

榮譽院士 余翠怡女士 讚辭



俗語所謂「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」，才華需靠筆路藍縷、胼手胝足的艱苦奮鬥才能磨練出來。以鏗而不捨的心，金石可鏤，利劍可成；經歷過苦難，才感受到花香之可貴，珍惜得來不易的成果。余翠怡女士，儘管遭遇厄困，但以一顆頑強的心，鏤金石，成利劍，在四屆殘疾人奧林匹克運動會（殘奧會）輪椅劍擊賽勇奪七金三銀一銅的獎牌，成為個人在殘奧會積累金牌數目最多的香港運動員，贏得「劍后」之稱，戰績輝煌，實至名歸。

余翠怡女士，香港輪椅劍擊運動員，生於香港。十一歲患骨癌，本來左腿骨漸漸康復，可惜不慎受傷後，傷口不斷發炎，不見好轉，在十三歲那年，決定截肢，裝上義肢。雖然小腿切除，但用心磨劍，由心出發，以心做人，失去的是一隻腳，但換來的卻是凌寒報春的暗香，送上希望與光明，這是余女士成功之道。

用心磨劍，一試鋒芒。截肢後，余翠怡女士康復過程極為艱辛。為了儘快復原，在十六歲時加入香港傷殘人士體育協會，初時練習游泳，後來轉為學習輪椅劍擊。更獲邀到香港體育學院接受系統訓練，正式成為輪椅劍擊運動員。比別人付出更多，下更大的苦功，克服缺陷，亮在劍尖。翌年首次代表香港，參加意大利世界賽，奪得兩面銀牌；同年又在匈牙利世界盃賽贏得一金一銀，綻放光芒。三年後，即2004年，仍然是中學生的她，遠赴雅典，參加人生首個殘奧會，並奪得女子個人花劍、個人重劍、團體花劍、重劍四面金牌，成為首位在同屆殘奧會奪得四金的劍擊女運動員，可謂一劍定乾坤。2008年在北京舉行的殘奧會，再奪一金一銀。2012年第三度代表香港出戰在倫敦舉行的殘奧會，奪下兩金一銅。2016年第四度參加殘奧會，遠赴里約熱內盧，再奪兩面銀牌。前後四屆殘奧會，共贏得七金三銀一銅的獎牌，戰績彪炳，為人津津樂道。

由心出發，止於至善。余女士是本校校友，首次在殘奧會勇奪四面金牌後，獲運動員獎學金入讀本校，2008年畢業於地理與資源管理系，並繼續到本校教育學院進修，在2010年獲體育學碩士學位。一邊讀書，一邊受訓，穿梭校園和香港體育學院兩邊，兼顧學業和運動，卻絲毫不覺得辛苦。她對本校學弟學妹，以心勸勉，鼓勵同學投入學習，為興趣而讀書，視讀書為樂事，以增長知識而努力，從啟迪思想的過程獲得快樂和滿足。

以心做人，永不言敗。雖然失去小腿，但性格樂天的余女士沒有喪失鬥志。截肢前夜，還跟小腿聊天說：「我很捨不得你，但醫生已經盡了最大努力，也許是時候跟你說再見了。」腿沒了，那就跟義肢「做好友」。不怨天，不由人。人生如比賽，比試的不是技術，而是心態。先處理情緒，後處理問題。如果連自己的情緒也控制不了，就很難控制對手。致勝之道，就是沉著應戰，一劍一劍，一分一分打回來。調整心態，放膽嘗試，勇於面對失敗，才能超越自我。雖然不能選擇生命的經歷，卻可以選擇經歷生命的態度。只要不害人，本著樂觀的心，就能開心享受，這就是成功人生。

除了贏取運動獎牌，許多榮耀，作為余翠怡女士成功人生的見證，如獲選香港傑出運動員、獲選香港十大傑出青年、榮獲特區政府頒授榮譽勳章、銅紫荊星章、當選國際輪椅劍擊運動會委員會主席、亞洲殘疾人奧委會最佳女運動員等，以表揚她出色的表現、不懈的精神，為運動員和年輕人樹立好榜樣。

不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？主席閣下，余翠怡女士是優秀運動員，傑出校友。用心磨劍，由心出發，以心做人。排除萬難，多年來戰績斐然，發揮劍尖的力量，在體壇創造佳績。一劍一劍刻劃屬於自己的故事，鼓舞了無數運動員和年輕人奮發向上。為表揚余女士這顆鬥志至善的心，本人謹恭請主席閣下頒授榮譽院士銜予余翠怡女士。

此讚辭由鄧思穎教授撰寫