

德育園地

堅毅果敢



你知道堅毅果敢是甚麼意思嗎？

- 堅毅是指堅定有毅力
- 果敢是指當機立斷,敢作敢為

堅毅果敢就是：目標堅定，做事有毅力，而且勇敢果斷。



在香港的體壇中，你認為誰有堅毅果敢的特質？





江旻憓（英語：Vivian Kong Man Wai，1994年2月8日 - ），香港女子劍擊（重劍）運動員。她早年已在亞洲青少年錦標賽奪得多面獎牌，並曾兩度當選「香港傑出青少年運動員」；參加成人賽後，又曾代表香港在仁川亞運會及雅加達亞運會贏得兩面銅牌並在2019年初於劍擊世界盃古巴站和巴塞隆拿站女子重劍項目都奪得金牌，成為首名在此級賽事奪得最佳成績的香港劍手，世界排名更躍至第一位，締造港隊歷史。



江旻憓在11歲開始正式接受女子重劍訓練，僅練了三年便嶄露頭角，13歲時已越級取得2007年全國少年錦標賽U17組冠軍。她稱自己喜歡重劍，原因是重劍動作有點像跆拳道，它既有跆拳道的速度，也有芭蕾舞的優雅。香港劍擊隊總教練認為，江旻憓性格開朗奔放，因此在戰術運用上份外有膽色，正是成功的重要元素。加上她的距離感及節奏感強，即使與成年選手亦有力一拼；而劍樂會教練則指出，江旻憓具備良好的身體素質，天生左撇子，加上手長、腳長和高個子，本身已具有先天的優勢。她憑着堅持不懈的訓練，充分將個人潛能發揮至上。

由此可見，江旻憓有着堅毅的性格。



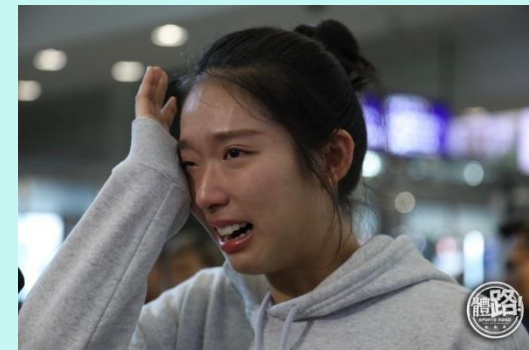
江旻憓的成就

- 2008年11月，江旻憓在亞洲青少年劍擊錦標賽女子重劍項目中先後擊敗日本、台灣、馬來西亞、哈薩克斯坦等二十多個亞洲主要國家及地區的對手，最後以領先優勢擊敗韓國選手，為港隊奪得一面金牌。她在本年度的香港傑出運動員選舉中當選為「香港傑出青少年運動員」。
- 2010年3月，江旻憓於菲律賓舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽，連奪少年組重劍個人、團體及青年組重劍三面金牌，並協助港隊拿下青年組團體銀牌。她亦憑此佳績獲選香港體育學院 2010年第一季傑出青少年運動員，又在本年度的香港傑出運動員選舉中再次當選為「香港傑出青少年運動員」。
- 2014年9月，江旻憓代表中國香港參加南韓仁川舉行的亞運會劍擊比賽。她在女子重劍個人賽的準決賽中，以9-15不敵中國的孫玉潔，未能晉級決賽，贏得銅牌。之後，她又與楊翠玲、朱嘉望和連翊希合作贏得女子重劍團體賽銅牌。
- 2016年3月，江旻憓參加劍擊世界盃保加利亞衛星賽，在八強途中扭傷足踝仍繼續完成比賽，最終在四強以12:15不敵西班牙的Dóra Kiskapusi，奪得銅牌。她在此項比賽後，已獲得足夠分數，以亞洲第2名的身分參加里約奧運會。
- 同年5月，她在意大利舉行的劍擊世界盃賽事，先後淘汰意大利、南韓、德國及烏克蘭等對手晉級四強，最後於四強戰中以10:11敗給世界排名第16、愛沙尼亞的Erika Kirpu，獲得銅牌。



- 2017年，在世錦賽前，她左膝十字韌帶撕裂，養傷3個月後復出比賽。
- 2018年6月，江旻憓代表中國香港出戰在泰國曼谷舉行的2018年亞洲錦標賽擊敗韓國選手姜榮美，奪得金牌。
- 2018年8月，江旻憓代表中國香港出戰在印尼雅加達舉行的亞洲運動會劍擊比賽。她在開幕禮中以持旗手身分率領香港代表團進場。她在女子重劍個人賽準決賽中，與韓國的姜榮美爭入決賽。雙方在三局後以12比12打和，江旻憓在「決一劍」中以失利，以12比13告負，繼去屆亞運後再得銅牌。

- 2019年伊始，江旻憓即傳喜訊，於女重世界盃古巴站封后，贏得香港劍擊史上第一面世盃金牌，世界排名首登前三，翌月於巴塞隆拿站再下一城，連續兩站世界盃摘冠。直至3月布達佩斯大獎賽，Vivian 雖於32強失利，仍無阻她創造歷史，成為首位榮登世界排名第一位的香港劍客！



江旻憓勇於面對一切困難，不屈不撓，發奮圖強，克服傷患後，屢創佳績，可見她擁有果敢的性格。



面對困難時，你能以堅毅果敢的精神逆流而上嗎？



哥林多前書 16:13

你們要時刻警醒，在信仰上站穩，要有
男子氣概，更加堅毅剛強。

同學們，我們要像江旻憶一樣以堅毅果敢的精神去面對生活中的每一個挑戰！

