



鬥志激昂 余翠怡： 我仲好勁

「我有熱愛的工作、喜歡的朋友、愛錫我的家人，人生最重要的，我都擁有，無需Take 2（重來）。」現年35歲的「輪椅劍后」余翠怡，小時候因骨癌截肢，因此比常人走艱難的路，惟她選擇堅強面對，練習游泳並輾轉走上輪椅劍擊的舞台。如今，她是殘奧累積金牌數目最多的本地運動員（七面），且身兼多職，享受不同挑戰；前年裝上「刀片腳」，正嘗試不同新事物的余翠怡以自身經歷勉勵大家：人生最大的遺憾，就是沒有盡力。

抗癌之路 母親最擔心

重提11歲時罹患骨癌，需要切除左腳小腿並裝上義肢，翠怡表現淡然：「那時年紀小，不知道骨癌有多可怕，又不懂擔心將來會如何，別人會如何看自己，只記得做手術會痛、做化療會掉頭髮、嘔。」她感激家人的照顧，特別是媽媽。「她很擔心我的身體狀況，有一次在病房突然喊，周圍的人望過來，令我很尷尬。我叫她不用擔心，我會畀心機醫病、聽醫生的話。」

為了令身體加快復原，翠怡開始練習游泳，其後更專注輪椅劍擊。母親起初反對，「她只想我藉運動令身體盡快康復，游泳可鍛鍊四肢，輪椅劍擊只是上半身運動，加上她擔心我難以兼顧學業與運動。」最終她以行動證明自己做得好——在劍擊場上屢獲殊榮，並取得碩士學位，令家人感到光榮。

「劍擊是對壘的運動，每個對手都不同。場上要先觀察對手，再運用戰術及技術去擊敗，富挑戰性，很有成功感。」翠怡2000年加入港隊後，橫掃多個獎項，單是四屆殘奧，已奪得合



余翠怡在劍擊場上屢獲殊榮，令父母引以為傲。

共11面獎牌，當中2008年北京殘奧會一役最令她難忘：「每位運動員的夢想都是參加奧運會/殘奧會，在自己的國家進行，更是百年難得一遇的事。現場廣東話及普通話的打氣聲不絕，很熟悉，有家的感覺，鼓勵我做得更好，結果獲得一金一銀。」

「人生最大遺憾是沒盡力」

執劍近廿年，翠怡以「精彩」來形容，因有不少機會，有前輩提點及發展空間。她認為，要成功就必須有想贏的心，同時要踏實做好訓練，多與教練溝通，更重要是擁有願意聆聽意見的胸襟。「人生最大的遺憾，就是沒盡力。我希望盡自己所有能力把每件事情做到最好，就算失敗，也問心無愧，只要繼續堅持，總有成功的一天。」故此，每次訓練完畢，她都會問自己有沒有盡力做到最好，透過設立目標來鞭策自己，提醒自己不要偷懶。

過程中難免遇到瓶頸，幸得教練、隊友及朋友的支援，助她重新上路。「最大困難是如何在技術或成績上取得突破。學一樣東西不難，要令它變得完美再完美才是最難。單靠自己或要用一兩年時間才可想出辦法，但當身邊有隊伍、科技支援，就可以更快解決問題。」

「我不會將運動員細分為殘障或健全，我們在訓練及比賽過程中同樣面對很多困難。」翠怡見證了香港社會對運動員的支援及尊重不斷提升，相對從前，近十年的本地運動員可謂「幸運兒」。

她去年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得鼓勵。「這是社會對運動員的認同，而這計劃成為很好的模範，希望更多企業、市民會支持我們。」另外，



余翠怡勇於嘗試，前年完成其中一個心願——跳傘。



余翠怡（後排右三）透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得鼓勵



余翠怡在2017年「賽馬會青少年足球領袖計劃」工作坊中，與學員分享經歷。

馬會有份捐助的香港體育學院，設有宿位、永久訓練場地及科研設備等，很完善，有助運動員在各大賽事中爭取更好成績。

劍擊，改寫了翠怡的人生，令她在體壇發光發亮，亦帶給她不同的體驗。近年除了有機會當電台主持及專欄作家，她於2013年與朋友開設劍擊運動學院，不僅推廣運動，還藉此向小朋友灌輸正面人生觀。「我期望他們努力追求自己想要的，明白輸贏是平常事，更要學習享受失敗。」

「坐唔定」的余翠怡積極參與各大活動，發放正能量，例如在2017年擔任「賽馬會青少年足球領袖計劃」工作坊的星級導師，與學員分享輪椅劍擊的心得及運動員不屈不撓的故事，讓他們了解運動可促進身體健康，還可協助構建一個更美好的世界。

愛嘗新 裝「刀片腳」

人生充滿未知，才有無限可能。翠怡前年裝上「刀片腳」，嘗試跑步、跳傘……身體的缺憾，無阻其愛嘗新的心。「人生很闊，我樂於接受挑戰、作不同嘗試，給予自己更多選擇。如當年不是有好奇心、敢於嘗試的心，我可能不會參與輪椅劍擊，更不會成為奧運冠軍、世界冠軍。」

自言「還很勁」的她，暫未考慮退役。「現正積極參與不同賽事，其中9月的世界錦標賽是明年東京殘奧的重要計分賽，如在比賽中獲得好成績，有助出線東京殘奧；若拿到『入場券』，將是我第五次代表香港出戰殘奧會。」

 精采訪問片段

