



倒數 11 天

背負「車神」之名初踏五環征途

李思穎藏於心底的奧運冠軍夢



◆賽場上的李思穎眼神十分凌厲。資料圖片

李思穎 (Ceci)，23歲，總是笑起來眼睛眯眯、一臉稚氣。由5年前在亞錦賽奪銅獲封香港單車「超新星」，到李慧詩 (Sarah) 去年退役後逐漸以「接班人」姿態走入大眾視線，今夏更將首踏巴黎奧運舞台。那年18歲，那個「踩完車消耗可以吃東西很开心」的可愛少女，如今已肩負起香港單車隊獎牌使命，轉動摩打般的雙腿，沒有宣之於口的奧運和世界冠軍夢想，其實一直藏在小妮子心中。 香港文匯報記者 葉詩敏

與李思穎在社交媒體上互相關注，留言的話題總離不開美食；港隊近年多在歐洲和澳洲集訓，除了平原、高山的練習路線風光，她偶爾也會在假日上載雪糕、披薩等美食的限時動態。在照片給一個「心心」，她會興奮分享「披薩太大吃不完」、「開心果醬很好吃」等飲食報告，是以往在昆明「地獄訓練」時較罕有看到的生活感。前總教練沈金康與「女車神」李慧詩在去年先後退役，香港單車隊由新法籍教練達海飛 (Herve Dagonne) 帶領步入「後李慧詩時代」，也意味近年在場地單車長距離項目成績亮眼的李思穎，正式接棒。

「後李慧詩時代」接棒

李思穎在2021年全運會奪得公路賽金牌寫下歷史，讓她獲封單車港隊「小女車神」稱號，其實她在青年隊時已埋下接班的伏線，曾在2018年贏下亞洲錦標賽青年公路單車個人賽冠軍，也是捕捉賽和記分賽亞青冠軍。港隊公路車手向來需要兼項，她在2019年以18歲之齡出戰亞錦賽首個成人組賽事，即奪得女子全能賽銅牌，隨後在同年主场首戰世界盃，面對歐洲強敵仍奪得第7名，當時的總教練沈金康斷言她「未來可做主力」，看好她能成為數年後的杭州亞運重車手。

李思穎的確不負沈教練所望，4年後贏下亞錦賽全能賽銀牌，也在「後李慧詩時代」的首屆亞運，為最後一



◆李思穎場下的笑容與場上的嚴肅形成「反差萌」。李思穎回

次率隊征戰亞運的沈教練和港隊獨取3牌，包括在主項的全能賽和女子麥迪遜賽摘銀，以及在團體追逐賽掛銅。

被喻為香港單車新一代接班人，Ceci在李慧詩退役前早已獲「小女車神」稱號，但她直言要加倍努力才受得起這個名銜，在她心中要有李慧詩 (Sarah) 和黃金寶的成就，才配得上和不辜負「車神」之名。「都不算接棒，始終Sarah是奧運級獎牌運動員，阿寶是世界冠軍，自己仍然沒有好成績，不可以叫接棒。希望朝他們目標進發，可以做得像他們般好。」

五環的重量

有別於「女車神」李慧詩的狠勁和霸氣，一張娃娃臉又帶點復氣的Ceci，無疑已成為港隊的重心和獎牌希望，特別是在李慧詩退役後，外界都聚焦在這名「小女車神」身上。代表香港，對她來說是一個身份象徵，一份使命，「代表香港而不是自己，不可以一下子話放棄就放棄，每一日訓練，每一場比賽都投入好多資源，所有東西都得來不易。」

對於奧運的重量，她着實仍沒有什麼實感，仍未感受到五環的分量，只知道這是每個運動員實現夢想、至高無上的舞台。不會感到眾人聚焦在奧運的壓力嗎？她笑笑說：「都還好，始終沒有Sarah，大家沒那麼留意單車。」她心裏也知道，現在的自己不能與兩屆奧運銅牌的Sarah相提

並論，坦言與獎牌仍有距離。五環的重量，也許仍需要時間領悟，她將在巴黎全力爭取打入前8位，而4年後的洛杉磯才是她的真正戰場。

那天訪問，Ceci提到教練達海飛當天在社交媒體發出了帖文，「今日Herve有個Post，他說沒有人跟他講過想做世界冠軍。」她率直為自己平反說：「其實我覺得這個夢想，可能大家沒直接講，但心入面都好想做世界冠軍，我都放在心入面。」此刻提起世界冠軍、奧運金牌就如看到滿桌高熱量的美食一樣，閃爍的眼神勝於一切。



▲李思穎 (左)與楊倩玉在杭州亞運場地單車女子麥迪遜賽摘銀。資料圖片

心聲

偶像與夢想

在李思穎心目中，「黃金寶」是永遠的傳奇，是她兒時第一個認知的香港運動員，「一定是黃金寶，黃金寶好出名嘛，他是捕捉賽世界冠軍，香港第一人。」小時候覺得「世界冠軍」、「奧運代表」這些名銜「好勁」，直到長大後才知道的黃金寶的「勁」對自己是何其意義，「代表亞洲都做到，不只是我，對好多亞洲運動員、香港運動員來說是一個象徵，至少對我來說，他證明香港人也可以做到。」李思穎在14歲時加入港隊青訓，完成中六後便毅然放下學業，決心成為全職運動員。自成為全職那天起，她便把奧運定為目標，「奧運金牌」、「世界冠軍」，夢想是她每次在踩到累得近乎絕望時，拉她一把的力量。

◆大師兄黃金寶(左)是李思穎永遠的偶像。資料圖片



單車港隊奧運賽程

日期	項目	運動員
8月3日	男子公路個人賽	劉允祐
8月4日	女子公路個人賽	李思穎
8月11日	女子全能賽	李思穎



▶新任香港單車隊總教練達海飛(中)相信李思穎左有力量上更高峰。資料圖片



▲李思穎標誌性的燦爛笑容下埋藏着一顆不服輸的心。資料圖片

從失落「東京」到圓夢「巴黎」 李思穎跌跌撞撞的成長之旅

4年前的東京奧運積分周期，李思穎曾無限接近實現夢想，卻狠狠「摔了一跤」。

那次她在德國柏林出戰世錦賽爭奧運積分排名，從青年組轉戰成年組才一年，主項全能賽的她雖有過亞錦賽銅牌等佳績，但首次踏足世錦賽是莫大的震撼。年僅19歲就一步踏入最激烈、最高水平的單車戰場，衝刺圈的每一分都極為艱難。為了奧運各國強手都全力而戰，李思穎終以第17名完成賽事，距離能取得奧運資格就差了1名、差了2分，當時她賽後不禁落淚，「除了第一項捕捉賽表現尚算OK，之後的都不滿意，只差一名、名次還只差2分，就去不到奧運……所以好失望，完全不滿意。」

19歲錯失奧運的痛，她仍記得，特別是在訓練和比賽的時候，她都不會輕易放過自己，「在2,000幾分(積分)入面兩分其實爭

好少，話界我知每日就是少少的訓練細節，每一場比賽因為一刻的鬆懈，已經可以影響人生好大的改變。所以每一日都努力訓練，未來比賽亦要全力以赴。」她不諱言，今屆爭積分周期中間備戰有時踩不好，教練都不斷重提東京奧運事件鞭策，「他同我講記不記得3年前差2分，這一刻你不做到最好，就好像上次般之後『喊都無用』，不停提醒我每一次都要做好，不能鬆懈。」這是推動她堅持下去的「大絕招」，經過2022年起歷時兩年的奧運積分周期洗禮後，李思穎今屆終於憑個人排名取得巴黎奧運全能賽資格，同時兼戰公路賽事。

努力不等於成績 堅持才見到曙光

問李思穎這些年間有沒有遇上最難捱又辛苦經歷，她想了想坦率說：「我覺得我這一刻

幾辛苦。因為這兩年都沒踩好過……每日訓練都好認真好努力，能力和比賽上看到自己進步了，訓練上也看到自己進步，但偏偏成績上沒進步，甚至愈來愈差。」她一臉懊惱，想起她在年初香港舉行的國家盃，全能賽以第12名完成，賽後直言腦袋「Hang機」、「唔知自己做緊咩」，自覺與世界級對手有距離而猶豫判斷。「教練叫我不需要擔心太多，這些事應該交給他思考和解決，相信他就OK。」佻皮的她開玩笑湊近我輕聲說：「其實我不太相信，我與他對望笑了笑，她續說：『都要自己解決，始終上到場踩緊、診察嘅都係自己』。的確，這是Ceci自己的課題，相信自己，從來不易；這張奧運入場券對她來說，無疑是對其肯定，「是認可了平時訓練的努力，爭取資格是一段很長的時間，這證明了自己的訓練方向是對的。」