

第十五屆全國運動會



全運港將專訪

扛下挫敗

「上一屆贏全運會金牌，對我來說好像改變了人生。」四年前僅20歲的李思穎（Ceci），在當時總教練沈金康眼中以「黑馬」姿態衝線，小妮子對這面金牌的重量毫不知情，更不了解獲封「小女車神」後隨之而來的壓力，究竟是什麼的一回事。轉眼過了一個奧運周期，眼前的她已是奧運代表、亞洲冠軍；可愛甜美的笑容依舊，偶爾卻夾雜逼着長大的苦澀。

在巴黎奧運差點被他人期望壓垮的時候，「把壓力轉化成推動力」不是口號，而是她唯一的前進方式。自我要求甚高的她，常拿別人跟自己比較，「要學習李慧詩般的自信。」

對李思穎來說，要踩到更高層次成為真正女車神，必先要從挫敗中學會擁抱自己。

●文：香港文匯報記者 葉詩敏 圖：大公文匯全媒體記者 麥鈞傑

●李思穎經歷巴黎奧運後，學會克服失敗，重新起步。

出生日期：
2001年5月5日
(24歲)
身高：1米63
專項：
場地單車、公路單車

主要榮譽：
2025年亞洲場地單車錦標賽女子精英組捕捉賽金牌
2022年杭州亞運女子麥迪遜賽銀牌
女子全能賽銀牌
女子團體追逐賽銅牌
2021年全運會女子公路賽金牌

李思穎 Ceci 小檔案



踏上登峰

24歲的李思穎近年來在國際賽事中嶄露頭角，隨着大賽經驗的積累，她的表現愈來愈成熟，成為香港單車隊的新領軍人物。「小女車神」的崛起，最早可追溯到2021年陝西全運會，當屆李思穎憑強勁衝刺力，力壓雲南隊常玥及遼寧隊孫佳君勇奪金牌，取得香港女子公路隊歷史性首面全運金牌。

事實上，由Ceci奪得那面金牌算是個小小爆冷，她笑言當時總教練沈金康以為是楊倩玉衝線，沒想到後者的Breakaway（突围者）小組跟前一屆全運一樣，在最後一公里被後面車手超越。

回想去屆「意外地」奪得金牌，Ceci坦言「改變了人生」，「那屆剛好是疫情時期，好幾年沒有比賽，也好幾年沒有成績。當年準備全運會的時候，在全國賽一直都沒有特別好的成績，覺得自己只是一個平平無奇的正常水準車手，甚至想過可能未來都是保持差不多水平，不敢再想太多東西。」

她在贏得全運金牌後信心大增，同時也給予沈教練信心，讓她獲得更多資源和機會，「本身教練覺得我在Junior的時候衝刺比較好，但不覺得我是一個真正的衝刺手，直到那一屆之後，好像得到了教練和隊友的認同。」有如磨難的公路賽中，可稱爆冷卻不存在僥倖，是李思穎的努力和堅持，讓這位當時只得20歲的新星踏上最高頒獎台。

走出低谷覓自我 勇奪亞錦賽冠軍

李思穎獲封「小女車神」稱號，並開始受到大眾的關注。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。有別於「女車神」李慧詩（Sarah）的狼勁和霸氣，一張娃娃臉又帶點傻氣的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。

「當時一開始是開心的，因為得到大家的認同，但後面開始參加更多大賽，特別是在香港主場，大家關注多一點的時候，壓力便開始慢慢上來了。」代表香港是一個身份象徵，爭獎牌是其使命，她終於從「小女車神」稱號中感受到他人賦予的期望和壓力。

去年巴黎奧運，是她生涯踏足過的世界最高舞台，同時卻是她所形容的「人生最低谷」。

小妮子出發前仍對奧運毫無概念和實感，只知道這是每個運動員實現夢想、至高無上的舞台。曾問她不會感到眾人聚焦在奧運的壓力嗎？她笑笑不以為然回答一句：「還好吧，始終沒有Sarah，大家沒那麼留意單車。」事實卻是疫情後首屆奧運，在兩名劍擊港將奪金後再度掀起體育熱潮，沒有李慧詩的單車港隊，港人目光通通聚焦到兼戰公路和場地項目的她身上。

那個盛夏的五環烙印對李思穎來說太殘忍；她先出戰全長158公里、總爬升達1,700米的女子個人公路賽，在92名選手中以第64名完成，成為香港歷來首個踩畢公路賽的女車手。七日後，她轉戰被寄予厚望的場地單車全能賽，賽前目標力爭殺入前十，最終只排第20，特別是捕捉賽表現不如理想，教她最為失望。她的心情，不再平靜。

賽後她在採訪區忍不住哭成淚人，還未整理好思緒便要立即面對鏡頭回應記者提問，她只能一邊抽泣、一邊無情分析自己表現，再對團隊和支持者道歉：「好多人幫我都係踩成咁，對唔住……」艱苦練習時沒人看到，失誤時全世界都在看；這就是比賽，這就是運動員。

李思穎直言，巴黎奧運是其單車生涯一大挫折，但同時亦是認清自己的一次機會，將勤補拙、改善「害怕失誤」的弱點。她花了三個月調整心態，終於在巴黎失利半年後，於亞洲場地單車錦標賽橫掃1金3銀1銅，當中更在奧運失準的捕捉賽首膺亞洲冠軍。

不服輸個性雙面刃 壓力侵蝕自信

談到近年面對突如其來的關注和批評，或多或少讓她感到壓力，「尤其是Sarah退役之後，可能大家在單車隊中認識我比較多，變成自己也會想『好像有啲唔衰得啲』，就給自己很大壓力。」



●2021年陝西全運會奪金，Ceci自此信心大增。資料圖片

娃娃臉的Ceci場外予人「小妹妹」感覺，賽場上無所畏懼在車群中穿插可見強悍一面，她自言好勝，「我覺得我是很『唔輸得』的，無論是比賽還是很普通的訓練，都很喜歡拿自己跟其他人相比，如果我連隊友都踩不過，怎麼去跟外面的人鬥呢？」不服輸的個性把自己逼得很緊，看到差不多年紀的外國選手時，就質疑自己起來，「很想快點拉近距離，但是同時時間也給自己很大壓力，所以也在尋找平衡。」

問她如何平衡，她苦思片刻，終究想不出答案，只談到奧運後的小改變：「盡量不去看社交媒體，不看留言，不看留言很重要。」她在奧運時看到負評，壓力漸漸侵蝕自信，「很多人說我踩得很差，大家都說叫Sarah復出。自己會比較放在心上，跟教練和心理輔導員談過，他們說就算你做得好或做得不好，都會有人批評，不需要在意其他人的想法。」

自小立志成為全職運動員的李思穎早知道，承受身體上的體能磨難，是車手的首要條件，她近年最大的挑戰是心態調整，走出自我否定的漩渦。

就像往往在高山爬坡的痛苦中才會揭露車手本色，卡住、挫敗、遺憾，低潮困局成了她磨煉成長的道場，讓她變得更強大。



●Ceci憶述挫折時，招牌笑容瞬間收起。

盼效法李慧詩

學習場上淡定與自信



●Ceci最佩服李慧詩比賽時的殺氣。資料圖片

李思穎在低谷中學會調整心態，選擇以樂觀面對，「奧運成績不理想，令我開始思考怎樣變得愈來愈好，給自己太大壓力會影響到比賽和訓練成績，所以覺得要樂觀一點。」她將壓力轉化為推動力，當作鞭策自己前進的力量，可是要達到平常心的境界從來最難。她想到從小崇拜的李慧詩（Sarah）之強大，「她很明顯，上到場那個鬥心、那個氣場，就是要告訴別人她要贏，她的殺氣真的很厲害。」

「少羨慕別人，多欣賞自己」

即使當上亞洲冠軍，李思穎自覺仍未有李慧詩的那份信心，學習女車神世界級的淡定和自信，成為這位愛與他人比較的年輕車手當下最重要的課題：「要像Sarah一樣，更少去想別人比自己好，更多去想自己比別人好的地方，不可以整天都覺得自己差。」

四年前，李思穎在陝西全運女子公路賽奪金，亦為香港女子公路單車隊歷史性贏得首面全運金牌。四年後，將在主場出戰場地單車賽，背負獎牌希望的她坦言壓力不少，可是小妮子在這四年間也經歷了不少。

重新振作後回望，巴黎奧運一役原來是她成長的必經之路。所謂成長，就是一場身心蛻變的過程，在遺憾交織之下，她咬緊牙關，繼續掙扎和轉動摩打般的雙腿，成就了一個堅強無比的亞洲冠軍——勇往直前的「小女車神」。



●在巴黎奧運場地單車全能賽僅列第20，李思穎自言辜負了外界期望。資料圖片



●李思穎在巴黎奧運失利後痛哭，被迫承受競技世界的殘酷。資料圖片