



新聞稿 – 即時發放

致：教育／港聞／體育版 編輯／採訪主任

2020 年 11 月 18 日

余翠怡分享金牌背後苦與樂 寄語年輕人抱樂觀心態從失敗中學習

香港輪椅劍擊運動員余翠怡在香港恒生大學（恒大）傳播學院訪談節目《恒傳感言》中分享與年輕一輩相處的心得，又大談多年運動員生涯的苦與樂，以自身經歷勉勵年輕人不要害怕面對挫折，應從失敗中學習，不斷進步。

余翠怡在節目中分享，自己不時與年輕運動員交流，從中體會到「溝通」的重要，「上一輩很多時只從自己的角度批評年輕人的表現，他們往往較難接受，我們應學會欣賞和鼓勵他們。」另一方面，她鼓勵年輕人多表達個人想法，互相交流，拉近兩代之間的距離。

作為香港輪椅劍擊運動員，余翠怡曾多次代表香港出席殘疾人奧運會，屢獲佳績，但獎牌背後，跌倒的次數更是多不勝數，面對成敗得失，她別有一番體會：「在我的運動員生涯中，經歷過很多次失敗，例如在訓練時會遇上樽頸位；比賽時遇到難以擊敗的對手等，就如我們面對人生的困難一樣，我常記著一句說話：『先處理情緒，再處理事情』，必須明白情緒是需要宣洩的，當我們宣洩過後，便應冷靜下來認清自身的不足，找出問題，從而改善自己。」她鼓勵年輕人應以正面樂觀的心態面對自己的問題，嘗試從多角度思考，幫助自己找出解決方法。

余翠怡又在節目中分享她人生最自豪的時刻，當年她在倫敦殘奧會獲獎後，其母親拿著她的獲獎花束乘地鐵先行離開，當車廂內的乘客得知她的女兒於比賽獲獎後，都報以熱烈掌聲和祝賀，及後她母親向她憶述時，都使她十分感動。「當我十一歲患骨癌時，母親非常擔憂，她當時只希望我能安然無恙，不曾料到我有機會為港爭光，這對她來說是一件十分光榮的事。」她認為人生必然會遇到挫折，寄語年輕人不要害怕面對失敗，應從中學習，向目標進發。

《恒傳感言》由恒大協理副校長（傳訊及公共事務）及傳播學院院長曹虹，與及傳播學院教授（實務）趙應春聯合主持，每集邀請一位來自不同界別的知名人士，透過分享他們成長經歷、學習心得、生活及工作點滴，希望為年輕人帶來思考和啟發，以正面思維面對未來的挑戰。《恒傳感言》由十月二十八日起於恒大各社交媒體平台及恒大網頁播放，歡迎公眾收看。



影片：

第四集：香港輪椅劍擊運動員余翠怡 (<https://youtu.be/p4AnWfm7u20>)

節目重溫：<https://bit.ly/2l6gGGe>

(媒體如欲轉載，請與傳訊及公共事務處聯絡。)

圖片：



香港輪椅劍擊運動員余翠怡(中)在恒大傳播學院訪談節目《恒傳感言》中分享多年運動員生涯的苦與樂，以自身經歷勉勵年輕人不要害怕面對挫折，應從失敗中學習，不斷進步。

圖片下載：<https://bit.ly/3kj0IWc>

香港恒生大學簡介

香港恒生大學(恒大)是一所非牟利、私立並以博雅教育為主導的大學。恒大現有五個學院，包括商學院、傳播學院、決策科學學院、人文社會科學學院、和翻譯及外語學院，共有約 6,000 名全日制學生。作為一所住宿型院校，恒大採用獨特的「博雅+專業」教育模式，把優質教學和學生的全方位發展訂為最優先目標。

矢志成為一所區內具領導地位的私立大學，恒大以本科教育為主，配合優質的師資、獲獎的綠化校園與設施、創新學位課程、住宿式書院制度結合生活與學習、互動小班教學、緊密師生關係、獲研究資助局資助具影響力的研究、與優質的學生發展/支援服務，致力培育年青人成為具明辨思維、創造力、人文關懷、道德價值觀和社會責任的人才。

傳媒查詢：

香港恒生大學 傳訊及公共事務處
周欣燕女士
直線：3963 5413
電郵：inezchau@hsu.edu.hk

鄭慧敏女士
直線：3963 5510
電郵：viviankwong@hsu.edu.hk