

「學霸」劍后愛笑更愛拚

「只要獲得成功感就會喜歡 只有做到極致才能不遺憾」

劍道上的江旻憶 (Vivian) 攻守兼備，在賽場之外的人生亦幾乎毫無瑕疵。作為世界第一兼奧運冠軍，江旻憶運動學業兩不誤，大學畢業於美國名牌學府斯坦福大學，之後到中國人民大學修讀法律碩士，東京奧運後再到香港中文大學攻讀法律博士，名副其實是「人生勝利組」。通往成功從來沒有捷徑，江旻憶的雙贏人生亦非上天賜予，在她標誌性的燦爛微笑背後，是一股不服輸的狼狽，認為只要喜歡上一件事，無論多困難都會去做。

◆香港文匯報記者 郭正謙 綜合報道



◆江旻憶愛比心。資料圖片

江旻憶小檔案

出生日期：1994年2月8日
比賽項目：女子重劍
握劍手：左手
身高：1米78
世界排名：第1位

主要獎項：

- ◆2018年香港傑出運動員
- ◆2018年曼谷亞錦賽女子重劍個人賽金牌
- ◆2019年劍擊世界盃古巴站女子重劍個人賽金牌
- ◆2019年劍擊世界盃巴塞羅那站女子重劍個人賽金牌
- ◆2022年首爾亞錦賽女子重劍個人賽金牌
- ◆2023年無錫亞錦賽女子重劍個人賽金牌
- ◆2024年劍擊世界盃巴塞羅那站女子重劍個人賽金牌
- ◆2024年巴黎奧運女子重劍個人賽金牌

佔據世界第一寶座整個賽季，又於巴黎奧運踏上頒獎台頂端，以劍擊幾乎盡攬一切榮譽的 Vivian，在學業上亦是贏家，小時候就讀於國際學校沙田英基書院，之後在滿分45分的國際文憑大學預科課程考獲41分，開啟了她接下來體學兼修的人生。她坦言一切都是源於興趣：「劍擊和讀書都是我的最大興趣，小時候父母很支持我參加課外活動，所以在迷上劍擊的同時也愛上上學。」

教練讚有靈氣 帶功課上機做

身高1米78、手長腳長加上是左撇子，Vivian天生擁有得天獨厚的劍擊天賦，小時候已被教練盛讚有靈氣、學習能力強，但能夠在運動和學業中都取得驕人成就，靠的卻是對任何事都認真看待的態度。Vivian學生時代的行程總是排滿：「每天都很忙，放學就練習，然後回家吃飯做功課，做不完就隔天上學前5點起床做，要出國比賽時，會把功課帶到飛機上做。」為兼顧劍擊和學業犧牲了玩樂時間。不過她認為只要從一件事上獲得成功感，就很自然會喜歡和享受，無論面對多少困難都會充滿動力。

Vivian總是能從每件事中找到樂趣所在，大學考入美國名牌學府斯坦福大學修讀國際關係，是希望到外地比賽時能和各國選

手交流；畢業後到中國人民大學修讀法律碩士，是認為法治和運動精神有不少相似之處；在東京奧運後更繼續深造，在香港中文大學攻讀法律博士，在她眼中只有努力做到極致，才能體會到不留遺憾的真正意義。

性格人見人愛 自稱缺點多多

高顏值再加這份無懈可擊的運動和學業履歷表，Vivian連性格亦人見人愛。因天真可愛的笑容而被稱為「微笑劍后」，到了賽場又變成了堅毅不屈的「世界第一」，無論面對任何人總是有禮客氣，在搜尋網站上輸入「江旻憶」三個字，「奧運金牌」「十大傑青」「傑出運動員」等都是她的頭銜，在她身上彷彿找不到任何可以挑剔的地方。

不過在 Vivian 心目中，自己卻是充滿缺點：「我有時很情緒化，又會懷疑自己，心理質素不夠穩定。」她認為世界第一的劍手應該就如前國家隊代表孫玉潔一樣，面對任何情況，都以成熟的方式冷靜面對，自己仍有漫漫長路要走。

成為很多人的人生贏家，Vivian卻從來沒有自滿，在她眼中總是有比她厲害的人，不斷追求進步和突破，正是 Vivian 能夠體學兼優的成功之道。

◆江旻憶除了劍術了得外，也是學霸一名。江旻憶lg



克服「傷膝」磨利劍

雖然擁有過人天分，不過江旻憶的運動員生涯絕非一帆風順，她曾說過「劍擊圓滿了我的的人生」，但同樣亦帶來了兩次嚴重傷患，左右膝均曾受到過十字韌帶斷裂的大傷，甚至在巴黎奧運開幕前再次傷及左膝，但她卻能在巴黎大皇宮勇奪金牌、創造歷史。由2016年初踏里約奧運舞臺，到今天終圓奧運冠軍夢，八年來的磨練和挫折，成就了這位一代港產「劍后」的誕生。

江旻憶在2016年的里約初嘗奧運滋味，當時雖然只得第11名，不過之後她卻迅速冒起，2017年亞錦賽奪得一銀一銅後準備在世錦賽大展拳腳，卻在練習時受傷，左膝十字韌帶斷裂，一拐一拐地回到香港。看著愛女受傷，心頭滴血的 Vivian 母親甚至要求她就地退役，不過 Vivian 沒有「聽勸」，甚至在手術後四天便現身訓練館，不足半年後已踏上亞洲盃的劍道，康復速度之快堪稱奇蹟。

大傷過後江旻憶愈戰愈勇，在2019年更首次登上世界「一姐」寶座，在世錦賽過關斬將勇奪銅牌，但其實她早於八強賽前夕，因一次不慎滑倒導致右膝韌帶受創半斷，為了以最佳狀態備戰東京奧運，江旻憶選擇立即動刀，這次她更僅僅用了三個月就復出。之後疫情出現令東京奧運延期一年，Vivian 躊躇滿志要踏上奧運頒獎台，可惜最終八強止步。無論傷患再重都能笑着面對的她，在採訪區滿臉淚水地三度致歉，哭得比自己身體受創都要難受。

「挫折只會令我更強大」

傷痕纍纍的兩個膝頭，再加上東京奧運的挫折，身體和心理上的磨練令江旻憶變得更為強大。巴黎奧運開幕前左膝再次受傷，在她臉上只有一片泰然，再次祭出金句表示「自己的強項就是克服傷患」。無論好事還是壞事，江旻憶都視為上天的恩賜，懷抱著「挫折只會令我更強大」的心境，才能成為奧運金牌的主人。

內地網友點讚

- ◆程豆豆：高材生就是不一樣，腹有詩書氣自華，文武雙全，這下全國都是你的粉絲了。
- ◆明樞：低調的學霸，文能提筆安天下，武能上馬定乾坤！
- ◆一隻熊：江旻憶這是在巴黎逆轉東道主，法國可是現代擊劍的重要起源地，這枚金牌含金量太高啦！
- ◆烏拉拉：才華、實力與美貌，三樣都不缺的新科奧運冠軍。
- ◆小候鳥：學霸+劍客+美女，真是稀罕的優秀全才。全才煉成的背後，應是付出比其他雙倍以上的辛苦汗水。

◆整理：香港文匯報記者 教敏輝



◆江旻憶喜歡分享下廚樂推廣素食。江旻憶lg

巴黎奧運會獎牌榜					
排名	隊伍	金牌	銀牌	銅牌	總計
1	澳洲	4	2	0	6
2	韓國	3	2	1	6
3	中國	3	1	1	5
3	日本	3	1	1	5
5	法國	2	2	2	6
9	中國香港	1	0	0	1

*截至28日

焦點消息

- ◆巴黎奧運男子10米氣手槍項目謝瑜為國家隊奪得第三金
- ◆張家朗何詩蓓今雙線爭金
- ◆巴黎奧運黃鎮廷/杜凱琹晉身混雙四強

熱心公益素食者 精通十八般武藝

江旻憶 (Vivian) 不但運動和學業兼修，從小興趣多多的她更有「十八般舞藝」，江媽媽自小便帶她學芭蕾舞，此外跆拳道、溜冰、古箏、畫畫及鋼琴等均有涉獵。直到11歲遇上劍擊運動後才專注習劍，她認為劍擊既有跆拳道的速度，同時也有芭蕾舞的優雅，更曾表示想要打一世的劍。

除此之外在大學修讀國際關係的江旻憶希望將來有機會進入聯合國工作，為環保出一分力。早於2012年就已開始食「海鮮素」的她自2017年左膝重創後發現可以加快傷口痊癒的食物都是素食，於是便轉為全素食者。十字韌帶斷裂一般需要長時間才能康復，江旻憶指食素對她康復有很大幫助，手術後一個月已經可以重投訓練，三個月就能復出。她空閒時也會研究不同素食菜式例如包餃子、炸薯仔等，更不時在社交媒體分享烹飪過程，希望能夠推廣素食。

江旻憶也熱心公益，希望回饋社會。她



◆江旻憶說，日後倘有時間，她會繼續參與義工服務。

曾擔任本地非牟利慈善機構基金大使，疫情肆虐時，便通過視像軟件與目標家庭見面，到後來情況允許，更親力親為，為單親家庭及有特殊教育需要 (SEN) 的小朋友派發物資及打氣。

另外 Vivian 也恒常修習靜坐，並在賽前養成禪修靜坐習慣，幫助自己減壓及沉着應戰。

粉絲暴增



江旻憶奪得奧運女子重劍金牌後，不少網民均在社交媒體上分享此消息，截至昨晚其個人社交媒體粉絲激增超過17萬，港鐵更送贈她終身任搭的港鐵車票。她獲得金牌後不足一日時間，她個人社交媒體的追隨人數已從奧運開幕前的20.8萬人，暴漲至超過38萬人，足足增加了逾17萬粉絲。她賽後發布獲獎合照，感謝巴黎並祝賀對手：「恭喜每一位為夢想奮鬥的人」。