

成功是一趟旅程，而非目的地 「香港女飛魚」

蔡曉慧

香港游泳紀錄保持者，綽號「香港女飛魚」。曾代表香港出征奧運會等多項大型國際賽事，並創下 18 項香港游泳紀錄，至今仍是多項香港游泳紀錄保持者。



“我希望能啟發別人。我希望別人跟我說：「因為你，我沒有放棄！」”

Sherry Tsang

旅程的序幕

蔡曉慧，是我們熟悉的「香港女飛魚」。她於 1995 年加入香港游泳代表隊，一年後便打破第一個香港紀錄，97 年更在世界青年運動會中取得銀牌，為香港帶來「零」的突破。蔡曉慧在十四年的運動員生涯中獲獎無數，「代表作」是 07 年在澳門舉辦的亞洲室內運動會。當時，她一共奪得了八面金牌，成為該運動會中奪得最多金牌及獎牌的運動員，其中七個參與項目更同時刷新了香港紀錄和賽會紀錄。

自 2000 年起，蔡曉慧連續參加了三屆奧運，她於 04 年雅典奧運擔任香港代表隊的持旗手，及後於 08 京



奧成為香港區火炬接力的第 117 位火炬手。09 年，蔡曉慧的十字韌帶撕裂，可是，她仍堅持出席在同年 12 月舉行的東亞運，待完成賽事後才醫治傷患。她最終在女子 4x100 米混合泳接力賽中以破香港紀錄的成績奪得銅牌，並正式結束十四年的運動員生涯，開展人生新一頁。

學業與訓練可以並存

蔡曉慧不但在游泳場上表現出眾，她的學業成績同樣令人羨慕。這名「香港女飛魚」中學畢業於傳統名校拔萃女書院，其後於美國柏克萊加州大學商學院取得大學學位。她自言小時候的學業成績並不出眾：「當時由一間中文小學轉至另一間英文小學就讀，成績經常是僅僅合格而已，所以沒有自信心。」不過，憑著不懈的努力，她仍考進了拔萃女書院。「入讀『女拔』是因為希望可以繼續游泳，學校提供給運動員的支援似乎比較好；加上讀書氣氛不錯，所有同學都很具競爭性。」

為了可以繼續游泳，蔡曉慧逼迫自己要在學業方面追上同學的步伐，在兩方面都要兼顧的情況下，她不自覺地磨練出良好的時間分配技巧：當時，她每天早上四時半起牀，五時半「練水」兩小時後，緊接七時半便上學；下課後再「練水」兩小時，然後把握每晚八時至十時兩個小時做功課及溫習。多年來的規律令蔡曉慧學會了做每件事都要認真、專心。

成與敗不是旅程的終結

2000 年第一次參加奧運會時，蔡曉慧發現有很多同齡的運動員都比她游得好，她當時不但沒有覺得挫敗，反而視這個經驗為推動力。「其他同齡的運動員比自己游得好，心裏的確有點不甘，但我覺得自己可以做得更好，希望能打破當時的『樽頸位』，尋回目標。」

對運動員而言，冠軍只有一個，所以面對失敗的機會往往多於成功。「如果沒取得冠軍就等如失敗，要退出的話，這便不是運動員精神。每一個運動員最希望做到的是參與當中的過程、克服困難和令自己進步，而非只為爭奪獎牌和名次。」

蔡曉慧正面和樂觀的態度，大概和她相信的座右銘有關：「It's not whether you win or not, it's how you play the game.」只要調節心態，為尋求進步而訂立目標，參與的過程一定比結果重要。

旅程的轉站：培育下一代游泳精英

蔡曉慧退役後曾與友人創立泳會，但 2015 年因營運困難而終告完結，「起初已經預計會有這些困難，只是打算嘗試一下」，雖然泳會結束，但她得到的不只是金錢上的收穫，看著自己的學員開始有進步、代表香港比賽，甚至打破紀錄，她得到精神上的收穫，比起自己奪金破紀錄更有成功感，令她肯定游泳教練是她的終生事業，所以結束泳會事業後，她便加入另一間泳會工作，並擁有個人梯隊，發揮一己之長。

現為游泳教練的蔡曉慧坦言，她覺得有部分家長過

分保護孩子。她認為家長的角色是在背後扶持孩子，並宜放手讓子女自行解決問題，甚至面對失敗。「例如在子女面對失敗時，很多家長都會立刻上前安慰、替他們分析，甚至在他們面前指責教練。」其實失敗是人生的必經階段，家長應該讓小朋友自己面對困難，從而學會解決問題，這樣他們才會有所突破。

除此之外，她認為家長應給予孩子自由。眼見部分家長心態各走極端：有些力推小朋友為比賽名次而游泳；有些則以學業為先，禁止他們發展興趣。「黃金時間一去不復返，如果小朋友在運動方面有天分，現在不趁早發揮的話，到了二十多歲，甚至三十歲時便沒有機會發揮了。」她覺得學習能力高是一種天分，但這種天分不是每個人都一樣的——有些孩子的藝術或體育天分比較高，不讓他們發展的話未免太浪費；可是，另一方面，若把輸贏看得太重，逼孩子跟著家長的期望做事，孩子可能會感到厭倦，這同樣不是好事。



給教師和家長的話

作為教育年輕人的一分子，蔡曉慧希望自己能成為正面的人生導師，在訓練下一代的過程中影響他們的人生，培養他們做人應有的品格。

對於孩子的教育，蔡曉慧建議老師們：「宜對學生說更多正面的說話，例如告訴他們應該『要做甚麼』，避免叫他們『不要做甚麼』，因為事情可能會因此而變得負面，有些學生甚至會『鑽牛角尖』」。

至於家長，她則寄語：「無論是甚麼課外活動，都不要把勝負看得太重，始終冠軍只有一個。小朋友成不了冠軍，未必因為未盡力，可能有其他因素影響結果，參與課外活動的目的只是為了孩子成長，而不是為了獎牌。」

