

天津綠城·第十一屆世界毬球錦標賽

THE 11TH WORLD SHUTTLECOCK CHAMPIONSHIPS



2024年 ●第11屆世界足毬錦標賽女單銅牌，女雙銀牌

2019年 ●第10屆世界足毬錦標賽女雙季軍，混雙亞軍

2017年 ●第9屆世界足毬錦標賽女團季軍，混雙季軍

足毬女將從玩樂踢到傳承



一枚毬子很輕，輕得像童年裏隨便踢起的一陣風；但對香港足毬女將盧慧鳴(圖)來說，這份輕，卻一路踢進羽毛球場、踢進港隊、踢到了世界賽的舞台上，也踢出了香港小眾體育的另一種可能。

盼冷門運動被看見

港隊盼8月世界賽衝金

在很多香港人的記憶裏，踢毬仍停留在公園、屋邨空地與燒烤場邊的圍圈遊戲；但在香港足毬隊眼中，它早已是一項講求戰術、位置分工與身體控制的競技運動。比賽模式與排球相似，二傳、進攻、攔網各司其職，技術細膩程度遠超外界想像。香港隊近年在國際賽維持前列成績，甚至曾奪得世界第二，卻因未納入亞運等大型綜合運動會，至今仍未被列入體院精英項目，運動員主要依賴資助支撐訓練。

盧慧鳴踢毬15年，由中學校隊一路踢進港隊。她說，香港訓練時間不多，反而逼出更高效率的備戰方式；球隊亦會到內地、越南集訓，吸收不同地區的踢法，再揉合成香港隊的特色。近年體院資助機制有所改善，過往港隊往往只有少數成績特別突出的運動員可獲支援，現時更多項目、更多成績達標者都能受惠，令運動員在出外比賽、參與集訓及日常備戰上多了一點支撐，亦讓年輕一代看到，踢毬並不只是興趣，而是有機會走得遠的專業路徑。

港隊目前最重要的目標，是在即將到來的8月世界賽衝擊金牌。對他們來說，金牌不只是成績，更是一種證明，說明踢毬不是「圍圈踢」的童年遊戲，而是一項值得被看見、被投入，也值得年輕人認真選擇的專業運動。

在羽毛球場的白線之內，一枚毬子被踢起，沿着半空劃出短促弧線，再落到另一隻腳的腳面上。它沒有足球那種沉重的碰撞，也沒有排球那樣清脆的擊打聲，只有很輕很輕的回彈，像是隨時會失去控制。但在盧慧鳴腳下，這枚毬子被一次又一次接住、送高、再起腳——一個動作接着一個動作，像一段被反覆練習過很多年的節奏。

一次踢九十多下而結緣

對外行人來說，足毬常常還停留在公園和屋邨空地上：幾個人圍成一圈，把一枚毬子踢來踢去，踢得高興就停，沒踢中就笑。盧慧鳴第一次接觸踢毬，也確實是在這種很日常的校園情境裏。中一迎新日那天，學校安排了足毬示範，她那時沒什麼興趣，沒有參加。直到上學期過了一段時間，有同學說踢毬很好玩，拉她一起入校隊，她才真正踏進這個世界。

她記得自己第一堂課的感覺很直接：原來要把毬子踢起來並不容易。正因為難，第一次踢到的時候才特別有成就感，「我一成功的話，其實我已經覺得很好玩，很新奇。」她說。學校又替校隊設計了一些遊戲和測試，例如一個月內要踢到連續多少下，她第一次就踢

出九十多下，那種滿足感把她留了下來。

那時她才慢慢發現，踢毬不是她原本以為的「大家圍起來玩一玩」那麼簡單。她在學校看到師兄師姐把毬子踢得出神入化，甚至有進攻動作，才意識到這是一項有結構、有位置分工的運動。她形容，足毬像排球，只是使用的不是雙手，而是身體除手以外的位置；有二傳、有進攻、有攔網，也講求柔韌度、步法和判斷。

這種技術感，也是她對足毬着迷的地方。校內練習、網毬比賽、不同位置的配搭，一層層把她從「玩」推向「練」。她2011年開始踢，2013年入港隊，從此沒有離開過這個圈子。

以「世二」闖大眾視線

盧慧鳴說，自己所屬的世代，正好見證了香港足毬這項運動由陌生走向稍微被認識的過程。以前她們在體育館練習，路過的人總會問：「這是什麼來的？」很多人只知道公園裏圍圈踢的大毬，不知道原來羽毛球場上也有比賽，還有開球、接毬、進攻等技術。她坦言，過去香港在推廣上比較弱，近年雖然多了教練走入校園，認識的人是多了，但理解足毬是「專業競技」的人，仍然不算多。

因此，成績就變成了一種最直接的說服方式。她提到，若真要讓更多人知道足毬，世界冠軍當然是最好的推廣位；但即使香港目前最好的成績是世界第二，只要有人在世界賽奪牌，當他們進入學校推廣時，學生往往都會有那種「原來眼前真的有一個很厲害的人」的驚訝。對一項冷門運動而言，這種驚訝本身，就是被看見的開始。

「被看見」對香港足毬尤其重要。跟很多體育項目不同，足毬不是亞運正式項目，真正的大型舞台是世界賽、亞沙運、全運會、全國

青少年運動會等。而香港足毬運動的資源雖然近年有改善，但與主流項目相比仍然有限。盧慧鳴是兼職運動員，白天做文職，港隊每星期訓練安排也不多。她說，當初自己入港隊時資源更少，一星期只練一天；現在參與世錦賽的運動員才增至每周兩天。對一項需要技術積累的運動來說，這個節奏談不上寬裕。

但也正因如此，香港隊的成長方式與別不同。她說，香港的優勢不在於訓練量，而在於融合：越南、中國內地各有不同踢法，香港隊會去該兩地集訓，再把學到的技術消化、轉化，變成自己的系統。這種不死板的訓練方式，讓香港隊在有限時間內盡量做到最高效率。

這幾乎是香港這座城市賦予冷門運動員的共同命題。盧慧鳴說，外隊常常覺得香港隊很特別，「因為我們練得少，但香港的小朋友很醒目，吸收快，加上香港人時間少，還要兼顧學業、工作和其他運動，所以教練只能在一兩個小時內，令他們最快理解、最快做到。」這不是理想中的全職體育路徑，卻是這個地方的現實。

而她自己，就是這種現實最典型的身影。她在2013年入港隊時，隊友幾乎全部都是上班人士，只有她一個學生。到今天，隊內舊面孔已經所剩不多，尤其女隊換血很快。她今年28歲，已經成為女隊裏較有經驗的人之一，開始有傳承的意識，「我不想有斷層，甚至希望在有些比賽裏讓新人上場，累積經驗。」

盼培育下一個領路人

這種責任感，來自她一路走來的歷程，也來自她曾經很想放棄的那一刻。那是幾年前，她一度覺得踢毬沒有朋友陪伴，曾萌生離開的念頭。但和教練談過之後，她又發現自己其實太喜歡這

項運動，沒踢毬會覺得不自在。那一念頭很快過去，留下來的，是更深的依附感：她不只是在踢毬，而是已經活在這個圈子裏，她想回報足毬。

這種回報，最明顯的地方，是她現在開始帶新人、做教練、入學校推廣。她說自己以前很怕醜，和人對視都會臉紅，更不要說在一班學生面前講解。可踢着踢着，她慢慢打開了自己心扉。如今面對三十個學生，她已經能站穩，能說話，也能試着站在別人的立場想：這個小朋友為什麼學不快？他需要的是什麼？怎樣才能讓他進步？她在這項運動裏不只是長成了一個更成熟的運動員，也長成了一個更能理解他人的人。這或許比獎牌更難得，因為足毬帶給她的，不只是一項技能，而是一種慢慢打開自己的方法。

盧慧鳴也清楚，香港足毬仍然遠遠未到被大眾熟悉的地步。她說，近年明顯多了人知道「踢毬」這回事，甚至能正確讀出「毬」字，不再把它誤讀成「規」。這種看似微不足道的變化，卻正正說明一項冷門運動的處境。它要先被認識，才談得上被理解；要先被理解，才談得上被尊重。

所以她和隊友現在做體育節足毬同樂日時，會刻意加入網毬元素，讓市民知道踢毬不只是圍圈踢幾下，還有隔網、開球、戰術和位置分工。她們希望有人走進來時，先覺得好玩，再慢慢知道這是一項可以做到專業、可以做到世界第二、甚至有朝一日衝擊世界冠軍的運動。

於是，當她站回體育館羽毛球場內，毬子再次被腳尖挑起，那聲音仍然很輕。輕得像是從童年一路帶到今天的一口氣。但在這口氣裏，有校隊的第一堂課，有九十多下的喜悅，有世界賽的緊張，也有一個香港運動員，在少人看見的地方，替一項冷門運動慢慢踢出的分量。



去年第15屆全運會，盧慧鳴(白衫28號)已成為扶持後輩的老將。



2015年，盧慧鳴(後排右三)首次以港將身份參加足毬世界賽。



盧慧鳴(中)當年被資深女隊友「薰陶」而愛上足毬。