

衝鋒少女為港達陣 莊嘉欣

欖球是身體碰撞很多的運動，球員撞傷流血是家常便飯，
但香港女子欖球代表隊成員莊嘉欣（16聯合體育運動科學）
卻深深被箇中「小野性」吸引，
8月更代表香港出戰十五人欖球世界盃決賽周。
但原來衝鋒少女並非自小就有欖球夢？

手持欖球的莊嘉欣皮膚黝黑，臉上笑容燦爛，是典型的運動型女生，不過她的「初戀」運動其實是田徑。「小學時已很喜歡田徑！特別是200米短跑！」莊嘉欣喜歡短跑帶給她的速度感和爆發力，中學時代仍專注玩田徑，升讀中大後才與欖球結緣：「大學一年級時我加入了中大籃球隊，二年級則加入手球隊，同時開始接觸欖球，而且很快就愛上。」

身體對抗激發「小野性」

曾經玩過短跑、籃球和手球，為何最終「轉會」欖球？莊嘉欣笑稱：「在跑道上，我永遠都是自己一個跑。但欖球是團隊作賽，隊員間要互相交流，一班人玩更有意思！」她指其實不少球類活動都

講求合作與團隊精神，而欖球的獨特之處，在於它的「小野性」：「欖球員要承受直接的身體碰撞，你要不怕痛不怕撞，被撞倒時亦絕不能放棄。要做到這樣，需要一顆強烈的爭勝之心，我稱之為『小野性』。香港女生身型嬌小，但內心頑強！」

一般人想像中的欖球比賽，都是身材健碩的女漢子上陣，在場上你撞我、我撞你，直至「掛彩」。身形嬌小聲線又嬌滴滴的莊嘉欣，是怎麼上「戰場」的？她表示自己的身形雖然比一般外國選手小，但卻能發揮速度與靈活度：「由於我的體型較小，要盡量避免與對手正面衝撞。事實上欖球並非只講力量，步法與速度的配合都相當重要。」



爆鼻骨繼續衝 助中大奪冠

欖球始終較一般球類講究選手的身體對抗性，故莊嘉欣每周都會花三天健身和作重量訓練，現時她手臂最大肌力（1RM，即每組1下的最大舉重量）為60公斤，而腿則一次最多可舉118公斤，相當於舉起兩個標準體型的女生。

但除了恒常訓練，在球場上衝鋒陷陣，鬥志往往更能主宰勝敗。莊嘉欣憶述去年1月代表中大出戰「渣打大專七人欖球邀請賽2016」時，被撞爆鼻骨，大量流鼻血，明明要入院做手術，她卻堅持完成賽事，最終帶領中大勇奪女子銀碟冠

軍。對此她笑說：「我算是不太怕痛的女生！」

出戰國際賽 撐到尾靠with you

曾出戰多項國際賽的莊嘉欣，最難忘首次代表香港出賽的過程：「2015年9月港隊出戰青島分站的亞洲七人系列賽，當時心情很矛盾，一方面興奮期待，同時又害怕，始終那是一項水平相當高的賽事！」當時香港先後與新加坡、斯里蘭卡、烏茲別克、日本和中國對壘，最終成功奪得該站冠

軍。她指面對不同國家的隊伍，需有不同打法，例如「亞洲一姐」日本選手的體型相對嬌小，對戰時須更強調團隊配合與靈活步法。

七人欖球上下半場各七分鐘，中場休息一分鐘，莊嘉欣指令人最想放棄的時候，往往是下半場的七分鐘，「十多分鐘的比賽需要不停地跑，體力消耗極快，最後七分鐘最容易想放棄。」這個時候，一句with you（與你一起）就成為她能咬咬牙，堅持下去的力量：「到了比賽後半



段，體力差不多耗盡，因此隊友之間會不斷互相打氣。with you、I got your back等加油說話，令我感覺場上有人與我同在，一起努力。」她笑言現時見隊友時間比見家人多，大伙打成一片，是隊友亦是朋友。

莊嘉欣於8月份再進一步，代表港隊出戰女子十五人欖球世界盃決賽周賽事。在去年12月的外圍賽，香港打敗斐濟，歷史性首次奪得決賽周入場券，此前不論男女子隊皆

未嘗躋身此賽事決賽周。談到這項零的突破，她難掩緊張興奮的心情：「香港隊在外圍賽出線，聽起來似是mission impossible，但我們能打敗斐濟，是一大進步。我們會到愛爾蘭對戰2013年亞軍加拿大、四屆盟主紐西蘭等，希望能繼續晉級。」面對強勁對手，莊嘉欣說她從未退縮，誓要把香港人「打不死」的奮鬥精神帶到國外：「我知道今次未必會勝出，但仍會抱着學習心態，遇強愈強。」

香港女子隊 衝擊欖球世盃

香港女子欖球代表隊於8月遠征愛爾蘭，角逐女子十五人欖球世界盃，惜五戰全敗。惟莊嘉欣表現不俗，五戰均有上陣，共取得五分及一次達陣，兩項數據均在全隊三甲之列。

雖在世盃受挫，但女子隊再接再厲，於9月應付2018七人欖球世界盃外圍賽，角逐亞洲區兩個女子隊出線名額之一。2018七人欖球世界盃決賽周將於明年7月在美國三藩市舉行。

1 莊嘉欣(紅衫)享受與對手在賽場對抗的刺激感。圖為她參加十五人亞洲賽。

2 對比國外選手，莊嘉欣(紅衫)身形較嬌小，故盡量避免正面衝撞。圖為她參加國際七人欖球賽。

3 莊嘉欣8月遠征愛爾蘭，代表香港出戰十五人欖球世界盃決賽。