

騎著馬、跨過一個又一個欄，是馬術場地障礙賽的指定動作。別小看這一跳，騎手不知要花上多少晨昏朝夕在馬背上，才能與馬匹培養默契，做到「人馬合一」。生於小康之家的馬會馬術隊成員梁巧羚，本可走條平凡的路，大學畢業後找份穩定工作、然後結婚生子，但她卻寧願隻身在歐洲偏遠草原獨自生活、照顧馬匹，為的就是一圓當全職馬術運動員的夢。



為了見識世界頂級馬術，梁巧羚八年前隻身遠赴歐洲集訓。

# 梁巧羚

## 愛馬夢飛翔

馬會馬術隊成員梁巧羚，和馬匹輕鬆跳欄。



香港賽馬會  
The Hong Kong  
Jockey Club

記：記者

梁：梁巧羚

記：你何時開始接觸騎術？

梁：從小已很喜歡動物，三歲便向母親提出想學騎馬，可惜香港規定要年滿六歲或體重達 60 磅才可以，於是我便不停吃希望增磅盡快騎馬，可惜最終還是失敗，要等到六歲才首次上馬。記得初次在鯉魚門騎術學校上堂時並不順利，馬匹好像想咬我的靴，媽媽見我哭便說不要學，於是我立刻停止哭，一直學下去且越來越喜愛，及後參與青少年的馬術比賽，直至 1999 年轉到雙魚河馬術中心，開始擁有自己的馬匹。

記：每天在馬背時間有多久？當初如何適應？

梁：平均每天騎四至六匹馬，每匹馬大約一小時，每天騎馬約六小時，幸好我有運動根底，有練習長跑，不過天天練習慣了其實不覺累。

訪問現場片段，  
請瀏覽：



  
香港賽馬會  
The Hong Kong  
Jockey Club

記：可有想過自己跳過多少個欄？  
哪個時刻最難忘？

梁：騎馬超過 20 年，一場比賽約有 12 個欄，加上多年的訓練和比賽，我想至少跳過一萬個欄吧！數目多到數不清！

能夠與馬匹建立友情及合作關係是一件很難忘的事。其實馬匹與人一樣，有不同性格，譬如我在歐洲買的第一匹馬，不喜歡人親吻牠，但當你騎到牠背上時，牠便有一種鬥心，會與你配合。現在我的馬匹「岳飛」，當初一騎上牠便有一種特別的感覺，感到與我很合拍。起初牠並不能跳很高的欄，後來慢慢進步，我跟他就像一起成長，並肩贏過幾項比賽。

記：隻身在外地練習，面對最大困難是甚麼？如何克服？

梁：騎手集訓的地方往往很偏遠，我始終是在香港城市長大的女孩，要經常留在郊外過規律的生活，相對刻板，加上馬匹需要 24 小時照顧，牠們永遠優先，我反而要犧牲社交、一些生活享受。另外，香港四處都可找到美食，但在外國想找一盒叉燒飯也很難呢！

有時比賽成績不理想，我會想已經練習多時了，為何還會出現這些錯誤，覺得自己很失敗，應否再騎馬？但我的強項是就算失敗，也會找方法重新開始。用毅力去克服，成績有好壞，要告訴自己路不一定會順，要知道哪方面出錯，下次怎樣進步。

記：選擇當全職馬術運動員，你可以去到幾盡？

梁：其實我想未完成學業便當全職騎手，但家人不騎馬，亦不算熱衷運動，所以很難明白為何我會這樣喜愛馬術，更難接受是我不在香港長住，不過我很希望可以見識歐洲頂級的騎術水平，可以為此放棄香港多姿多采、舒適的生活環境，在沒有親友陪伴的德

國郊區集訓。然而，家人的支持也很重要，最後我與媽媽協議，完成大學及碩士課程後才當全職騎手，現在回想也感謝她當日堅持要我先讀書，一旦退役後可有多一條出路。

記：當全職馬術運動員有多難？馬會的支持怎幫到你？

梁：2013 年，我獲選加入馬會馬術隊，這是我運動生涯的轉捩點。馬術是一種昂貴的運動，騎手在外國集訓、比賽，所需的費用龐大。馬會的資助讓我無後顧之憂，可以幫我追尋夢想，讓我不斷進步。我更有機會跟從德國教練 Mike Patrick Leiche 訓練。馬會在重要賽事為我們提供教練及其他專業人才，更為部分隊員提供馬匹，協助我們爭取佳績。馬會資助是我和港隊近年成績突飛猛進的主因。說到底，沒有馬會，我的運動員生涯，很難走到今天。

記：你會形容自己是一個怎樣的騎手？

梁：我會透過觀察適應不同馬匹的性格，並給予馬匹自由，讓牠們發揮鬥志去跳欄，不只是聽從我的指揮，而是互相合作去爭勝。

記：怎樣鼓勵年輕人追夢？

梁：年輕人應該聆聽自己的心，追逐夢想。我也曾經受過壓力，話我應找一份穩定的工作、結婚生子。然而，我覺得只要有一件事令你覺得開心、值得花時間去做，那就不必猶豫太多，因為生命只得一次，時間是很寶貴的。

記：假如有一天退役，你有想過做什麼？

梁：我想一定會與馬有關，自己也很享受教人騎馬。去年便有一群馬會青少年馬術隊騎手來到歐洲學習。雖然只有短短一星期的時間，但看到他們有進步，令我感到很開心。我的夢想是開設自己的馬房，希望將歐洲的管理經驗帶回香港，授予香港下一代。