

▼ 謝詠翹以兩年半時間，在中大修畢運動科學與健康教育學士學位。



欖球員謝詠翹 拒絕原地踏步

卸下港隊戰衣 感謝中大培訓

今年初謝詠翹（23 和聲運動科學與健康教育）在「香港國際七人欖球賽 2023」為女子隊取得歷史上首個系列賽達陣（觸地得分），寫下光輝一頁。達陣的英文為 **try**，這入球對曾在球隊中被棄用的謝詠翹而言，確是一個 **good try**。在人生規劃中，她勇於嘗試，包括 2019 年由空中服務員轉任全職欖球員，今年 11 月中她出戰奧運亞洲區資格賽後決定退出港隊，移居加拿大開展新生活，繼續尋求新挑戰。



▲ 中大舉行畢業典禮，Agnes 在仲門前留影。

由空服員變職業欖球員

皮膚黝黑的謝詠翹（Agnes）是典型的運動型女生，自小熱愛跑步、打籃球、踢足球、拳擊等。23 歲時接觸欖球，並加入城市欖球會，先打十人制，很快便鍾情於此運動，「欖球是團體運動，每星期風雨不改地練習兩次，當中夾雜汗水和流血，隊友間建立起珍貴的默契和友誼。雖然 23 歲起步也許比別的欖球員遲，但自覺體能上沒有大差別。我

當時打『10 號』（接鋒），角色猶如隊中的決策人，看見自己的球技和閱讀比賽的能力慢慢進步，也曾代表球隊取得本地聯賽冠軍，個人又獲得兩年 MVP（最有價值球員），令我很有成功感。」

當時 Agnes 是一名空中服務員，2015 年突然在街上暈倒撞傷頭部，公司安排她停飛一年，轉任後勤，成為她更投入打欖球的契機，其後



▲「香港國際七人欖球賽 2023」與加拿大對戰中，Agnes（右）為女子隊在世界系列賽正賽中取得首個達陣。



▲ Agnes（後排右一）今年首次參加亞運，協助球隊再創歷史，取得首面女子七欖銅牌。

獲教練推薦加入十五人的港隊培訓梯隊。2018年，27歲的她正式入選港隊，獲得出戰香港國際七人欖球賽的機會。2019年，她有感運動員生涯有期限，於是把握全職欖球員的空缺，放棄了航空公司的工作。

國際七欖賽歷史性達陣

然而，Agnes 轉行後的發展不似預期，甚至曾陷入低潮，不被 2019 年的新任教練重用，「我明白自己在隊中只屬後備球員，2022 年一整年他不曾派我出國比賽，並坦言要留機會給較年輕的球員，我有點心灰意冷，甚至想過離開，但當時我尚未完成中大的課程，惟有努力習訓，靜待機會。」

直至今年初換上新教練，Agnes 的前途露出曙光，再度入選香港國際七人欖球賽的名單，令她難掩興奮心情，「香港女子隊是首次獲邀出戰世界系列賽正賽，挑戰世界列強，例如：紐西蘭、加拿大、英國等，本身已是歷史性時刻，下屆未必再有這機會，對球隊及個人而言，這次搏盡無悔的比賽經驗和回憶才是

最重要，nothing to lose，取得入球是錦上添花。與加拿大隊的賽事，我取得達陣，實有賴隊友的支援，除了是女子隊零的突破外，亦令我有一雪前恥的感覺，向當年那位棄用我的前教練證明我的實力。」

今年 9 月 Agnes 首次參加亞運女子七欖項目，協助球隊取得歷史性首



▲ 今年是 Agnes 第二次出戰香港國際七人欖球賽，她以搏盡無悔的心上場，成功取得入球。

面銅牌後，33 歲的她宣布退出港隊，11 月到日本出征奧運亞洲區資格賽成為她的告別賽，「我加入港隊五年，想贏的獎牌也得到了，我年紀已不輕，希望讓位給新人。我喜歡不斷轉換新環境，過往約每五年轉一次，將會到加拿大發展，找份運動行政管理的工作，閒時繼續打欖球，也想過將來再進修教練資格，培育後輩。」

學習運動科學助提升表現

十二年前 Agnes 在中大專業進修學院修畢康樂及休閒事務管理高級文憑課程後，便踏入社會工作。她一直有意重拾書包，2020 年透過學生運動員計劃入讀中大體育運動科學系，身兼全職運動員和學生的雙重身份，本應十分忙碌，但巧遇上疫情，部分課堂改為網上授課，反而可靈活分配時間，「感謝教授的體諒，令我可以專心訓練，全力備戰之餘，也能趕上學業進度，我只延遲了半年畢業。最大得着是學習到專業的運動知識，例如從科學角度分析跑步姿勢、身體對運動的反應等，有助提升我的運動表現。」