



一厘米，看似毫不起眼的數字，對跳遠女將俞雅欣來說，卻是一步一艱辛的距離。2018年，因為一厘米，她未能突破當年的香港紀錄，失落雅加達亞運的參賽資格。

其後，她克服腳患、經歷換教練的低潮，憑藉永不言敗的精神，終在杭州亞運躍出比個人最佳紀錄多一厘米、以6.5米的成績，摘下港隊田項在亞運的首面銅牌。這是香港「零的突破」，也是俞雅欣「一厘米的突破」。

1 俞雅欣的父母（左一、左二）與教練陳慧賢（右一）見證她在杭州亞運女子跳遠決賽勇奪銅牌。

2 俞雅欣（右三）從馬會主席利子厚（左四）手上接過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的25萬港元現金獎支票。

3 俞雅欣在高中時參與了短跑、跨欄和跳遠等項目，其後才專攻跳遠。



你與跳遠這運動項目是怎樣結緣的？

高中時，我參加了短跑、跨欄和跳遠等項目，但成績並不太突出，正當我考慮在DSE後不再參與田徑運動時，就在中六的校運會上，跳遠成績突飛猛進。當時我跳到5米93，非常接近6米的青年紀錄，不禁想：「亂跳」也有這成績，若專攻跳遠很大機會破紀錄。



為何決定轉為全職運動員？

我在中文大學就讀運動營養學，全職讀書、兼職訓練的模式太辛苦，加上就讀大學三年級時贏得亞洲田徑錦標賽銅牌，令我更堅定轉做全職運動員，很高興父母一直非常支持我這個決定。

在跳遠的路上，你曾遇過甚麼低潮？

坦白說，近年真的遇到不少低潮。最挫敗是2018年，當時跳出6.05米成績，和香港紀錄6.06米只差一厘米，但最終也沒有機會出戰雅加達亞運，真的很失落。於是我決心減肥，終於成功破紀錄。

可惜，2017至18年，我與幾場大賽擦身而過。原本計劃在2020年可以取得突破，無奈疫情期間比賽暫停，比賽恢復後成績停滯不前，2022年更以右腳小腿拉傷作結。回想起來，這些低潮也是成長的一部分，激勵我不斷進步，才能成就今天的自己。

在你的跳遠生涯中，哪個人對你最重要？

教練陳慧賢（Animo）就像我的第二個媽媽。她是我的中學體育及田徑隊老師，除了訓練上會根據個人情況進行調整外，她也會關心我們生活中是否有壓力。怎料她於2021年底移居英國，遙距訓練至2022年4月，改由瑞典教練進行訓練，可惜彼此磨合不來。

最後，我決定重投Animo的懷抱，透過拍攝訓練影片，討論練習感受並作出調整，這是最有效的訓練方法。

成功於杭州亞運跳遠項目摘下銅牌，有何感想？

如釋重負！今季經歷很多事情，包括轉教練和受傷患影響，最直接向大家證明自己已回復狀態的方式，是交出一張滿意的成績表。內心真的很激動，證明香港的教練及運動員，在田徑的舞台上能夠取得優異的成績！

馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，獎勵在七個頂尖大型運動會中奪牌的運動員。可分享你獲現金獎的感受嗎？

我感到非常榮幸和開心。馬會一直對本港運動員給予很大的支持，這次能夠成為其中一員，是很大的鼓舞和肯定。運動員能用這筆獎金購買訓練器材，我亦計劃將大部分的獎金存起來，作未來投資之用。

未來有何目標？

最大的目標當然是希望能參與今年的巴黎奧運，同時也希望在2028年，與姐姐一起參加奧運，因為她是棍網球中國香港代表隊的門將，而棍網球將於2028年成為奧運項目。

1M

2M

3M

4M

5M

6M



瀏覽訪問短片