



專訪手球選手 元朗手球會

鄔梨玲同學

手球是活力十足、緊張刺激的運動，融合了籃球和足球的特點，球員用手運、傳、接、射，但球場兩邊所設的不是球籃，而是球門。今期我們邀得香港手球代表隊成員鄔梨玲，與大家暢談她的故事。

學懂堅持 不輕言棄

梨玲就讀小學時，應朋友邀請而接觸手球，至今已投身這項運動逾十年。她認為手球最吸引的地方，就是讓她廣結好友，大家共同奮鬥，互相扶持。此外，全情投入、破門得分的滿足感亦為她帶來前所未有的快樂。她不諱言，自己從前較為任性，做事只有三分鐘熱度，但手球讓她學會凡事必須堅持，不能半途而廢、輕言放棄。梨玲曾任隊長，提高了領導才能，也學懂與人溝通，待人處事更為成熟。

手球學業 秉力兼顧

梨玲仍在求學，要兼顧學業和手球，實非易事。她現為港隊和大學手球隊成員，每星期接受三天訓練。如有大賽，港隊的訓練會更為密集，過去為了備戰亞運，就曾經一周練習七天，身心承受的壓力可想而知。面對手球與學業，梨玲表示會盡力平衡發展，努力鍛鍊球技之餘，絕不會放棄學業。家人和朋友的支持，是她堅持下去的動力。

艱苦備戰 齊心破敵

梨玲身經百戰，曾代表香港出戰多項國際賽事，包括2014年仁川亞運會和2015年南亞盃。她和隊友在備戰亞運期間苦練球技四個多月，感受到莫大的壓力。在其中一場亞運賽事，港隊與實力相若的泰國隊狹路相逢，最終以一分險勝，得以進級，最終取得第六名。球隊在此役上下一心，鬥志高昂，令梨玲感受良深。「即使置身後備席，也想將全身力量傳給場上的隊友。」這股團結精神，讓她畢生難忘。

心繫社區體育會

梨玲表示，社區體育會對其手球生涯影響深遠。她在中三時加入元朗手球會，接受專業培訓，為球技打下良好基礎。數年後，她接受更高階的訓練，最終通過公開選拔得到港隊垂青。梨玲對元朗手球會感情深厚，即使現時要兼顧港隊和大學校隊的練習，也會參與該會的訓練和比賽。

展望未來 滿懷信心

梨玲對本地手球的未來充滿信心，寄望本港有更多室內場地，供手球隊用作訓練基地。她亦期盼有更多出國集訓和比賽的機會，與其他隊伍切磋交流，從中取長補短，增進經驗。