



# 專訪板球選手 香港板球總會 體路飛龍板球隊隊員林家裕

板球有「紳士運動」之稱，源自英國，盛行於澳洲、印度、尼泊爾等地。這項運動在香港較少人認識，對年青人有何吸引之處？且讓林家裕與我們分享他與板球的故事。

## 從高球到板球

家裕仍然在大學就讀，別看他年紀輕輕，原來他一直有參與高爾夫球運動。約兩年前，家裕興之所至，想嘗試另一種球類運動，最後選擇了較冷門的板球，並加入一支全華人板球隊，從此愛上這項運動。他認為：「高爾夫球以個人為本，板球則講求團體精神和隊友間的合作。板球運動讓我認識到很多朋友，我想這就是板球最吸引我的地方。」

## 板球與學業並重

雖然家裕打板球的日子不算長，但他對這項運動已極為投入。現時他每星期接受兩至三天實地訓練，針對性鍛鍊投球技巧；另外亦須進行各種健身或體能訓練，強健肌肉、改善心肺功能和增強爆發力。不過，他在積極參與比賽和練習之餘，也十分明白學業的重要性。家裕得到教練和隊友支持和體諒，會以不影響學業為前提，盡力參與球隊訓練和比賽，務求做到兩者並行發展。

## 積極面對挑戰

香港板球運動的賽季為每年九月到翌年五月，其間家裕差不多每個周末都有比賽，賽程往往持續數小時甚至數天，須面對的困難和壓力可想而知。家裕閒時會打遊戲機、與朋友聚會或打高爾夫球放鬆一下，紓緩比賽的緊張情緒。在剛過去的季度，家裕曾於一場比賽中取下五個「三柱門」的佳績，直接導致對方五名擊球手出局。即使己方最終未能獲勝，家裕都能樂觀面對，從中學習，並與教練和隊友加強溝通，藉以提升本身的投球技巧。

## 提高個人素質

家裕專注於板球運動，不但變得更有紀律，還改善了人際關係和溝通技巧，性格也更為開朗健談。從當初抱着嘗試的心態，到現在全情投入其中，家裕對板球及自己的要求也有所改變。現時，家裕精益求精，全心改進板球技術，希望能協助球隊爭取更好成績，並渴望有機會出國與海外球隊交流切磋，繼續進步。

## 政府推動發展

家裕感謝康文署為板球運動提供合適的比賽和訓練場地，並贊助不同訓練班，協助宣傳和推廣板球。香港現時只有三隊全華人板球隊，家裕希望能把板球發揚光大，讓更多華人認識和參與這項運動。

如欲了解更多板球活動的資訊，可瀏覽  
香港板球總會網頁 <http://www.hkcricket.org>

