

完成拉曼理工課程第一年 黃詩追逐獎牌與學業夢



■ 国家残疾人乒乓球选手黄诗在拉曼理工内的体育综合场馆持续提升球技。

（吉隆坡10日讯）世界排名第15的残疾人乒乓球国家队选手黄诗为了同时追求自己的体育事业与大专教育，选择在东姑阿都拉曼管理及工艺大学（拉曼理工）修读体育与运动科学文凭课程。

如今已完成在拉曼理工文凭课程的第一年，黄诗已适应“学生运动员”的节奏，其中包括严格的训练计划，让她持续保持巅峰状态。

除了硬体设备，黄诗更珍惜拉曼理工所带来的归属感，讲师理解到她必须兼顾训练，所以他们在功课的期限上都很体谅和灵活，每当她因为比赛缺课，同学们也很乐意主动帮忙补笔记、解释重点，确保她不会落后。”

黄诗纵使学业增加，她的乒乓球实力仍持续提升，2025年在国际残疾人乒乓联合会（ITTF）比赛中收获辉煌成绩，包括意大利的利尼亚诺站1枚金牌、西班牙的布拉瓦海岸站1金1银，以及在哈萨克斯坦的阿斯塔纳站赢得1金1铜。

黄诗目前的短期目标之一，是在2023年东盟残疾人运动会摘银的基础上更进一步，力争在2026年于泰国举行的东盟残疾人运动会中夺下金牌。

“我希望能以优异成绩从拉曼理工毕业，并在国际舞台上继续为马来西亚赢得更多荣誉，我最大的梦想是代表马来西亚出战残奥会。”

黄诗目前的短期目标之一，是在2023年东盟残疾人运动会摘银的基础上更进一步，力争在2026年于泰国举行的东盟残疾人运动会中夺下金牌。



■ 黄诗一边训练、一边兼顾学业，仍在国际赛场屡创佳绩，目前位列世界第15位。



■ 在训练之余，黄诗也全力朝自己的大学学业目标迈进。

欢迎推荐你身边值得表扬的好人好事，与星洲日报一起塑造温暖人间。

电邮：newsroom@sinchew.com.my；电话：03-7965 8888（新闻主任）

暖势力

在训练之余，黄诗朝着自己的大学目标迈进。（拉曼理工提供）

校园内的设施集中，让黄诗更容易安排训练与上课时间，不必常常往返到国家队进行训练。（拉曼理工提供）

一手握書 也握球拍

身障乒乓國手雙軌道奔跑

黄诗边训练边求学，并在国际赛场屡创佳绩，目前排名列世界第15位。（拉曼理工提供）

領獎學金 報讀運動科學

（八打灵再也10日讯）在乒乓与学业之间奋力前进，来自古晋的黄诗用坚持证明，梦想不止一条道路，也可以同时奔跑在双轨道上。

身为世界排名第15的身障乒乓球国家队选手，黄诗在赛场上冷静果断、意志坚定。

然而，在追逐体育梦想的道路上，她也从未放下另一项坚持，对她而言，继续升学同样重要。

为了兼顾自己追求的体育梦想和大专教育，她选择在拉曼理工大学修读体育与运动科学文凭课程。

这项决定的背后，体现了她的专注和毅力，并且有勇气地走向一条不同道路，追求体育与学业的双向成长。

“我10岁开始打乒乓，因为父母和兄弟姐妹都是乒乓好手，从小受他们的影响。2015年来到吉隆坡追求乒乓梦想时，我就已经下定决心，不能忽略学业。”

“对我来说，教育非常重要，因为教育让我在毕业后有更多选择，而不只局限于乒乓领域。”

她的身边也有不少优秀的学生运动员，成功兼顾学业与体育训练，给予她很大的鼓励。

“这我也希望能做到，像他们一样。”

怀着明确目标，黄诗开始寻找能够支持她双轨发展的大学。

“一名运动员学长向我推荐他的母校拉曼理工大学。我发现这所大学设有运动科学课程，而且运动员还可以申请全额奖学金。”

“我那时在想，这份奖学金让我可以无后顾之忧，不用为其他事情担心，可以同时专注训练与学业，这对我来说很适合。”

如今，黄诗已完成文凭课程的第一年，并已迅速适应“学生运动员”的节奏。

严格的训练计划，也继续将她推向更高的竞技状态，同时借助校内完善的体育设施，让她在宽敞的室内体育综合场，进行高质量的乒乓训练。

此外，她也可以使用校内的健身房、跑道与游泳池，进行力量与体能训练，不断提升整体的竞技状态。

“校园内的设施集中，让我更容易安排训练与上课时间，不必常常往返到国家队进行训练。”

相比起硬体设备，黄诗更珍惜大学带来的归属感。

“我的讲师十分理解我，作为运动员必须兼顾训练，因此他们在作业期限上，会给予我弹性。”

“另外，每当我因为比赛缺课，同学们也很乐意主动帮我补笔记、解释重点，让我不会落后。”

事实证明，黄诗当初作出的决定没有错，纵使学业繁重，她的乒乓球竞技

实力仍持续上升。

国际乒联赛多次获奖

仅在2025年，她就在国际乒联（ITTF）的赛事中，多次站上领奖台，在意大利利尼亚诺站获1枚金牌、西班牙的布拉瓦海岸站获1枚金牌和1枚银牌，以及在哈萨克斯坦阿斯塔纳站赢得1枚金牌和1枚铜牌。

这一切成就并非偶然，黄诗坦言书本知识同样为她带来额外的优势。

“大学课程让我更了解自己的身体状况，也让我学会维持积极的心态，并懂得如何自我管理。”

“我所学的科目，例如运动心理学与生物力学，让我能够更精确地分析和调整自己的比赛策略，也让我在场上的心态更稳定。”

展望未来，无论是手握书本或球拍，黄诗都保持同样的专注与斗志。

继在2023年东盟残疾人运动会摘银后，她目前力争在明年泰国的赛场上夺下金牌，这是她的短期目标。

梦想代表国家出战残奥会

“我希望能以优异成绩从大学毕业，并在国际舞台上继续为马来西亚赢得更多荣誉。”

她自信地说道：“我最大的梦想是，有一天能代表马来西亚出战残奥会。”

奖牌与学业双轨并进 拉曼理工生实现追梦旅程 | e南洋

2-2 minutes

2025年12月11日

Published December 11, 2025, 6:35 PM

雪隆 

(吉隆坡11日讯) 身为世界排名第15的残疾人**乒乓球**国家队选手，黄诗在赛场上总是沉着果断、意志坚定。

然而，在追逐体育梦想的同时，她也从未放下另一项对她而言同样重要的坚持——继续升学。

为了同时追求体育事业与大专教育，这位来自古晋的年轻选手选择在**拉曼理工大学**修读**体育与运动科学文凭课程**。



黄诗一边训练、一边兼顾学业，仍在国际赛场屡创佳绩，目前位列世界第15位。

这项决定体现她专注、有毅力，也勇于走一条不同道路，在运动与学业之间追求双向成长。

她分享道：“我在10岁开始打乒乓，主要由于父母和兄弟姐妹都是乒乓好手，这对我有很大影响。2015年我搬到吉隆坡追求打乒乓梦想

的时候，我就下定决心不能把学业放在一边。对我来说，教育非常重要，因为它让我在毕业后拥有更多选择，而不是只局限于**乒乓球**。

“此外，我身边也有不少优秀的学生运动员，他们都成功做到兼顾学业与体育，这也让我希望能像他们一样。”

黄诗怀着明确目标，开始寻找能支持她双轨发展的大学。

“有个运动员学长向我推荐他的母校拉曼理工。我之后发现拉曼理工设有运动科学课程，而且运动员还可以申请全额奖学金。我那时在想，这份奖学金让我不用为其他事情担心，可以同时专注于训练与学业，这对我来说再适合不过了。”

如今已完成在拉曼理工文凭课程的第一年，黄诗已迅速适应“学生运动员”的节奏，其中包括严格的训练计划，让她持续保持巅峰状态。借助拉曼理工设备完善的体育设施，黄诗能在宽敞的室内体育综合场进行高质量的乒乓练习。

获讲师与同学理解与协助

此外，她也可以使用健身房、跑道与游泳池进行力量与体能训练，让整体竞技状态不断提升。

“校园内集中的设施让我更容易安排训练与上课时间，不必常常往返与国家队进行训练。”

除了硬体设备，黄诗更珍惜拉曼理工所带来的归属感。

“我的讲师十分理解我必须兼顾训练，所以他们在功课的期限上都很体谅和灵活。”

“另外，每当我因为比赛缺课，同学们也很乐意主动帮我补笔记、解释重点，确保我不会落后。”她说道。

事实证明，黄诗加入拉曼理工的决定非常正确。纵使学业增加，她的**乒乓球**实力仍持续提升。仅在2025年，她就在国际残疾人乒乓联合会（ITTF）比赛中收获辉煌成绩，其中包括意大利的利尼亚诺站1枚金牌、西班牙的布拉瓦海岸站1金1银，以及在哈萨克斯坦的阿斯塔纳站赢得1金1铜。

这些成功绝非偶然，黄诗坦言书本上的知识为她带来额外优势：“大学的文凭课程让我更深入了解自己的身体状况，也让我学会维持积极心态，并懂得如何自我管理。我所学的科目，例如运动心理学与生物力学，让我能更精确地分析和调整自己的比赛策略，让我在身上的身体和心态方面，确实带来正面的改变。”

盼代表大马出战**残奥会**

展望未来，无论是手握书本或球拍，黄诗都保持同样的专注与斗志。她目前的短期目标之一是在2023年**东盟残疾人运动会**摘银的基础上更进一步，力争在2026年于泰国举行的**东盟残疾人运动会**中夺下金牌。

“我希望能以优异成绩从拉曼理工毕业，并在国际舞台上继续为马来西亚赢得更多荣誉。”

“除此之外，我最大的梦想是代表马来西亚出战**残奥会**。”她自信地表示。