

運動藝人 專訪系列

何雁詩自言打高爾夫球除了改變她的性格外，也是一個通道給她工作機會。香港文匯報記者裴亦菲攝

歌手何雁詩自6歲起便開始接觸高爾夫球，10歲時更加入香港高爾夫球代表隊，並多次代表香港出賽。對她而言，高爾夫球不僅是一項運動，更是一種心靈寄託。透過專注於自我，她能化解壓力，獲得精神上的釋放。她坦言，若沒有高爾夫球的陪伴，自己很容易鑽牛角尖；因此，這項運動早已成為她不可或缺的精神支柱。採訪：香港文匯報記者 阿祖 攝影：香港文匯報 記者 裴亦菲



何雁詩即場示範打高爾夫球。香港文匯報記者裴亦菲攝



從揮桿尋回自信與能量

何雁詩：不放棄就有希望！

25歲唱歌事業又不順，為令自己尋回鬥志，就想起打高爾夫球，因我小時候練波準備比賽是讓自己最集中的時刻，我會識得感激自己的成績，即使做得不好也會想怎樣走下去，能透過打高爾夫球給自己信心。」

何雁詩開心分享首次打高爾夫球香港女子業餘公開賽就拿到冠軍。她憶述當日比賽頗戲劇性，比賽要在愉景灣打足三日，她與另一位選手同分要打加洞賽，以最少桿數完成便勝出，而加洞後她與對手又再度平手，要再打直至分勝負，到最後一洞是標準桿4桿入洞，她與對手揮了兩桿打到果嶺，而她的距離較遠一點要再揮第三桿，此桿她首先一推即入洞，便令對手產生壓力結果推不入洞：「我就贏返七年來第一個Title（頭銜），現在講返我都有些『毛管戰』，因為覺得原來自己仲有貨，感覺比以前贏的比賽更深刻，記得我爸爸在看場都喊了出來，他一直好我在高爾夫球有成績。」何雁詩在本地賽贏得冠軍，翌年她代表香港參加業餘公開賽再贏多一個冠軍回來，在25歲時她重返港隊，那段時間她一直有代表香港去越南、新加坡等地參賽，直到疫情爆發令她不能再去外地參賽，她又專心做回音樂，開始學習寫歌和製作。

何雁詩結婚生B後，繼續有一段時間沒打高爾夫球，她說：「直到兒子一歲半剛發現他患上『天使綜合症』，又再去打高爾夫球作為麻痺自己的



何雁詩稱喜歡做體育主持。網上圖片

方法，因為打高爾夫球可以令自己好集中，我是個有過度活躍症的人，個腦長期運行中，唯獨打高爾夫球令我百分百集中，所以當時每日花上三四小時練波去準備一個比賽，教練是在我12歲跟到現在，他會在我旁邊和我傾偈，他知道高爾夫球對我是一種解脫，回望那段時間，覺得好彩有這項運動陪着我，否則我好易鑽牛角尖！」何雁詩直言產後重拾球桿再打高爾夫球身體更易疲累，沒得到特別亮麗的成績，但她仍自我鼓勵說最少讓自己知道要向哪個方向發展，體能不夠便多落場鍛煉，今年初她參賽成功獲得第二名：「這次更是打出自己個人最好的成績來！」

娛圈難掌控 打球較易達目標

經歷幾次進出高爾夫球運動，何雁詩表示知道自己再也不會放低這項運動：「因為打高爾夫球能給我很多能量！運動與娛樂圈的最大分別是娛樂圈很多事情是自己控制不到的，並非每日練唱歌就一定有好成績，但我每日練高爾夫球，只要好好鍛煉自己的心態，就會有好成績、就會贏，較簡單直接。我需要有目標，不喜歡只是玩玩下，我要定目標給自己，找回好專心可以做到好成績的何雁詩，因為這也是令我欣賞自己的一部分。」

談到現在的人生目標？何雁詩表示短期的目標是希望明年年底能舉行個人演唱會，希望講了就會成真，不過明年年初她先會在廣州舉行第一個個人音樂會汲取經驗。此外，最近她也為馬會做體育主持工作，她笑言自己是要逼住腦袋運作的人，而當體育主持也是她喜歡的，亦希望多向這個範疇發展：「以前的我不是很懂得去講話，現在做了主持，發覺慢慢可以發展下去，打高爾夫球除了改變性格以外，也是一個通道給我工作機會，更教曉我好多人（道理），我們打18個洞，不會每一個洞都好順，不會每一日狀態都很好，即使狀態不好也不代表你一定會輸！我到現在也這樣想，總之一日未放棄，我仍然『有貨』，同當年我18歲放棄再回來，我有團火，我仲有火！這個在我唱歌事業的心態也是一樣！」

何雁詩6歲開始打高爾夫球，是因小時候父母想她學會一種運動，她說：「在我出世時，爸爸已經四十幾歲，做不到太劇烈的運動，所以選擇打高爾夫球，現在家人每周末都去打，反而比我打得更多。」何雁詩自問運動細胞並不厲害：「我人細粒，之前試過參加校隊玩田徑和籃球，全部都唔得，最後發現打高爾夫球最適合自己。」

何雁詩10歲正式加入港隊，12歲首次代表香港參加比賽，曾參加廣州亞運會。談到成為專業運動員的心路歷程，何雁詩表示當時成為全職運動員，是因家人想她能打入亞運，而當年最近的一屆亞運就是2010年廣州亞運，但她於16歲時參加《超級巨星》考驗其另一項興趣唱歌，於是她邊打高爾夫球邊唱歌，她透露當時有很多取捨，更為了打高爾夫球打入亞運而退學：「我讀國際學校等同已讀到中六，但由於每個月要出去比賽，特別在亞運之前，港隊會希望我們運動員有多些機會在外邊比賽鍛煉，所以每個月總有一星期不在學校，學校最終接受不了，結果我選擇退學，靠補習完成英國A-Level課程，在自修的兩年時間內，我正式去了打亞運。」

參加亞運期間一度患厭食症

何雁詩直言當年其目標不只是亞運，也參加過不少其他大小比賽，就在參加亞運前她參加了一個世界性的比賽並獲得不錯的成績，但當她參加亞運時，或因壓力影響，並不在最佳狀態，更患上厭食症：「現在我一百零幾磅，當時就瘦到只剩八十幾磅，因為真的很大壓力，結果成績未如理想，不過有機會踏足亞運舞台，我已經覺得好榮幸！」問她當運動員和歌手兩者之間會如何取捨？何雁詩直言那次亞運之後，她停了多年沒打高爾夫球：「由於表現不如想像中好，對自己有個衝擊！」她憶述參加亞運後，一度不知怎樣走下去，似沒有了人生目標，「2010年亞運時，奧運會還未有高爾夫球項目，所以奧運會是我們最大的舞台，而自己要繼續打高爾夫球就要去美國讀書，但我不想離開香港，所以有7年沒打高爾夫球，當時考慮轉做教練去讀課程，但發覺我鍾意打波不鍾意教波。後來我轉打業餘賽，竟拿了冠軍，我覺得很神奇，因為我18歲之後再無打，到



高爾夫球為何雁詩帶來榮譽與自信。受訪者供圖

場地提供：AGA 西沙高爾夫球練習場



何雁詩稱高爾夫球也能為其家人帶來正能量。網上圖片

活在當下

全家守護「小天使」

何雁詩稱喜歡做體育主持。網上圖片

當發現兒子鄭謙廷（Asher）患有罕見病「天使綜合症」，該疾病影響患者的神經系統，使他們出現癲癇、過度歡笑以至發育遲緩等不同症狀，無疑對何雁詩是很大打擊，她直言跟丈夫鄭俊弘（Fred）最初都難以接受：「當時我們的天空是黑灰色，其實無論我同家人都好需要正能量，就好像打高爾夫球可以給我很多Energy（能量），所以我打高爾夫球賽有些成績，我感覺到家人都開心了一些，並感恩我也令到大家開心。」Asher現在已經三歲，由開始未接受到現在，何雁詩與丈夫都表現得具正能量，經常笑着面對去守護這位「小天使」。但總花心力在照顧小朋友，也是一件不容易的事？何雁詩直說：「你話不辛苦就一放假，無論特殊需要的家長或者普通家長都有壓力存在，阿仔不懂表達自己，他又有腦抽筋，不知突然幾時會暈，要隨時準備托住他、接住他，這方面反而是最大壓力。」至於兒子的未來走向，她與丈夫沒有多想，只想活在當下，認為十年後的事大家都未必知道。不過，何雁詩強調有跟罕見病家長保持聯繫互相分享經驗：「開心、不开心是一個選擇，要選擇做一個怎樣的家長在你自己手裏，小朋友有特殊病，如果我們每天苦口苦面過日子又點對得住阿仔呢？我們作為照顧者要開心同正面一點點。」

為了讓更多人關注和了解「天使綜合症」，何雁詩除辦過慈善音樂會外，未來她準備籌辦慈善高爾夫球賽，何雁詩表示因為除了辦音樂會之外，高爾夫球賽是她最熟悉的另一範疇，並坦言以高爾夫球運動籌款的好處是籌錢比較容易，但容納人數未必像慈善音樂會般多。她又透露香港已有一個有關「天使綜合症」病患者的基金，而她跟Fred與幾個香港家庭已經聯絡了亞洲一些患者家庭建立了一個群組，每天都在傾談分享自己遇到的問題，她解釋這種罕見病在香港大約只得60個個案，像他兒子的年紀更只得3個，所以希望能夠撮合更多亞洲人一起為患有天使綜合症的小朋友發聲，希望爭取引入更多藥物去治理病人。

談到他們兩夫婦如何分配時間去照顧小朋友，何雁詩笑說：「如果阿仔是一間公司，我就是『外交部』，Fred就是『勞力部』，我們兩個照顧小朋友的方式好不同，我一知困困有病就不斷努力去搵方法，找人聯絡傳資料去藥廠，而老公就負責全程陪伴阿仔，相處時間會多一些，他會陪困困去游泳，並負責為兒子沖涼，餵食就由我負責，這個配合幾有效。我都好感恩老公咁上心落手落腳，有時候有些媽咪會講

『你就好啦』。』如果他倆都要外出工作，何雁詩也有其父母做後盾。」

何雁詩坦言照顧患病的小朋友絕不容易。網上圖片

尋親抗命運重建自我

舒淇演活「倔強」鄉村婦人



掃碼下載文匯App



舒淇在戲中開啟了尋找家人，也在尋找自我的覺醒之路。

【有着數】香港文匯報訊 由舒淇領銜主演的最新電影《尋她》12月18日起在香港上映。故事發生在一座靜謐的南方甘蔗村，齊整整齊的陳鳳娣（舒淇飾）一家正在等待家庭新成員的誕生，但一次意外的發生，打破了本有的寧靜和美



恬妞（右一）有份參演。

麗。在一次挫折與變故中，陳鳳娣開啟了尋找家人，也在尋找自我的覺醒之路。意外失去女兒的陳鳳娣所面臨的種種現實困境，丈夫甘耀祖（白客飾）試圖以「接受現實」為理由勸說她妥協；鄉村的保守氛圍與流傳下來的「寺大塘」的忌諱，更阻礙着她追尋真相。鳳娣的堅持與執着，是旁人眼中一種不合時宜的「倔強」，卻是她衝破沉默、直面命運的唯一方式。在這場抗爭中，陳鳳娣要尋找的不僅僅是孩子的下落，更是一個女性在命運的廢墟中重建自我的精神支點。



舒淇素顏上陣塑造農村人物角色。

送《尋她》換票證

由 Creative Media Network Company Ltd 送出《尋她》電影換票證 30 張予香港《文匯報》讀者，有興趣的讀者們請掃二維碼下載文匯App，並在App內的「意見反饋」欄目下留言，或剪下印花，連同貼上\$2.2郵票並註明索取「《尋她》電影換票證」的回郵信封（填上個人電話），寄往香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓香港《文匯報》新媒體部，便有機會得到換票證兩張。先到先得，送完即止。