

【校園話題人物】財金一沈佳霓 首戰全大運勇奪田徑金牌

校園話題人物

【記者簡妙如專訪】「我相信壓力就像一株株的『芽』，總有一天都會開出果實！」這名充滿自信、元氣滿滿的女孩，是在今年全國大專校院運動會中突破個人紀錄並一舉奪下田徑類女生組800公尺金牌的財金一沈佳霓。

從小熱愛運動的她在小學時便因為「跑得快」，受學校老師推薦進入田徑隊，畢業後憑藉著出色的比賽表現，應邀加入新北市光榮國中體育班投入專業訓練，她不以為苦更樂在其中。只是沒料到，因訓練過度而受傷，她回憶道：「那陣子我的右腳脛骨疲勞性骨折，連走路都做不到，這件事讓我意識到，身為運動員只要受了傷，就等於失去一切，所以我在父母的鼓勵下選擇普通高中，盡量不去限縮自己的發展。」自此影響她不再選擇體育班升學，而是透過全中運時傑出的成績推甄進入北一女。

當選擇大學科系時，家住淡水的她，因緣際會下得知偶像、400公尺跨欄紀錄保持人陳天文在淡江擔任教練帶領田徑隊，她毅然捨棄其他體育學院，選擇來到淡江進入財金系就讀，並加入田徑隊接受陳天文指導。她感激地說：「教練用專業的角度給予我建議，透過調整姿勢、技術上的提升，扭轉我過去一直認為訓練就是要大量投入時間、土法煉鋼的方式，有效的幫助我進步。」新的訓練方事需要短時間高度集中精力，過程中全神貫注不能有一絲鬆懈，卻也因為提高了時效，而有更多時間妥善安排生活和課業的學習步調。

甫獲佳績的她談到面對競賽時壓力如何紓解，分享道：「跑步時我會在心裡跟自己對話，低潮期會看心理學相關的書尋求幫助，最重要的是因為有家人和教練的支持，每一次比賽我都想證明自己，努力不讓相信我的人失望！」她笑著補充，教練曾送她一頂頭燈，每逢雨天的夜晚操場熄燈時，她就帶著它在漆黑中練跑，仿佛自己像隻燃燒起希望的螢火蟲充滿力量，師生情誼就在這盞燈的光火中「傳承」。

不自限於一條道路的她規畫著未來：「我希望以兩年一次的全運會為目標，好好地提升自己的成績，在比賽中展現出訓練的成果！」另外亦期許自己能不忘學業，多考取財金相關證照，同時學習運動心理學，在不同領域累積實力。

2020/04/04

