

香港文匯報天地連線專訪

三傑天宮向港送祝福

自6月5日神舟十四號航天员乘組陳冬、劉洋、蔡旭哲乘坐載人飛船從酒泉出發抵達中國太空站，開啟太空站建造階段最繁忙、最複雜的飛行任務，在軌飛行至今已一個多月。

神舟十四號飛行乘組在太空站通過天地通信模式接受香港文匯報記者專訪，講述他們在「太空家園」的工作、生活及全新感悟，提到在香港回歸祖國25周年那一天，他們在太空中通過電視新聞觀看慶祝香港回歸祖國25周年大會，收看了習近平主席視察香港的報道。在此之前，他們還收到了來自香港小朋友的信，並在軌回信。採訪中，陳冬、劉洋、蔡旭哲向香港市民送來祝福，向香港同胞長期支持載人航天事業表達謝意，並為有志成為航天員進入中國太空站的青少年帶來了「秘笈」：「夢想其實並不遙遠，只要我們努力踮起腳尖。」

◆香港文匯報記者 劉凝哲、楊帆 北京報道

香港文匯報記者在神舟十四號任務「滿月」之際，採訪到正在「太空家園」工作的陳冬、劉洋、蔡旭哲。

「我們很快適應了太空環境，先後完成了物資轉移和整理、載人環境建立、艙內設備安裝和調試等工作，還進行了在軌專業性訓練，在太空站工作是累並快樂著。」神十四乘組表示，「太空出艙即將到來，開天和夢天兩大實驗艙交會對接隨後展開。有偉大祖國和全國人民的鼎力支持，有地面團隊的全力保障，我們對迎接挑戰充滿信心。」

最深印象：新家寬敞舒適

「首次進入天和核心艙，我們非常興奮。印象最深的是太空之家十分寬敞，我們每個人都有獨立的臥室，環境也非常舒適。」陳冬說，與2016年執行神舟十一號任務時入駐的天宮二號相比，天和核心艙已經全面升級，「一切都和我們期待的一樣，或者說超出了我們的期待。」

陳冬和劉洋屬馬，蔡旭哲屬龍，神十四乘組被稱為「龍馬精神」乘組。「作為同批加入航天員隊伍的戰友，我們乘組3人朝夕相處、並肩戰鬥，共同經歷12年的學習訓練，特別是入選飛行乘組後，我們更是相互理解、相互支持、相互信任。」神十四乘組說，目前在軌工作生活感覺良好，對完成後續任務信心滿滿。

最驚喜：拆開「美食盲盒」

「太空吃播」是網友們最愛的環節，網友們經常「拿著放大鏡」來找航天員們的航天美食。「這次任務期間的航天食品口味豐富，地面為我們準備了青提等水果，鮮美可口。」蔡旭哲說。在入駐核心艙後，蔡旭哲還曾開啟了神十四任務的第一個「美食盲盒」。他首次揭秘，這個畫着愛心、繫着蝴蝶結的盲盒食品裏面有山楂糕、小蛋糕等美食，既美味又驚喜。

「進入太空後，我們面臨着許多考驗，首先就是適應問題。」劉洋表示，在執行任務之前，乘組已在中國航天員中心完成專業化的嚴格訓練。根據任務的需求變化，訓練手段和形式不斷豐富和創新。乘組曾進行為期一個月的組合體模擬艙訓練以及多次模擬失重訓練，為了練就飛天本領，鍛造飛天翅膀，訓練從難從嚴，貼近實戰。「當然天地差異不可避免，比如我們剛上太空時，由於失重環境的影響，有些不適應。但是，扎實的地面訓練基礎以及地面團隊的支持，讓我們很快適應了太空失重環境。」劉洋說。

最期待：太空出艙工作

神十四乘組表示，太空出艙是他們最期待的任務，因為那是真正地進入太空。「我們在地面進行了多次的水下訓練，出艙程序模擬艙訓練、虛擬現實訓練等針對出艙任務的訓練，可能還有一些地面想不到的天地差異帶來的影響，但我們做好了充分的預案和準備。」指令長陳冬說，相信天地同心，乘組一心，一定能順利完成太空出艙任務。

神十四乘組在軌「滿月」後，將迎來更繁重的太空站建造工作。劉洋表示，神十四任務和以前任務相比，有傳承更有發展，挑戰更多。「6個月的工作非常繁忙，我們要把太空站由單艙組建建成三艙三船構型，共需要經歷9種組合體構型，5次交會對接，3次分離撤離和2次轉位任務。」劉洋說，乘組開始着首次進駐開天和夢天實驗艙，首次利用氣閘艙和小臂進行出艙工作，開展大小臂的聯合操作等等全新的任務，還將完成三個實驗艙大量的科學實驗，開展科普和公益活動等等，相信為期半年的在軌生活一定會飽滿而充實。

太空慶香港回歸25周年 勉勵青年築夢航天：夢想並不遙遠 只要努力踮起腳尖



傳授港青征天秘笈 期待一起進駐天宮

2016年的神十一任務中，景海鵬和陳冬在天宮二號太空實驗室完成了三個由香港中學生設計的實驗項目——「水膜反應」、「太空養蠶」和「雙翅實驗」。在繁忙的太空任務中，為實現孩子們的科學夢想，航天員變身為為寶貴的「太空鍊屎官」，景海鵬和陳冬還弄了寶貴的有趣場景，是載人航天的經典畫面之一。在神十一任務結束後，乘組2017年受邀訪港，並參加慶祝香港回歸祖國20周年紀念活動。

訪港趣事滿滿 難忘港人熱情

訪港期間，曾小朋友問陳冬，在太空工作會不會很累？陳冬回答說，「太空工作每天任務安排得很緊，休息時間很短，有點累，但累不算什麼，過得十分充實。」他還告訴小朋友，在太空中最有趣的事情就是失重，他曾經與景海鵬玩吃花生的遊戲，兩人互丟花生米，張開嘴等著，讓花生慢慢飛進嘴裏，他則給景海鵬增加難度，一下子丟出5顆花生米，景海鵬就一顆接一顆吃掉，憶起訪港時的趣事，陳冬說，「最難忘的就是香港同胞對祖國載人航天事業的關注和支持。」

劉洋是中國首位女航天員，在2012年神舟九號任務圓滿成功後，她多次應邀訪港，向香港同胞普及航天知識，傳播航天精神。「香港同胞喜愛航天員這份真誠，支持國家航天事業發展的這份熱忱，給我留下了特別深刻的印象。」及印象最深刻的細節，劉洋告訴香港文匯報記者：「訪港期間曾參加過一個活動，一位5歲的小男孩在活動結束時跑過來，拉着我的手問，『劉洋姐姐，我想去火星，你能帶我去嗎？』我說，你要好好學習，鍛煉身體，將來你帶著劉洋姐姐一起去火星，好嗎？」劉洋笑着回憶起這段趣事。香港小朋友們期盼參與國家航天事業的真摯願望，讓她掛念於心。

蔡旭哲是首次執行任務的航天員，在神十四發射任務前夕才公開露面。他歷時12年艱苦訓練終於圓夢太空的勵志故事，令很多香港市民深受感動。蔡旭哲說，很高興知道很多香港青少年都想成為航天員。目前，中國航天員大隊已進行了三批航天員的選拔，未來會選拔更多的航天員，「我們期待與香港同胞一起進駐太空站，在太空自由翱翔。」

訓練艱苦卓絕 必須身心健康

不過，成為航天員絕非易事，必須要有堅韌不拔的意志，需要進行艱苦卓絕的訓練。神十四乘組對懷抱航天夢的香港青少年說，想成為一名航天員需要過很多關。簡單地說，候選人必須身心健康——不僅要求身體素質要好，對航天環境也要有很好的耐力和適應性，而且心理素質要好，年齡、身高、體重、教育經歷和職業背景等也必須滿足要求。

目前，中國航天員的訓練有八大類、百餘個科目，每個科目又有很多訓練單元。這就意味着，要成為航天員進入太空，必須經過醫學、生理、心理，還有科學理論和工程技術等數千個單元的訓練。比如，野外生存訓練、水下訓練、低壓環境下出艙活動等訓練是存在風險的。青少年們如果想成為航天員，從小就要培養良好的心理素質和堅強的意志品質，要有強健的體魄和不斷學習的能力，最重要的還是要有探索太空、實現航天夢想的恆心。

視頻聊天訴思念 遙望地球解鄉愁

陳冬、劉洋、蔡旭哲是代表中國征戰太空站的航天員。在全國人民心中，他們是航天英雄，在生活中，他們是愛人、是父母。在太空飛行期間，他們對地球上的親人們滿懷思念和牽掛。

陳冬自詠「檢查作業的爸爸」

在神舟十四號升空之前，陳冬調侃自己，待執行完任務返回地面，就是「檢查作業的爸爸」回來了，一時間成為「網絡爆紅梗」（梗，網絡用語，即笑點、橋段的意思）。由於航天員訓練非常繁忙，陳冬陪伴孩子的時間並不多。不過，在有限的休息時間裏，他會與雙胞胎兒子開心玩耍，也會嚴格管理孩子的學習。據陳冬的妻子王小燕說，她帶孩子出去吃飯時，儘管爸爸沒空陪，他們還是經常會念叨哪個菜是爸爸愛吃的。爸爸一段時間沒回家，孩子們就會問：爸爸啥時回來？陳冬原以為他們是想念爸爸，後來才知道是怕爸爸回來，好日子又到了頭了。

讓孩子們又愛又怕的老爸陳冬，在神十四任務出征前曾給孩子們寫下一封深情的家書。「爸爸媽媽要求不高，上學以前，你們只管健康快樂、瀟灑瀟灑。上學後，你們要學知識，更要學會誠實、勇敢、堅持、善良，學會從很小的事情做起，陳冬在信中說，希望孩子們學會照顧好自己，成為對社會、對國家有用的人。」

劉洋把祝福寫滿滿天星辰

在外人眼中，劉洋是「使命必達」的航天女英雄；在一雙兒女心中，劉洋是有着無盡溫柔的媽媽。「有孩子之後，我柔軟了很多，這樣情緒和心態的改變，讓我對待工作更加平和，也更有韌性。」談及執行神舟九號任務和現在的不同時，劉洋說，當上母親後當工作壓力特別大的時候，只要回家看到可愛的兒女，心中就充滿了愛的力量。這種力量激勵着她在工作中做得更好，讓孩子們看到一個更好的媽媽。

在執行神十四任務前，她與孩子之間有這樣一次對話。「媽媽是航天員，你感到驕傲嗎？」劉洋問。「是的，很驕傲！」孩子答。「媽媽也很驕傲，但讓媽媽驕傲的是，媽媽為了工作、事業、夢想努力拼搏的態度。媽媽希望你能夠好好學習，為自己的夢想而努力，讓媽媽也為你感到驕傲。」在長達180天的任務期中，劉洋計劃每天在紙上寫下一句寄語，再疊成一個幸運星。她說要把祝福寫滿滿天星辰，等寫滿180句話，疊滿180顆星星，就意味着可以凱旋返回地球了。任務「滿



滿月」時，劉洋疊下的星星，已有了30顆。

蔡旭哲妻女全力支持圓夢

首次執行太空任務的蔡旭哲，為飛天夢想已經準備了12年。「每個人都像一片樹葉，不可複製，在我眼裏就是獨一無二的。」妻子王顏晴曾這樣鼓勵蔡旭哲。十多年來，蔡旭哲一心一意地準備着飛天，哪怕孩子參加高考，他都沒請過假。對此，王顏晴沒有任何怨言，全力支持。

蔡旭哲入列神十四任務，王顏晴認為時機剛剛好。父母身體安好，孩子已經上了大學，丈夫可以輕裝上陣了。在蔡旭哲作為神舟十三號任務備份航天员奔赴發射場前，上大學的女兒跟爸爸談心：「在我眼裏，您是一個好爸爸，我非常愛您。」家人們用愛陪伴蔡旭哲，在夢想的太空，展翅翱翔。

家人們愛的力量，溫暖着神十四航天員，讓他們在太空站迎接一次次的挑戰。在太空出差的一個月裏，只要有空閒時間和條件，航天員們都可以通過電話和家人聊天，周末還可以進行視頻聊天。「雖然天地相隔，但我們和家人的心始終密切相連。請家人放心，我們在軌工作生活一切都很好。雖然工作任務重，但每一天都過得很充實。有空的時候，我們喜歡透過舷窗觀賞地球美景，找找我們牽掛的祖國和家人。時間過得飛快，有工程全線的支持和配合，我們一定會完成好各項工作安全回家，你們也照顧好自己，期待回家和你們團聚的那一天。」神十四乘組說道。

◆神舟十四號乘組在試驗艙內交流。網上圖片

學霸戰勝體能 劉洋：得和男性戰友一樣飛

2012年6月28日，完成中國首次太空交會對接任務的神舟九號飛船撤離天宮一號太空實驗室。飛到艙門口時，劉洋返身向着天宮一號鄭重地敬了一個軍禮。「當時，我心裏默念：再見了，天宮一號，我一定還會再回來的。」十年後，劉洋再次返回太空，與乘組擔負起建造中國太空站的重任。

神九後重新受訓

神九飛天歸來後，鮮花和掌聲並沒有讓劉洋失去方向，她深知神九只是她職業生涯中的一個小目標。劉洋迅速清空成績，重新以拚搏勁頭對待每門課程，一步一步一個腳印前進。2019年12月，她入選神舟十四號乘組。

劉洋的體能成績並不出眾，神十四任務備戰中，太空出艙對體能特別是上肢力量要求很高，劉洋為此拼盡全力。體訓時，她來得早，訓練得長，走得晚，回宿舍還要「加餐」，舉槓鈴、握槓力器，不斷給自己加碼。每次練臂力時，師兄甚至開玩笑地說：「你可別練了，再練就超過我們男人了。」

航天員48小時沙漠生存訓練令劉洋難忘。在訓練任務快結束時，劉洋又累又渴，頂着烈日，在發燙的沙子裏背着背囊徒步行進5公里。兩位戰友體恤她是女生，讓她少背點，劉洋堅決不幹。她認為，自己是一名戰鬥員，要跟大家一樣，必須貢獻力量，而不是添麻煩。

不拿性別當藉口

劉洋記得：從當飛行員的第一天起，教練就和他們說，要漠視自己的性別，不要拿性別當藉口，得和男性戰友一樣飛。當航天員也一樣，太空不會因為你是女性就予以優待。

在劉洋看來，神十四任務最大難點在其複雜性，一船變三船，學習和訓練的內容成幾何級增長。艙內設備、管路連接、出艙活動、機械臂、科學研究等等，從早到晚，課程安排得滿滿當當，訓練完還得加班加點去學習，消化一下12天的課程。從小到大都是「學霸」的劉洋，訓練得長，走得晚，回宿舍還要「加餐」，舉槓鈴、握槓力器，不斷給自己加碼。每次練臂力時，師兄甚至開玩笑地說：「你可別練了，再練就超過我們男人了。」

十年磨練，劉洋終於以優秀的成績通過考核，以完美的狀態迎接神十四飛行任務。

飛行骨幹首秀 蔡旭哲：不信有完不成的任務

蔡旭哲曾任空军某訓練基地某團某飛行大隊副大隊長，被評為空军一級飛行員，他是能夠勝任所有飛行科目教學任務的飛行教員和四機帶隊長機，是團裏的飛行骨幹，2010年入選中國第二批航天员。在12年備戰中，蔡旭哲經歷了脫胎換骨的淬煉。他要重新走進課堂學習枯燥的基礎理論，還要完成包括體質、心理、航天專業技術等上百門科目的報告訓練，每個科目挑戰的都是生理和心理的極限。

沙漠48小時歷四季

2018年，在巴丹吉林沙漠參加48小時沙漠生存訓練是蔡旭哲印象深刻的經歷之一。當時最高氣溫達到40多度，為防中暑，他所在的乘組等到太陽快落山時搭建掩體。接著，他們遭遇了沙塵暴，颳起了8級大風，第二天又趕上了沙漠中難得遇到的大雨。到了晚上，氣溫一下子驟降到零度以下。好在搭建的帳篷特別牢固，經受住了風雨的考驗。第三天，他們負重徒步5公里，整整走了三四個小時。短短48小時像是經歷了春夏秋冬四季，蔡旭哲每每回想起來依然覺得苦中有樂。他說，「想起電影《長津湖》裏楊根思的三個『不相信』：不相信有完不成的任務，不相信有克服不了的困難，不相信有戰勝不了的敵人。我對此產生深深的共鳴。」

堅守12年終圓夢

雖然所有航天員都通過了考核，全部具備了執行任務的能力，但為飛行任務次數受限，蔡旭哲一直沒有機會征天，曾經也是空军飛行員中的佼佼者，來到航天員大隊十幾年間，看着戰友們陸續飛天，蔡旭哲心中也有遺憾。

經過艱苦的備戰，蔡旭哲於2019年12月入選神十四飛行乘組，2022年6月5日首次進入太空。在神十四飛船整潔單艙期間的時候，陳冬、劉洋兩名已有飛行經驗的航天员淡定地看着操作手冊，而蔡旭哲則好奇地緊緊盯住窗外浩瀚星空，他輕輕拋起手中筆，首次體驗着真實的失重感。這一刻在網絡上引發熱議，網友們為蔡旭哲整整12年的堅守感動，為他的首次太空之旅加油。