

# 黎家盈接受《大公報》專訪：楊利偉飛天點燃太空夢 勇於挑戰 將獅子山精神融入航天訓練



▲香港載荷專家黎家盈接受系統性、高強度訓練，順利通過全部考核，滿足執行飛行任務的各項要求。圖為黎家盈進行水上出艙訓練。中通社

【大公報訊】記者劉凝哲酒泉報導：「從小在香港長大，獅子山精神早已刻在我的心裏。這份逆境自強、永不棄言的信念，與載人航天精神是相通的，同樣需要我們勇於挑戰、堅持到底。」從香港警務處的女警司，到中國載人航天工程面向港澳地區選拔出的中國首位女性載荷專家、首位香港航天員，黎家盈走出了常人難以想像的太空追夢之路。黎家盈接受《大公報》專訪表示，她憑着這份執著與堅持，以「放手搏一搏」的心態抓住機遇，親身見證祖國航天事業的騰飛。

## 航天員師姐作榜樣：為女性爭光

「小時候覺得太空夢很遙遠，沒想到今天能親身參與。」黎家盈笑眼彎彎，溫柔輕語，透着堅韌。1982年出生於香港的黎家盈，成長軌跡與許多香港青年相似。2003年，大師兄楊利偉搭乘神舟五號震撼飛天在她心中埋下了航天的種子。她回憶說，「當時雖然我們香港沒有全程直

播，但是從新聞片段裏面，看到他出發和返回，其實都是非常感動的，覺得中國的航天開始強大起來了。」

同樣成功的中國女性航天員，鼓勵着黎家盈勇敢追夢。她依次回憶，首位女性航天員劉洋師姐，首次出艙行走的女性航天員王亞平師姐，還有神舟十九任務的首位女飛行工程師王浩澤師姐。「我覺得她們三位，都是為我們女性爭光」，黎家盈說。

不僅是榜樣們的力量，還有深具濃厚愛國情懷的家庭氛圍，也一直影響着她。黎家盈介紹，她的父母祖籍廣東順德，一家人都有着濃厚的家國情懷，全家一同觀看航天新聞的場景，至今讓她記憶猶新。看着中國航天實現歷史性突破，她真切感受到祖國航天事業正在穩步崛起。

投身航天事業之前，黎家盈在香港警隊擁有一份穩定且意義十足的工作。她曾在警隊多個崗位任職，對待每一份工作都全身心投入，在電子取證、網絡安全領域積累扎實經驗，也從中收穫

滿滿的成就感。2022年，命運的齒輪開始轉動，載人航天工程辦公室前往香港招募載荷專家，這一消息徹底改變了她的人生軌跡。

## 高出1厘米 從120人中脫穎而出

「一開始我沒留意新聞，但突然間有個同事跟我說『機會來了』。」黎家盈笑着回憶道，「身高要求160厘米，我剛好161厘米，多了一厘米，學歷和年齡也剛好符合。我覺得這麼難得的機會，就要放手搏一搏。」平日裏健康的飲食習慣，堅持運動的生活方式，讓黎家盈身體素質出眾。憑藉良好的身心狀態，「多出來的一厘米」和敢於嘗試的勇氣，讓她從約120名香港候選人中一路過關斬將，於2024年正式加入中國航天員大隊。

在日復一日的磨礪中，黎家盈將香港人吃苦耐勞、迎难而上的獅子山精神融入訓練之中，她最終以優秀的成績入選神舟二十三號乘組，迎來為期半年的太空之旅。

# 衝破「加壓」難關 黎家盈：從未想過放棄

### 最大挑戰是與家人分開 「媽媽要去大家庭工作」

## 堅持信念

72小時睡眠剝奪訓練、48小時沙漠野外訓練、六日五夜的洞穴訓練、極限加壓的離心機……從候選人到正式進入航天員科研訓練中心，在最終成為神舟二十三號載人飛行任務航天員乘組一員之前，黎家盈接受了一系列高強度極限訓練，嚴苛的考核科目不斷挑戰身心底線。被問及對於「魔鬼訓練」的感受，黎家盈在接受《大公報》採訪時只是淡淡地笑着說，「我都算是一個比較堅強的人」。

對黎家盈而言，她真正面對的最大挑戰是跟家人分開。「我們家庭是一個小家，但是我們國家是一個大家」，黎家盈告訴自己的孩子，媽媽要去「大家庭」工作了，希望孩子們可以把自己照顧好，健健康康、開開心心的，「等我完成任務後，就會回到你們身邊。」

大公報記者 劉凝哲酒泉報導

回憶起訓練日常，黎家盈細數起極具挑戰的訓練項目：72小時睡眠剝奪訓練、48小時沙漠野外訓練，長達六日五夜的洞穴訓練，每一項科目都考驗着人的意志力。除此之外，離心機、轉椅等航天耐受性訓練，更是直接衝擊人體承受極限。

## 航天服加壓後連手指都彎不了

黎家盈樂觀積極的性格，是「魔鬼訓練」的「通關密碼」。在72小時睡眠剝奪訓練中，黎家盈找到了小妙招：「我的策略就是忙起來，整理東西、安排食物，72個小時就能很快熬過去。」神舟二十三號乘組的隊友們也誇她特別溫暖，勤快，像個小蜜蜂一樣忙個不停。擅長收納的她將物資管理工作整理得井然有序。

加壓後的艙內航天服體積變大，會使航天員在狹小空間內活動受限。黎家盈身高1.61米，身材相對嬌小，即使穿着最小號航天服，操作仍是十分困難，在艙內高強度的訓練下，常常衣衫盡濕。「加壓後連手指都彎不了」，雖然也曾面臨短暫的崩潰，但她從未想過放棄。

「身體上面的難受，我是可以忍受的，我算是一個比較堅強的人。」在她眼中，體能上的艱苦磨礪都可以咬牙堅持，憑藉自身毅力便能一一克服。訓練過程裏，全體隊員彼此扶持、互幫互助，每當遇到難以解決的難題，黎家盈

都會虛心向師兄師姐請教，前輩們分享的實操小技巧，總能幫助她順利化解訓練難題。

## 「爸爸照顧小家 媽媽服務大家」

相比於身體上的重重考驗，與家人長期分離，才是黎家盈心中最難釋懷的牽絆。她說，香港地域狹小，日常出行耗時很短，從小到大，從未離開父母獨自生活。成家之後，她一直陪伴三名子女成長。來到內地參與航天員訓練後，她再也無法時刻陪伴親人，不能給孩子擁抱陪伴，缺少面對面的溫情交流，這份離別牽掛時時刻刻縈繞心頭。

正值事業上升期的愛人，為了支持黎家盈逐夢航天，將生活重心轉至家庭，帶着一對11歲的龍鳳胎和9歲的小女兒遷居北京，獨自照顧三個孩子。「我很感謝我老公，這兩年他兼職，犧牲和付出了很多，我深知他一路走來萬般不易。」由於課程訓練日程異常密集，黎家盈經常隔一段時間才能和他們共度一天周末。「那一天裏哪裏也不去，陪他們在家裏玩。」三個孩子都格外牽掛母親，尤其年紀最小的女兒最為依戀，總問她什麼時候回來跟他們一起住。黎家盈跟小女兒說：「我們的家庭是個小家，國家是個大家。現在媽媽要離開一段時間去服務大家，爸爸照顧小家，等我完成任務後，就會回到你們身邊。」



▲今年4月，朱楊柱（右）、張志遠（左）和黎家盈（中）在組合體模擬器進行操作訓練。新華社

## 航天員訓練四階段

### 基礎訓練階段

用時：一年左右  
內容：空間環境、航天飛行基本原理、航天器結構特點與運行方式等基礎理論課

### 航天專業技術訓練階段

用時：一年半左右  
內容：以飛船的駕駛和控制等航天器技術和各種操作技能訓練為主

### 航天飛行任務模擬訓練階段

用時：一年左右  
內容：以飛行程序與任務模擬訓練、交會對接技術訓練、出艙活動技術訓練以及對應的本次飛行任務技術訓練為重點，是飛行乘組飛行前最重要的訓練階段

### 強化訓練與任務準備階段

用時：半年左右  
內容：以參加大型聯合演練為重點，為飛行任務作準備，並對飛行乘組有針對性地進行操作和飛行程序與任務模擬強化訓練



▲黎家盈接受振動訓練，提升身體對發射及返回階段環境的適應能力。



▲黎家盈進行體能訓練，持續強化肌耐力與心肺功能。

## 懷揣「小家」牽掛 踏上「大家」征途

### 記者手記

在問天閣見到黎家盈，最直觀的感受是溫柔。不同於大眾印象裏的航天員模樣，這位來自香港的載荷專家，氣質溫婉、謙和從容。了解她的訓練經歷與內心世界後會懂得，這份溫柔從不是柔弱，而是最動人的力量。她是挑戰極限的空間站載荷專家，更是牽掛稚子、心懷家國的母親。

讓黎家盈奮進堅持的，是她的家國情懷，也是她溫暖的小家。黎家盈用堅定的決定和溫柔的初心，平衡着母愛與擔當。她坦言，「我們家庭是一個小家，但是我們國家是一個大家。」簡單質樸的一句話，道出無盡的情懷，她把對「小家」的牽掛，融入了為「大家」奉獻的征途中。

在問天閣見到黎家盈，最直觀的感受是溫柔。不同於大眾印象裏的航天員模樣，這位來自香港的載荷專家，氣質溫婉、謙和從容。了解她的訓練經歷與內心世界後會懂得，這份溫柔從不是柔弱，而是最動人的力量。她是挑戰極限的空間站載荷專家，更是牽掛稚子、心懷家國的母親。

退去航天員的光環，黎家盈最柔軟的身份，是三個幼孩子的母親。入選航天員大隊後，常年離家集訓、備戰飛天，聚少離多是她的常態。嚴苛繁重的航天訓練填滿了她的日夜，超重耐受、洞穴歷練、全流程演練。在採訪中，她遇到最大的挑戰不是身體上的極

限，而是難以割捨的親情。讓黎家盈奮進堅持的，是她的家國情懷，也是她溫暖的小家。黎家盈用堅定的決定和溫柔的初心，平衡着母愛與擔當。她坦言，「我們家庭是一個小家，但是我們國家是一個大家。」簡單質樸的一句話，道出無盡的情懷，她把對「小家」的牽掛，融入了為「大家」奉獻的征途中。

## 僅一年九個月 完成幾大類200多項訓練 航天員系統副總設計師：我給黎家盈打100分



▲中國載人航天工程系統副總設計師吳斌在接受大公報記者採訪時，高度評價香港載荷專家黎家盈。大公報記者劉凝哲攝

【大公報訊】記者劉凝哲酒泉報導：中國載人航天工程系統副總設計師吳斌在接受大公報記者採訪時，高度評價香港載荷專家黎家盈。「她身心狀態極佳，在極短周期內完成全部高難度訓練科目，所有考核均達優秀。進駐發射場後，她持續開展複訓、心理調適和體能訓練，配合乘組完成全流程演練，操作精準、零失誤零差錯，完全具備執行飛行任務的能力，我給她打100分。」

吳斌表示，黎家盈的備戰過程極具挑戰。常規航天員系統訓練周期約兩年，而

她從入隊到備戰飛行任務僅一年九個月。她必須完成八大類200餘項訓練科目，覆蓋理論知識、體質訓練、航天環境適應、心理調適、專業操作、飛行程序與應急故障處置等全領域，且順利通過人船聯合測試、全系統發射演練等多項大型聯合考核，訓練覆蓋面與完成質量均達到標準。

## 8個G極限負荷下保持精準判斷

吳斌透露，普通人超重耐受極限僅4至6個G（重力），載荷專家選拔標準為6個G，但離心機訓練需要達到8個G。在

專業指導下，黎家盈依託專業呼吸對抗技巧循序漸進，在8個G的極限負荷下，她仍能保持清晰思維、精準判斷與穩定操作，順利攻克核心訓練難關。此外，她充分發揮細心周到的女性特質，主動牽頭團隊物資管理，將繁雜的作業、生活物資整理得井井有條。她還細緻照料團隊起居，用溫柔付出凝聚團隊合力，收穫全體隊員好評。

吳斌表示，擁有計算機專業博士學位的黎家盈，具備扎實的科研功底，對空間科學實驗設計、操作和數據分析理解深

刻。通過專項訓練，她熟練掌握在軌實驗核心技能，同時依託自身細致嚴謹的優勢，勝任在軌物資管理、乘組生活照料等關鍵工作，可為半年空間站駐留、科學實驗開展及航天器日常維護提供有力保障。

優秀的黎家盈，令航天員訓練中心更加期待港澳航天員的加入。吳斌表示，黎家盈展現出香港青年優秀的綜合素質與深厚的家國情懷。未來載人登月、深空探測等重大航天任務接續推進，歡迎更多港澳青年踴躍報名航天員選拔，奔赴星辰大海。