

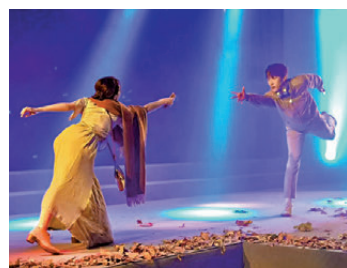
滙周刊

Sunday

港製老味添新瓶
椰香飄過一甲子
港店港情



度假村沉浸大戲
脫下工服當主角
神州行走



沈巧嵐的足球故事從小學操場開始，「那個踢波的女生」是她小學時期最鮮明的標籤，「小學小息的時候操場上都會放着一個籃球、一個足球，然後一大班男生就會追着踢，我是他們當中的唯一女生，就連老師都會用『那個踢波的女生』來叫我。」小學四年級Cat和家人移民到現代足球發源地英國，但踢波機會卻意外地減少，「都有參加過一些選拔，不過可能我身形太『細粒』，又沒受過正式訓練，就沒選上，只能在有空的時間拿着足球自己去踢。」到中學時全家回流香港，反而成為她真正投入足球的契機，在學校教練引薦下加入傑志，之後亦踢過和富社企、港會、守曜，今季則效力健力寶（香港），在新增設的女子五人足球聯賽7場入8球，成為賽事神射手，可惜在爭冠關鍵戰中對傑志反勝為敗失落冠軍，Cat與隊友賽後亦忍不住哭成淚人，「其實報名參賽的時候也沒有想過可以爭冠，但踢落所有隊友都好有火，結果最後一場卻爭少少，那種不甘心的感覺好深刻。」

足球增強抗壓與自信

「踢波無前途」、「女仔之家踢咩波」的雜音從沒間斷，Cat她坦言曾經亦陷入迷惘：「有時候會諗，就算在香港踢到好叻，又好難靠足球有穩定收入，這麼辛苦又是否值得呢？我慳返時間去幫人補習還可以搵錢。」試過離開球場半年，Cat才發覺踢波帶來的快樂是無可取代，「無踢波那段時間心靈好空虛，好似失去了一部分的自己，重返球場後才找回真正開心的自己。」

踢波未必可以帶來千萬年薪，但Cat認為當中的「無形」價值足以應用在任何範疇：「我以前好怕醜，足球訓練令

我大膽了很多，又或者如何在比賽壓力下將訓練成果展現、冷靜地去處理問題，這種抗壓能力，我覺得都是足球教曉我的事。」

「踢好波難過讀好書」

在國際文憑課程（IB）考到44分獲港大牙醫學院錄取，Cat為了兼顧學業和足球，一星期至少五日要朝早7時出門返學，練完波或比賽後回到家已經十一二點，同學們都形容她是「綳線」，但她一直認為是足球成就了現在的自己，「屋企人以前成日話我好懶散、好被動，又怕同人溝通，是足球改變了我。」她更笑稱覺得「讀書比足球容易得多」：「足球要有永不放棄的心態，面對任何對手，都要有信心自己做得好，我覺得讀書都是一樣，足球訓練和比賽你再喘氣都不能停，至少如果讀書讀累了，你可以休息一下，是一個人的努力，但足球比賽一個決定做錯了，影響的是全部隊友，我真的覺得要踢好足球比考試更難。」

首次海外集訓拓眼界

Cat的努力亦沒有白費，今年2月成功入選中國香港女子五人足球代表隊，獲得去泰國集訓的機會，她坦言是第一次真正體驗到職業球員的生活：「六日集訓每天都只有足球，感覺真的像職業球員的生活，學到很多東西，真的很開心，這

次集訓有好多都是新人，大家都好想去進步，氣氛好好。」

泰國女子五人足球隊世界排名高踞第八，Cat表示能夠與高手過招不僅大開眼界，但亦感覺並非遙不可及：「泰國球員當然在技術、速度和體能方面都很強，但是我們踢過兩、三場友賽之後，發覺其實是適應對方的節奏，一直在香港可能會因在同一模式，但出外看到其他國家球員的標準，你才有機會嘗試去學習、模仿，有機會去進步。」

即使返回香港，Cat亦會時刻提醒自己要保持集訓時的心態，每次訓練比賽都以最認真的態度面對，去年港隊在女子足球亞洲盃創造歷史首次躋身八強，當時未有入選的她希望今年年底在沙特舉行的亞洲室內暨武藝運動會（亞室運），可以追隨前輩們的腳步再創佳績：「雖然不知道最後會不會派隊，不過我都會繼續努力，希望可以有機會去到，這是我今年最大的目標。」

在很多人眼中學業和運動是一道選擇題，沈巧嵐（Cat）卻認為兩者從來不是只能「二揀一」，以尖子成績考入港大牙醫學院，再入選香港女子五人足球代表，這名22歲的小女生表示足球不單是她的朋友，更是老師，「足球教識我很多事，也改變了我的心態。」足球鍛煉了她的抗壓能力，亦收穫了自信，成為了她學業路上的「最佳拍檔」。幾乎每天都過着朝七晚十的「返學+足球」生活，但再忙碌疲累也沒有將阿Cat勸退，足球對她而言不僅是一項運動、一個愛好，更是一場見證自己成長的旅程。

沈巧嵐積極裝備自己，盼能代表港隊征戰年底亞室運。

沈巧嵐直言踢波可以讓

她尋回真正的快樂。



足球不僅令沈巧嵐快樂，也改變了她的做人態度。



沈巧嵐（第二排右六）今年2月隨港隊到泰國集訓，初嘗職業球員的生活。



《足球小將》燃熱血 父母行動支持

Cat當初開始接觸足球，其中是受到爸爸的啟發，「我爸爸好鍾意睇波，又鍾意動漫，小時候他覺得我需要做下運動，就給了我一套《足球小將》漫畫，加上電視當時正播放《閃電十一人》，就開始對足球好有興趣。」

鍾情麥泰萊穿11號球衣

「我小時候常常會幻想自己是足球動漫裏面的角色，最喜歡豪炎寺和麥泰萊，我現在穿11號球衣也是因為麥泰萊這個角色的影響。」Cat喜歡的都是進攻球員角色，亦造就了她現在擅於盤扭和射門的比賽風格，觸球機會較多的五人足球成為了最適合她發揮的賽場。

本來父母只是想Cat多點運動，沒想到女兒卻逐漸成長為「球癡」，Cat坦言父母也曾擔心自己太辛苦影響學業，「他

們見到我兼顧學業和足球這麼辛苦，又容易受傷，有好幾次都跟我說『不如唔好踢啦』。」不過Cat用行動證明自己有力應付兩條「戰線」，終得到父母認同和繼續支持，「書我會好認真去讀，波我亦都好認真去踢，讓他們知道足球對我不只是運動，而是建立了我人格和價值觀，所以父母之後都好放心。」

Cat表示父母不會說什麼「肉麻話」，但會以行動去支持自己，媽媽會不時送上愛心湯水，而爸爸就更是擔任專屬司機和教練，「好多時放學時間好趕，比賽訓練場地又偏僻，爸爸都會特地載我去球場，而且爸爸本身又睇好多波，我每次比賽父母都會到場支持，賽後又會分析我的表現。見到他們這麼支持自己，我也會告訴自己再困難疲累都不可以輕言放棄。」

女足迎黃金期 聯賽急速擴充

早前一套電視真人騷《足球女將2》成為全城熱話，最終話更有超過二萬人在網上收看，令香港女子足球話題再度引起關注，而中國香港足球總會近年亦積極推廣女足，在甲、乙、丙組、U18及U15組別外，又增設足總盃及本季新增的女子五人足球聯賽，參賽球員數目亦屢創新高，今季成人組及青年組合共超過千人參賽，足證女子足球受歡迎程度與日俱增。

女子足球近年發展蓬勃，根據尼爾遜體育與百事公司合作發表的報告顯示，到2030年女足球迷有望達到8億人，躋身世界五大體育運動之列，而亞洲對女足發展亦愈發重視，首屆女足亞冠盃於兩年前提前正式舉辦，並由中國武漢江大奪得冠軍。

而香港女子足球發展可追溯到1951年，當年出現了香港首支女子足球隊漢英女子足球隊，不過女足聯賽則要等到1987年才出現，隨着近年女足熱潮的出現，本地女子足球參與人員亦錄得可觀增長，目前成人組註冊球員有625人，而青年組則有379人，總人數成功破千，而足總近年亦加入足總盃及五人足球聯賽等賽事，讓女足球員有更多比賽機會，希望促進本地女足發展。

沈巧嵐中學時回流香港，從傑志展開足球夢。



足球是Cat的同伴、老師，亦是她與爸爸之間的親情連結，小學時從爸爸手上接過的那套《足球小將》漫畫，成為Cat參與足球的契機，她感激父母一直在行動上支持自己追尋足球夢，「見到他們這麼支持我，亦會提醒自己面對困難時不要輕言放棄。」



沈巧嵐（右）今季加盟健力寶五人足球隊，終於能夠盡展所長。



讀牙醫兼踢足球，沈巧嵐樂在其中。