

學霸雙星閃耀體壇

江旻憓 何詩蓓 劍指奧運獎牌



●江旻憓當年轉投劍擊懷抱便不能自拔。 FIE圖片

江旻憓雖然是家中獨女，不過父母卻沒有因此寵壞這顆掌上明珠，反而鼓勵她獨立自主及培養多元興趣。江旻憓表示：「我的父母很開通，家教算是很寬鬆，他們認為要做好一件事，必須先產生興趣，因此學業上不會去強迫我，反而鼓勵我積極參與課外活動從而令我喜歡上學。」

江旻憓嘗試過的運動眾多，母親更希望她投身芭蕾舞、溜冰，不過這位長着一副甜美臉孔的女生卻獨愛格鬥技擊項目，小時候喜歡跆拳道，其後轉投劍擊懷抱更是不能自拔。江旻憓表示父母開始時雖然有所保留，不過卻一直是全力支持：「一個女孩子參與格鬥類的運動，他們會很緊張又擔心我受傷，事實上我兩次韌帶斷裂媽媽也傷心得哭了，不過她由始至終都在我身邊支持我，現在更成為我的專屬化妝師和攝影師。」

江旻憓在國際文憑大學預科課程考得滿分45的41分，憑藉學業成績考入名校史丹福大學，之後在中國人民大學取得法律碩士學位，而今年9月更會攻讀中文大學法律博士課程，她表示劍擊及讀書均是自己的最大興趣：「劍擊和讀書讓我找到成功感，當然真正喜歡上一件事，無論過程多困難你都會有動力去做。」

學體雙修練就驚人毅力

嘴上說得容易，但「學體雙修」實際操作上來卻不



●江旻憓在史丹福大學畢業。江旻憓Facebook圖片

簡單，大學時代江旻憓每天需要練劍3至5小時，還要兼顧課堂及功課，常常需要提早起床做功課，遇到出外比賽時更要在飛機上把握時間溫習準備考試，忙碌且充實的生活讓她多次重傷回歸的驚人毅力，回望體壇備受疫情打擊的一年，江旻憓表示整個生活形態都有了不少改變，現在更珍惜每一次訓練及比賽的機會：「在疫情肆虐的這一年多，我有更多時間反思人生，當連一次訓練及比賽機會都來之不易時，更懂得去珍惜現時擁有的東西，我對東京奧運的期待，除了希望站上頒獎台為港爭光外，更想去向香港人傳遞來自體育運動的正能量，身為一名運動員我希望自己可以做得更多。」

江旻憓

Vivian Kong Man Wai
出生：1994年2月8日（27歲）
身高：1.78公尺
學歷：史丹福大學國際關係系、中國人民大學法律碩士
曾獲榮譽
香港傑出運動員
香港傑出青少年運動員



在香港要成為一名頂尖運動員已是不易，要同時兼顧學業更是「不可能的任務」，不過江旻憓及何詩蓓兩位香港體壇精英就完美示範何謂「學體」雙修，學業成績驕人之外更是港隊奧運獎牌希望，能夠兩者兼備，自律、毅力以及家人支持缺一不可。

●香港文匯報記者 郭正謙

世青賽冠軍、世大運金牌、兩度榮膺亞洲女子最佳泳手，年僅23歲的何詩蓓已是名副其實的世界級泳手，不像大部分頂尖選手從小以成為運動員為目標，何詩蓓坦言小時候只視游泳為興趣，更一度有放棄游泳的念頭：「我從小到大都是讀書為重，接觸游泳只是父親認為是必要技能，有一段時間覺得每天重複練水很厭煩，曾想過到中學時便放棄。」

何詩蓓的天分不用懷疑，本地老牌教練陳耀海早於她13歲時已斷言以她的身形及水感必成大器，不過何詩蓓的成功卻離不開無名英雄們的支持，加入南華會訓練後她遇上班班肩作戰的隊友，一起完成一個又一個的艱苦挑戰，令她愈來愈投入游泳這項運動，加上在世青賽奪金信心大增，為何詩蓓今日在泳壇的成就打下良好基礎。

同時兼顧訓練及學業並非易事，自是完美主義者的何詩蓓卻決心要做到最好，中學文憑試考獲35分、2015年獲美國密芝根大學收錄，主修心理學的她為此幾乎犧牲了所有娛樂時間，甚至要半夜起床做功課溫習，為的就是不希望旁人以為她會因運動員身份獲得優待。時至今日何詩蓓的毅力依然不改，在疫情期間泳池關閉，當時身處美國的

她在寒冷天氣下仍堅持到住家附近的河裏練水，一旦下定決心即全情投入，讓何詩蓓能夠打破中國內地和日本泳手多年壟斷，連續兩年獲選為亞洲最佳泳手。

東奧目標入決賽兼破個人紀錄

四年前首度出戰奧運即歷史性躋身200米自由泳準決賽，愈趨成熟的何詩蓓絕對有能力在東京奧運再創歷史，可惜上年狀態最好的時候迎來東奧延期的消息，她坦言當時難免感到失望：「上年我的狀態很好，收到延期消息時是有點失落，畢竟當時還不知道奧運會否取消，幸好延至今年終有確實時間表，我告訴自己要好好把握這一年去進一步改善自己，要以更好的狀態出戰奧運，目標是晉身決賽並打破自己最佳時間。」

何詩蓓

Siobhan Bernadette Haughey
出生：1997年10月31日（23歲）
身高：1.78公尺
學歷：密芝根大學心理系
曾獲榮譽
香港傑出運動員
香港傑出青少年運動員
行政長官社區服務獎狀



●何詩蓓在密芝根大學畢業。何詩蓓IG圖片



●何詩蓓已是名副其實的世界級泳手。新華社

精英知多D

出國深造兼鍛煉

佘繕妍 張瑋桓 陳欣汶前途無限



●佘繕妍將和前輩江旻憓拍住上。

在香港受到資源及硬件所限，不少本地運動員選擇在大學時代出國深造，佘繕妍、張瑋桓及陳欣汶等明日之星均正於外地大學鍛煉，相信未來將會成為香港體壇的中堅分子。

近期香港劍擊隊在國際大賽屢獲佳績，繼江旻憓後女子重劍隊又再出產了一位「學霸」劍手，年僅19歲的佘繕妍上年獲得美國「常春藤盟校」之一、全美排名第15的聖母



●陳欣汶(左)希望能在更高水平比賽提升自己。

大學全額獎學金資助入學，這間大學歷年來培養出不少世界頂尖選手，佘繕妍入學後亦成功在全美大學體育協會(NCAA)賽事奪得個人賽銀牌，並助聖母大學第11次贏得團體賽冠軍，這名後起之秀將於東京奧運與前輩江旻憓攜手合作為港爭光。

另一位揚威NCAA的港將就是女子網球手張瑋桓，就讀維思大學的她曾創下女單四連冠的佳績，在世大運亦助港隊奪得兩面銅牌，她表示即使讀大學也可以成為優秀的運動員：「希望以自己的經歷告訴年輕運動員，即使兼顧學業也可以成為出色的球手，在高水平比賽中競爭，大學畢業後亦可以銜接成全職運動員。」

至於在學界女子籃球罕逢敵手的陳欣汶在上月亦加入了挑戰NCAA賽事的行列，本就讀中文大學體育科學二年級的她獲得4年獎學金，將代表Emmanuel College出戰NCAA Division 3賽事，陳欣汶表示對一名香港籃球員而言是夢想成真，感謝家人及教練一直的支持，希望能夠在更高水平的賽事中提升自己。

●張瑋桓指兼顧學業也可以成為出色的球手。

