

江旻憶雖然是家中獨女，不過父母卻沒有因此寵壞這顆掌上明珠，反而鼓勵她獨立自主及培養多元興趣，江旻憶表示：「我的父母很開明，家教算是很寬鬆，他們認為要做好一件事，必須先產生興趣，因此學業上不會去強迫我，反而鼓勵我積極參與課外活動從而令我喜歡上學。」

江旻憶嘗試過的運動多不勝數，母親更希望她投身芭蕾舞、溜冰，不過這位長着一副甜美臉孔的女生卻獨愛格鬥技擊項目，小時候喜歡跆拳道，其後轉投劍擊懷抱更是不能自拔，江旻憶表示父母開始時雖然有所保留，不過卻一直是全力支持：「一個女孩子參與格鬥類的運動，他們會很緊張又擔心我受傷，事實上我兩次韌帶斷裂，媽媽也傷心得哭了，不過她由始至終都在我身邊支持我，現在更成為我的專屬化妝師和攝影師。」

疫情打擊 珍惜機會

江旻憶在國際文憑大學預科課程考得滿分45的41分，憑藉學業成績考入名校史丹福大學，之後在中國人民大學取得法律碩士學位，而今年9月更會攻讀中文大學法律博士課程，她表示劍擊及讀書均是自己的最大興趣：「劍擊和讀書讓

我找到成功感，當然真正喜歡上一件事，無論過程多困難你都會有動力去做。」

嘴上說得容易，但「學體雙修」實際操作起來卻不簡單，大學時代江旻憶每天需要練劍3至5小時，還要兼顧上堂及功課，常常需要提早起床做功課，遇到出外比賽時更要在飛機上把握時間溫習準備考試，忙碌且充實的生活練就她多次重傷回歸的驚人毅力，回望體壇備受疫情打擊的一年，江旻憶表示整個生活形態都有了不改變，現在更珍惜每一次訓練及比賽的機會：「在疫情肆虐的這一年多，我有更多時間反思人生，當連一次訓練及比賽機會都來之不易時，更懂得去珍惜現時擁有的東西，我對東京奧運的期待，除了希望站上頒獎台為港爭光外，更想向香港人傳遞來自體育運動的正能量，身為一名運動員，我希望自己可以做得更多。」



■江旻憶在史丹福大學畢業。江旻憶fb圖片。

■忙碌且充實的生活，練就江旻憶多次重傷回歸的驚人毅力。



江旻憶

Vivian Kong Man Wai

出生：1994年2月8日（27歲）

身高：1.78公尺

學歷：史丹福大學國際關係系、中國人民大學法律碩士

曾獲榮譽

香港傑出運動員

香港傑出青少年運動員

江旻憶何詩蓓 讀書運動雙修

在香港要成為一名頂尖運動員已是不易，要同時兼顧學業更是「不可能的任務」，不過江旻憶及何詩蓓兩位香港體壇精英就完美示範何謂「學體」雙修，學業成績驕人之外更是港隊奧運獎牌希望，能夠兩者兼備，自律、毅力以及家人支持缺一不可。



■何詩蓓在密芝根大學畢業。何詩蓓fb圖片



■年僅23歲的何詩蓓已是名副其實的世界級泳手。

何詩蓓

Siobhan Bernadette Haughey

出生：1997年10月31日（23歲）

身高：1.78公尺

學歷：密芝根大學心理系

曾獲榮譽

香港傑出運動員
香港傑出青少年運動員
行政長官社區服務獎狀

世青賽冠軍、世大運金牌、兩度榮膺亞洲最佳女子泳手，年僅23歲的何詩蓓已是名副其實的世界級泳手，不像大部分頂尖選手從小以成為運動員為目標，何詩蓓坦言小時候只視游泳為興趣，更一度有放棄游泳的念頭：「我從小到大都是讀書為重，接觸游泳只是父親認為是必要技能，有一段時間覺得每天重複練水很厭煩，曾想過到中學時便放棄。」

何詩蓓的天分不用懷疑，本地老牌教練陳耀海早於她13歲時已斷言以她的身形及水感必成大器，不過何詩蓓的成功卻離不開無名英雄們的支持，加入南華會訓練後她遇上一班並肩作戰的隊友，一起完成一個又一個的艱苦挑戰，令她愈來愈投入游泳這項運動，加上在世青賽奪金信心大增，為何詩蓓今日在泳壇的成就打下良好基礎。

同時兼顧訓練及學業並非易事，自言是完美主義者的何詩蓓卻決心要做到最好，中學文憑試考獲35分、2015年獲美國密芝根大學收錄，主修心理學的她為此幾乎犧牲了所有娛樂時間，甚至要半夜起床做功課溫習，為的就是不希望旁人以為她會因運動員身份獲得優待。時至今日何詩蓓的毅力依然不改，在疫情期間泳池關閉，當時身處美國的她在寒冷天氣下仍堅持到屋企附近的河裏練水，一旦下定決心即全情投入，讓何詩蓓能夠打破亞洲列強泳手多年壟斷，連續兩年獲選為亞洲最佳泳手。

目標晉決賽 自我突破

四年前首度出戰奧運即歷史性躋身200米自由泳準決賽，愈趨成熟的何詩蓓絕對有能力在東京奧運再創歷史，可惜上年狀態最好的時候迎來東奧延期的消息，她坦言當時難免感到失望：「上年我的狀態很好，收到延期消息時是有點失落，畢竟當時還不知道奧運會否取消，幸好延至今年終有確實時間表，我告訴自己要好好把握這一年去進一步改善自己，要以更好的狀態出戰奧運，目標是晉身決賽並打破自己最佳時間。」

■何詩蓓天分不用懷疑。

