人物專訪 ★ 游泳



在剛過去的全港小學區際游泳比賽中，梁梓澄於女子乙組 50 米及 100 米蛙泳項目勇奪雙料冠軍。100 米蛙泳更只差 0.46 秒便可刷新全港紀錄。談起成績，梓澄既開心，也覺得有點可惜；但她把這個差距看成新的目標，盼望下次再向前一步。

① 池水與汗水：每星期六天，練出最後一划

這份成績，來自日復一日的練習。梓澄每星期訓練六天，每次兩至三小時。冬天跳進冷水池時，她也會冷得發抖；做平板支撐，手臂累得直顫，仍要咬緊牙關數到最後一秒。游 100 米蛙泳時，最難捱的是最後 25 米：雙腿疲累、呼吸也變得吃力，她便提醒自己，平日捱過的訓練，正是此刻堅持下去的力量。

平日文靜的梓澄，一戴上泳帽和泳鏡，便專注投入水中。她說，水裏很安靜，自己只要留心呼吸和動作，就能把平日練習的力量用出來。兩位隊友也一直陪伴她練習、互相打氣；看見彼此不放棄，大家便一起再堅持多一點。


泳池中的專注身影


向終點全力前進


衝線後，屏息凝望成績板的一刻

隊友同行 • 校園支持

成長路上，總有人在身旁

一個人的堅持很重要，一羣人的陪伴也讓追夢的路走得更有力量。

② 校園與師長：比賽路上有溫暖後盾

追求運動夢想的路上，學校和老師也是她們的重要後盾。比賽前，老師會預備功課和筆記；缺課後，也會耐心補課。體育老師更會到泳池邊支持她們。梓澄記得，有時比賽壓力大、成績不如預期，老師會遞上紙巾，溫柔地說：「盡了力就好，學校永遠支持你。」這份關心讓她知道，自己並不是孤軍作戰。



學校祝賀泳隊同學



站上頒獎舞台

③ 下一個目標：追回那 0.46 秒

下一個目標，梓澄希望追回那 0.46 秒，挑戰全港紀錄。她也想鼓勵同學：無論喜歡游泳、唱歌，還是畫畫，遇到想放棄的時候，不妨再堅持多一秒、多一次。每一分努力都會成為進步的養分。願梓澄和隊友繼續互相扶持，在碧波中勇敢向前，游出屬於自己的精彩。



與隊友分享努力成果



打破大嶼山區游泳學界紀錄

「盡了力就好，學校永遠支持你。」