

# 曲棍球 · 陳彥呈

曲棍球運動員陳彥呈

陳彥呈年僅 19 歲，已是經驗豐富的曲棍球猛將，多次代表香港出賽。小妮子儘管有時感到氣餒，但憑着對曲棍球的熱誠，始終能咬緊牙關，迎難而上。

## 苦練多年 進身港隊

彥呈七歲時學習小型曲棍球，每星期到啟德小型曲棍球會集訓，自此與曲棍球結下不解之緣。天資聰穎的她持之以恆，在九龍木球會繼續受訓，後來轉投沙鷹體育會，現時代表該會參與本地最高級別聯賽。

彥呈近年入選香港代表隊，於 2013 年隨隊參加東亞運動會，翌年 8 月在第四屆亞協女子曲棍球青年盃獲得銅牌，更於一個月後出戰仁川亞運會，作客挑戰東道主南韓。亞運會一役，金鼓齊鳴，主隊擁躉吶喊助陣，令彥呈相當震撼。她憶述：「大會安排電視直播，現場氣氛非常熱烈，觀眾情緒高漲。對手技術很高，我們獲益良多。」

## 重視隊友 無懼挑戰

彥呈多年來同時學習曲棍球與羽毛球，直至要專心練習曲棍球才終於放棄羽毛球。她解釋，曲棍球是團體運動，自己嚮往與隊友為同一目標奮鬥，榮譽與共。彥呈縱橫球場近 12 載，難怪她打趣說，球場像另一個家，隊友猶如家人。「比賽時可以暫忘日常生活的煩惱，做回真我。」

有人指曲棍球時有碰撞，球員容易受傷，對女生來說較危險，但彥呈不以為然，認為這項運動講求速度，相當刺激，對女孩子是一種鍛鍊。她坦言遇過不少困難，雖無嚴重傷患，但間有情緒起伏，幸得教練和家人支持，方能走過低谷。「經他們開導後，我終能重新振作，邁步走向目標。」

## 運動學業 兼而顧之

彥呈現時於香港大學就讀二年級，要平衡學業與練習，關鍵在於自律。「當年香港中學文憑試與全國運動會撞期，但我沒有為此改變練習模式。」她續稱，如能善用時間，運動絕不影響學業，只要做好本份，便可堅持下去。

## 珍惜現在 放眼未來

彥呈直言最大阻力並非源自學業，而是資源不足，無法全職投身曲棍球運動。「本地沒有全職曲棍球運動員，國際賽往往依靠學生參與。投身社會後，只能參與本地賽事。」她表示，現在沒有全職工作或經濟負擔，可以出外比賽，但運動員生涯短暫，圓夢須把握時間。

雖然如此，她特別感謝康文署及沙鷹體育會提供場地和舉辦成年球員訓練班以普及運動，並寄望將來會有更多資源，讓達到亞運標準的隊伍一嘗海外參賽的滋味。



陳彥呈示範曲棍球擊球方法

