

姚潔貞 耐力跨越人生障礙

有「長跑天后」、「長跑一姐」之稱的姚潔貞（11逸夫護理學）屢在田徑場上大放光芒。2016年里約奧運更以第39名的成績，為香港爭光。既是白衣天使，又是跑壇神話，她有自己的信念：「無論遇到甚麼事情，都視為學習機會，不會輕易氣餒。」

這位戰績彪炳的「女飛人」原來小時候並不喜歡長跑。姚潔貞小學時參加了短跑、跳遠和擲木球，但對長跑卻要手擰頭：「賽道很漫長，我又怕熱，不明白大家為甚麼可以不停地跑。」升上中學後，學校發覺她在長跑方面有天份，便為她安排長跑訓練。雖然被選中，但姚潔貞初期仍然抗拒，直到在不同比賽中盡顯潛能，她才開始肯定自己的天份，並抱持運動員不輕言放棄的心態，開啟跑手的大門。

中大助力 「姚」遙領先

中學畢業後，姚潔貞萌生了放棄跑步的念頭，「跑步成績開始平穩，而其他年輕跑手的成績卻不斷進步，有超越自己之勢。」而升讀中大，則令她重燃鬥志。憑着中大的「運動員獎學金計劃」，姚潔貞以較低門檻升學，並獲得獎學金，故自覺對中大有一份承擔和使命感。不過，修讀護理系的她要平衡學業和練習一點也不輕鬆。「護理系不能遲到或走堂，而護士實習又要輪班，能練跑的時間非常不固定。」一直在學習「平衡」這門功課，加上利用住宿舍的優勢，爭取時間練習，大學時期也令姚潔貞攀上了跑步的巔峰。

姚潔貞屢創佳績

年份	賽事	佳績
2009年	東亞運動會	1,500米及3,000米障礙賽 銅牌
2013年	亞洲沙灘運動會	越野賽 銅牌
2016年	里約熱內盧奧運	馬拉松香港代表
	香港紀錄保持者	3,000米障礙賽、10公里、15公里、半馬拉松、4x1,500米接力

取得里約奧運資格！

在本地和國際田徑賽場上大放異彩，姚潔貞卻從沒想過成為全職運動員，她說：「一來似難以維持生活，二來覺得自己不夠天份。」後來，為了完成2016里約奧運的目標，2014年她放棄穩定的護士工作，全職轉戰賽道。對姚潔貞來說，2015年布拉格馬拉松是芸芸賽事中最難忘的一役，讓她取得里約奧運的「入場券」。很少跑全馬的姚潔貞賽前非常緊張，擔心自己耐力不足。加上在一次慢跑練習中受了腳傷，又怕影響發揮。幸好她最終以2小時38分24秒成績，達到了里奧標準，成為首位取得里約奧運資格的港將。後來在日籍教練的推動下，再陸續破了其他香港紀錄，成績斐然。

成功跑手 祕訣策略

要成為成功的長跑運動員，除了天份之外，姚潔貞強調恒心和長期的熱忱是不可缺少的。此外，也要有聰明的頭腦好好運用比賽策略，還要懂得照顧自己，以減低運動創傷的風險。可是，當講到自己的弱點時，姚潔貞卻有點洩氣：「出色的長跑運動員都很瘦，但我卻不是一個容易瘦的人。」明白體重控制是運動比賽的重要一環，「吃得少，我就不夠力氣跑步」。為了減

肥，姚潔貞曾經飲食失調，影響荷爾蒙分泌，大受困擾！

里約奧運後，經中醫調理，她的身體才漸見復元。

對於日後的發展，姚潔貞暫未有確切的想法：「護士工作穩定，而且能幫助人；運動是我的專長，看似更適合我。」正是魚與熊掌，難以取捨。無論如何，她為人處事的信念始終不變，憑着過人耐力，人生賽道上哪怕是風和日麗，抑或電閃雷鳴，相信總會看到她嬌小、奮勇向前的身影。

