

「有記憶以來我都在練習跳水……學習新動作很困難，因為從未試過，很容易摔在水面上，會很痛，而日復日地重複練習同一個動作，有時也會覺得枯燥，但仍要一直練習，做好每個細節，甚至在練習至又餓又累的時候，也要堅持下去。」作為香港女子跳水隊的數名代表之一，在天主教新民書院就讀中四的王子依表示，訓練雖然有點辛苦，但因喜歡跳水，又逐漸看到自己的成績，便堅持不放棄。

王子依小時候在深圳居住，於幼稚園時期開始學習跳水，「我很喜歡躍起後在空中翻騰的感覺，但父母認為體操較難學習，便讓我嘗試跳水。」她原本涉獵高台和彈板跳水等多個項目，後來教練說身材高佻的她，不太合適高台跳水，她遂專注於一米彈板和三米彈板的項目。

她在2023年8月來港定居，一年後的8月已在山東舉行的全國少年兒童跳水錦標賽代表香港出戰，取得一銀兩銅的佳績；10月時代表香港到馬來西亞參加公開跳水錦標賽，在三米彈板賽事奪得季軍，並與隊友在雙人三米彈板項目中摘銀，戰績亮麗。去年參加巴黎奧運的國家隊跳水金牌運動員來港作示範表演，她亦有同台演出。

力求做到最好

現時王子依每星期有四天要下課後馬上到九龍公園的場館進行訓練，每次約三小時，包括兩小時的水上練習及一小時的體能鍛鍊，之後才回家處理功課和溫習；星期六更要跟隨香港隊到深圳進行一整天的集訓，星期則練習五小時。她表示，平常會練習較簡單的基礎動作，若要備戰比賽，會在賽前一、兩個月開始，聽從教練的建議構思和練習出賽動作。

她不諱言，練習時總會受傷，「較常受傷的是腰

部和手腕，因為壓水花時手部會跟水面撞擊；有時候放鬆了身體，入到水裡便較易把腰拉傷。」縱然如此，她仍希望學會及掌握難度較高的動作，「畢竟要靠這些動作才能更有勝算……我曾在多次比賽中輸給冠軍0.1分或0.2分，感覺很難受，當然也是因為自己的技術不夠好，在細節上的處理不及她們，沒能精準跳出動作。」她會繼續努力練習，全力備戰今年底舉行的全運會。

學會自律生活

參與了跳水運動12年，王子依說自己最大的得著是學會自律。她自8歲起在內地的體育學校宿舍居住，方便練習，由於父母不在身邊，日常起居如洗衣服等事宜，也要親力親為，「但教練亦很照顧我們，是我們的第二個父母。」她笑言，來港後與家人同住，最初也有點不習慣，不知道家人把自己的東西放在哪裡。

校長吳華彪以學校年度主題「堅毅學習、有禮感恩」來形容王子依，指她害羞但有禮，喜見她能適應學校生活，並繼續努力參與跳水訓練。他期望她能兼顧學業和運動，及帶動其他同學和師弟妹在困難中堅持。

體育科主任黎可基認同，王子依是謙虛有禮的「乖乖女」，樂於接受老師的意見，由於她是學校體能較好的女生，偶爾也會代表學校參加中、長跑比賽，「其實她平常沒有足夠訓練，跑起來會有點吃力，但她仍盡力完成賽事，沒有怨言，也不介意勝負。」他希望她能繼續代表香港參賽，與不同地區的參加者互相交流，學習別人的長處。（黎）

以堅毅照亮跳水台板

天主教新民書院



01

02



03



體藝傳情