



# 「馬拉松一姐」 姚潔貞 陪著女兒跑



姚潔貞與丈夫陳家豪誕下女兒陳瑤，一家樂也融融。

跑馬拉松與育兒，同是一場耐力大考驗。香港半馬拉松及15公里紀錄保持者、2016年里約熱內盧奧運馬拉松選手姚潔貞，與同是長跑健兒的丈夫陳家豪，今年四月初誕下女兒陳瑤。有女萬事足，她深明未來可「搏殺」的時間未必長，成績也未必能再創高峰，但這位新手媽媽誓言會一直跑下去：「小朋友成長時，就想陪著她一起跑。我要做榜樣，跑得多久就多久。」

初為人母，今年30歲的姚潔貞每說起女兒，總會露出幸福的笑容，臉頰的酒渦因此凹得更深。「她開始掌握不同技能，如抓東西、轉身，表情多多，像爸爸一樣，鍾意整古做怪，又『咦咦呀呀』學講話，很搞笑。」

爸媽不易做，每天要面對各種挑戰。女兒出生不久就患上黃疸，令潔貞及家豪如臨大敵。「我本身堅持餵哺母乳，苦無辦法只好補充奶粉，協助退黃。未退黃前，她經常要入院篤手指驗血、做檢查、食藥，很慘！幸好最終消退，沒有影響肝功能，我們也安心了。」

## 甘做嚴母 教守規矩

姚潔貞表示，丈夫早已視女兒為情人，更表明要當慈父，自己則甘願擔任嚴母一角。「丈夫常常捉著女兒玩，游泳也會帶著她。他說女兒是前世情人，不會責罵她，將『嚴母』角色交給我。我不會妒忌她，丈夫肯幫手湊女是好事，亦認同教導她要『時鬆時緊』，讓她學習自律、守規矩，期望她會成為有禮貌的孩子。」女兒將來從事甚麼職業？要視乎其資質和興趣，不會強迫她跟著父母的意思去做，期望她開心成長。

女兒較親近丈夫，這令姚潔貞樂得較多「自由時間」，笑言：「她不要我抱，我有較多時間做自己的事，出外練習；如果她太黏身，我或會『走唔甩』……所以注定我要繼續當長跑運動員。」

她希望女兒能培養出運動習慣，帶來健康體魄並增廣見聞。「任何運動都會讓她試玩，以發掘其潛能；如她喜歡跑步就更好，我和丈夫可以訓練她。不過，戶外跑步容易曬黑，我們會心痛呢……」愛女之情顯露無遺。

## 生寶寶 形同跑全馬

姚潔貞認為，生寶寶與跑馬拉松的過程相似且同樣辛苦。「準備一場馬拉松賽事需要大半年至一年；生寶寶要先懷胎10個月，生的一刻像個重要的比賽。」她指生女兒用了三小時，與跑一場全馬時間相若。分娩全程都痛苦，精神壓力較大；長跑過程有起伏，估計不到何時會缺乏體力，需要補給，身體壓力較大。

## 奇妙的42.195公里

回想多年的長跑歲月，姚潔貞以「很奇妙」來形容。「以前沒想過跑馬拉松會成為我的目標或職業。我跑慣10公里及半馬，究竟怎樣可以用兩至三小時跑畢42.195公里？簡直不可思議。即使當時在本港排行第一、二名，我對自己的信心仍不大，只能抱著嘗試的心態盡量去做。」

在42.195公里中，她最開心是「起步」及「超越別人」那刻，最辛苦則是遇到「撞牆」：「體力突然下降，跑跑吓像出不了力，要收一收掣。」需重新調節自己才能繼續完成賽程。

## 馬會獎勵計劃 助追夢

運動員取得佳績，需要不斷訓練，亦需要別人鼓勵。許多大型機構設有獎勵計劃，表揚香港運動員的貢獻，「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」是其一。姚潔貞指有關獎勵計劃「對運動員來說是目標，令他們無後顧之憂，可全心全意追逐運動員夢想。」她讚賞馬會多年來大力支持本地體育發展。

冬季是長跑旺季，姚潔貞計劃先從參與5或10公里賽事著手，循序漸進，了解自己的速度及練習情況。2020年東京奧運會仍是她的目標，如果拿到「入場券」，希望家人屆時能到場支持。



精采訪問片段



姚潔貞於2015及2016年，獲香港業餘田徑總會頒發女子公開組「香港最佳運動員」。



姚潔貞與陳家豪因跑步結緣，在運動場上互相扶持。

