

游出蝶背雙風彩

何瑋兒四歲學游泳，游出蝶泳與背泳雙料冠軍。
一週七天練水五天，每日練琴衝刺演奏級，她享受其中真誠表示：「彈琴和游泳，都是放鬆。」



何瑋兒 Profile

就讀學校：聖公會油塘基顯小學

年級：P.6

年齡：12



曾奪獎項及威水史

2024/25 屈臣氏集團香港學生運動員獎

「筆筆有禮」全港小學生中文硬筆書法比賽冠軍

第五屆香港大中小學中英文硬筆書法比賽(小學組高級組)冠軍

2024 魯迅青少年文學獎 - 硬筆書法小學組 特等獎

第 71 期《晶文薈萃》十優作品

2025「智理財·懂消費」小學問答比賽亞軍

求生變本領

何瑋兒與游泳的緣分，始於四歲那年母親的一份樸素想法「讓孩子多一樣求生本領」。誰料「游下游下」，游出了一片天地。時間回到幼稚園水運會上，瑋兒憑自由式一舉打破學校紀錄，隨即被教練發掘，加入泳隊，從此由學習求生技能轉向賽場競技。如今，她專攻蝶式與背泳兩項目，問及選擇的原因，她興奮回答：「背泳是我向來的強項，事實上兩年前我不太會蝶式，但突然間我進步了很多，然後發現原來我蝶式都可以呢！」，於是決定雙線並進，在池中劈波斬浪。

► 在學界游泳比賽獲佳績。

2024 / 25 九龍東區小學校際游泳比賽女子乙組50米背泳及蝶泳冠軍

第 76 屆校際朗誦節五、六年級粵語散文集誦 冠軍

第 53 屆校際聖經故事演講比賽 優異獎





▲ 日復日進行訓練。

游泳的魅力

對瑤兒而言，游泳的魅力不僅在於競速：「游泳是很放鬆、涼爽的運動，其他運動都會出很多汗，但在水裡面就不會有這種情況發生。」她是一名游泳愛好者，亦是一名專業的蝶式與背泳泳手。她傾囊分享：「蝶式是四式中最耗體力的一項，極考驗腰力；背泳則要克服游歪的難題，可能練一兩年都未必可以游到直線。」。可想言之，日復一日的訓練需要投放多少時間、力氣和熱情，當比賽結果未如理想，她自然也會感到不开心，但也選擇繼續遊下去。當然每個泳手無可避免會有「瓶頸期」，瑤兒坦言：「我的蝶式曾經大幅進步，但最近有點停滯不前，加上身邊隊友都長高了但我沒長高。」

未來目標

談及比賽，瑤兒印象最深刻的亦是全港學界比賽，面對全場身材高大的對手，瑤兒原本覺得進入決賽都困難，最終卻奇蹟般地拿下季軍，僅以0.08秒之差與季軍擦身而過。瑤兒認真道：「我從小到大都一直有喝牛奶，不過沒有辦法，可能是個人遺傳、體質的問題，竟然沒有其他人高，我就要更加努力地訓練！」而最印象深刻的訓練，則是小時間的回憶：「那是一次自由式訓練，我因改不掉直臂划水的習慣，教練說了很多次，我都做不到，達不到他的要求，結果要淋冷水反省。那時不過五六歲，但那次反而激發了鬥志，令我發憤圖強。」目前，她的50米蝶式最佳成績為32秒，未來目標是突破31秒，背泳則為34秒56，目標未來游進34.5秒內。



▲ 瑤兒已通過八級鋼琴。

時間達人

瑤兒的日程緊湊得驚人，一星期其中5日皆要練水2至3小時，當然不少得提早半小時到場做體能訓練，不過都會在學校完成功課後再去訓練，不會耽誤學業。除了游泳，瑤兒在其他方面也一直力求突破，除了書法、朗誦、歌唱等等，鋼琴亦是其中之一，現正準備報考演奏級，因此每天至少練習半小時至1小時鋼琴維持手感。這個時間表由小一開始循序漸進，慢慢發展成今天形態。即使行程密密麻麻，她卻從未視之為負擔，無論游泳還是鋼琴，都是她打從心底熱愛之物：「彈鋼琴和游泳都是我的放鬆方式。」父母更是最強後盾，父親會特意請假陪同觀看比賽，母親為她按摩痠痛肌肉，全力支持她追逐所愛。瑤兒用行动證明，繁忙不等於壓力，只要真心喜愛，忙碌點也不是問題。☑



▲ 全情投入音樂。