

張健達

港男飛魚游向世界

飛魚小子張健達（16聯合體育運動科學），自中學起便參與各大比賽，屢獲獎牌，十多年的游泳生涯，將於今年亞運會完結後揭開新一頁。熱愛比賽，同時又熱愛教游泳的張健達，與游泳的緣份原來始自小時候媽媽的一個決定。

「小時候，媽媽為了分隔我和哥哥，免我們打架，便安排我上游泳興趣班，而哥哥則上其他興趣班。」小學三年級，張健達獲游泳教練的賞識，便開始參賽，並持續練習，而他也僅把游泳當作一種課餘運動。

勝負沒有成為包袱

升上中學後，張健達感受到同學激烈的競爭，因此他更努力練習，希望能代表學校參賽。「那時候，我更專注游泳；中三、四時，成績突飛猛進，還加入了香港代表隊。」競爭成為了張健達突飛猛進的動力，同時亦成為他愛上游泳的原因：「我喜歡與人比賽和競爭的感覺，我相信每一次比賽都是讓自己成長的機會。」從那時開始，張健達便游進了「飛魚」的水域。

雖然喜歡競爭，但比賽的勝敗並沒有成為張健達的包袱，這亦是他的優勝之處。「我覺得自己的強項就是擁有很多的心理質素，我並沒有把比賽的輸贏看得很重，因為我相信每一個經歷都是一種磨練。」但求每一次比賽都盡全力發揮，不留下任何遺憾，這就是張健達比賽的座右銘。

談到入讀中大體育運動科學系

的原因，張健達坦言是源於對教育的興趣：「中大的體育運動科學學系與教育相關，我喜歡教育，希望藉着成為教練，把以往訓練的心得和竅門傳授他人，讓學生們不用走我以前的『冤枉路』。」

水運達「爺」一鳴驚人

回憶起中大的生活，張健達笑言較深刻的是宿舍的水運會：「第一次參加書院的水運會時，同學們仍不知道我是港隊成員，當時我以很快的速度奪得冠軍，把他們嚇呆了。此後，他們每年都會找我參加水運會。」他笑指，由於每年水運會他都為宿舍取得全場總冠軍，並屢破紀錄，因而在宿舍裏獲得「達爺」的稱號。

張健達表示，中大以不同形式支持精英運動員學生的發展，如提供各項獎學金、為運動員學生而設的導修堂，以及彈性上堂時間，這些資源上的支持及給予的空間和彈性，都對運動員的練習很有幫助。

對於張健達來說，最難忘的



比賽並不是2016年游泳世界盃打破香港紀錄之戰，而是中五那年參加的東亞運動會：「那是我第一次參加的大賽，又是香港主場，當時覺得不能輸，心情緊張得整個背部都發麻。」張健達坦言，那次比賽獲勝後的心情，至今仍深刻難忘。

享受亞運 最後一戰

2016年的游泳世界盃打破香港紀錄之戰，則是張健達自2015年達奧運標後再創下的佳績：「2015年達奧運標後，我想再努力操練自己，看看自己最盡力時可以達到多高的水平，2016年的成績讓我知道，自己其實已達到世界級的水平。」2018年的亞運會，將是張健達退役成為教練前參加的最後一次大賽，回望之前的游泳生涯，張健達笑言已沒有遺憾，他表示在亞運會將盡情發揮，享受最後一次大賽。

張健達屢創佳績

年份	賽事	佳績
2009年	亞洲青年運動會（新加坡）	男子4x100米自由泳接力金牌
2009年	東亞運動會（香港）	男子4x100米自由泳接力銅牌
2013年	東亞運動會（天津）	男子4x100米自由泳接力銅牌
2014年	亞洲運動會（仁川）	男子4x100米自由泳接力銅牌
2016年	游泳世界盃	九站賽事共取得四面銅牌，破男子200米自由泳香港紀錄