

歷盡球壇高低起伏 專業態度始終如一

周一「體專」

15歲即出戰香港頂級聯賽並取得入球，得過聯賽冠軍、當過足球先生，盧均宜21年的足球生涯贏遍本地最高殊榮，但出道於香港足球冰河時期，疫情之下更一度失業，年屆36歲的他卻又歷盡低谷，不過始終如一的專業與堅持，讓這名不老「神童」始終在香港球壇站穩一席之地。 ●香港文匯報記者 郭正謙 攝

●盧均宜技術細膩，速度與技術兼備。
香港文匯報記者 郭正謙 攝

●21年的足球生涯贏盡本地最高殊榮。
香港文匯報記者 郭正謙 攝

不老神童 盧均宜：希望踢到40歲

縱使盧均宜出道時香港足球的黃金時代已過，但他年少時獲得進入體院受訓的機會，15歲即亮相本地頂級聯賽，轉投勁旅傑志後更被選為隊長，盧均宜生涯之初總算平步青雲。

為勝利犧牲自我贏盡殊榮

擁有細膩技術、速度與技術兼備的他被視為球隊進攻組合的不二之選，然而西班牙主帥甘巴爾到來後卻要求他轉踢後衛，不過盧均宜未有投訴太多只是做好自己本分：「只要能夠助球隊取勝，我踢什麼位置都可以。」

幸好天道酬勤，盧均宜為球隊勝利作出的犧牲讓他登上了職業生涯的巔峰，香港足球先生、「三冠王」等榮譽接踵而來。事實上即使在港隊，盧均宜亦幾乎踢遍所有位置，前鋒、中場、後衛無處不在，只要港隊有意徵召，無論什麼級別的賽事他都從不拒絕。帶領港隊勇奪2010年龍騰盃的港隊前主教練曾偉忠就曾表示：「盧均宜雖然身材矮小，但卻是陣中爭搶效率最高的球員，無論任何比賽、對手，他都是100%全力應戰。」

離開傑志後在爭議聲中加盟富力，為的就是在足球生涯尋求新突破，縱使由球迷寵兒變為謾罵對象亦在所不惜：「香港球

隊的確很難複製富力的硬件，在真草場練習我可以全力以赴不用『就住就住』，在富力的時候我只需要專注在足球之上，對我來說這是全新的體驗。」

疫情下富力退出措手不及

無奈疫情來襲香港球壇陷於斷斷續續的停擺，富力更突然宣布退出，曾經的香港足球先生一下子淪為失業球員，盧均宜更直言一度要兼職外送員維持生計：「縱然有些小波折，不過自己的足球生涯一直總算順利，這場疫情是前所未有的打擊，富力的退出更是令我措手不及，當時我甚至試過去兼職外送員。」

其後盧均宜獲流浪招手回歸母會，他表示初期的確很不習慣，加上本地球壇種種不明朗因素，令他甚至萌生掛靴的念頭：「曾經和林嘉緯談論過是否應該退役，不過心裏明白自己始終是喜歡踢足球，而且覺得自己還有能力可以繼續踢，所以決定堅持下去。」

回歸流浪 找到奮鬥新目標

作為長年在聯賽下游掙扎的球隊，流浪今季表現予人不少驚喜，而盧均宜亦找到繼續奮鬥的新目標：「看着一班年輕球員不斷進步，自己亦很想繼續努力去協助他



●盧均宜（右）與好拍檔林嘉緯（中）開設YouTube頻道與球迷交流。
香港文匯報記者 郭正謙 攝

們，流浪不是薪酬待遇最好的球隊，但卻令球員有『家』的感覺，每次訓練完之後一同回基地健身、午膳，球員之間就像一家人。」

盧均宜現在即使賽後休息日也會親身在

訓練場，指導小將們訓練及督促他們健身，即使步入職業生涯的黃昏，他仍以始終如一的專業態度在新角色上作出貢獻：「只要球隊仍需要我，我便會一直踢下去，希望至少踢到40歲！」

盧均宜	
出生日期：	1984年10月9日
出生地：	香港
身高：	1.69米
位置：	右後衛、右中場
現屬球會：	標準流浪
球衣號碼：	12
足球生涯	
青年隊	
1995 - 1997	體院
1997 - 2000	流浪
職業球隊	
2000 - 2007	流浪
2007 - 2018	傑志
2018 - 2020	富力R&F
2020 -	標準流浪
香港代表隊	
2000 - 2003	香港U20
2003 - 2010	香港U23
2004 -	香港隊

流浪守和理文 向更高排名進發

香港文匯報訊（記者 黎永淦）繼上周主場賽和傑志之後，標準流浪昨日作客將軍澳運動場，再一次以0：0守和爭標分子理文，隊長盧均宜賽後稱，球隊已顯示出與列強一拚的實力，下一步應該提升目標，向聯賽更高排名進發。

隨着昨日較早作賽的天水圍飛馬（升至第3）及晉峰同以1：0勝出，理文必須打敗標準流浪，才能重返前3位置（跌至第4）。不過客軍今仗卻展現強大韌力，儘管防守大將基藍馬未完半場已傷出，但一人多走一步之下，卻能守和對手搶得1分。

主隊理文其實全場也不乏入球機會，然而卻逃不出門

將奧里斯的十指關。當下半場換入前港超金靴洛迪古斯後，更全面圍攻對手。洛迪古斯74分鐘殺入禁區被侵犯，主隊滿以為可打破僵局。只可惜沙普夫主罰極刑中楣彈出，標準流浪保住1分完場。

能夠連續兩周在強隊身上搶分，而且保持防線不失，盧均宜坦言：「基藍馬傷出對防線一度構成壓力，幸好隊友門心及集中力都足夠，不過前線仍需要時間改進，今後也應該提升目標，爭取聯賽更高名次。」

●每天加操健身，以延續足球生涯。
香港文匯報記者 郭正謙 攝



每天加操 盼以身作則育新人

歲月雖然並未在盧均宜的童顏之上留下多少風霜，不過始終已是年屆36歲的老將，保養身體是延續職業生涯的首要條件，訓練量比起小將們亦毫不遜色的盧均宜希望能夠以身作則，為未來出任教練工作鋪路。即使已是36歲的老將，不過今季仍能看到盧均宜滿場飛的表現，他坦言多年來大大小小的新傷舊患，令自己更注意保養身體，除更注意飲食外，更堅持每天訓練後加操健身，為的就是延續其足球生涯：「以前很喜歡消夜，特別喜歡火鍋，現在都戒了，効力富力時常向外援請

教飲食之道，對維持狀態很有幫助，訓練後亦會與年輕球員健身加操。」他希望除可加強隊友之間的關係，亦可以身作則激勵小將們，為將來投身教練工作鋪路：「連我這樣年紀的人都做得到，他們年輕力壯就更加可以做得得到。要當一名教練溝通很重要，不同球員有不同溝通方式，現在帶領新人的角色有助我增加教練經驗。」

除了為教練工作鋪路，盧均宜亦作出了一些新嘗試，與好友林嘉緯開了一條名為《嘉嘉就做》的YouTube頻道，製造了不少與足球有關的有趣短片，亦舉行了線下活動與球迷互動，他希望以後可以有更多新嘗試：「除了與足球有關的工作，我亦很喜歡烹飪下廚，或許將來有機會可以開一家餐廳。」

足總一刀切 恐令球隊失投資欲

本地球壇在疫情之下前景未明，現時港超只餘8隊角逐，加上早前的停賽風波，來季港超隊數能否維持令人憂慮。流浪總監李輝立表示，一刀切暫停升降制減低次級聯賽球隊的投資意欲，希望足總可以重新考慮。

流浪今季有盧均宜、林嘉緯及陳肇均加盟後表現不俗，即使面對東方、傑志等勁旅仍有一拚之力。總監李輝立對球隊所表現出的鬥心感到滿意，將來會繼續遵從球隊培養新人的宗旨，發掘更多未來之星。

雖然球隊進步明顯，不過李輝立就對整個球壇的前景感到擔心：「今季只有8隊，來季能否維持尚是未知之數，隊數是現時最重要的問題，不過足總今季決定取消升降制，有些有意循序漸進升班的低組別球隊頓失目標，投資球隊的意欲亦大減，希望足總可以重新考慮，及早商討隊數問題及推出措施。」

●標準流浪總監李輝立。
球會圖片



昨日港超賽果			
天水圍飛馬	1：0	愉園	
晉峰	1：0	冠忠南區	
理文	0：0	標準流浪	

●盧均宜（左二）與隊友合力阻止基藍尼頓埋門。
香港文匯報記者 黎永淦 攝

