平衡身心。受訪者供圖



掃一掃 有片睇

江珮珊製作土耳其燈。受訪者供圖



## 江珮珊小檔案

香港三葉球運動員、導師江珮珊。大公報記者梁潤森攝

星座：水瓶座

身高：1米52

職業：幼稚園教師

項目：三葉球

持拍手：右手

運動專業資歷：

- 一級三葉球導師
- 二級匹克球教練

其他資歷：

- 英國皇家舞蹈教師協會拉丁舞考試（金章）

曾奪得獎項：

- 九龍城區籃球比賽2015女子組殿軍

歌曲

- 《Imagine》

顏色

- 粉紅色

食物

- 士多啤梨

悠閒活動

- 製作甜品、手作DIY、行山

## 江珮珊最Like

興趣

- 空中瑜伽
- 匹克球
- 拉丁舞
- 籃球



江珮珊（左）與香港三葉球協會創辦人葉永財。大公報記者梁潤森攝

## 賽制靈活器材廉宜

### 話你知

三葉球由三葉球協會創辦人葉永財發明，該運動適合不同年齡人士，即使身體有障礙的人同樣可以參加。三葉球較其他球類容易掌握，但因需在較細小空間（長6.1米，闊3.96米，中間網高92厘米，約半個羽毛球場）控制力量擊球，既可鍛煉大小肌肉，亦可助小朋友培養耐性，同時，由於大量運用大腿肌肉及微蹲動作，對正在發育的學童鍛煉身體尤其

有幫助。三葉球是一項平民運動，只需要一塊球拍、一個三葉球甚至自製的網作分界便可進行，裝備簡單、價錢低廉，訓練和比賽的要求也相當親民，場地亦可以因應有限空間作修改，因此即使在家中較狹小空間亦可進行這項運動。三葉球比賽通常是7分制，正式比賽以發球權分為規則，雙打賽事則採雙發球權賽制。而除了正式比賽，三葉球甚至發展到有全彈地規則、隔空雙打賽、「5+5」單打賽及砂煲壘罈賽等賽事，令運動趣味大增。此外，三葉球用上裝有三種不同顏色羽毛的球作標準用球，令即使有色覺辨認障礙的朋友都可放心參與活動。

## 手作製品 樂在其中

親自了解並親力親為，是江珮珊最常做的事，這個正是她喜歡手製品的原因。製作土耳其燈及陶瓷是她目前最喜歡的兩項活動，每件製品獨一無二，每次製作過程都與別不同，這一切都令她樂在其中。

### 專注獲獨特成果

江珮珊很享受做手作的過程，如製作土耳其燈及陶瓷，因為這樣她就可以很專心做一件事，並把自己當時的雜念放低，她認為每一次做手作的製品都是獨一無二，每件製品及每個創意都屬於自己。例如她喜歡做的土耳其燈，是由很多不同顏色的玻璃碎片組合而成，所以每一次製作都可以組成不同圖案，特別是每一次把土耳其燈打開開關，它所散發出來的光芒都會有所不同，而且都色彩斑斕。談到製作陶瓷，她認為陶瓷製作過程中

的拉杯動作最令她享受，因為這個過程一定要高度集中專注，同時也很需要耐性，只要一心急，製作的陶瓷便可能會移位傾斜甚至失敗。所以每次製作陶瓷都必須全程投入，並慢慢拉杯，她每次都期待製成品的結果，因為都可能有驚喜，畢竟每次製作陶瓷始終有可能出現差異，拉出來的形狀有可能與製作時的形狀有所不同。故此她每次都在享受製作過程，也很期待製成品的誕生，因為每次都會是別樹一格的作品。

談到未來想嘗試創作的手製品，她希望挑戰製作皮革的工藝，或是一些以和諧粉彩製成的物品，因為和諧粉彩這一門粉彩指繪藝術可以應用在她的工作之中，例如可以教導小朋友，也可以開工作坊向家長授課。和諧粉彩並不需要畫畫經驗才能做好，家長即使沒有畫畫底子，也可以做出不錯的作品，同時放鬆身心。