



「跳高女神」 楊文蔚

從零到一

某日，木棉盛放，楊文蔚正在田徑場上練習，然後風起了，棉絮隨風飛揚，像六月飛霜般的漫天起舞，映襯著藍色的天空，美麗又浪漫。香港女子跳高紀錄保持者楊文蔚少時志願當空姐，可以環球遊歷，現實是成為了職業跳高運動員，透過它人生有了座標，見識了世界，且被封為「跳高女神」。運動員之路當然不盡是美事，遇上挫折，「女神」會鼓勵自己說：「有些煎熬，你是不想錯過的。」因為「有時缺了一件東西，你就會缺了一個求進步的途徑。」跳起、騰空，身體停留半空的一剎那，「世界靜止了」。跳高給她的，是從零到一。

跳高運動 人生轉捩點

自寫下1.88米的香港女子跳高紀錄以來，即將24歲的香港跳高代表楊文蔚一直是城中的焦點運動員。楊文蔚的童年並不如意，父母離異，她與弟弟同住80呎劏房，愛流連公園……多得跳高為她帶來目標，更成為人生轉捩點。「我沒什麼強項，能找到一個強項，令我變得有自信及有成就感。」

「我喜歡跳起、騰空的感覺，好像全世界靜止了。」跳高運動令她有機會認識人、見識世界，而眼光開闊亦改變了自我的性格。「當運動員後，每日都充滿正能量，練習時看到其他運動員，會互相鼓勵，大家朝著自己的目標進發，很正面。」

楊文蔚自14歲起開展跳高運動生涯，兩年後加入港

隊，2016年轉為全職運動員，訓練過程歷盡艱辛。「我的心肺功能一向欠佳，最辛苦那次跑步後腦海一片空白，且出現肚痛、嘔嘔，在廁所足足坐了半小時。那時想，生孩子會否這樣辛苦？我是否快要死了？」

有些煎熬 不想錯過

面對挫折或艱辛，她習慣將一些激勵的說話上載至社交平台，鼓勵自己同時勉勵別人——例如：「有些煎熬，你是不想錯過的」；「這些挫折或辛苦能驅使你之後做得好。捱得過，你就會有能耐及實力去達到想要的成績。有時缺少了一件東西，你就會少了一個求進步的途徑。」她指出：「有挫折，才知道自己的不足。一帆風順容易令人迷失，挫折能激起一個人的鬥心，有升有跌才是好事。」



楊文蔚喜歡跳起、騰空的感覺，好像全世界靜止了。



楊文蔚去年參加亞洲田徑錦標賽，因臨場心情太緊張而影響表現。



楊文蔚是今年「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，早前在工作坊上為學員打氣並親授核心肌肉訓練。

正如她去年參加亞洲田徑錦標賽，原本有信心奪金並刷出1.9米的新佳績，卻因臨場心情太緊張而影響表現。「很多負面情緒湧出來，一到比賽場地即時腳軟，加上下雨閃電，變得愈來愈緊張，結果拿了銀牌，不太滿意成績。」自此，她明白要學會整理情緒，享受過程，不只在意成績。「明明狀態極佳，這些（負面）情緒令我發揮不到應有水準，好唔抵。」她決心要克服它，「比賽是開心的，當我享受過程及環境，就不會再緊張了。」

貫徹規律生活及飲食，她作出了調整：「我要戒口，放棄最喜歡的炸物、朱古力等垃圾食物，又不能玩得太晚……以前覺得是『犧牲』，但當全職運動員後覺得是『取捨』。有『失』才有『得』，因為辛苦過，獲得的成績會令自己更開心及感動。」

性格剛強 不是女神

對於「跳高女神」的稱號，楊文蔚坦言不敢當亦不喜歡：「『女神』這名稱用得太多，而且它本身要令人有仙子的感覺。我性格剛強，喜歡說笑，並不匹配。」問她心目中的女神是誰？「周慧敏！每次看到她，總是帶著神光，朦朧朧的。」

楊文蔚愛分享，是今年「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，早前出席了該計劃的星級導師工作坊，為學員打氣並親授核心肌肉訓練，期間要求學員做好每一個動作，藉以鼓勵學員時刻追求卓越，精益求精。她指運動能為青少年帶來自信及目標，減少走歪路的机会。至於成為領袖的條件，必須要有說服力及對人有正面影響，做事以身作則。「有說服力就先要有實力及經歷，要慢慢來……我並非天之驕女，在基層家庭長大，以前曾是廢青。我喜歡與年輕人分享我的成長經歷，讓他們知道遇到困難時我會如何處理。」

德女將 模仿對象

德國女子跳高紀錄保持者Ariane Friedrich是她心目中的魅力領袖人物：「我起初欠缺自信，看過她的片段，留意到運動員應該專注、有自信。她起跳前會叫全場肅靜，然後專注望著橫杆，過杆後會咆哮，很有型！」



精采訪問片段



願·景

身兼運動員、學生及模特兒三重身分，原來楊文蔚中學時曾立志當空姐：「我不是出身富裕家庭，很少機會四圍去。做空姐可以周圍飛，到不同國家遊歷。」做不了空姐後來成為運動員，她首次跳出香港，是到台灣比賽。為了積極備戰八至九月的亞運會，她五月起暫停所有與商業有關的活動及工作，將重心放回跳高，盡力爭取最佳成績。她希望香港能增設室內運動場，天氣欠佳時運動員仍可集訓。

