

在嶺南大學的校園裏，有這樣一位不同尋常的學生——殘疾乒乓球運動員袁泳琪。她身患俗稱「玻璃骨」的成骨不全症，全身骨骼脆弱如玻璃，輕輕一碰就可能造成骨折。然而，正是這位看似脆弱的女孩，用她超乎常人的堅韌和毅力，書寫了一段段令人動容的傳奇。袁泳琪不僅是一位優秀的運動員和藝術家，更是一位堅定的夢想追求者。她用自己的經歷告訴每一個人：只要有夢想，有堅持，就沒有什麼是不可能的。

文：莊園

袁泳琪： 玻璃骨下的堅韌靈魂

推動傷健共融 點燃希望之火

袁泳琪接受專訪時表示，起初對乒乓球並沒有特別的熱愛或基礎，在此之前還嘗試過游泳和硬地滾球等其他運動。後來在中學同學的鼓勵下，開始接觸乒乓球，面對家人的不解與擔憂，她毅然踏上了這條充滿挑戰的道路。乒乓球不僅成為她挑戰自我、尋找價值的舞台，更是她向世界證明自己的窗口。儘管體型上的限制讓她在國際賽場上屢遭挑戰，但袁泳琪從未退縮。教練的針對性訓練，讓她逐漸找到了與強大對手抗衡的方法。2023年世界運動會上那枚混雙銅牌帶來的驚喜，不僅是對她努力的肯定，更是她人生旅途中一座閃耀的里程碑。

藝術與體育的雙重奏

乒乓球這項運動不僅豐富了她的生活，更成為了她生命中不可或缺的一部分。在訓練中，袁泳琪難免遇到困難，尤其是面對身體條件限制和意外受傷的風險。她特別提到，普通的肌肉拉傷或輕微傷痛是運動員常有的經歷，她自己更曾遭遇過一次較為嚴重的受傷情況，一次訓練中因為接球不當導致身體失衡，向前摔倒，萬幸只是造成了輕微的骨裂，休息了大約半個月時間便恢復正常訓練。

在談及未來的職業規劃時，袁泳琪展現出了堅定的態度。作為一名在校學生兼乒乓球運動員，她表示目前的首要任務是全力以赴，在運動員的角色上不斷突破自我，爭取更好的成績。

正在就讀嶺南大學動畫與數碼藝術課程的她，認為動畫既是有趣的探索過程，也是不斷克服技術難關的艱辛之旅。她享受創作帶來的滿足感，同時也深知這條路上沒有捷徑可走。作為大學新生，袁泳琪面臨學業與訓練的雙重壓力。然而，憑藉學校的支持和個人的合理安排，她成功地在密集的乒乓球訓練與學術要求之間找到了平衡。學校的靈活政策為她提供了寶貴的時間空間，讓她得以在保證訓練的同時，順利完成學業。同時，她也意識到自己在動畫專業的學習需要理論與實踐相結合，因此畢業後可能會尋求相關的工作經驗，以便更好地將所學知識應用於實際工作中。

共融築夢 獎學金加冕

袁泳琪一直致力於推動傷健共融的理念，她說，在當下這個網絡時代，資訊傳播的速度前所未有。通過視頻平台、Instagram等社交媒體，內容可以輕鬆觸達全球觀眾。「我認為，動畫作為一種極具表現力的媒介，是一個極佳的傳播管道。香港這座城市，公益與共用的理念正在悄然生長。有人正在默默努力，推動這些正面價值的傳播。」

袁泳琪希望通過她的努力，能夠改變這一現狀。「具體而言，我希望通過動畫這

●袁泳琪於2024年6月偕同屆的賽馬會學人，前往英國牛津大學參加香港賽馬會獎學金領袖培訓計劃，擴闊國際視野，裝備成為關愛社會的領袖。香港賽馬會提供圖片



香港賽馬會 獎學金計劃

香港賽馬會獎學金計劃於1998年成立，是香港賽馬會為香港培育人才的主導慈善項目之一。至今，獎學金計劃已栽培了逾1,050位獎學金得主。香港賽馬會獎學金計劃二十六年來不斷擴展，除了本科生，更惠及有特殊學習需要的學生、修讀職業教育的學生、研究生以及面對逆境仍取得優異成績的學生。

香港賽馬會獎學金計劃於2023年設立「香港賽馬會駿步人生獎學金」，旨在表彰面對生活逆境或挑戰時仍然自強不息的優秀學生，並支持他們在香港就讀本科課程。獎學金的遴選會於學生入讀大學之前進行。有志報名獎學金的學生須於中學最後一年透過校長提名申請。



●有機會到世界頂尖學術牛津大學交流，袁泳琪認為機會難逢。香港賽馬會提供圖片

種形式，讓更多人關注並正確看待傷殘人士。我的目標是讓這一議題更多地出現在公眾視野中，讓它變得不再特殊，而是如同日常生活中的那一部分，自然而然地接受和對待。當我們不再用「特殊」的標籤去界定他們時，他們也能感受到更多的舒適與尊重。總之，我希望我的動畫作品能夠成為一座橋樑，連接起傷殘人士與普通人，讓這個世界因為我們的共同努力而變得更加溫暖和包容。」

袁泳琪是首屆「香港賽馬會駿步人生獎學金」得主之一，成為「賽馬會學人」。對此，她深情地表達了對這一榮譽的珍視與感激。她認為，這份馬會獎學金不僅僅為她提供了經濟上的支援，更在精神層面上給予了她巨大的鼓舞。得知自己與眾多優秀學生一同獲獎，袁泳琪深感榮幸，同時也意識到這是對她個人能力的一種高度認可。這份肯定不僅增強了她的自信心，更是激勵她不斷前行的強大動力。

此外，袁泳琪有機會聯同其他賽馬會學人，早前到訪英國牛津大學參加領袖培訓計劃，讓她獲得豐富的學習體驗，通過個人品格評估、互動工作坊、領袖晚宴等活動，加深了解個人性格和卓越領導力的培養。在此次計劃中，袁泳琪與牛津大學的優秀青年交流學習，拓寬了國際視野，也深刻體會到了團隊合作和領導力的重要性。這次經歷讓她更加明確了自己的未來方向和目標——成為一個優秀的領袖，為推動傷健共融和關愛社會的理念貢獻自己的力量。



請掃描二維碼登錄「文匯網」，查看相關視頻。



●袁泳琪在追求運動夢想的同时，亦積極投入大學生活，修讀動畫與數碼藝術（榮譽）文學士課程。她希望未來能通過動畫推動傷健共融的理念。

日常生活中，袁泳琪比較內向，但同時也有着較強的自我反省能力。在比賽中，一旦失誤，她會立即進行自我反思，這種性格特質讓她面對困難和挑戰時，更傾向於從自身找原因，努力改進和提升。談及教練和隊友，袁泳琪充滿了感激之情。她形容教練和隊友幾乎成了她生活中不可或缺的朋友，教練不僅是她技術上的指導者，更是她精神上的支柱，總是在她最需要鼓勵和支援的時候給予她力量。而隊友們則像是她的家人一樣，在比賽中相互扶持，共同面對挑戰。她習慣於在比賽中回頭望向教練，尋求那份堅定和支持的眼神，這份信任讓她在賽場上更加無所畏懼。

對於如何處理負能量和壓力，袁泳琪認為，正能量並非憑空而來，而是源自對負能量的積極轉化，首先需要學會如何調整自己內心的負面情緒，將那些消極、沮喪的情緒轉化為積極向上的力量。她進一步指出，正能量並非只是一種表面的光鮮亮麗，其背後往往蘊含着個人的努力與堅持。她以運動員為例，說明他們在追求卓越的過程中，雖然經歷了無數次的失敗與挫折，但這些經歷卻成為他們不斷前進的動力源泉。正是這些負能量的轉化，讓他們最終綻放出耀眼的光芒，成為寶貴的財富。

對於未來的職業規劃，袁泳琪表示將繼續堅持乒乓球這項她熱愛的運動。她深知運動生涯的艱辛和不易，也明白要取得更好的成績需要不斷的努力和堅持，因此，她將繼續朝目標前進。袁泳琪的故事，是關於堅韌、夢想與愛的故事。她用自己的行動證明，即使身體受限，心靈也可以無限飛翔。在未來的日子裏，我們期待這位玻璃骨下的堅韌靈魂，能夠繼續創造更多的奇跡，激勵更多的人勇敢追夢。

內向不失自我 感恩與堅韌並存

展現卓越平衡能力 獲嶺大全力支持



●袁泳琪於2019年出戰IWAS世界運動會殘疾人乒乓球女子TT1-5級單打公開賽取得銅牌佳績。訪問當日她即場示範打乒乓球。

袁泳琪在適應大學生活和學術方面表現出色，展現了積極主動的學習態度和優秀的時間管理能力。作為運動員，她需要花費大量時間進行訓練，但她成功地協調了訓練和學業，展現出卓越的平衡能力。

嶺南大學學生事務主任（體育）耿溢泉接受訪問時表示，學校對袁泳琪提供了靈活的支持措施，包括經濟支援和上課時間的協調。這些措施旨在幫助運動員在訓練和比賽之餘，能夠全身心地投入到學習中。學校深知運動員的訓練強度和時間安排的緊湊性，因此努力為他們創造一個既能追求運動夢想，又能充分發展學術能力的環境。

袁泳琪在面對訓練和學業的雙重壓力時，展現出了堅韌不拔的精神和積極向上的態度。她很少

抱怨，而是主動尋找有興趣的科目來調整自己的時間表，並積極面對困難。她的這種態度感染了身邊的很多人，成為學院和校園生活中的一股正能量。

對於袁泳琪未來的發展，耿溢泉希望她能有一個快樂和充實的大學生活，並認為她已經是一個非常優秀的學生和運動員。同時，他也對香港殘疾運動員的支援表示了樂觀的態度，認為隨着社會的進步和資源的投入，殘疾運動員的發展會變得越來越好。袁泳琪的故事激勵了身邊的每一個人，相信在未来的日子裏，她會繼續傳遞正能量，為學院和校園生活帶來更多的活力和光彩。學校也將一如以往地支持她，幫助她實現更多的夢想和目標。