踢出自信

足球一般予人印象是屬於男生的運動，但對於就讀大學二年級的「女足」馬靖兒來說，踢足球卻是她的快樂泉源。從缺乏自信的小女生，成為獨當一面的青少年足球領袖，足球不僅帶給她滿足感，同時也訓練了她的抗壓力，踢出自信的一片天。

1 馬靖兒於暑假舉行的「賽馬會青少年足球精英匯」，擔任策劃與前線支援工作。

2 參加「賽馬會青少年足球領袖計劃」後，馬靖兒自信心明顯增強，不時擔任活動司儀，她難忘有機會一睹曼聯名宿尼曼查維迪(Nemanja Vidic)的風采。

3 身為今屆「計劃」的優秀學員之一，馬靖兒（左二）在暑假前往英國曼徹斯特參加義工訓練及組織社區足球服務。

你從何時開始喜歡踢足球？家人對此有甚麼意見？

爸爸是足球迷，經常在家睇波，耳濡目染下，我從五、六歲開始對足球感興趣，13歲時開始踢足球，參與球隊訓練。最初媽媽擔心我變得粗魯而反對踢足球，後來經過多番遊說，她終於發現踢足球並非想像般負面，消除誤解後便漸漸地放手。

你認為女生和男生踢足球有甚麼分別？

雖然女生的體能比男生稍遜，但身體靈活性較高，更易掌握控球技巧。女生的思維較清晰，觀察力強，令我們在分析比賽形勢方面佔優。

瀏覽訪問短片

01

現時參與了那些足球活動？

我現時是中文大學女子足球隊與香港足球會球隊的成員，去年底更參與了「賽馬會青少年足球領袖計劃」，經歷過初級足球教練培訓、山藝挑戰，以及不同領域的專題工作坊，令我跳出舒適圈，挑戰自我。

參與計劃的這半年間，除了足球訓練外，我亦獲得許多不同的體驗。例如在活動中擔任主持的工作，並在暑假期間參與「賽馬會青少年足球精英匯」的策劃與前線支援工作，更難得有機會與曼聯名宿科蘭和維迪交流。

參與「賽馬會青少年足球領袖計劃」後有何得著？

我很榮幸獲選為「計劃」的六位優秀學員之一，在八月到英國曼徹斯特參與義工活動及組織社區足球服務的難忘經歷。這次交流不但可以體驗當地濃厚的足球文化，同時我亦帶領基層家庭的小朋友參與足球班，而且全程用英文教學，是別具意義的挑戰。

我一向缺乏自信，也不敢擔任領導角色。參加「計劃」的活動和培訓後，我的自信心明顯增強，更能勇往直前，同時亦改善了我的溝通技巧，令我勇於說出自己的想法，與隊友更合拍，關係更緊密。

你如何分配學業和踢足球的時間？你就讀的學科對踢足球有何幫助？

善用時間是關鍵！由於練波佔用了不少課餘時間，所以我會在乘車或轉堂時爭取時間溫習。現在我就讀香港中文大學食品及營養科學，讓我對飲食有更深入的認識，了解到哪些食物有助加速釋放能量，讓我能於踢足球前快速補充體力。

足球在你的生命中佔甚麼位置？

踢足球是我的快樂泉源。當我在場上擺脫對手或成功入球時，獲得的成功感真的非筆墨所能形容。在球場上難免有表現欠佳的時候，這亦訓練了我的抗壓能力，在日常生活遇到障礙時，懂得調整心態並重新振作。

我希望畢業後成為一名兼職足球教練，於工餘時間教小朋友踢足球，將踢足球這份快樂傳給他們。

馬會於2014年與東華三院及曼聯合作，推出「賽馬會青少年足球領袖計劃」，透過初級足球教練培訓以及連串專題工作坊，鍛鍊學員的體能、心智及社交能力，裝備自己，並貢獻社區。新一屆計劃由即日起至11月10日接受報名，適合15至19歲的青少年參加。

計劃詳情及報名