

# 蔡曉慧

## 從飛魚到游泳教練

曾在泳壇盡展英姿的蔡曉慧（11研究院體育）原本頗缺乏自信，但自與水結緣，並獲教練讚賞後，才逐漸有所改變。由初嚐冠軍滋味到創下無數驕人成績，乃至選擇退役，今天化身為游泳教練，人生賽道或有轉變，但不變的是她對游泳始終如一的堅持與熱愛。

**蔡曉慧**與游泳結下不解之緣，要追溯到她10歲時，因要陪患哮喘的弟弟參加游泳訓練班，而令她的游泳天份表露無遺。擁有過人潛質的蔡曉慧，11歲便獲推薦加入香港少年隊，12歲就代表香港出賽；13歲已經第一次打破了香港紀錄。年少成名，掌聲和榮耀雖聯翩而至，但她反而不感到快樂和驕傲。

### 迷失於峰頂

太早登上頂峰，令蔡曉慧有點不知所措：「我13歲已經成為香港第一，也變成別人的奮鬥目標，眾矢之的，那時真不知道該怎麼辦。」除了上課，當時還要應付每天四小時的游泳操練，蔡曉慧坦言十分艱苦：「背負着很大的壓力，想法也很負面，每天只怕被人超越。」孤獨及迷失的陰霾幾乎籠罩着她整個中學時期，直到後期她才慢慢醒悟到，每一個瓶頸都是自我啟發、令自己變強的機會。

中學畢業後，蔡曉慧負笈美國，入讀加州柏克萊大學，才讓她真正見識到甚麼叫游泳天份，而且蔡曉慧並不高大，每個動作都會比外國選手吃虧。然而，她發覺到美國的運動文化跟香港很不同：「那裏沒有個人主義，與隊友為同一個

目標奮鬥，彼此不是互相競爭，而是共同進退。」

直到那時候，她才「懂得游泳」、真正愛上游泳。這份對游泳的熱愛及努力不懈的鬥志，更令不同族裔的隊友推舉她成為柏克萊泳隊的隊長。

### 對體育理解更深

2007年大學畢業後，蔡曉慧把目標訂在2008年北京奧運及2009年香港東亞運。為了在練習外的空餘時間自我增值，她遂報讀了中大的體育學碩士課程。日間訓練，晚上到中大進修，蔡曉慧難忘當時遇到的好同學和出色的教授。

為了備戰東亞運，她休學了一個學期，亦得到中大的支持。蔡曉慧更表示，以知識理論為基礎的研究院課程，讓她了解到體育機構的角色、運動比賽的架構及運作、體育的歷史及政策等，令她對體育有更深的理解，「原來自己以前對體育的認識很表面，體育不只是獲得獎牌、運動員的努力那麼簡單。」這無疑是個很重要的得着。



### 再「造」飛魚

2009年的東亞運動會是香港首次舉辦的國際大型綜合性運動會，蔡曉慧最終在這場別具意義的盛會中為港取得了一銀一銅的驕人成績，同時她卻選擇了正式退役。離開了泳賽，蔡曉慧曾作多方面嘗試，卻始終感自己是被游泳改變的人，希望以自己的心得，改變更多青少年，於是全心全意投入教練工作。蔡曉慧強調，當教練不僅僅是教泳術，還要向學員灌輸正面思想，教他們面對失敗，她更視此為「人生使命」，香港這位一代女飛魚如今這樣說：「游泳十多年原來是為了今天成為教練，目標是要訓練出超越自己的人。」

### 蔡曉慧屢創佳績

年份	賽事	佳績
1998年	世界青年運動會	女子100米背泳 銀牌
2001年	東亞運動會	4x100米混合接力 銅牌
2006年	亞運會	4x100米自由泳接力 銅牌
2007年	亞洲室內運動會	50米背泳、100米背泳、100米個人混合泳、200米個人混合泳、4x50米混合接力、4x50米自由泳接力、4x100米混合接力、4x100米自由泳接力 金牌
2009年	東亞運動會	4x100米自由泳接力 銀牌 4x100米混合泳接力 銅牌