



●朱嘉望(左)已找到屬於自己的平衡之道。



逐夢
亞運

過去一年朱嘉望(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着重結果導致失利，卻在溫哥華世界盃帶病出戰意外「解鎖」輕裝上陣的自己。然而頓悟之後，長達六周外地集訓及比賽，生活中只剩劍擊，令Moonie再陷「結果導向」的泥沼。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，不再被單一賽事定義自我，而是在追求進步的同時學會接受瑕疵。

●圖/文：香港文匯報記者 張發兒



●朱嘉望(右)學會不要被一次比賽影響自己心態。

►四征亞運 見證從小將變大師姐

香港文匯報訊(記者 張發兒)香港女子重劍代表朱嘉望即將第四度征戰亞運，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，「我覺得亞運好像紀錄了我劍擊生涯的每一個point。」朱嘉望形容首戰亞運時就像一個小將，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，「每次亞運我身份都有轉變，像紀錄了我劍擊生涯的成長。」

從當年的小將到如今隊中最資深的一員，朱嘉望看到了一個運動員生涯周期的自然軌跡，也看到自己的成長，「例如如何處理不同情

況。」身份的轉變也帶來心態調整，「現在覺得人大了在隊內都會想承擔多一點責任。」

能夠四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些緊張，希望今次可以享受比賽及選手村或當地文化。」



●朱嘉望(中)12年前還是初出茅廬的重劍小將。 資料圖片

►閒暇化身「網民樹洞」助人自助

香港文匯報訊(記者 張發兒)隨心去咖啡店、拍化妝片等都是朱嘉望放假日常，而她在Ig的「Girls Talk」更成為網民的「樹洞」，面對香港女生普遍對「未拍拖」、「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，「如果我周末行程都排得好密，自己都會覺得好辛苦。」對朱嘉望而言，拍片和化妝不僅是興趣，更是一種減壓方法，「這些位我又可以跟follower聊天，這件事其實對雙方都有幫助，我透過與粉絲對話了解他們的煩惱，感覺自己好像有一班朋友在這裏。」

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，「每個人都有自己的時間表，也會有自己的難關，我希望看Girls Talk的大家別這麼緊張，不要經常覺得自己太遲。」



●隨心到咖啡店是朱嘉望放假日常。 朱嘉望Ig圖片



●朱嘉望平日亦會在社交媒體分享放鬆心得。 朱嘉望Ig圖片



●朱嘉望在追求進步的同時學會接受瑕疵。

朱嘉望 尋回劍道平衡點

經歷兩大賽「心戰」掙扎

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」，「我那場打得很好，也啟發到我只要不在乎結果就能打好，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。

放開心態、不過分着重結果並不代表沒有目標，朱嘉望則選擇訂立一些過程目標，例如要做什麼技術，或者要用哪種心態去打，「面對強敵不要說『慘了，這次怎麼贏』，而是當一次如何展現自己的挑戰。」

頓悟是一瞬間，實踐卻是漫長。賽季中段，港隊遠赴歐洲進行為期六周的集訓和比賽。朱

嘉望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圍，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，在去年第15屆全運會中朱嘉望經歷了矛盾的困境——愈着重結果，愈難發揮。「全運會是在香港主場打，我對自己要求又會再高一點，在備戰期間已有很大壓力。」Moonie指壓力早在開賽前兩個月經已出現，「那時候新教練(Thomas)剛剛到隊，大家很努力跟他配合，想在主場打好全運會。」有時候愈着重結果反而適得其反，朱嘉望當時正被這道名為「着重結果」的枷鎖所束縛，「只是去想結果，我會很容易忽略中間要過程才能打到想要的結果。」最終朱嘉望在全運個人賽32強出局，團體賽則不敵北京綠恆獎牌。

「我覺得這是我2025年最悲傷一刻。」朱嘉望在全運會結束後一星期依然未能釋懷，「一個這麼難得的機會，但最後還是做不到我想做的事。」運動員是人，人便會有勝負慾，朱嘉望亦明白不能陷入「結果導向」的泥沼，「但當你在主場打大賽，這麼大場面的時候，很難『將個心分開』。」如何不被「結果定義自己的一切」大概是朱嘉望這一年來學習的課題。

嘉望每天就是圍繞劍擊，早上煮早餐，然後到劍館訓練；練完回酒店煮午餐，再出發進行實戰訓練。

縱使周末休息日，Moonie也無法完全放鬆。為了紓緩緊張感，朱嘉望曾嘗試在夜晚冥想，豈料愈想愈緊張，那段時間的「辛苦」，即使回港後也要一段時間才能放鬆。

在外地集訓能令訓練質素變高，更專注在劍擊上。但劍擊除了講訓練、技術、體能更講心態，當Moonie生活中只餘下劍擊就會把比賽結果放得很大，她渴望能多入一次正賽，不過她在三站比賽均無緣正賽，Moonie最終未能做到自己想要的結果。她憶述到於哥倫比亞大獎賽中在預賽64強以14:15飲恨無緣，那次是輸給自己，「太着緊結果，取得一劍後會覺得『OK我可以贏』，然後輸下一劍就覺得『我會輸了』，這是輸了自己的心態，沒能力去處理這種壓力。」

而在今屆亞運截標前最後一仗本地賽會長盃劍擊賽中，朱嘉望又再太着緊結果，最終在八強不敵隊友連翊希，本地排名跌至第三，失落亞運個人賽席位。Moonie在之前沒有多想個人賽席位，但到賽前就開始浮現，結果出現緊張情緒，「今次好像給了自己很大壓力，我爭不了就失去了一件事，但其實賽前個人賽席位還未落入我手，我不應該去想自己很怕失去這件事。」

世錦賽悟出「進步中學習」

對於Moonie而言，着重結果全因近年有所進步，加上有新教練幫助，覺得能打得更好。同時亦正因為朱嘉望自我要求高所以每次落敗都有餘震，容易被比賽結果影響，「着緊也是好事，你落敗之後失落，是你覺得自己應該做到，但最後未能如願。」而當運動員不斷進步，便要學習面對不同挑戰，而朱嘉望所面對的挑戰正是控制心態，「面對不同難關和新挑戰是好事，證明我是不斷進步中。」

在出戰世錦賽前夕，Moonie曾一度擔心主場作戰的壓力，她決定在日記中寫下「點樣將件事睇化，唔好諗結果」來提醒自己，這個小舉動令她沒有再Over Think，用平常心去比賽，成功晉身世錦賽正賽。

經歷一年來不斷在追逐結果及放開心態中掙扎，Moonie似乎已找到當中的平衡之道，「每次比賽都會面對不同情況，已接受每次都完美實踐所學是好困難，只要自己有進步，即使中間犯小錯誤，但最後能夠從中學習，其實都可以接受。」

現時的Moonie既保有追求也學會與自己和解，「不要被一次比賽影響自己，因為你之後還有好多個比賽，一次失敗並不等於之後你沒法再成功。」