

附件5.6 何詩蓓的故事影片文字版

香港運動員何詩蓓自4歲起開始接觸游泳，起初她討厭重複的游泳訓練，但後來加入泳隊後認識了不少志同道合的隊友，亦自小學起參加了不同的比賽挑戰自己，漸漸對游泳產生了濃厚的興趣，並立志成為一個優秀的運動員。

要突破自己及刷新游泳記錄，何詩蓓知道她必須花大量時間反覆地進行加強練習，並先朝着可達到的目標努力。她也十分重視學業，但她不願因運動員身分在學業上獲得優待，因此她決定要兼顧讀書與游泳。為此，她積極規劃及分配好學業、游泳訓練及休閒活動的時間。有段時間她甚至要每天早上3時起床完成功課。她的毅力及堅持讓她在游泳及學業上都取得了理想的成績。

何詩蓓參與比賽的經歷並非一帆風順。她曾於2018年因腳傷，連訓練也無法參與，要退出亞運會，並需要長時間暫停訓練。她曾表示這是一個很難作出的決定，也令她經歷低潮期，但她並沒有因此而放棄。康復過後，她繼續為自己定下明確的目標，例如制定下一階段所需達到的游泳時間記錄，並反覆地集中訓練。在充足的準備下，她屢次在比賽中獲得好成績，並成為首位代表香港的奧運游泳獎牌得主。

何詩蓓現在仍繼續為自己的目標不斷奮鬥，與此同時，她亦不忘照顧自己的身心健康，彈鋼琴、製作甜品及與朋友郊遊都是她放鬆和減壓的好方法！