

比賽發掘藝員運動潛能

「TVB女飛魚」何泳芍耐力了得

運動潮流系列 1

東京奧運進行得如火如荼，隨著香港代表張家朗及何詩蓓分別於花劍及游泳項目中報捷，香港近日被一股奧運熱潮席捲。無綫早前配合奧運舉行了首屆「明星運動會」，男女飛魚、男女飛人順利誕生，更發掘出不少擁有極強運動細胞的藝人。由今期開始，「明星AB面」一連四期向讀者介紹多位得獎藝員，由他們講述運動怎樣帶來正能量，並由TVB「飛魚」何泳芍與葉家泓首先登場。

大公報記者 文霏霏（文） 馬丁（圖）



▲背泳是何泳芍擅長的泳式之一。

何泳芍（Honey）參選2018年度香港小姐競選後入行，當年躋身五強，現時她是演員、主持，亦是自由潛的潛水教練。

有得着有犧牲

Honey表示為了這次的「明星運動會」，賽前勤力操水，但比賽當日自己較為疲累，因為拍劇拍了一整天，晚上直接參賽，更在兩小時內參加了多場賽事。其中接力賽，她更游了兩棒。Honey說：「因為每個賽事都是短途賽的50米，我全力去衝，游完後便抽筋，加上當日上午拍劇流了好多汗，不夠休息。」

◀何泳芍從小習泳，鍛煉出強健的體魄。

Honey自小便與游水結下不解之緣，連名字也有「泳」字。她笑言可能父母在她出世前，已想好要訓練女兒游水。她記得小時候屋企樓下有泳池，很早已開始學游水。Honey說：「記憶中，自己七八歲已參加泳隊，每個

暑期都要練水，一直到十五歲才停了。」她笑言以前很少在家中洗澡，幾乎每天都是在泳池，為屋企節省不少水費；並坦言以前曾為練水埋怨過，不停來回的游，過程好悶，跟隊友又會有競爭性，以前好少朋友。

她說：「那時候，平日夜晚不停練水，星期六日去比賽。暑假其他人去玩，我就去操水。父母沒有太迫我，自己亦明白要有所犧牲。」

曾經參加泳隊，亦參加過不少公開賽，Honey最高峰時是香港前十的泳手，但未有加入過港隊。問到當年有想過當運動員嗎？她笑說：「我覺得要面對現實，好多運動員高過我一個頭，跳落水已拋離我兩米，我只求突破自己。十五歲時，我發現自己不夠高，手腳纖幼，那幾年游水再沒有進步，就明白自己天生有個ceiling（極限），已突破不到了。當時覺得應該專注學業，就沒有再游水了。」

那時有不捨嗎？她忍不住笑說：「其實冇，哈哈。練水太辛苦，反而鬆一口氣。」

重拾游水興趣

Honey不諱言近十幾年沒有再游水，但因為今次比賽，令她重拾對游水的興趣，加上發現自己游的成績仍然不錯，所以現在保持每星期游一次。她說：「我十五歲時自由式50米游到30秒成績，今次比賽游出31.03秒，估不到相隔十幾年仍保



▲2018年，何泳芍（左四）參選港姐時與其他佳麗出席活動。資料圖片

持到，有少少成功感。」雖然有很多參賽經驗，但早前再踏上跳台時，她的心情都好緊張，並勾起以前比賽的回憶，覺得當年放棄有點可惜。

Honey指游泳鍛煉了她的意志力，若再選擇一次，小時也會去練水。同時，因為有意志力，她成年後去了考潛水牌，在一個月內於菲律賓不停操練，由初級考到教練級，經過訓練，她可在水底閉氣五分鐘，可深潛到40米。她說：「現在拍劇，我都比其他人捱得。2018年參選港姐接受訓練時，其他人跳舞跳到無力，我仍可以繼續，全是游水訓練了我的耐力。」Honey運動細胞強勁，現時還學跳舞及巴西柔術，希望將來可以當打女。

部分圖片：無綫提供

奧運熱潮

葉家泓：做運動員不易

何泳芍：神奇韻律泳

奧運除了游水項目，何泳芍亦愛看韻律泳及女排，就算自己有潛水牌，都覺得韻律泳的選手能夠由水底彈上水面，太神奇了。何泳芍覺得奧運有很多畫面都令人印象深刻，每個運動員背後都有故事。

在眾多運動員當中，她最欣賞已退役的「香港女飛魚」蔡曉慧，對方在泳壇最高峰的時期，正是何泳芍練水的時候，當年蔡曉慧是她的偶像。何泳芍說：「公司今次找了蔡曉慧來評述比賽，我不敢上前跟她傾偈，但之後看到報道，她讀我的表現接近專業，我已好開心。」



葉家泓因為要教游水，沒什麼時間看奧運直播，但有留意賽果。他最愛看田徑項目，最喜歡的運動員是已退役的牙買加「飛人」博尔特。葉家泓覺得運動員跟藝人一樣，要做出成績都不容易，要靠自己。他看到張家朗奪得奧運花劍金牌有很深感受，說：「在香港做運動員好難，大家都要生活，要面對現實。如果要返工搵錢，怎樣去兼顧練習？兩者要取得平衡不容易。除非有家人支持，或沒有經濟煩惱，香港的全職運動員收入不多。」

「何詩蓓是我心中的第一」

難能可貴

何泳芍與葉家泓都曾經加入過泳隊，也參加過不少比賽。對於何詩蓓在奧運為香港連奪游泳項目兩枚銀牌，何泳芍與葉家泓別有一番感受。何泳芍說：「她游了一個好漂亮的時間，比自己的個人紀錄快咗一秒有多，刷新香港及亞洲紀錄。游泳這種運動，幾乎完全無運氣可言。見到何詩蓓勝出之後接受訪問時表示好開心好滿意，因為這個成績係反映出她的努力以及付出的汗水。」

何泳芍指香港泳手其實在設施上或者配套上，相對有所不足，以往香港泳手無試過可以入到奧運決賽，何詩蓓得到200米自由泳奧運銀牌，在有限條件下做到不可能的事。何泳芍續說：「她是我心目中的第一。」

葉家泓亦恭喜何詩蓓，說：「在香港攞獎已經好犀利，今次她在奧運攞獎，當然非常困難，真的是不容易的事。」

▶何泳芍讚何詩蓓表現出色。

▼何詩蓓在東京奧運成為首名兩奪奧運獎牌的港將。資料圖片



「TVB男飛魚」：要贏，便有壓力

葉家泓是2010年的香港先生亞軍，加入無綫逾十年。今次他參加「明星運動會」的游泳賽事，奪得三金一銀的成績，被封「TVB男飛魚」。家泓本身亦是一位游泳教練，曾當過救生員。他表示已很久沒有比賽了，在十幾歲時曾練水，參加學界的游泳比賽，最快曾游出50米自由式28秒的成績，今次比賽游出的成績為29.01



▲「TVB男、女飛魚」葉家泓（左）與何泳芍。

秒。家泓表示在八歲學游水，之後加入泳隊練習。問到小時候有想過當運動員嗎？他說：「又沒有。我細個時其實玩田徑比游水叻，曾在屯門區奪得400米冠軍，後來有一隻腳受傷，便沒有再接受訓練。今次公司的運動會我都有跑，成績差了好多，但能夠做男飛魚都夠了，哈哈。」家泓也是游泳教練，笑言在賽前沒有特別作準備，說：「平時日日浸水六七個小時，收工已沒有精神再練。」

由於做幕前工作收入不穩定，家泓現時以教水為主要工作。他說：「我在三四年前結婚了，有了家庭，不能再像以前那樣繼續等機會，做演員沒有安全感。我沒有家底，背後沒有什麼人支持，我也要儲錢。」他表示初入行時有股衝勁，收到劇本好開心，但這幾年他逐漸少了幕前演出，開始有不安的感覺，人突然變得不

懂與人社交，像融入不到其中。他說：「我在無綫看到其他人拍得好開心，但我感覺像被隔離了一樣，或者自己本身的性格慢熱。」

問到對演藝事業還有其他期望及目標嗎？家泓不諱言有點心灰意冷，現在他幾乎全職教水，幕前工作像變成了兼職。不過，他承認做幕前對教游水有幫助，最起碼學生家長會知他是誰，會對他有信心。

不過，今次參加比賽也為他帶來壓力。家泓笑說：「我一定要贏，因為我是游泳教練。」他指自己擅長蝶泳及自由式，現時主力教小朋友。家泓亦有留意「TVB女飛魚」何泳芍的表現，讚對方游得比男仔更快。

▼葉家泓被封「TVB男飛魚」。



葉家泓

「明星運動會」成績

50米蝶泳金牌

50米自由式金牌

50米背泳金牌

50米蛙泳銀牌

◀葉家泓比賽時英姿。

