



▲這一面奧運金牌，是江旻憓三次征戰，一直迎難而上的成果。



健兒凱旋(一)

「世一」江旻憓為香港奪得巴黎奧運第一金，全城哄動。大落後下逆轉勝，憑「決一劍」創造奇跡，「微笑劍后」賽後真情流露，又喊又笑，「圈粉」無數。

不過，鎊光燈背後，金牌之路是漫長且波折重重，江旻憓兩年內兩邊膝蓋十字韌帶先後重創，必須接受重建手術。捱過低潮，重返世界第一，甜美笑容背後其實是滿身傷痕，但小妮子豪言「克服困難是我的強項」。三戰奧運，迎難而上，八年磨一劍，終反勝奪金，這是江旻憓永不放棄的精神，也是香港人的奮鬥精神。



掃一掃有片睇

大公報特約記者 黎倩蕾(文) 許焯傑(視頻)

昨日清晨凱旋回港，剛坐完長途機的江旻憓仍是精神奕奕，萬上空巷下，甫步出機場即展露甜美的招牌笑容，再次感謝市民支持。上屆東京奧運八強止步，今屆捲土重來，決賽一度落後一比七，頂住壓力「一劍劍追上去」，最終反勝法國對手，贏得奧運女子個人重劍金牌。這場逆轉勝的決賽，將成為經典和香港一代人的集體回憶。賽後江旻憓受訪高呼「我終於無輸」，又說「唔想無打出香港精神就輸」，真情流露，成為熱話。

性格樂觀 正面看待逆境

事實上，在出戰巴黎奧運前，江旻憓已誓言要「為大家而戰」，背負眾人期望，壓力沉重，她直言「唔想輸」。只是奧運這片英雄地，並不易闖，過去飽受傷患困擾的小妮子，膝蓋先後動過兩次手術。2017年世錦賽前夕，江旻憓左膝前十字韌帶撕裂，養傷3個月後重回練習場，她形容這是運動員生涯最難捱的日子，努力操練回復狀態，一步一腳印，正當創高峰首度登上世一寶座時，2019年右膝十字韌帶的舊患復發，比賽和練習再次全面剝奪。

禍不單行，幸好江旻憓性格樂觀，總能正面看待逆境。手術後兩日，她就上載不靠手仗行走的短片，休養期間又不時在社交媒體分享生活，本身具備鋼琴演奏級資格的她，更笑說可重拾彈琴興趣。明明身處逆境，卻沒有自怨自艾，養傷期間，江旻憓說學會調節心態，消化負面情緒。事實上，右膝受傷期間，江旻憓就曾以自己的膝傷勉勵香港人。

「每次受傷都會令你更強」

「我覺得受傷就好像香港遇到低潮一樣，但沒事的，每次受傷都會令你更強，學到更多，你會變成一個更好的人。我真的相信，香港人一定可以克服得到，就好像我這個傻了的膝蓋一樣，一定會很快康復，我們一定會捱得過去，香港會變得更加好。」傷癒復出，江旻憓就由當時世界排名第七，慢慢累積分數回復狀態，超強的運動員心理素質早見端倪，越戰越勇，重返世一寶座，沉着應戰，說到做到。

代表香港南征北伐，見證區旗升起，奏響國歌，在香港成長和接受教育的江旻憓，不下一次受訪時表示「希望讓世界可以看到香港運動員有多強，我經常都想，我可以做到什麼。我不覺得自己有資格去跟大家說應該做什麼，或者想香港變成怎樣。因為自己做了多年運動員，唯一可以做的更用心訓練，出外比賽表現更好。」

在傷患及疫情夾擊下，努力備戰東京奧運，是江旻憓自覺作為運動員應該做和必須做的事，可惜人生有時就是事與願違，八強止步，總是期望「為大家而戰」的她非常自責，淚灑當場。只是，一時的挫折並無打倒她，自言「克服困難是強項」的江旻憓，仍舊選擇以微笑對抗逆境，樂觀面對失敗，表示希望自己的經歷可以啟發別人。「就算輸，都希望讓小朋友看見，運動員怎樣積極面對失敗，努力追求進步，繼續努力。」

勉港人用勇氣克服困難

早前出席保安局主辦的「青少年制服團隊領袖論壇」時，江旻憓就曾向年輕人分享迎難而上的經驗，提升青年國民身份認同。事實上，江旻憓於重創生涯上的成就，或多或少成就於她勇於拚搏、永不言棄的香港精神。今年以「世界第一」身份再次征戰奧運，決賽在大落後下憑「決一劍」逆轉勝，成功向世人證明香港運動員有多強項，是無盡的付出和犧牲迎來的最終勝利，令人動容。

「好多謝每一位留言、發訊息給我打氣的人，還多謝在看我比賽時喊的人，讓我不用自己一個人喊，好希望他們都開心，可以有勇氣去克服所有困難，知道即使現在做不到，只要努力都有可能。」勝不驕敗不餒，和香港人一同走過順逆，拚盡無悔的「微笑劍后」，登上國際體育舞台，卻始終如一，很香港。



▲江旻憓多才多藝，擁有鋼琴演奏級資格。



▲江旻憓膝部曾嚴重受傷。

劍后江旻憓

微笑抗逆

「克服困難是我的強項」



編者按

多位香港健兒出戰巴黎奧運，其中江旻憓、張家朗和何詩蓓已為港隊贏得兩金兩銅四面獎牌，為香港譜寫了新的奧運歷史。拚搏逆轉勝，獎牌背後，對於香港當下以及未來發展，具有寶貴的啟迪意義。各位健兒昨日起陸續載譽凱旋，《大公報》推出系列報道，為大家講述部分運動員如何自強不息、拚出香港精神的故事。



▲「微笑劍后」江旻憓在巴黎奧運逆轉勝，摘下女子重劍金牌，又喊又笑背後，是她憑着永不放棄精神，終於成就傳奇。



▲啟蒙教練陳偉勁發現江旻憓的天賦，安排她加入體院。

▶江旻憓父母主張開明教育，對女兒選擇打劍，一直給予支持。



父母開明教育 成就文武全才

功不可沒

九四年出生、現年三十歲的江旻憓文武雙全，不僅重劍劍后，還是學霸，2歲移民加拿大的她，6歲回流香港，在國際學校英基沙田學院畢業，IB課程考獲41分，2012年到美國史丹福大學升學，取得國際關係學士學位，及後修讀中國人民大學法律碩士，2021年入讀香港中文大學法律博士。在父母悉心栽培下，自小學習芭蕾舞、跆拳道、鋼琴、古箏和溜冰，其中鋼琴更達演奏級水平。

除了多才多藝，江旻憓還是廚藝高手，經常在IG分享她的烹飪傑作，她於2017年傷患後更成為全素者，希望能降低對環境和動物的破壞，不少人就稱讚她是完美的化身。

培育出文武雙全的女兒，父母的開明教育功不可沒，作為家中獨生女，江旻憓和父母關係親密，自小習劍的她表示很感激家人無條件的支持。「他們沒有什麼期望，但只要我想做某些事，他們都相信我能做到，即使他們可能不太同意我打劍，但也給我很大空間。」事實上，小妮子每次受訪，江媽媽總低調陪伴在側，又當女兒的御用化妝師和攝影師，十分有愛。2021年，江旻憓在獲選「香港十大傑出青年」致辭時說：「我從小志願是做個乖女，因為父母犧牲很多去成全我的夢想，但我仍令他們失望了三大次。」

首先是媽媽最初想她當芭蕾舞員，她卻愛上劍擊；第二次是在大學畢業後，父母希望她找一份穩定工作，她卻選擇當全職運動員；第三次是媽媽想受傷後的她退役，她堅持參加東京奧運。雖然如此，無論女兒喜歡什麼，江媽媽也身體力行全力支持。

於2004年成立的體院，為精英運動員提供高水平的培訓環境及支援服務，以培育運動員在國際體育賽事為香港爭取佳績，目前就有5個不同的資助計劃。此外，體院又為即將退役運動員提供支援，包括就業配對等；而多間大學又為本地頂尖運動員作特別收生安排，支援學生運動員兼顧訓練和學業作雙軌發展。

體院全方位支援精英運動員

國家支持

香港是彈丸之地，也是可成就夢想之地。江旻憓11歲接觸劍擊，在當時港隊教練陳偉勁的啟蒙下，一試就愛上。陳Sir也發現江在劍擊方面極具天賦，且高度自律，安排她加入體院重點培訓，兩年後奪得全國少年錦標賽並贏得U17組冠軍。早在少年時代，江旻憓已發現自己真正熱愛的運動，參與不同國際賽事，專注發展，成就佳績。

運動員需長年艱苦練習，一旦獲得佳績，卻是「錢途」無限，香港賽馬會的「優秀運動員獎勵計劃」將發放600萬元獎金予金牌運動員作鼓勵。另港鐵宣布送上「終身任搭」的港鐵車票；九巴則送贈一年免費乘搭九巴和龍運巴士及巴士命名權。而參考香港體育學院的「精英訓練資助」，估計江旻憓符合「精英甲+」水平，即每月可獲44500元資助。

事實上，在國家支持下，香港的教育、文化等各個領域都在不斷發展，而香港青少年不僅在學術上追求卓越，也在藝術、體育等多個方面取得成果。國務院港澳辦就刊登署名文章，除了為香港青年在國際舞台上的表現點讚，亦總結出三大意義，鼓勵更多香港青年繼續弘揚以愛國愛港為核心，發揚自強不息、善拼敢贏的優良傳統，擔負起建設美好香港的責任。

九四年出生、現年三十歲的江旻憓文武雙全，不僅重劍劍后，還是學霸，2歲移民加拿大的她，6歲回流香港，在國際學校英基沙田學院畢業，IB課程考獲41分，2012年到美國史丹福大學升學，取得國際關係學士學位，及後修讀中國人民大學法律碩士，2021年入讀香港中文大學法律博士。在父母悉心栽培下，自小學習芭蕾舞、跆拳道、鋼琴、古箏和溜冰，其中鋼琴更達演奏級水平。

除了多才多藝，江旻憓還是廚藝高手，經常在IG分享她的烹飪傑作，她於2017年傷患後更成為全素者，希望能降低對環境和動物的破壞，不少人就稱讚她是完美的化身。

培育出文武雙全的女兒，父母的開明教育功不可沒，作為家中獨生女，江旻憓和父母關係親密，自小習劍的她表示很感激家人無條件的支持。「他們沒有什麼期望，但只要我想做某些事，他們都相信我能做到，即使他們可能不太同意我打劍，但也給我很大空間。」事實上，小妮子每次受訪，江媽媽總低調陪伴在側，又當女兒的御用化妝師和攝影師，十分有愛。2021年，江旻憓在獲選「香港十大傑出青年」致辭時說：「我從小志願是做個乖女，因為父母犧牲很多去成全我的夢想，但我仍令他們失望了三大次。」

首先是媽媽最初想她當芭蕾舞員，她卻愛上劍擊；第二次是在大學畢業後，父母希望她找一份穩定工作，她卻選擇當全職運動員；第三次是媽媽想受傷後的她退役，她堅持參加東京奧運。雖然如此，無論女兒喜歡什麼，江媽媽也身體力行全力支持。

於2004年成立的體院，為精英運動員提供高水平的培訓環境及支援服務，以培育運動員在國際體育賽事為香港爭取佳績，目前就有5個不同的資助計劃。此外，體院又為即將退役運動員提供支援，包括就業配對等；而多間大學又為本地頂尖運動員作特別收生安排，支援學生運動員兼顧訓練和學業作雙軌發展。