

# 姚潔貞

## 跑出正能量

獲得香港馬拉松半馬賽事「三連冠」佳績的姚潔貞（11逸夫護理學）任職護士，練習和輪班工作，時間緊密，但為着喜愛的運動，工餘仍無間斷地練跑，為日後挑戰做好準備。

雖然休息時間多用來練跑，但姚潔貞依然精力充沛。中大時期，她彷彿已比其他人有更多能量，當同學在宿舍睡至日上三竿，姚潔貞清早已在校園環山而跑。「中學時很少早上跑步，直至入住逸夫宿舍後，附近山路較多，於是養成早起跑山的習慣，然後才上課，晚上很早便入睡。」

### 正能量激勵病人

付出必有回報，姚潔貞跑步的成績相當優異，她曾連續三年獲得香港馬拉松半馬賽事冠軍。除「三連冠」佳績外，今年的十公里賽又奪魁，亦曾在去年的天津東亞運動會三千米障礙賽打破香港紀錄等。

姚潔貞坦言，跑步令她的思想更正面，特別是在工作上經常要面對病人，有堅強的意志對自己及病人都有幫助。「當思想變得負面時，或者遇上一些不如意的事情，便會有一段時間不開心，也很少向朋友傾訴，但現在懂得從正面角度思考，多想開心事，有需要時更會找朋友傾訴，激勵自己。」她時常以正面的思想激勵病人，在病人負面的情緒中，發放正能量。

### 挑戰奧運2016

姚潔貞現正積極備戰11月在日本舉行的馬拉松，但她最大的目標卻是2016年奧運，她坦言志在獲取經驗。「朋友曾建議我在2020年才參加，但我不想將目標定得太遙遠，否則推動力便會大減。」正能量與陽光氣息，將伴隨着這位校友跑手，挑戰更佳成績。

### 姚潔貞小檔案

2011	香港中文大學逸夫書院護理學士
2011	世界大學生運動會（深圳）香港代表—3000米障礙賽
2012	台北國際馬拉松半馬拉松全場第一名
2011-2013	香港馬拉松半馬賽事女子全場第一名
2013	金門國際馬拉松半馬拉松全場第一名
2014	香港馬拉松10公里賽事女子全場第一名
2014	世界半馬拉松（丹麥）香港代表

曾獲獎項包括：2007年香港業餘田徑總會青年組傑出運動員、2009及2014年香港業餘田徑總會成年組最佳運動員、2011及2013年香港業餘田徑總會成年組傑出運動員、2008至2010年大專盃最有價值運動員（越野）。



姚潔貞於2011年代表香港到深圳出戰世運會，獲得不少人，包括中大老師到場支持。

