



# 混血泳坛女“飞鱼”：我始终代表中国香港

“我以前从来没有试过在5分钟内参加两场比赛！”说这句话时，何诗蓓刚结束两场决赛，语气里满是兴奋。11月17日晚，她在第十五届全运会女子50米蛙泳和50米自由泳决赛中收获两枚铜牌，而这两场比赛只隔了不到5分钟。这已经不是她第一次在本届全运会上惊艳众人。

就在几天前，同样是在深圳大运中心游泳馆，何诗蓓拿下了自己的首枚全运会金牌——女子200米自由泳冠军。这也是香港队在全运会游泳项目上的历史首金。她在赛后表示：“我非常开心能为香港队拿到金牌，也很兴奋。”而这只是个开始。11月15日，她再次站上最高领奖台，在女子100米自由泳决赛中以52.89秒的成绩强势夺冠。

不了解何诗蓓的人，第一次见到她难免心生一连串疑问。她长着一张偏西方的脸，一开口却能讲出流利标准的粤语；切换到英语时，又会带着几分爱尔兰口音。

赛场上的拼搏让何诗蓓收获了诸多关注，但她经常被问到的不是如何提高游泳技术，而是如何克服大赛紧张情绪，因为她是美国密歇根大学心理学专业的毕业生。

何诗蓓身上交织着太多跨界的印记，从混血身份到双语能力，从心理学学霸到泳池“女飞鱼”，这些标签让她天然充满了故事感。



何诗蓓获得十五运会女子200米自由泳决赛金牌（光明日报）

## 肩膀上的五环

2016年里约奥运会，女子200米自由泳半决赛现场，当主持人向现场观众介绍何诗蓓时，她整个人被紧张情绪包裹着，脸色苍白，只能勉强挤出一丝羞涩的微笑。

“我第一次参加奥运会时只有18岁，进入游泳馆时非常紧张。如果有机会看一下回放，你会发现当时我的表情完全空白。”何诗蓓后来回忆道，“那是我第一次经历这种场面，那可是奥运会半决赛，最终我没有发挥出应有的水平。”此前的何诗蓓一直专注于水下技术和速度，但里约奥运会的经历让她意识到，要成为更好的游泳运动员，还需要关注泳池外的心态调整。

从里约回到香港，何诗蓓在左肩上文了五环文身。至今，观众仍能在挤满选手的泳池边，通过这个文身迅速认出她。她想用这个文身提醒自己：既要关注目标，也要重视过程。“我特意文在肩膀上——转头向后时能看到它，代表我为成功付出的所有努力；面朝前方时看不到，说明不管过去有多少成就，都不该阻碍我向前，为下一个目标继续努力。”

随着知名度的不断提升，在保持巅峰竞技状态和享受比赛乐趣之间，何诗蓓显然找到了平衡。她将比赛视为一次美好的旅程，会在赛前做个美甲，“感觉像换了一副战斗格，斗志高昂。”东京奥运会时，她还特地定制了一枚五环戒指，“你看，比赛不总是为了最终结果，只要享受过程、完全沉浸其中就好。”

2024年巴黎奥运会上，同样是女子200米自由泳半决赛，何诗蓓以从容自信的状态亮相，一路微笑挥手走向泳池。那次比赛，她拿到了两枚铜牌，加上2021年在东京奥运会收获的两枚银牌，她成为中国香港队获得奥运奖牌数最多的选手之一。

2024年10月31日，游泳世界杯新加坡站的赛事开始。正值万圣节，也是何诗蓓的生日，她给自己打造了一套大熊猫造型，一出场便引来现场观众的一片欢呼声。那天，她在（短池）50米自由泳比赛中摘得一枚铜牌，世界泳联授予她“地球上游得最快的熊猫”的称号。也许是放松的奇效，第二天，她在女子200米自由泳比赛中顺利摘得金牌，将泳帽换成了“皇冠”。

## “做好随时上场的准备”

何诗蓓从不忌讳谈起她最初对游泳的不喜欢。和大多数香港孩子一样，她接触游泳完全是父母的一厢情愿。

何诗蓓的父亲是爱尔兰人，母亲是香港人，一家人定居在被海洋环绕的香港。在父母看来，生活在这里的孩子，游泳是必备的求生技能。何诗蓓和姐姐何雅舒都是不满一岁时，就被父母抱着在泳池边玩水。4岁时，何诗蓓开始在香港南华体育会正式学游泳，6岁便加入泳队接受训练。

何诗蓓对游泳的最初印象就是无趣，“很闷，总是低着头，永远只能看着泳池底部和线道。”好几次她想放弃，都被妈妈一句“再多坚持几年”劝了回来。等她逐渐在泳池找到和队友相处的快乐，游泳的动力就变成了“能和队友一起玩”。

天赋的显露，让她逐渐在泳池中找到存在感。2011年3月1日，13岁的何诗蓓在香港短池分龄游泳锦标赛上，以4分48秒42的成绩打破400米个人混合泳香港纪录。时任中国香港游泳队总教练陈耀海毫不吝啬地称赞道：“何诗蓓身材好、水感佳，将来会像韦汉娜（香港首位大运游泳金牌得主）一样成为世界级选手。”香港南华体育会的德国籍教练迈克也夸赞道：“她12岁跟着我练，作为学生运动员，

既能保持优异成绩，又能坚持大量集训，还多次打破同龄组别纪录，太难得！”

真正让何诗蓓看清自己离不开游泳的，是两次被迫停下的时刻。第一次是2018年雅加达亚运会，她因脚伤不得不退赛，“直到恢复训练时才明白，自己有多爱游泳。”第二次是新冠疫情期间，她正在美国密歇根大学读书，学校泳池暂停开放，多年的游泳习惯骤然中断。“专业运动员都知道，只要3天不游泳，就会失去‘水感’。”为了保持状态，何诗蓓只能去离家较远的冰冷的湖泊里继续游泳，水温大概只有10℃，每次练完赶回学校时，头发都冻得冰冷。

何诗蓓的大学同学见过她极度自律的一面。为了游泳，她主动放弃了丰富多彩的校园生活。她给自己制定了一份日程表，严格执行——每天清晨5点准时起床训练，从不让任何事打乱计划，3小时训练结束后回教室上课，下课后又立刻扎进泳池，还能坚持每晚11点准时睡觉。

“游泳算是一项热门运动，竞争相当激烈，而且运动员生涯总有起起伏伏，不能每次都发挥最好的状态，有些人可能几个月没有进步，有些甚至是好几年都看不到收获，重点是对自己要有信心，要做好随时上场的准备。”何诗蓓说。

## “诗蓓效应”

何诗蓓在泳池中斩获的几乎所有成绩，都是代表中国香港取得的。外人看她说着流利英语、父亲是爱尔兰人，常会问她：为什么始终选择代表中国香港？

“我从来没想过不代表，这对我来说是理所当然的事。”何诗蓓的回答直白又坚定，“我在香港出生、在香港长大，读的是本地学校，只是去美国念了几年大学。虽然我有一半爱尔兰血统，但我和香港的联结太深厚了——每次代表中国香港参赛，我都特别自豪。”她从小讲粤语，和同学们看一样的电视节目、读一样的中文书、上一样的学校，从没觉得自己与众不同。

2021年东京奥运会，何诗蓓夺得两枚银牌，消息传来，全香港沸腾了。香港媒体用“诗蓓效应”来形容她的成功给香港带来的影响。教练迈克直言：“我敢说，在此之前，香港年轻人从没这么热衷于成为职业游泳运动员。何诗蓓现在让香港的游泳学校信心十足，她成了真正激励人心的榜样。自那以后，世界级游泳比赛现场，越来越多人为中国香港队欢呼打气。”迈克如今带的小运动员李嘉慧告诉记者，她曾在香港公开锦标赛上与何诗蓓同属一支接力队。她坦言，自己一直以何诗蓓为目标，希望以后能像她一样，就算上了大学也不放弃游泳，将来能代表中国香港参加国际比赛。李嘉慧还笑着说：“何诗蓓现在就是我们年轻运动员的偶像，每次我和哥哥在路上看到有她头像的广告牌，都会忍不住大叫‘何诗蓓啊！’”2024年11月，在何诗蓓梦想启航的南华体育会，以她名字命名的“何诗蓓室外水上运动中心”正式揭幕。这座位于繁华的铜锣湾地

区、长23米的室外泳池，可用于游泳和跳水。所有来这里的人都会看到“何诗蓓”这个闪亮的名字。

何诗蓓常给香港的小学生分享成长故事，还会主动说起自己的“不完美”。“我小时候戴牙箍，还戴着一副白色边框眼镜。我发育得晚，在班里显得个子很矮。这些外在的不足，曾让我觉得自己和别人不一样。可后来和儿时好友聊起戴牙箍的事，他们都说‘真的吗？我完全不记得了’。”

何诗蓓的微博粉丝群里，藏着一份跨越山海的牵挂。群主是来自哈尔滨的孙女士，今年全运会开幕前，得知何诗蓓时隔近一年后复出，她特地赶制了一张海报分享到群里。海报一发出，马上有人留言“终于回来了”，配着一个热泪盈眶的表情，道尽了粉丝们的期盼。

“2024年巴黎奥运会后，好多人都说她要退役了，但最后她还是回到了赛场。”孙女士告诉记者，不少28岁的游泳运动员早就功成身退，而何诗蓓在这个年纪还坚持着，这是她深深喜欢这位运动员的最主要原因。

这份坚持，也让何诗蓓对此次全运会格外看重。为了这场粤港澳三地联合举办的赛事，香港派出全运会历史上规模最大的代表团——包括超过600名运动员及约270名随队工作人员和医护人员，出战28个竞赛项目。

作为代表团的重要一员，何诗蓓参加了4个游泳项目的比赛，把所有精力都倾注到这次主场大赛中。也因此，这是何诗蓓职业生涯里至关重要的一场比赛。

据《环球人物》