

■朱嘉望(左)已找到屬於自己的平衡之道。



■追求進步的同時學會接受瑕疵。

■朱嘉望(右)聲稱不再被一次比賽影響自己心態。

過去一年，香港女子重劍代表朱嘉望(Moonie)最大的對手，是心中那道名為「結果」的枷鎖。去年的全運會她因太著重結果導致失利，卻在溫哥華世界盃帶病出戰意外「解鎖」輕裝上陣的自己。經歷反覆陣痛及自我對話，如今朱嘉望已找到屬於自己的平衡之道。

4征亞運 擺脫「結果」枷鎖

朱嘉望重覓劍道平衡

Moonie 上季季前目標是至少想入一次世界盃正賽，最終她兩度從資格賽突围，躋身世界盃正賽(溫哥華及無錫站)，當中無錫站更是以小組賽5勝1負的成績直接進入正賽。然而達成目標之路並非一帆風順，在去年全運會中朱嘉望經歷了矛盾的困境一愈著重結果，愈難發揮：「全運係香港主場打，我對自己要求又會再高啲，喺備戰期間已有好大壓力。」可是愈著重結果反而適得其反，最終在全運個人賽32強出局，團體賽則不敵北京綠恆獎牌。

上天總在最不經意的時刻給予啟示，緊接主場賽事之後，朱嘉望到溫哥華參加世界盃，在比賽首日因帶病上陣而不在乎

勝負，反而「因病得福」：「嗰場打得好好，亦啟發到我只要唔在乎結果就可以打好，unlock另一個自己。」這次經歷成為她整個賽季的轉捩點，之後在無錫站世界盃抱住「Nothing to lose」的心態出戰：「打晒自己有嘅所有嘢出嚟！」，結果以小組5勝1負直入正賽。Moonie似乎已找到當中的平衡之道。

見證從小將變大師姐

朱嘉望即將第4度征戰亞運，對於這項亞洲最高水平的綜合運動會，她有着一份特殊的感情——亞運不僅是競技舞台，更是標記她劍擊生涯每一個階段的坐標。

12年前的朱嘉望還是一個初出茅廬的

重劍小將，如今Moonie已是征戰多年的資深劍手：「亞運紀錄咗我劍擊生涯嘅每一個Point。」朱嘉望形容首戰亞運時是一個小將，有師姐「帶住我打」，到後來成為隊中主力，再到如今成為隊中的大師姐，每一屆亞運都見證着她身份的轉變。

能夠4度出戰亞運對朱嘉望意義非凡，她坦言對此感到驕傲並期望能輕裝上陣打好每一劍：「享受比賽過程，因為之前去亞運都有啲緊張，希望今次可以好好享受，包括比賽、選手村同當地文化。」

摔跤港隊首戰亞運

今屆亞運港隊將首度派出摔跤運動員參賽，兩名代表李匯鋒及黃證誠將為香港摔跤翻開歷史新一頁，踏上亞運舞台。曾是伊朗及荷蘭國家隊成員的Niazi，正式執起港隊教鞭約兩年半，他坦言對香港摔跤的發展速度感到驚訝：「摔跤係香港發展速度超乎我預期，冇諗過咁快就有運動員可以參加亞運。」Niazi表示香港摔跤運動參與者多達400人，當中有50至60人會真正參加比賽。

今次代表港隊出戰亞運摔跤項目的李匯鋒及黃證誠都是00後的大學生，將分別出戰97公斤及57公斤兩個量級。兩人均表示接觸摔跤只有4年左右，認為摔跤令個人身心都得到鍛煉：「摔跤對體能要求極高，好似持續6分鐘衝刺，講求身體協調能力，對心理挑戰亦好大。」現時他們每日訓練約兩至三小時，有時一日兩練。談到目標，兩人直言所有運動員都渴望金牌，但更重要的是發揮出平日訓練水平：「我哋參加過U23同U20亞錦賽，跟得上亞洲水平，今次無論成績好壞，都希望有更多人認識摔跤，有信心未來發展會愈來愈好。」



放假化身「樹洞」助人助己

隨心是朱嘉望的放假日常，而她在Ig的「Girls Talk」更成為網民的「樹洞」。面對香港女生普遍對「未拖拍」、「未被求婚」等人生進度焦慮，朱嘉望鼓勵大家不必過度緊張，全因每個人都有屬於自己的時間表。

談到放假日常，朱嘉望笑言一切「好隨心」，拍化妝片，去咖啡店飲咖啡及放狗，「隨心」是讓自己真正放假的關鍵：「如果周末行程都排得好密，自己都會覺得辛苦。」對朱嘉望而言，拍片和化妝不僅是興趣，更是一種減壓方法：「呢啲位我可以同follower傾偈，對雙方都有幫助，我透過同粉絲對話，了解佢哋嘅煩惱，好似一班朋友喺裏面。」

另外，朱嘉望亦會在Ig透過Q&A限時動態與網友進行「Girls Talk」，分享生活點滴。在眾多網友的提問中，最常出現的莫過於

對人生的焦慮，「未有男朋友」、「未被求婚」等，Moonie感覺到許多香港人都害怕自己「落後於人」。她希望透過自己的回覆，鼓勵大家不必過度緊張：「每個人都有自己嘅時間表，亦會有自己嘅難關，希望大家唔使太心急。」



■在社交媒體分享化妝心得。



■隨心到咖啡店是朱嘉望放假日常。



■陳文滔希望通過努力，幫助港隊在亞運小組出線。

陳文滔盼三籃港隊 小組出線

前晚舉行的2026粵BA全明星賽暨粵港澳籃球邀請賽上，香港隊對陣澳門隊的較量精彩紛呈，儘管港隊憾負對手，但香港三人籃球隊亞運選手陳文滔賽場狀態亮眼，獨攬16分。本次參賽，也是他出征亞運會前一次寶貴的實戰練兵。

在此前公布的亞運會三人籃球項目，中國香港隊男隊隊員名單中，陳文滔入圍。剛升上大學二年級的陳文滔，是港隊最年輕的隊員之一，這也是他第一次參加亞運會。他透露隊伍剛剛結束了在上海的集訓拉練，不管是個人還是隊伍，都取得了積極的訓練效果。

下周四香港三人籃球隊將正式出發前往參賽，陳文滔表示，自己和隊員將全力爭取小組出線資格，突破上屆杭州亞運會的成績。連日高強度的比賽與集訓，也讓陳文滔身體略顯疲憊。他表示，接下來幾天將重點調整作息、調節身心、把競技狀態調校到最佳。