

歐鎧淳：那是青春，更是全部人生 #betterforit

【人物專訪】「堅持自己的夢想，清楚知道自己正在做的事情，比天賦更值得欣賞。」

在你16歲的時候，要成為同學裡最酷的那個女孩，可以有哪些方法？天生美麗動人？做科科最頂尖的學霸？練一張鐵嘴成為演講專家和民意領袖？2008年，16歲的Stephanie Au的選擇是加入香港游泳隊，參加北京奧運會，更「順帶」做了那一年整個香港代表隊裡最年輕的選手。即使是在香港嘉諾撒聖心書院這樣少年精英紮堆的地方，Stephanie仍有她專屬的、獨一無二的光環。



22歲時Stephanie總結說：「至今為止，我人生裡所有的好事，都是運動帶來的。」彼時剛剛從美國加州大學伯克利分校畢業，已經參加過兩次奧運會，並把全港長短池賽11項的紀錄全部收入自己名下的Stephanie。剛準備正式轉為全職運動員，全力衝刺2016年的裡約奧運會。看起來，在「至今為止」之後Stephanie未來的人生裡，運動還要為她帶來更多的好事。

Stephanie有張俏皮笑顏和一對甜美丹鳳眼，即使沒表情也笑意盈盈的那種。4歲開始學芭蕾舞，直到10歲左右才因為跟朋友玩耍接觸游泳，果然有更多天賦。強勢的媽媽推著她在12歲時徹底放棄她同樣熱愛的舞蹈，15歲時，就在香港游泳錦標賽上一戰成名，緊接著又在16歲入選奧運會。但直到入讀伯克利大學並加入校游泳隊，天才美少女才終於卸下心防，真正擁抱並享受起自己與游泳之間的緣分牽絆，發現「游泳其實好享受，陽光和水加在一起多麼舒服」。原因？因為離開家人、遠赴美國，才終於體會到一個人的自由和責任吧。



從前順風順水，Stephanie在新環境裡卻遇到真正的挑戰：「剛開始的兩年很不開心，自己在外國，掛念家人和朋友，新認識的朋友感覺上又有文化隔膜。」作為全美數一數二的“運動員名校”，在伯克利校隊的訓練量，加上在環境經濟學系的繁重課業，交織成Stephanie肩頭的重擔。「但我必須堅持，我跟自己說我沒有退路，只有一直向前望。是我自己選擇了這條路，我珍惜自己的意志和信心，知道雖然辛苦，但一定要好好畢業，一定要‘達標’。」從小的運動、訓練，讓她由此養成的最重要習慣之一是

“每天都要push自己去做該做的事情，每天都有一個平台，去達成一個該達成的目標”。結果？當然是不僅順利畢業，也把學業和游泳都做到了最好。「堅持自己的夢想，清楚知道自己正在做的事情，比天賦更值得欣賞。」這樣的話由天賦過人而年少得志的Stephanie說出來，背後藏著多少蜿蜒輾轉的心路，以及多少只有她自己見證過的打拼。



因為運動，比大多數同齡人吃過更多苦也嘗過更多甜，擁有了真正滋味豐富而濃郁的青春。Stephanie眼下的偶像，是57歲的傳奇跑者Joan Benoit。年輕時拿下奧運會歷史上第一個女子馬拉松冠軍銜頭，隨歲月流逝和體能自然變化卻從未減少對跑步、對運動的熱愛。Stephanie說她在Joan身上看到了「年長者的堅持」，「她很清楚知道自己想做的事，這比天賦更值得欣賞」。



運動至今，在你身上發生的最大的改變是什麼？

自小做運動，它早已成為了生活的一部分，也與其他生活部分息息相關。運動提供我機會去認識身邊的朋友、教練，如果沒有運動，人生會變得沒有那麼多姿多彩。

平時運動會用到哪些裝備？

手套，因為要保護手；穿運動內衣、透氣的訓練背心或短袖以及緊身短褲在內，外面長褲；粉紅色白色windrunner夾克，喜歡它如毛巾般的柔軟質地。

能否分享你最難忘的NIKE時刻？

跟香港Nike團隊和Milk雜誌合作的一次拍攝。那次之後自己第一次覺得運動的自己那麼的美，自此之後自己變得更加自信，也很感激自己能夠有機會把運動帶來的正能量分享給更多的人。

你心目中的跑步聖地是哪裡？

空氣清新、有陽光，有綠色植物的地方。

身兼體育主持、廣告模特等多重身份，眼下有哪些計畫？

首先是2016年達標去參加奧運比賽；除了游泳之外，還想作更多其他的嘗試。

JUST DO IT對你來說意味著什麼？

順其自然。

資料來源□Nike Women