



巴奧創歷來最佳成績 港將努力締造傳奇

永不放棄才有希望 憑堅毅延續香港之光

回望和貫穿即將過去的這一年，巴黎奧運成為關鍵詞；港隊奪得2金2銅創下歷來最佳成績。破紀錄的4面獎牌，固然贏了香港人的掌聲，然而歷時17天的巴黎奧運，香港運動員留給我們的，又豈止是一個冰冷空洞的數字？張家朗與江旻憓分別在決賽後逆轉摘金，劍道上奮力不懈的身影告訴港人，永不放棄才有希望。何詩蓓以兩屆奧運共奪4面獎牌寫下歷史，其世界級的自律和努力締造傳奇。還有征戰五屆奧運的女將歐鎧淳、8強止步的羽毛球混雙組合鄧俊文/謝影雪等，是港將憑毅力苦苦堅持，延續香港之光。

●香港文匯報記者 葉詩敏

要數2024年香港體壇回顧最矚目的話題，不得不提今夏的巴黎奧運，港隊奪得兩金兩銅創下最佳成績。港隊重劍劍手江旻憓出戰女子重劍決賽，上演逆轉摘金的歷史性場面；張家朗在巴黎奧運金牌戰一度落後，最後「決三劍」再次奪金，成為奧運68年來首位在男花成功衛冕的運動員。女飛魚何詩蓓在女子100米和200米自由泳摘兩面銅牌，連回去屆兩銀，生涯累積4面獎牌成為香港史上最多奧運獎牌運動員。三名港將更登上2024 Google 年度熱搜榜的本地話題人物和本地運動員三甲，可想而知今夏掀起的香港體育熱潮。

江旻憓傻氣背後是努力與堅持

時間跳轉回2024年7月28日，巴黎奧運首天賽事，女重劍劍手江旻憓在巴黎大皇宮殺入決賽，於落後1:7劣勢下打出逆轉，以13:12擊敗東道主劍手馬洛，勇奪香港史上第3面奧運金牌，亦是她第三次參加奧運終贏得首面金牌。30歲的她在獲勝一刻摘下頭巾，掩面而泣與教練相擁。江旻憓在賽後直呼「我終於唔使對唔住大家」、「唔想輸得太『肉酸』」，率真一面讓電視機前觀眾對這名「微笑劍后」留下深刻印象。

江旻憓在落後6分下頂住對手主場壓力，終打出熱血動人的「逆轉勝」封后，其傻氣笑容隱藏的是一直咬緊牙關的努力與堅持。

世界第一的她，178cm的身高、甜美笑容、氣質高雅、學士畢業於史丹福大學的「學霸」，江旻憓因此被人們戲稱為「中產養育女兒的天花板」。可是，在一步一步踏上夢想的大皇宮舞台前，她在2017年和2019年經歷過兩次左右膝十字韌帶撕裂。兩次手術之後，她帶著傷痕累累的雙腿，走過3年前東京奧運8強出局的低谷，踏上2024全季穩佔「世一」的路，再登上巴黎大皇宮的最高頒獎台。

征戰巴黎前她在6月亞洲賽前再傷膝蓋，也感到壓力，對傳媒傻笑道「克服傷患是強項」，「每克服一次困難，就多一分信心」，就這樣，她在落後6分下緊抱信念，為自己贏得首面奧運獎牌。

這名「劍后」在凱旋後宣布退役，加入馬會任職「對外事務助理經理」一職，惟其克服傷患、堅持不懈的毅力，以及其傻氣的笑容，在這個仲夏已烙印在港人心中。

張家朗展現勇往直前精神

香港劍擊隊在巴黎奧運3天內奪兩金，江旻憓反勝東道主劍手在女子重劍個人賽奪冠，緊跟着是27歲的張家朗成功衛冕男子花劍，成為68年來該項目連續兩屆奪金的第一人，是香港歷史上第一個手執兩塊奧運金牌的運動員。

「只要相信自己，不要因為香港地方小而放棄及不堅持。」這是張家朗在3年前東京奧運奪金後，留下給香港人的說話。

這個夏天，張家朗以衛冕之姿前往大皇宮，不無歷



●張家朗成為港隊首位兩金得主。資料圖片

力，可是他自去屆奪得金牌後，便一直把「不給自己壓力」、「每一場都當普通比賽打」掛在嘴邊。而這個「Comeback King」，繼在東京反勝封王後，今屆又再次考驗港人的大心臟。

在決賽對戰意大利的馬治，戰至14:14最後一分時，雙方曾兩度刺中對方，裁判判定攻擊無效。當大家都看得膽戰心驚的時候，張家朗卻依舊沉着應戰，直到第三劍，裁判判定張家朗獲勝，過程充滿戲劇性。「大心臟」，秘訣是堅持到最後一刻。

「香港劍神」在奪金後除了感激熬夜看直播的觀眾，更寄語港人：「大家不要放棄，要堅持，就算遇到好多挫折都好，毋忘初心，就算面對不如意，都要堅持到底。」而他亦在劍道上展現勇往直前的精神，他曾說過「再退都不是辦法，唯有盡力上前打好每一劍」、「只要努力，別放棄，就會做到，不要覺得奧運冠軍很難……難當然難，但努力就會做到」。

奧運場上的張家朗，多次面對劣勢都未有退縮，表現出強大的意志，其實他在6月的亞洲劍擊錦標賽也曾受到「很大打擊」。他在16強賽事中領先14:8下連失7分，慘遭日本劍手松山恭助以14:15反勝，那時距離巴黎奧運只有一個月。不過，他亦因為這次落敗打擊再次激起鬥志，誓要在巴黎奧運「打好每一場比賽，就算輸也不要放棄，要正面一點去拚每一劍」。

張家朗做到了，不單表現出色，也展現王者風範；巴黎奧運後他笑言，「即使最終是對手贏，也不會讓對手贏得輕鬆」。由季初名列世界第7位，就一直以來抱着這個不服輸的意志，讓他在2024年登上國際劍聯(FIE)的年終第一，與江旻憓雙首奪「年終世一」殊榮，為2024年畫上完美句號，劍指明年首當世錦賽冠軍。

何詩蓓堅定信念專注熱愛之事

何詩蓓在3年前奪得東京奧運女子200米自由泳銀牌，是香港史上第一面奧運游泳獎牌，那年她把別人眼中的「奇跡」做了兩次，再奪下100米自由泳銀牌；直到今夏她於巴黎再奪兩銅，成為了香港史上最多奧運獎牌的運動員。何詩蓓的驕人成就，從來不是「奇跡」，是努力的累積。

她在奪牌後曾勉勵運動員說：「即使並非來自游泳強國，只要肯努力堅持，都可以證明實力。希望香港泳手見到，會繼續努力，因為下個登上奧運頒獎台的，或者就是你。」

何詩蓓她一年到晚從周一到周六受訓，每星期共進行10次泳池訓練，中間加插舉重、室內動感單車和瑜伽的環節。她一直積極鼓勵無論任何身份角色都為熱愛之事堅持到底，同時亦沒有迴避職業運動員生涯要面對的辛



●江旻憓三戰奧運終圓夢取得金牌。資料圖片



●何詩蓓是港隊取得最多奧運獎牌的選手。資料圖片

酸現實，要躋身成為世界頂尖泳手，就得在身體上或精神上付出無比努力。她4歲開始在南華體育會參加泳班，並且一直保持著高度的自律和嚴苛訓練。關於她的「經典」練水故事，不得不提疫情美國時因泳池閉館，她懶理10度冷風跳進湖泊練水。

這種叫「何詩蓓」的決心，讓她日後踏上奧運頒獎台，更稱霸長、短池世錦賽，成為香港首個游泳世界冠軍。

這一屆在巴黎，她「僅」以兩面銅牌作結，當外界討論她的獎牌顏色時，她對着鏡頭堅定地說：「別人的期望不是我的目標」。自信、淡定，何詩蓓再一次教會我們，堅持所想，專注熱愛之事；她磨煉出所向披靡的不只是泳術，還有牢牢擁抱自己的堅定信念。



●歐鎧淳(左)是何詩蓓回中的Legend。資料圖片



●鄧俊文(左)和謝影雪最後一次合作出戰奧運。資料圖片

歐鎧淳五度征奧成傳奇 「鄧謝配」感激彼此不放棄

香港文匯報訊(記者 葉詩敏)香港運動員在巴黎奧運留下不少感人場面，當中最深刻之一必數羽毛球混雙組合鄧俊文/謝影雪，在8強出局後於採訪區哭成淚人一幕，一滴淚從眼眶穿到慢6小時的香港，觸動人心。

巴黎奧運前，「鄧謝配」經歷成績一落千丈，謝影雪遇上傷患，左右膝蓋軟骨全失、大腿後肌撕裂。兩人靠彼此不離不棄，一場一場地殺入奧運，奮戰到巴黎8強最後一刻。

「好多謝俊文，佢係我練唔到嘅時候，好盡力做好自己，冇怪我受傷，冇怪我病，所以我好多謝佢一路都堅持……」；「好多謝佢真係每一次都有放棄，好辛苦咁做返復健，所以好多謝佢」。經歷過高低起伏，互相扶持，兩人賽後「爆喊」，深情互相道謝，感激對方一直堅持。

這是他們合作的最後一屆奧運會，兩人以淚水告訴我們賽場上不只是勝負，那些追逐夢想的點滴、賽場經歷的悲喜，都是滋養人生成長的養分。

要感謝自己永不放棄的，還有被何詩蓓盛讚是「Legend」的女飛魚歐鎧淳。

即使何詩蓓兩屆奧運共奪四面獎牌，她自覺有一項成就仍不及歐鎧淳——五度站在五環舞台之上。歐鎧淳由2008北京奧運參與中長距離自由泳項目，四年後的倫敦奧運轉游背泳；2016年里約奧運，她是4×100米混合泳接力隊成員，上屆東京更是直接以「A標」取得100米背泳入場券。

來到巴黎，未能出戰個人項目的她再出戰接力賽，然而第五度征奧的意義，是她不斷成長、進化，並不會因擅長某一種泳式而固步自封。「好開心大家睇住我游到現在。」完成接力賽告別最後的奧運賽場，在採訪區的歐鎧淳強忍着淚水。

從13歲首度打破香港紀錄開始游到32歲的今屆，她不諱言：「近年發現自己越游越辛苦，(里約後)堅持游多兩屆，是因為覺得自己『仲有貨』，還可以突破，有一種不甘心、想繼續向前的『硬頸』，想再證明給自己看，我能達到目標。」

感謝歐鎧淳的「硬頸」，演繹了運動員克服困難繼續前行的精神。

另外，那些在今夏奧運冒起以及短暫被關注過的名字，如首位完成公路賽的香港單車女將李思穎、初戰奧運的18歲女子花劍陳諾思、男重何璋衍，還有為跆拳道寫下歷史的盧蔚豐、柔道女將王嘉莉、未能完賽留憾的三鐵伍泰龍等等，即使未能以擲獎牌作結，他們仍是港隊未來的希望、拚搏精神的延續。

香港文匯報訊(記者 葉詩敏)香港代表隊在今屆殘奧會奪得3金4銀牌1銅，共8面獎牌，創下自2016年里約殘奧會以來的最佳成績。每位殘奧港將憑著無比毅力和決心，克服種種障礙，堅持刻苦訓練，成功踏上殘奧會的舞台。

其中奪得個人和混合雙打金牌的硬地滾球代表何宛淇，其奮鬥抗病踏上奧運金牌之路的故事觸動人心。她自2歲起確診先天性脊髓肌肉萎縮症，肌肉難以發力需以輪椅代步，兒時雖一度有過放棄人生命運，但家人的愛與關懷讓她振作起來，更藉硬地滾球找到人生意義。她今年初與並肩多年的管道助理員兼教練李榮傑成婚，三戰殘奧終在今夏一起踏上最高格頒獎台。二人在獲勝後情深一吻，在巴黎留下浪漫一幕。

何宛淇以自身經歷激勵港人永不放棄，面對風雨自強不息，「我哋都一樣打出香港不屈不撓精神！」

39歲港隊星將陳浩源負傷出戰巴黎殘奧奪得羽毛球男子WH2級男單決賽，終以一面銀牌告別球員生涯。這名香港唯一的輪椅羽毛球員堅持多年，受腰部傷患下需吃止痛藥才能踏上球場，力戰下，繼東京奪銅後再為港添銀，並正式退出奧運賽場。

對於舊患、殘奧未能奪金，以及近7年位居世界第二的「千年老二」之名，陳浩源表示：「當你盡全力，毫無保留去追求一件事，結果都係只差一線，大概你只可用一個無悔態度大大力咁去擁抱呢啲遺憾，呢個就係『搏盡、無悔』。」

無論如何，這些克服無數困難、不斷突破自我的香港殘奧會代表，背後每一個奮鬥堅持的傳奇故事，他們每一位都是生命的鬥士，也是香港人心中的英雄。



▶何宛淇(右)夥拍謝德權奪金。資料圖片

殘奧港將以堅持寫下歷史