

▼ 跨欄於 Vera 有特殊意義，讓她獲得成就感，更找到人生奮鬥的方向。



呂麗瑤 跨越「欄」關

身兼運動員和學生身份 感激中大靈活修讀安排

香港田徑代表隊「欄后」呂麗瑤 Vera (20 新亞健康與體育運動科學)，小時候學業成績並不突出，直至初中，發現自己有跨欄天份，獲得成就感，從此定下奮鬥目標，在賽道上跨過一個個「欄」關，於 2018 年亞運會一鳴驚人，取得 100 米跨欄銅牌。近兩年受疫情影響，影響比賽部署，為 Vera 設下難關，她學以致用副修新聞與傳播學，調整心態。剛滿 27 歲的她，疫情下意外成長，愈戰愈強，視明年的亞運會為下一個衝擊目標。

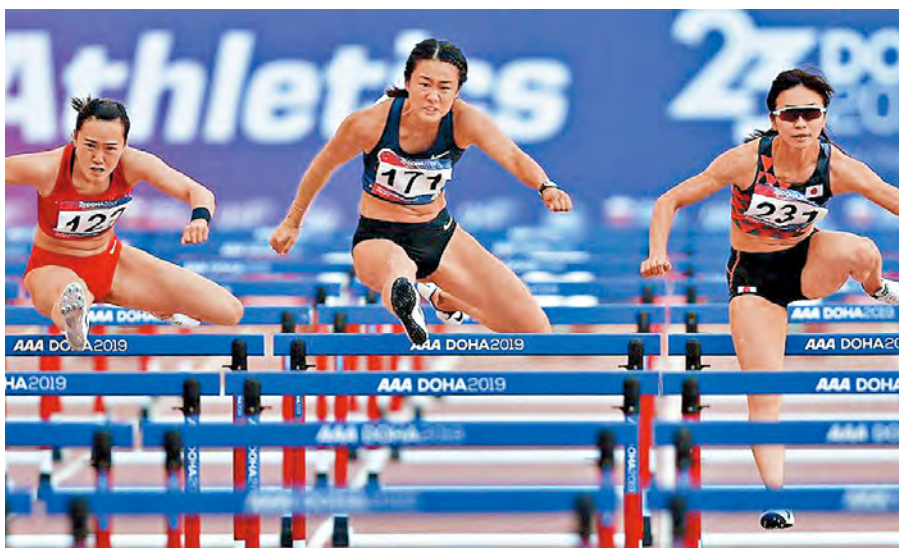


▲ Vera 在 2018 年亞運會 100 米跨欄賽，摘下香港女子田徑運動員的首面亞運銅牌。

疫情下錯過東奧 一度沮喪

田徑的比賽賽季集中於春夏兩季，每個賽季有十多場比賽，包括本地賽和國際賽。Vera 於 2019 年多哈亞洲田徑錦標賽兩度刷新個人最佳時間，累積數百分，有利於爭取參加東京奧運，賽季完結後她和教練編排好 2020 年的比賽安排。豈料 2020 年初全球爆發新冠疫症，打亂了出賽部署，Vera 結果無緣出戰

東奧，難免失望，「長時間被困在體育學院閉關訓練，感覺沮喪。在社交媒體上看見外國運動員出國參賽，心情更低落。後來她與教練取得共識，每訓練兩三星期便暫停，出外 refresh 一下。再者，我在中大副修新聞與傳播學，其中一科關於社交媒體。社交媒體我接觸到的都是美好的事情，少見孤單和悲傷的一面，於是我學懂調整心態，精明



▲ 於 2019 年多哈亞洲田徑錦標賽中，Vera 兩度刷新個人最佳時間的 13.35 秒及 13.32 秒。

地使用社交媒體。」

運動員是半公眾人物

運動學與新聞學看似風馬牛不相及，Vera 對後者的興趣，跟自己的運動員身份有關，「運動員是半公眾人物，一言一行也受關注。社交媒體興起後，成為我個人的發表平台，所以我想學習發帖前要考慮的元素和責任。此外，我曾主持一個電台廣播節目，激發起我對電台製作的興趣，在中大選修有關科目，由零開始學習，很有成功感。」

錯過東奧，Vera 今年 9 月參加在陝西舉行的全運會，抵達前需接受 21 日隔離，對她而言也是難忘經歷，「我先到深圳隔離 14 日，房門甫關上，內心已湧起空虛感和恐懼。教練貼心地為我詳細地列出未來 14 日的訓練日程，他每日與我和另外兩位田徑隊運動員進行 6 小時視像會議訓練，日子過得充實，令我對隔離的恐懼消失於無形。」

Vera 在中大度過了七個年頭，一直身兼運動員和學生的雙重身份，「感



▲ Vera 副修新聞與傳播學，有助她平伏疫情下未能出國比賽的負面情緒。

激中大讓我可以同時兼顧學業、運動訓練和比賽。我的 DSE 成績只屬中等，中大對學生運動員提供彈性取錄條件，這對運動員很重要，因為中學時我們都忙於訓練，難專注於學業，但我們不是無心向學。中大為我提供靈活的修讀安排，例如延長修讀年



▲ 在中大七年，Vera（右一）結識到不同學系的同學，擴闊生活圈子。

期，我由五年延長至七年。教授們亦諒解我間中要出國比賽，影響課堂出席率，事後他們也會熱心提供協助。」

難忘優美學習環境 首選入讀中大

Vera 笑言對中大的好感源於中五時首次來到中大參加開放日，「中大優美寧靜的學習環境令我印象深刻，所以中六畢業後想修讀有關體育的科目，我首選中大。在家中我們三姐弟同住一房，成功獲分配宿舍後，我已急不及待執拾行李。我住過志文樓和學思樓，讀至第三年成為體院全職運動員後才搬離。」

今年香港運動員在東奧取得歷史性佳績，同時令人關注運動員的收入及退役後的出路。體院的全職運動員收入取決於賽績，並會定期檢討，Vera 現時屬於精英甲級運動員，「要維持或爭取更高收入，就要在下半年亞運會中取得佳績。家人一直支持我當全職運動員，我曾經擔心退役後的發展，但漸漸發現這只會自尋煩惱，令我不能一心一意朝着目標進發。」

