



《船後的波紋》

10月18日是學校一年一度運動會的大日子，學校邀請了香港精英運動員楊文蔚女士（香港女子跳高紀錄保持者）擔任主禮嘉賓。我在當天上午的開幕禮中，分享了楊女士的小故事，她在中學的時候除了熱愛運動（打排球、跳高、跳遠……）之外，亦非常喜歡中國文學，是以在大學除了主修工商管理，亦副修中國文學。楊女士很喜歡詩人余光中作品的一句說話：「人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美的。」面對困難及挑戰的過程是很辛苦的，但辛苦過後回望過程其實很美。她常用自己的故事勉勵年輕人，無論遇到什麼困難，都要堅持，因為克服困難之後，就會變得更堅強，積極面對困難會為自己帶來更多寶貴的經驗。大家只要上網搜尋，就會發現楊女士更多令人鼓舞的故事，她憑個人無比的堅毅，克服重重困難，不但在運動場上屢獲佳績，更在學業上不斷追求卓越，除了在香港大學完成了學士學位，現在還繼續進修碩士學位（主修運動科學）。正如楊女士當天在運動場上與我分享，她從不會因為遇到困難而放棄自己的理想，因為在克服困難的過程中會發現很多新事物，獲得更多學習機會，因而令自己很滿足、很開心！

我也想與同學及家長分享一個自己在運動場上的小故事，我自小喜歡運動，到了中學，我愛上了跑步。跑步只需要一雙運動鞋，便可以進行練習，簡單又方便。我喜歡到街上跑步，一邊跑一邊可以欣賞四處的風景，一邊觀察周圍的人和事，就是因為喜歡跑步，我在中學二年級的時候參加了人生第一次（也是唯一一次）在運動場上的比賽。我當年參加了女子200米跑步比賽，老師事前在中二級進行初賽，最後甄選了八位同學參加200米跑步比賽，我是其中一位入選的同學，能夠入選，我已經很開心！如是者，我在比賽之前每天在上學前練習跑步。由於我缺乏參賽經驗，比賽當天我很緊張，臨場失準，未能好好發揮。結果，我得了一個第八名！雖然如此，我沒有因此而不開心，反之，這個過程讓我學會了做事要堅持，亦明白到一分耕耘，一分收穫，這一種態度及習慣，幫助我在日後求學及工作上都會特別認真處事！跑步，成為了我的好朋友，一直到現在，只要我有時間，特別到外地旅行的日子，我都會一大清早起來，在旅店附近的街道上、公園裏晨跑，跑完步才與家人一起吃早餐，作為我每天旅程的開始！

各位同學，希望你們能夠在小學階段找到自己的「運動好朋友」，這個「好朋友」會對你不離不棄，無論你開心、不開心的時候，都會一直陪伴你！

最後，祝福每一個LKF的運動健兒，在未來的日子中都能滿載而歸（可能是獎牌、可能是經驗），為自己付出努力而感到驕傲！在此感謝每一位老師及同事，為運動會的籌備及安排付出很大的心力，亦多謝當天出席幫忙的家長義工，有你們的支持，是學生及學校的最大福氣！





健康的生活方式：幼稚園40米邀請賽

