

盧均宜 為足球， 要做到最好！

足球近來在香港大熱，而盧均宜對足球卻是「情根早種」。15歲踢甲組，而且有入球，創下香港紀錄，當年人人叫他「神童」。今天神童成了傑志足球隊（傑志）隊長，更是香港足球代表隊主力，仍然孩子臉的他2012年便當了香港足球先生。成功非僥倖，他堅持全情投入每一次操練，務求爭取最好的表現。

記：記者

盧：盧均宜

記：何時開始愛上足球？

盧：我六七歲的時候，爸爸帶我踢足球，見我十分喜歡，便為我報名參加一些足球比賽，如「八佰伴盃」，那時開始真正接觸到足球。十歲時，便獲邀請加入香港體育學院的足球精英隊，數年後展開甲組足球員的生涯。



盧均宜（左一）全情投入每次訓練、每場比賽，是年輕人的好榜樣。

記：足球生涯有哪些難忘經歷？

盧：由六歲至今已踢了20多年足球，人生大部分時間都在足球場上度過。每場比賽都很難忘，無論贏或輸，在足球場上也可以學習和見識到很多事物。我曾跟許多世界知名的球會作賽，例如巴黎聖日耳門、巴塞隆拿、阿仙奴等，球隊跟曼聯比賽時，雖然我是後備球員，但仍能感受到香港球迷支持比賽的氣氛。

最開心是2010年為傑志贏得聯賽冠軍，是我在甲組聯賽中首次奪冠。這個獎項很難得，因為當時我在球圈已一段長時間，這是我人生中第一次得到的重要獎項。





訪問現場片段，
請瀏覽：



記：足球訓練最大的挑戰是甚麼？

盧：是傷病吧，這是運動員經常面對的問題。在2008至2009年間，我曾在比賽中途因心率問題而送院，當時醫生說我日後未必能繼續踢波。雖然如此，我對足球的熱誠不減，以積極的態度解決問題，接受手術後兩三星期便重返球隊操練。

記：你以誰為偶像？為甚麼？

盧：許多世界頂級的球星都是我的偶像，例如美斯及C朗拿度，他們的成功是經過艱辛訓練得來的，有許多值得學習的地方，例如出色的表現、球場上的感染力等。他們的成功並非一朝一夕，是付出很多時間訓練和用心練習的成果。例如美斯為了爭取好成績，會不斷加操，鍛鍊自己。

記：你如何鼓勵年輕人放膽追梦？

盧：小時候我有一個夢想，希望可以到外地發展足球事業。現實當然未必盡如人意，但我始終銘記爸爸經常勉勵我的一句話：「要做便要做到最好，不要半途而廢。」如今我會以這個宗旨去做好每一件事。

其實很多年輕人都抱有目標，我相信他們會朝著自己的目標前進，不



(左起) 傑志副隊長林嘉緯、馬會行政總裁應家柏、傑志基金主席伍健、傑志隊長盧均宜主持賽馬會傑志中心開幕禮。

會輕言放棄。我們總會遇到困難，如果能夠積極面對、克服，人生就會更加快樂。

記：馬會設有青少年足球發展計劃，你認為這計劃對有志成為足球員的年輕人有哪些好處？

盧：香港有很多青少年渴望有一個平台，以表現自己的足球技術，而馬會正好為他們提供很多機會，例如出國的機會，讓他們見識世界各地

知名球會的訓練，這對於他們的足球發展是一個好的開始。

記：賽馬會傑志中心正式啓用，對你們的日常操練、比賽有何幫助？

盧：很高興馬會為傑志興建完善、舒適的設施，這對球隊的訓練和青少年培訓的工作都有很大的幫助。同時，我希望將來會有許多出名的球隊來香港比賽，這中心可以作為賽前練習的場地；我亦期望將來中心培訓出一些出色的球員，有助香港足運發展。

記：你2012年當選「香港足球先生」，有甚麼成功之道？

盧：成功之道在於自己的心態，每一次練習、每一場比賽我都很投入，希望自己不斷進步，這是我每一天的目標。我相信我終有一天可以像美斯、C朗拿度般成功。

無論是平日練習或比賽，認真的態度非常重要。比賽時能夠把握機會和清晰地判斷形勢，才可以有出色的表現，而這是從平日的練習鍛鍊出來的。如果練習時只抱著輕鬆的心情，會影響日後比賽的表現。