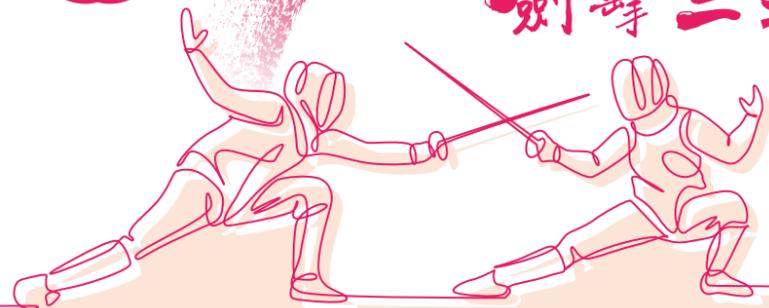


江旻憶 負負得正

總有一些人，把困難當成鍛煉，哭過再笑，在稍稍傾斜的環境中尋找平衡點，讓自己進步起來。江旻憶，和我們一樣，因應新冠疫情而過了不平凡的一年，閉門式訓練及不能出外比賽，令她覺醒作為運動員，意義不僅在於獎牌，還包括「落地」輸送**正能量**。她說，兩次受傷，反而燒旺了她心中爭勝的一團火，成功令她一度登上「劍擊世界一姐」的高峰。儘管環境不可控、勝負有循環，這名27歲香港劍后，以樂觀、毅力、鬥志，把各個負面元素轉化為動力，**負負得正**，煉成今日的江旻憶。

劍擊三式



穩步



出劍



進擊



再見不平凡的 2020，踏入 2021 希望之年，江旻憓 (Vivian) 在春意洋溢的一個午後，接受《駿步人生》客席主持、馬會公司事務執行總監譚志源的專訪。過去一年，全世界活在新常態下，Vivian 也得在家訓練。教練

不在身邊，每天一節瑜伽，再來兩節劍擊課，加上物理治療師設計的復康訓練，再自律也好，總有偷懶的時候。「屋企好舒服，不是工作的地方，要靠自己晨操、午練，好難喔！」她揚揚手，靦腆一笑。

直到運動員可以返回香港體育學院閉門訓練，她立即收拾行裝起程，但一入體院就不准外出，家人前來探訪也不能接觸，母女倆只能隔空揮手，相視而笑。Vivian 從未試過人在香港卻有家歸不得，雖說這種生活

「好慘」，其實也是難得的體驗：「這是我人生第一次長時間留守體院，雖然想念家人，但這樣的訓練特別專心。我記得有一次發夢，夢見自己在劍擊館練到累極，倒頭就睡在館裡。」

疫情下 反思運動員責任

運動員整整一年沒比賽，她開始懷疑：「我們平時只願努力練習為港爭光，但當沒有了比賽，運動員就是不是一種『冇用』的職業……運動員的本份和責任又是什麼？」

Vivian 早前參加一個小學生「Zoom 陸運會」，當日早上，教練跟她說今年東京奧運會有機會取消，她的心情頓時沉落谷底，直到在網絡上見到一個個身穿運動服安坐家中的小孩子，她一下子便重拾了雄心壯志。「他們個個原本木無表情，我希望他們笑得更多，突然就充滿了力量。」她相信

運動可以傳遞快樂，「當中可能有人想做運動員，他們問我如何堅持訓練，又為我加油，我必須說到做到。」正能量不是空談，它是 Vivian 這一年對於運動員身份的重新思考與定義——運動員的價值不僅在於成績。

「輸了才知自己錯在哪」

江旻憓以香港女子重劍代表身份，2018-2019 賽季的十個比賽後，重返第一位，榮獲年終世界排名第一殊榮，締造香港歷史。但 2019 年 3 月首次挾住「一姐」之名返回香港那天，由於她在比賽次圈出局，自覺配不上銜頭，淚水頓時奪眶而出，不禁蹲在地上拭淚。「世界第一，本應自豪，但都是背後團隊的功勞，我自己知自己事。而且剛輸掉比賽，教練『黷』到罵了我一頓。」

一公升眼淚夾雜着不忿、羞愧和自責，夢寐以求的寶座，誰都不想讓，但她愈想證明自己是世界第一，就愈練得不好；愈是練不好，就愈會發脾氣。

「我心目中的一姐，應該霸氣滿滿，像羅馬尼亞的 Ana Maria Popescu，她四次年終世界排名第一，是我的榜樣。每次比賽，她都輕鬆自在，一切在掌握之中，就算落敗，都很清楚自己在做什麼。我呢？打劍不夠聰明，沒有霸氣，未到高手的境界。」

世界第一或許有一百種模樣，但高手都有恆久不衰的共通點：無止境的落敗、無止境的檢討。當「一姐」寶座還未坐暖，瞬間就拱手讓人，Vivian 直言這樣跌下來，難受得要命；但就在這一刻，她想通了，落敗不可怕，因為高手永遠在勝負之間來回折返。「不要怕輸，輸了才知自己錯在哪，將來才有勝利的本錢。」

傷患帶來一團火

的確，落敗並不可怕，因為運動員還有更可怕的敵人——傷患。2017 年 6 月，Vivian 在香港主場

摘下亞洲錦標賽一銀一銅後，磨刀霍霍前往德國備戰一個月後的世界錦標賽。出發時媽媽依依不捨送機，想不到幾日後母女又在香港機場重逢。Vivian 在一次練習熱身時輕輕一跳，未曾在當屆世界錦標賽刺過一劍，就帶著十字韌帶斷裂的左膝回港，媽媽心痛得哭着接她回家，嚷着要女兒退役。

她事後這樣解讀受傷：「我喜愛的劍手，全都受過傷，我想，這一定是重要經歷，我還未達到他們的級數，可能就是未受過傷。」

別人手術後一個月才能重投訓練，Vivian 開刀才四天就按不住跑去劍擊館操練上肢，三個月後正式復操，五個月後再上賽場。「媽媽猛說『好喇，可以退役喇』，反而令我更有火。我其實很好勝，好想贏世界盃、世界錦標賽，當時未贏到手，我覺得自己未夠硬淨。」

受傷練出來的剛毅，到 2019 年再派用場。這次又是打世界錦標賽，又是膝蓋韌帶受傷，不同的是，她在世界錦標賽過關斬將，忍痛打到 4 強並摘下銅牌後，才棄戰團體賽，帶著韌帶半斷的右膝，提早回港。

「醫生說可以待東京奧運後才施手術，但我想以最佳狀態準備，寧願盡快開刀，反正我有經驗，不怕，知道如何康復。」這次她康復更神速，三個月就回歸劍道。



「素」人廚房 泡製美食

不是佛教徒，但 Vivian 食素已有幾年，近一年更愛讀佛經小故事。

她不時在 Instagram 上載新鮮蔬果的大特寫照片，士多啤梨、冬瓜、白菜，很「江旻憓式」的無添加小清新。早在 2012 年在美國史丹福大學讀書時，她已開始食「海鮮素」，到了 2017 第一次斷左膝十字韌帶，了解到素食令身體更健康，有助傷患復元，更成為「全素食者」。

「我一直喜歡大自然，食素不止對身體好，對地球健康也好。」轉食全素後，對於海鮮和肉類從無眷

戀。以為素食食譜必定了無變化？Vivian 卻說選擇極多，這一年她更入廚房跟媽媽學師，炆薯仔、包餃子、綠豆糕、笑口棗，教人垂涎。

佛經小故事則是她面對人生起伏時的心靈慰藉，她特別提到「放下」的故事。「從前有個女人很喜歡投訴，法師叫她拿著一盆水，感覺愈來愈重，直到法師叫她『放下』水盆，她一身輕鬆自在，這才明白，凡事放下，就會快樂。」

Vivian 說，放下過去，活在當下，「就會發現身邊很多感動的人和事，感動是最美麗的世界。」

對世界要有好奇心

劍后是高材生，當年沒有靠運動員途徑，以學業成績考進美國史丹福大學修讀國際關係。她說，選讀這一科與劍擊有關，因為從小打劍，不時穿梭各國比賽，又認識了不同國家的劍手，「出外時可以順道考察不同國家的政經文化，也能跟朋友們好好交流。」

完成學士學位後，Vivian 攻讀了中國人民大學法律碩士，了解中國法律；今年 9 月更將開展中文大學的法律博士課程 (J.D.)，繼續裝備自己。

同時兼顧劍擊與學業，她說這是個生活平衡，也為未來目標早作準備：「我在史丹福讀國際關係時，已希望日後能夠加入聯合國工作。之前有次去瑞士，順道參觀了當地的聯合國辦事處呢！」

世界第一，源於不停步，劍后寄語年輕人要保持好奇心：「就算未找到目標也不要緊，最重要是對世界抱有好奇心，放膽挑戰，當你找到感興趣的目標時，就要奮力邁進。」

小時「巨人騎馬仔」

江旻德在訪問中多番強調，能夠走出受傷低谷，一步步走向世界排名第一，不是她一個人的成就，必須歸功於整個幕後團隊，包括教練、醫生、物理治療師、營養師、科研專家和心理專家等。「有外國運動員來體院集訓，都說我們好幸福，所有細節都有人安排妥當。」



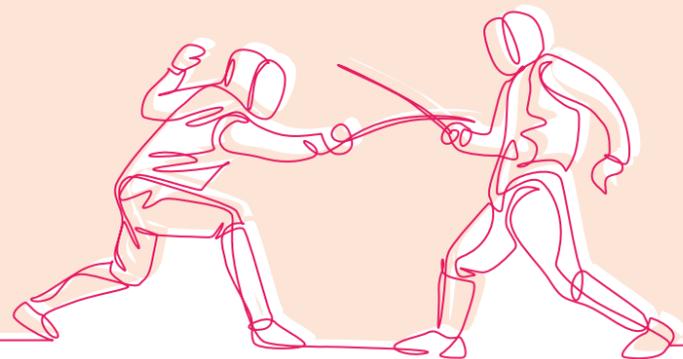
4

馬匹晨操。「馬兒每天都會行圈，我則圍繞體院跑步，大家就像互相加油。牠們的尾巴好漂亮，跳出來好可愛！」

Vivian 知道相馬要看馬尾造型、肌肉線條和馬匹神采等，原因她在 2019 年曾以香港劍擊代表身份，出席在沙田馬場舉行的「香港共慶回歸賽馬日」，為「粵港盃」頒發最佳外觀馬匹獎。問她可有興趣嘗試騎馬，她卻分享了一件兒時趣事：「小時候我騎過小馬，但因長得太高，像巨人騎馬仔，同學都笑了。」

「格鬥芭蕾」找到自己

江旻德大概天生屬於劍擊。小時候母親帶她學芭蕾舞，看着鏡中的自己，「其他小朋友跳得好靚，我就咁樣、咁樣」，她比劃着雙手模仿芭蕾舞姿，猛說「(跳得)好肉酸」，總之一上跳舞班她就哭。後來看到毗鄰舞蹈室的跆拳道班，小女孩向媽媽



2

馬會歷年撥款超過 7 億港元予體院，支援精英運動員訓練及改建硬件設施等，包括捐助「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，表揚在奧運、亞運等 6 個大型綜合運動會奪得獎牌的精英，Vivian 貴為兩屆亞運獎牌得主，也是受惠健兒之一。

體院劍擊館就在沙田馬場旁邊，因此她每天早上訓練都會遇上



3



5

坦白：「我鍾意呢個！」一心認為女兒家應該溫文爾雅，豈料小小人兒只愛格鬥，媽媽萬般不情願地安排 Vivian 上跆拳道班，一邊尋找其他「優雅的運動」，例如花式溜冰，Vivian 也學了六年。

最終爸爸取其中庸，找到被稱為「格鬥芭蕾」的劍擊運動。小妮子看到可以遮住樣子的面罩，又能與對手格劍較勁，一見鍾情：「呢個啱我呀！」就這樣，她從 11 歲開始，在劍擊路上走到 27 歲的今天，全職運動員、亞洲冠軍、世界第一，都是她小時候想都沒想過的成績。

獨生女沒圓媽媽所願，做個優雅的芭蕾舞家，問 Vivian 長大後可有跟母親聊起這事，她說：「有，其實她很失望，又怕我受傷，像之前兩次斷膝蓋韌帶，她都擔心到哭，每次比賽見到對手比我健碩，她就超緊張。但媽媽沒把失望說出口，還一直支持我追尋夢想，沒有她，就沒今天的我。」

- 1 2019 年，江旻德稱霸女子重劍世界盃古巴站，是香港歷來首個奪得世界盃冠軍的劍擊運動員。
- 2 化身教練，教授譚志源一招半式劍擊技巧。
- 3 出席 2019 年香港共慶回歸賽馬日，為粵港盃頒發最佳外觀馬匹獎。
- 4 劍擊學業兩不誤，父母是她的最強後盾。
- 5 運動能傳遞快樂，江旻德最愛與小孩子分享運動生涯點滴。
- 6 訪問當天，江媽媽變身化妝師，細心為女兒打點細節。

後記



化妝師·攝影師·門生

訪問當天，江媽媽 Ellen 陪伴 Vivian 到場，充當女兒的御用化妝師。手執眉筆為她淡掃娥眉，再用粉掃固定妝容，「手起掃落」，非常敏捷。以為江媽媽是化妝高手，豈料她說：「我沒學過化妝，為了阿女，唔識都要識。」

其實江媽媽也是攝影師。女兒拍攝硬照之初，有點緊張，硬手硬腳，江媽媽在旁觀察，然後再走到攝影師的電腦面前看看照片，忍不住說：「放鬆點，你自自然然已經夠靚。」

Vivian 不享受面對鏡頭，也很少翻看自己的硬照和影片，因為覺得尷尬，但她 Instagram 帳戶上的照片卻拍得清新無瑕，原來都出自媽媽手藝。「她不讓我拍呀，我有時趁她不為意，偷偷地拍。」江媽媽說。口中說贊成女兒退役，但身體很誠實，無論

女兒喜歡什麼，做媽媽的身體力行，百分百支持。

應導演要求，Vivian 帶備全副「武裝」拍攝，並化身教練，即席指導客席主持譚志源一招半式，由紮穩腳步、放平大腿，到如何握劍、伸直手臂，出劍「刺」向對方，雖說是小兒科的 ABC，但劍擊初哥做起來，難免有點娛樂性，這名教練不兇惡，還適時鼓勵。

能跟「世界第一劍」學藝，機會難得，令人羨慕又妒忌，但別少看那些「行行企企」的動作，可仍有一定的運動量，難怪在場有人大喊：「明天譚生就知道『效果』了。」

瀏覽
訪問短片

