

●傷心、失意、欣喜、不甘，余翠怡歷盡劍擊生涯的五味雜陳。



一樣，現在年齡不同、階段也不同，我希望用一個更享受和開心嘅心態去打劍。」

在東京殘奧會上，余翠怡雖然首次沒有任何獎牌落袋，但也成為她重新認識自己的契機，香港市民的支持，讓她知道「余翠怡」這名字不是只有勝負來定義，「第一次參加奧運咩都無，特別是當年政府買了轉播權，全香港觀眾都會睇到，所以心情係有啲沉重和失望，不過我返到選手村之後睇到有好多入嚟社交媒體留言畀我，同我講有睇我比賽、我表現好好。以前覺得我唔贏、我唔叻，就無人知我係邊個，但原來就算我輸了，都仲有好多入支持我，令我知道即使我退役，我一直以來嘅努力都不會被抹殺。」

群眾支持成力量 學懂享受過程和進步

雖然東京殘奧會已經過去4年，余翠怡說起時仍會眼泛淚光，身殘志堅的故事向來賺人熱淚，但最令她感動的是運動員身份獲得真正認同，「我一直以為在好多人眼中，輪椅劍擊是一個second class（次級）運動，但原來佢哋支持我不是因為殘疾運動員就有光環，亦不是因為殘疾人士去努力就好正面、積極這些表面訊息，而是真正當我哋係運動員，甚至去分析我哋嘅技術和表現，對我來說是很衝擊的一件事。」當眼裏不只得勝負，余翠怡的劍擊世界變得海闊天空，「年輕時候覺得比賽是一件痛苦的事，享受的只有贏的一刻，以前比起想贏，其實更是怕輸，因為輸會唔開心、會無臉，但畀家真正學識點去享受過程同進步。」

瀟灑心態看運動員身份「斷捨離」

就連運動員最忌諱的退役話題，余翠怡亦可以說得雲淡風輕，雖然笑稱退役最大阻力是要退宿搬屋，「如果我將宿舍所有東西都搬回家，阿媽會殺咗我。」但對於和運動員身份「斷捨離」，她卻答得瀟灑，「當我有一天突然不想再打劍，或是有很好的工作offer，沒有原

●從以前的追逐獎牌、怕落敗，余翠怡悟出截然不同的運動員人生觀。

「七金劍后」、「六朝元老」，余翠怡劍擊生涯的榮譽多不勝數，她曾經也以為這些頭銜是自己的全部，在「痛並快樂着」的循環中追逐勝利，但東京殘奧會的失利，卻令余翠怡踏上一段自我療癒的旅程，當不再以輸贏去定義自己，反而讓她看得更廣更闊，年華逝去不可逆轉，但如何優雅地老去卻可以學習，「我不必和20歲的自己去比較，而是要為自己在40歲仍能做到的事而自豪。」廿多年來與劍為伴，余翠怡練的是劍道，也是心境。

●文：香港文匯報記者 郭正謙／

圖：香港文匯報記者 葉詩敏／場地提供：賽馬會傑志中心傑志膳房

首次參加雅典殘奧會即橫掃四金，六度出戰奧運共奪得7金3銀1銅，余翠怡為香港體壇創下無數紀錄。經歷超過20年的劍擊生涯，她坦言現在對待劍擊的心態有所轉變，「當然我依然熱愛劍擊，但以前打比賽一定要贏，輸了就好像什麼都沒做過，好大壓力，有點像要去『追數』

因再留低的時候，自然就會做出決定，或許最捨不得的是作為運動員的『光環』，但如果你有其他追求，其實就不算得什麼，所以也不會特地去為退役設一個時限。」

她以網球巨星費達拿為例，能夠優雅地告別運動員生涯，也是一個完美句號，「我睇咗費達拿套紀錄片，講佢點樣去一步一步部署退役，準備最後一場表演賽，佢依然好愛網球、好想贏，但人生不同階段就應該有不同追求，到了我這個歲數，能夠好像費達拿般『優雅地老去』，已經是一個了不起的成就。」

受名將啟發 憧憬活出燦爛生涯黃昏

即使現在目光已不再只聚焦於頒獎台上，亦不代表余翠怡的劍擊生涯已沒有追求，她不諱言自己「望住2028（洛杉磯奧運）」，看到「乒乓嫵嫵」倪夏蓮揚言要七戰奧運，余翠怡發覺原來生涯黃昏依然可以燦爛，「我不去和20歲的自己比較，只要發揮出自己最好的40歲已經很足夠，為自己現在仍能做到的事而自豪，而唔係負面去睇年華老去呢件事，看到倪夏蓮想七戰奧運的追求，到了這個年紀仍然可以啟發其他人，去享受運動，對我來說好像是打開了新的大門。」習劍超過20年獲獎無數，余翠怡已不再需要金銀銅三色去證明自己，經過無數困難及挫折磨煉出來的從容和豁達心境，亦是這位「輪椅劍后」足以自豪的成就。



●東京殘奧會的失利，讓余翠怡(右)從新的角度去看待輸贏。 資料圖片

東京殘奧會失利 成就療癒之旅契機

余翠怡：以最優雅方式走完劍擊路

●余翠怡在迪拜玩空中跳傘。 余翠怡FB圖片



最「貼地」劍后 勇於探索人生無限可能

香港文匯報訊（記者 郭正謙）

劍道上的余翠怡冷靜強悍，但當脫下劍袍後，這位「輪椅劍后」卻是一位開朗自信活潑的普通女生，「貼地」程度與一般人並無二致，偶爾會「emo」（憂鬱）、追「連登」、怕被叫「姨姨」。雖然她說自己已步入多愁善感的「中女」階段，不過從外貌及言行上，卻看不到太多歲月痕跡，對生活永遠保持好奇心和冒險精神，或許就是余翠怡長青的祕訣。

訪問當日余翠怡戴着一副金絲眼鏡，手袋上掛着labubu和燦子SHO-CHAN公仔，看上去就像剛畢業的大學生，作為體學兼優的本地運動員代表，多年來時間表被排得密密麻麻的她臉上看不到歲月的痕跡，不過心態上卻有了新的體會，「前半生好努力，打劍打咗廿幾年，又練習又讀書，時間表一直都被塞滿，現在想感受一些無經歷過的東西。」

從小愛挑戰新事物 膽粗粗玩跳傘

這些年來余翠怡試過當刀片跑手、做過主持人，又在迪拜玩空中跳傘，踏入「四字頭」的她仍在不斷探索人生無限可能，「那次到迪拜開會，見有機會就膽粗粗報名，記得有個韓國運動員走來同我講『你要去跳傘嗎？我的腿就是跳傘跳沒的』，聽到梗係更加驚啦，不過慶幸我最後都係有去跳，個景色我到畀家仍記得。」

自言從小就「跳跳紫」的余翠怡喜歡挑戰新事物，就算失敗也可以從過程中有所得着，最可怕是沒有嘗試過、留下遺憾，「其實運動員和一般人沒有很大分別，最大分別可能就是面對困難和問題時的態度，當遇到阻滯時，一條路走不通，我會嘗試其他方法，探索各種可能性，直到到達目標為止。」或許這種好奇心 and 冒險精神，就是余翠怡能一直保持活力充沛的「凍齡」祕訣。

今日起一連兩日馬鞍山體育館將舉行「香港2025殘疾人劍擊衛星賽」，想現場支持「輪椅劍后」余翠怡的「粉絲」們萬勿錯過。



●余翠怡手袋上掛着的labubu公仔。

體育券資助計劃

YActive體育券資助計劃，首階段投入逾100萬港幣，資助弱勢社群、非華裔學生或低收入家庭學童參與新興運動課程，計劃首年將提供1,000個名額，並於5月開始接受申請。

香港文匯報記者郭正謙 攝

傅家俊打出罕有16個紅波清枱

香港文匯報訊 在英國克魯西布劇院舉行的2025世界桌球錦標賽，香港名將「一哥」傅家俊（Marco）正透過資格賽力爭正賽席位，而在當地時間10日的比賽表現出色，打出了2桿「破百」及5桿50+，更在第4局全局打出罕有的打入16隻紅波清枱，成為史上第7位在職業賽上打出一桿16個紅波清枱「破百」的球員。

中國隊射擊世界盃阿根廷站五金收官

香港文匯報訊 綜合新華社報道，2025年射擊世界盃阿根廷站當地時間10日落幕，中國隊包攬10米氣手槍混合團體金銀牌，以5金3銀3銅的成績排名獎牌榜首位。10米氣手槍混合團體資格賽中，中國隊的兩對組合張益梵/馬千珂和胡凱/姚千尋排名前兩位，兩位男選手胡凱和張益梵發揮更為穩定，兩人均打出293環的成績，幫助中國隊提前鎖定了冠軍。而17歲的馬千珂和24歲的張益梵都是首次獲得射擊世界盃分站賽冠軍。

馬迪言中 奧拿拿兩犯錯累紅魔被扳平

香港文匯報訊（記者 梁志達 綜合報導）倒戈舊會的里昂中場尼曼查馬迪日前直言奧拿拿是「曼聯史上最差門將」，豈料果真被言中，在昨日凌晨歐霸盃8強首回合，正因奧拿拿兩

個犯錯，令「紅魔」由反先變被扳平。另一支英超紅色大軍利物浦昨日則宣布好消息，就是球迷期待已久的穆罕默德沙拿續約終於落實。

沙拿落實續約效利物浦

曼聯作客法甲里昂，主隊26分鐘獲判前場罰球，球開到禁區內時，奧拿拿竟判斷落點失誤，讓皮球彈地入網。雖然曼聯之後憑後衛約羅上半場頂入及完場前舒克斯建功一度反超前，可是奧拿拿於補時階段撲球甩手，被對手「執雞」追和2：2完場。曼聯領隊艾摩廉賽後強調仍對奧拿拿有信心，坦護麾下說：「如果看看整季我的表現，比球隊近數仗及近數月的比賽犯的錯更多。」另



●奧拿拿判斷錯誤失球第一球。 路透社

一支英超球隊熱刺主場則以1：1逼和德甲的法蘭克福。

利物浦昨日則宣布好消息，就是今夏約滿在即但遲遲未續約的穆罕默德沙拿，終於完成和球隊續約。這位今年32歲的利物浦功勳射手表示，續約是因為「堅信我們能贏得更多重大榮譽」。

至於今周英超，餘下7輪仍落後利物浦11分的阿仙奴，將乘歐聯大勝皇馬之勢主場撲擊賓福特（Now611及621台周日凌晨0：30a.m.直播）；要為打入前五而戰的曼城則會迎來近7場6勝的水晶宮考驗（Now611及621台今晚7：30p.m.直播）。



●穆罕默德沙拿

第68屆體育節揭幕 為全運會預熱



●李文雅（左二）透露女子隊將在5月參加全國錦標賽，以備戰全運會。

香港文匯報記者張發兒 攝

香港文匯報訊（記者 張發兒）第68屆體育節在昨日正式揭幕，港協暨奧委會委任李思穎、李文雅和姚錦成擔任本屆體育節大使。香港女子手球隊成員李文雅認為香港能夠承辦全運會的男子手球賽絕對有助推廣這項運動，而女子隊將在下月參加全國錦標賽，以備戰全運會。

體育節嘉年華將於今日至明日於荃灣愉景新城舉行，現場設有運動試玩，更有體育表演及示範、運動拍照打卡區等。除了運動體驗及試玩，嘉年華亦設有第十五屆全國運動會主題攤位，加深市民對全運會的認識。港協暨奧委會會長霍震霆在致辭時表示：「適逢今年全運會賽事歷史性由粵港澳三地合辦，今屆體育節以『全民起動 運動同樂』為主

題，並與康文署緊密合作，鼓勵更多市民參與體育運動，同時為11月舉行的全運會預熱。」

今屆全運會將於本年11月9日至11月21日舉行，香港承辦8個項目，當中男子手球賽會在啟德體育園舉行，女子手球賽則會在廣州賽區舉行。代表過香港出戰杭州亞運、亞錦賽等大賽的女子隊成員李文雅就對未能在主場出戰感到可惜，但認為有男子隊在港出戰，同樣有助推廣手球，「香港能夠承辦全運會，已經是一項盛事，可惜的是市民未能夠在現場觀看女子隊比賽，但他們仍能透過電視直播支持一班運動員。」為備戰全運會，李文雅透露女子隊將在5月出戰全國錦標賽，「去了解對手的情況。」