

# QUAH TING WEN

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- Three-time Olympian
- Mental Health Advocate
- Leadership in Sport



## Topics

- Asia
- Athlete
- Economics
- Health
- Leadership
- Resilience
- Strategy
- Women

Quah Ting Wen adalah salah satu atlet paling berprestasi di Singapura dan merupakan tokoh penting dalam sejarah olahraga negara ini. Sebagai peraih medali Olimpiade tiga kali, peraih medali Asian Games, dan peraih medali emas SEA Games beberapa kali, ia telah mewakili Singapura di kancah internasional sejak usia 12 tahun. Kini, ia berdiri sebagai perenang paling senior di tim nasional dan mentor yang disegani—bersama kakak dan adiknya, yang juga berkompetisi di level tertinggi untuk negara.

Sepanjang 20 tahun kariernya, Ting Wen telah mengumpulkan lebih dari 50 medali di SEA Games, dinobatkan sebagai Atlet Terbaik SEA Games, dan berkompetisi di berbagai kompetisi paling elit di dunia, termasuk Olimpiade, Asian Games, dan Commonwealth Games. Ia merupakan bagian dari tim estafet medley 4x100m putri bersejarah yang lolos ke Olimpiade Paris 2024 berdasarkan prestasi—menandai tonggak penting bagi renang Singapura. Sebagai lulusan UCLA yang menyeimbangkan kehidupan mahasiswa-atlet di Amerika Serikat, ia memahami secara langsung kerasnya disiplin, manajemen waktu, dan ambisi lintas budaya.

Perjalanannya bukannya tanpa tantangan. Pada tahun 2017, Ting Wen didiagnosis depresi klinis dan sejak itu menjadi advokat terbuka untuk kesehatan mental dalam olahraga—berbagi secara terbuka tentang kelelahan, pemulihan, dan ketahanan. Ia berbicara dengan penuh semangat tentang pentingnya kesejahteraan mental, kerentanan dalam kepemimpinan, dan mempertahankan kinerja melalui suka duka kehidupan. Kisahnya tidak hanya menyentuh hati para atlet, tetapi juga para profesional yang menghadapi perubahan, tekanan, dan tujuan hidup.

Kini, Ting Wen adalah pembicara dan panutan yang banyak dicari, menginspirasi audiens di berbagai lingkungan perusahaan, pendidikan, dan komunitas. Ia berbicara tentang topik-topik seperti ketahanan, pola pikir, kinerja tinggi, kepemimpinan di bawah tekanan, dan transisi atlet. Baik saat berbicara kepada mahasiswa, eksekutif, maupun calon pemimpin, ia menghadirkan autentisitas, kehangatan, dan wawasan yang dipetik dari kehidupan yang dijalani dalam mengejar keunggulan dan kesadaran diri.