



學過溜冰、芭蕾舞、跆拳道、鋼琴 江旻憶10歲迷上劍擊 父母開明教育 成就「微笑劍后」



天下父母誰不望子成龍？江旻憶「一劍封后」，羨煞萬千家長，她的成長經歷及家庭教育方式，成為全城焦點熱話。江旻憶的成功背後，有着與父母之間充滿愛與期望的故事，這段歷程不僅成就了她在劍擊場上的輝煌，也為我們展示了家庭教育的重要性。

奧運熱話

江旻憶回想小時候與媽媽爭拗，她承認：「我自覺三次令父母失望，第一次就是小時候媽媽想我做芭蕾舞，我卻令她夢想破碎。」江旻憶的父母不但沒有失望，他們秉持開明的教育方式，尊重女兒的興趣及選擇，讓她能發揮所長，成就「微笑劍后」的傳奇。

大公報記者 郭如佳



江旻憶幼時活潑可愛，動靜皆宜。



江旻憶在奧運勝利時刻激動落淚，感動全城。美聯社



江旻憶文武雙全，學業成績優異。圖為江旻憶父母出席女兒畢業典禮。

江旻憶小資料

學歷
● 史丹福大學國際關係學士
● 中國人民大學法律碩士
● 香港中文大學法律博士課程 (J.D., 2021年9月入學, 修讀中)

榮譽
● 2008年、2010年香港傑出青少年運動員
● 2018、2019年香港傑出運動員
● 2021、2022、2023年香港傑出女運動員
● 2019年社會企業研究院資深院士
● 2021年香港十大傑出青年

挫折
● 2017年7月世錦賽前，左膝前十字韌帶撕裂
● 2019年7月榮登世一後不久，右膝前十字韌帶撕裂
● 2021年7月東京奧運會8強止步無緣獎牌

發自內心熱愛的兩件事——讀書和劍擊。

江旻憶過去接受訪問時說：「我好鍾意讀書，又好鍾意劍擊，所以我好有動力做好這兩件事。功課成功解難與劍擊做到教練要求一樣，都令我成功感！」

江旻憶考上大學後，父母希望她找一份平安穩定的工作，但她再次選擇了劍擊運動員，選擇了一條充滿挑戰、辛苦的人生路，後來經歷兩次斷膝頭韌帶，令媽媽擔心到哭。江旻憶說：「其實媽媽很失望，怕我受傷，所以每次比賽見到對手比我健碩，她就超緊張。」

父母是最強後盾

雖然江旻憶選擇的人生之路和父母的期待有落差，但父母依舊全心全意支持她的人生規劃。江旻憶2021年獲選為國際青年商會香港總會十大傑出青年，她在致辭時表示，自己從小立志要當個乖女兒，因她有一對好父母，為了成全她的夢想，犧牲了自己的夢想，父母就是她最強後盾。

江旻憶多次接受訪問時媽媽都陪伴她到場，充當女兒的御用化妝師和攝影師。曾以為媽媽是化妝及攝影高手，媽媽卻表示：「我沒學過化妝，為了阿女，唔識都要識。」

正是父母的開明教育和無私支持，讓江旻憶能夠取得一面夢寐以求的奧運金牌，因此成就香港歷史。江旻憶的成功，不僅是她個人的勝利，更是家庭教育的典範，為我們展示了如何在愛與尊重中成就孩子的夢想。

專訪

「我今次無輸喇！」「微笑劍后」江旻憶奧運重劍個人賽逆轉奪冠，她笑着微笑地說。在電視機前通宵看首仗以「決一劍」逆轉反勝，登上奧運冠軍寶座，江的啟蒙教練陳偉勁（陳Sir）接受專訪說表示很开心，指她今年狀態大勇，上屆東京奧運8強止步，今屆再戰奧運成功克服「世一」魔咒。

陳偉勁點出致勝原因：「我覺得佢好想要（奪冠），正如佢講唔想輸得咁肉酸，作為一個運動員呢一刻落後咁多，已無什麼說法，就是要打好每一劍，一劍劍咁追，嗰一刻『忘我』境界唔係每個運動員做到，佢（江旻憶）忘記所有嘢，諗住點樣打好每一劍，搵到嗰種感覺，作為重劍，要好集中，一劍劍追上去，是超級難，技術層面佢清晰運用自己強處，對伺機感覺好好」。陳又指江旻憶經歷上屆奧運失落獎牌，沉澱後找到方法釋放壓力，比賽時便能完全發揮她很強技術。

江旻憶由10歲起跟隨陳偉勁練習重劍，直到2016年。他讚揚江旻憶自律性很高：「佢同別人不一樣，比完賽，回港適應時差只休息一日半日，又再訓練，她超級自律」。曾是內地重劍名將的陳偉勁，從江旻憶的身上看到香港精神：「好動力，不服輸，廣東話係對事情睇法好硬淨，不容易放棄」。

江旻憶雖然8年前轉了教練施德魯，作為啟蒙教練及曾帶領愛徒出外比賽奪獎多年的陳Sir，至今仍與江及其母保持密切聯繫。首席愛徒一團奧運冠軍夢，陳Sir說兩師徒心照不宣，他有即時聯絡江母親談了幾分鐘並致賀。

陳偉勁指出這幾年江旻憶搏命練習，身體多處受傷，但從不放棄，陳指她真的很喜歡劍擊，幾年前有一場比賽表現稍遜，江旻憶被教練訓話兩句後，在機場感到悔疚地哭了出來，但她只會更拚搏地練習，從未萌生不再打劍。

超級自律 天賦盡顯

陳偉勁指江旻憶的光環很多，文武雙全，「除了劍擊，希望她在事業上再闖高峰，作為教練又好、朋友又好，我都會默默支持她」。繼張家朗上屆東京奧運奪冠，江旻憶今屆巴黎奧運奪冠成



陳偉勁教練讚江旻憶兒時已自律性很高，而且好動力，不容易放棄。

為劍后，讓年輕劍手明白奧運奪冠並非遙不可及，相信政府對劍擊運動會很支持，獲得資源。

江旻憶與劍擊結緣，在20年前小妮子10歲，其母為女兒選擇一項運動時，透過友人介紹認識了陳偉勁。陳Sir憶述年僅10歲的江旻憶連左、右手都分不清楚，但測試反應時，江旻憶天賦盡顯：「練習半年，（江旻憶）天分已表現出來，但接受能力、協調能力好強、天生手長、劍擊嘅伺機感好優秀，她學嘢真是好快上手，約11歲已體現好優秀」。江旻憶既是學霸，又是劍一，陳Sir說其母功不可沒，無論江旻憶需要進食，其母任何時刻必親自烹煮。

陳Sir在江旻憶奪冠後13小時，在fb帖文「感動。20年了。今晚就是一個感動的晚上，中國香港的女兒。中國人的驕傲，感恩支持Vivian的朋友們兄弟們，我哭啦」。江旻憶的師妹師弟，亦與有榮焉在「劍樂會」的fb留言祝賀。銀禧耆的保安員譚先生昨日高興地對大公報記者表示，前晚（27日）已看到劍樂會的教練同學生，齊齊回到劍會看比賽，「他們一直睇到江旻憶奪冠後才離去。她拿了冠軍，作為香港人，大家當然開心、為她自豪啦。」與劍樂會相鄰的一間美容店的女店員表示，雖非同江旻憶說過話，今次奪冠為她感到驕傲和開心。

在沙田火炭一名租住江旻憶物業的租客昨日對記者表示，祝賀她成功奪冠，作為租客不但為她高興，更是深感與有榮焉。

大公報記者李雅雯



掃一掃有片睇

啟蒙老師教旻憶提劍：永不服輸

當年見證家朗稱「神」今逢旻憶封「后」

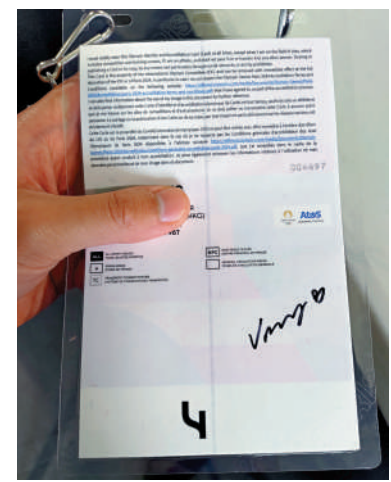
採訪手記

大公報特派記者 張銳

猶記得上屆東京奧運會，記者有幸見證張家朗摘下中國香港代表團歷來第二金，榮登「劍神」寶座，當日情景仍歷歷在目。到了巴黎奧運會，記者在首仗比賽日就「中巨獎」，見證到江旻憶（Vivian）在巴黎大皇宮加冕，兩次都是記者莫大的榮幸。

3年前的東京奧運，江旻憶在女子重劍個人賽止步八強，記者看到江旻憶動作僵硬神情緊張，雖然她已是頂尖劍手，但傷患和信心一直困擾着她。當時她

27歲。現在，30歲的Vivian明顯更成熟冷靜，心態更加堅定，不會隨便受到外來因素影響心情。圍在電視機收看的市民、現場的記者和「鐵粉」，知道她決賽遇到東道主對手，大家都不禁替她擔心，尤其是在落後1:7之下，大家心情都跌到谷底，可是「微笑女神」堅定地一分一分追上，她不只是一名出色的劍手，而是和「劍神」齊齊的「劍后」！



江旻憶為大公報記者簽名。大公報特派記者 張銳

記者跟進江旻憶的新聞已有7年，可說是與她一起成長，尤其是現場看她比賽時，和行家們都是與她共喜共憂，雖然榮登「劍后」，但她仍是一貫的親切友善，看到她夢想成真，這份欣慰無法用筆墨形容，也許記者只能以奧運新科「劍后」的簽名，和大家共享喜悅。

- 1994年2月8日在港出生，2歲隨父母移民加拿大，6歲回流香港
- 幼時習跆拳道（擁兒童黑帶），亦學過溜冰、古箏、畫畫、芭蕾舞等
- 曾就讀畢架山小學和沙田學院
- 11歲正式接受劍擊訓練，13歲已獲全國少年錦標賽U17組冠軍
- 2008年亞青賽奪金，獲選香港傑出青少年運動員
- 2010年亞青賽獲少年組、青年組個人賽、少年組團體三金，再膺香港傑出青少年運動員
- 2014年世盃萊比錫站獲港隊史上首銅，同年亞運獲個人賽及團體賽銅牌
- 2016年里約奧運女子重劍個人賽16強，港劍壇歷來最佳奧運戰績
- 2017年7月，左膝前十字韌帶撕裂
- 2019年1月哈瓦那世界盃分站奪冠、3月首登世一寶座，均創港劍壇歷史
- 2019年7月，首奪世錦賽銅牌，惟不久後右膝前十字韌帶撕裂
- 2021年7月，東京奧運女子重劍個人賽8強，仍是港女子隊歷來最佳成績
- 2024年7月28日奪巴黎奧運女子重劍個人賽金牌，破世界第一未能摘金魔咒

江旻憶成長簡表

江旻憶多才多藝，琴藝同樣精湛。

