



專訪運動攀登好手—— 吳佩玫

運動攀登屬攀爬運動，運動員會先以柱子在天然岩壁或人工攀石牆設置保護點，然後進行攀登。今期我們訪問運動攀登好手吳佩玫同學，大家可與她分享運動員生涯點滴。



體智並重 突破體形限制

佩玫在大學裏，體育是必修科；她選修運動攀登，是因為看到大學攀石牆，躍躍欲試。佩玫雖然大學一年級才接觸運動攀登，但短短幾年間已取得驕人成績。她表示：「相對其他運動，攀登運動較少體形上的限制。攀登者不是單靠體力，更須運用智慧和技巧，並與從旁協助的防護者保持默契與互信。」運動攀登講求專注及策略，亦是佩玫樂此不疲的原因。

善用時間 兼顧各項訓練

佩玫是大學校隊及社區體育會「攀魂」的一分子。她每星期最少訓練三至四次，除了練習攀登技巧外，亦鍛鍊體能、肌耐力及手指力量等。佩玫現時就讀大學四年級，不僅面對學業和畢業壓力，還要接受密集訓練，殊不簡單。不過，她對運動攀登充滿熱誠，而且善於管理時間，因此能夠全心享受這項運動的樂趣，臉上沒有絲毫倦意或壓力。

參加比賽 不斷尋求進步

佩玫不斷求進，積極參加各項攀登比賽，挑戰自己。回想以往參加的比賽，佩玫認為2016年年底舉行的第28屆香港運動攀登公開賽最讓她難忘。她在該項賽事取得佳績，勇奪女子公開組亞軍，並因而獲邀加入中國香港攀山及攀登總會2017-18港隊集訓隊。

政府協助 推廣攀登運動

佩玫認為，香港政府（特別是康文署）對推動運動攀登幫助很大，例如康文署提供十多個室內或戶外運動攀登設施，為有興趣參與運動攀登的市民提供合適場地。她期望政府繼續資助和協辦運動攀登賽事，並在香港舉辦更多大型國際賽事，讓更多人認識和接觸運動攀登。

