



▲何詩蓓直言曾想過退役，但她決定繼續游下去，「只要保持熱情，就不會覺得辛苦」。



▲何詩蓓今屆贏得兩面銅牌。



▲何詩蓓父母一直支持愛女，培育她成為文武雙全的泳后。

笑看輸贏 泳后何詩蓓

「找到熱情，就不會覺得辛苦」



健兒凱旋 (三)

由不喜歡游泳到熱愛；由練習太苦想做逃兵，到自強自律享受搏擊過程，在奧運這片英雄地，作為史上首位個人獨自擁有四面奧運獎牌的香港運動員，何詩蓓確是異數。

「要找自己的passion（熱情），找到的話就不會覺得辛苦，不覺得是犧牲。」難怪場內外，她總是笑容滿面，連續兩屆奧運贏得獎牌，走過傷患和低潮，成就香港之最，女飛魚說享受過程，比享受結果更重要。



掃一掃有片睇

大公報特約記者 黎倩蕾（文） 許焯傑（視頻）



◀何詩蓓在今屆巴黎奧運再奪兩面銅牌，個人擁有四面奧運獎牌，是香港運動員之最。

何詩蓓繼東京奧運奪兩銀後，在巴黎奧運再添兩面獎牌，上周末晚夥拍隊友出戰4×100米女子混合泳接力，雖然未能晉級，但享受比賽的她，在奧運賽場上早已取得大豐收。

土生土長 為代表香港自豪

擁有愛爾蘭血統，卻多次婉拒愛爾蘭泳總邀請加入「愛爾蘭隊」，何詩蓓堅持代表香港，只因香港從來是她的家：「從小到大都有人問我為何不代表愛爾蘭，記得隊友知道我代表香港時總是驚訝。我告訴她們，我可以選擇代表愛爾蘭，但我出生在香港，住在香港，與香港總是連繫着，我為代表香港感到自豪。」

父親是愛爾蘭人，母親為香港人，這位泳界甜姐兒有着混血樣貌，卻是土生土長的香港人，說得一口流利廣東話。何詩蓓由幼稚園到中學都讀本地傳統名校，在聖保祿天主教小學畢業後升上聖保祿中學，和莘莘學子一同應考中學文憑試（DSE），考獲七科35分佳績，如願到美國密西根大學修讀心理學，並加入大學泳隊，跟隨校內曾執教奧運代表隊的頂尖游泳教練Mike Bottom。

走得再遠，何詩蓓仍牽掛着香港。小妮子說，每次在比賽現場看到觀眾席上的香港區旗，都會十分感動，一定會向那方向揮手回應支持者，尤其是今次特意從香港遠赴巴黎的觀眾，她總希望能親身逐一致謝，還有電視機前熬夜觀賞自己比賽、為她打氣的人，何詩蓓直指這份支持，對港隊以至她自己都意義很大，是讓她游得更快的動力。

奧運是全球盛事，只是比賽總有贏輸，尤其是游泳這項熱門運動，競爭激烈，要常常保持滿滿的正能量不容易，何詩蓓說要學習相信自己：「運動員生涯總有up and down，不能無時無刻都能夠發揮最好的狀態，有些人可能幾個月沒有進步，有些甚至是好幾年都看不到收穫，重點是對自己要有信心，學懂隨時stand by。」頂住壓力迎難而上，每一個得分，都不是理所當然。

走出人生低潮 全靠熱愛游泳

「人生最低潮一定是2018年出席亞運會之前，因為弄傷腳要退出，恢復訓練的時候才明白自己有多愛游泳。」事實上，何詩蓓在東京拼盡全力贏得兩面銀牌後，背部受了傷，在隨後的50米自由式初賽中雖然取得準決賽資格，但傷勢惡化，被迫宣布棄戰。緊接的4×100米混合式接力賽事，總成績也落得第13名，令她萌生退意。

「其實東京奧運後有個究竟應否退役，因為若向巴黎奧運會進軍，便要確認自己是否還能取得進步的同時，自己也要樂在其中；而當我決定繼續，一切就要做到最好，只要保持熱情，就不會覺得辛苦，而現在可以肯定地說，我沒有後悔繼續游泳的決定。」重拾鬥志，積極作戰爭取巴黎奧運入場券，正是緣於她對游泳的熱情。

「游泳不是容易的運動，如果日日都要做一些不喜歡的事，很難捱這三年。過去三年的goal（目標），我是想日日好開心好enjoy（享受）我做緊的事。」確認自己游泳的熱情後愈戰愈勇，這三年何詩蓓的戰績更加彪炳，2021年短池世錦賽上，她出戰200米自由式，以1分50秒86奪得個人首個世界冠軍，並打破世界紀錄，2023年世界游泳錦賽更獲得香港歷來首面獎牌。學懂快樂比賽，讓她更上層樓。

「落到比賽場地，我沒再看成績這回事，反正自己在水中一定會停止思考，所以會盡量放鬆自己，所有的事情留在水上水一刻再作打算吧。」就是今屆奧運，她直言最大目標不是金牌，而是考驗和測試自己，畢竟比賽場上沒有必勝的定律，身經百戰的何詩蓓早已看透，就是賽後被問到準決賽以第一名晉級，卻只獲銅牌時，別人為她不值，何詩蓓也沒有半點不忿，以招牌笑容回應得失。

享受比賽過程 遠比成果重要

「我來比賽並不是真的想拿到金牌，而是希望做到最好，看我的實力去到哪裏。我知道我付出了最大的努力，很享受整個準備及比賽的過程。」在她心中，享受比賽過程，遠比享受結果更重要，想到這三年一直努力備戰，她說要「多謝自己一直相信自己」。何詩蓓並寄語努力追夢的小朋友如果有夢就要去追，不要猶豫。

「我的建議（advise）是要找自己的熱情（passion），找到的話日日做同一件事不會覺得辛苦，不覺得犧牲，我很開心我每日都是這樣做（I am so glad I get to do every day）。」何詩蓓表示希望自己的經歷能為後輩帶來正能量，尤其是正在訓練、希望可以去奧運的小朋友：「如果你有夢想，希望你們能一直追下去。」身體力行，無論輸贏都總是笑容滿面的女飛魚如是說。

半歲首次游水 泳池是遊樂場

奠定基礎

上屆奧運受疫情所限，何詩蓓的父母未能親身到場觀戰，今次二人終能在場，見證愛女再次登上游泳頒獎台，為捧愛女場罕有曝光，令何詩蓓顯赫的家族背景，再次受到關注。現年26歲的何詩蓓，是愛爾蘭已故前總理查爾斯豪伊（Charles James Haughey）的侄孫女，也是另一前總理史恩利馬斯的曾外甥孫，讓她從小就接受良好教育。

何詩蓓父親何嘉達（Darach Haughey）是愛爾蘭人，母親梁慧鳳為香港人，為女兒改了個愛爾蘭女孩名字Siobhan，而名字的英文讀音與「詩蓓」近似。有一個姊妹的何詩蓓，在6個月大就開始接觸游泳，住所樓下有游泳池，是兩姊妹的遊樂場，也是她們的啟蒙地，父母經常帶兩姊妹去游泳，及至4歲就到南華會參加游泳班，正式學習游泳，奠定基礎。

及至在美國期間，何詩蓓加入大學泳隊，獲校內曾執教奧運代表隊的Mike Bottom指導，泳術更上一層樓，在美國大專學界賽事贏得多個冠軍，同時多次刷新香港及亞洲紀錄。



◀小時後的何詩蓓跟姊妹合照。

從不喜歡游泳到游出樂趣

無懼艱苦

「即使香港是一個小城市，我們也可以培養出非常優秀的運動員。」何詩蓓自小已展現游泳的天賦，從小學參加游泳比賽開始，已不斷打破紀錄。截至2024年5月11日，她打破1次世界紀錄、23次亞洲紀錄、98次香港紀錄，現時保持1項世界紀錄、5項亞洲紀錄、23項香港紀錄，另有6項香港青年紀錄、分齡比賽保持的紀錄更是多不勝數，不過女飛魚就曾透露，小時候並不喜歡游泳，只是父母認為游泳是基本求生技能，她才硬着頭皮學習，後來她開始游出好成績，才漸漸發掘到游泳的樂趣。

今日的何詩蓓無懼艱苦訓練，享受比賽，但在成長過程中，她卻曾多次想過放棄游泳，

包括小時候覺得游泳訓練枯燥，到升中四時，又因要應付DSE，讓她萌生放棄游泳專心讀書的念頭，但她不捨得辛苦多年的成果，最後決定犧牲休息時間，每天早上5時起身練水然後返學，有時又要凌晨3時起床做功課，在密集訓練下兼顧學業。

之後何詩蓓到美國留學，孤身一人也想過因為太辛苦而想放棄回港。她憶述每次練水回到宿舍，就會打電話與媽媽訴苦，直至媽媽的一席話，解開了她的鬱結，何媽媽指女兒有天分，若真的不想游可以停，但就反問：「你是否真的想放棄你以前一路以來努力得到的東西？」儼如當頭棒喝，讓何詩蓓認清心中渴求，繼續追尋奧運夢。

學歷



- 15年升讀密西根大學攻讀心理學
- 09年升讀聖保祿中學，在香港中學文憑考試取得七科35分
- 在聖保祿天主教小學就讀

榮譽

- 香港傑出運動員選舉
 - 「星中之星」（2021年、2022年、2023年，共3次當選）
 - 「香港傑出運動員」（2017年、2019年、2021年、2022年、2023年，共5次當選）
 - 「香港傑出青少年運動員」（2013年、2014年，共2次當選）
- 美國大專Big Ten榮譽獎牌（Medal of Honor）（2019年），是密西根大學第3名獲此殊榮的游泳女將。
- 《SwimSwam》最佳亞洲女泳員（2019年、2020年、2021年，共3次當選）
- 環地中海游泳系列賽女子組總冠軍（2023年、2024年，共2次當選）

大公報記者 李斯達



◀何詩蓓推動下一代體學力

彈琴減壓 冀當兒童心理學家

動靜皆宜

兼顧游泳與學業，何詩蓓總較別人努力，主修心理學的她希望退役後成為兒童心理學家。除了游泳外，喜歡戶外活動的何詩蓓，亦不時在個人社交平台分享山照片，水陸運動亦難不到她。但原來充滿陽光氣息的她還會彈鋼琴，更考獲得8級鋼琴資格，可謂動靜皆宜，她在訪問中便曾透露，自己不時會在宿舍中彈琴減壓。

香港是彈丸之地，卻可成就夢想，香港的奧運獎牌之路，由96年亞特蘭大奧運會開始，李麗珊在滑浪風帆上為香港帶來首面獎牌，今年巴黎奧運會更是大豐收，歷史性取得兩金，加上何詩蓓在游泳自由式100及200米取得兩面銅牌，成績驕人。事實上，在國家支持下，香港的教育、文化等領域都在不斷發展，而青少年不僅在學術上追求卓越，也在藝術、體育等取得成果。



▲何詩蓓喜愛戶外活動，不時分享在香港行山的照片。