

# 青少年動感人・人感動

## 個人計劃報告



東華三院吳祥川紀念中學  
中五級  
劉健宇

## 小序

光陰荏苒，回想當初隨學校到沙田馬場，參加四位生命鬥士的分享會時，這些都像昨天發生一樣。那天，四位生命鬥士雖然用不同的語言，介紹其充滿挑戰的人生故事，但仍無阻我孜孜不倦地聆聽著他們的故事，他們各自有不同令人感歎的經歷，更令我有著深刻的體會。

## 受生命鬥士啟發

那天有不同的生命鬥士各自訴說他們令人無奈，又令人敬佩的經歷，其中最令我深刻的，要算是香港的蘇樺偉。他雖然有先天性的缺陷，但憑著那堅毅不屈的鬥志，對田徑運動的執著和熱情，令他跑得比別人快，奪冠無數，令無數港人不禁拍案叫絕。

在他分享他的經歷後，我心想：我沒有什麼缺陷，既然蘇樺偉可以做到，為甚麼我不行呢？就是這個決心，令我在接著的數個月，做出了自豪的成績！

## 訂立目標

雖然有著一股蠻勁，但若果沒有清晰的目標，亦只會不斷走進死胡同。因此，在我校老師的指導下，我訂立明確的目標：透過參加不同的活動，鍛鍊自己的膽識，培養堅毅的精神，做事不半途而廢，並且擔任不同團隊的職務，服務社會，回饋學校多年來的教育，並希望以自己的所見所聞，照亮他人。

在這個目標下，我分別在個人、學校、童軍等方面達成所訂立的目標，直至訂立到現在，每每都能依照目標前進，當然這也有賴朋輩及師長對我的支持及鼓勵。

## 計劃匯報

### 個人成長方面

本人酷愛戶外活動，但一直欠缺動力參與，幸而在下訂決心要鍛鍊自己後，此舉得到家人的大力支持，還記得媽媽說過：想做就做吧，媽媽一定會在背後支持你！別人說母愛偉大，此刻我才深深感受到。

揚帆出海是我初中時經常參加的活動，奈何升上高中後，學業漸忙，加上自己恆心不足，此時此刻的技術已生疏不少，幸好在同旁的「船友」提醒下，依稀記得一些出航要訣，之後我便再展的航行之旅！



攝於康樂及文化事務處黃石水上活動中心

風帆是一項有益身心的青少年活動，既能鍛鍊自己在無風情況下的耐性，亦能考驗自己在風高浪急的時候能否作出適當的動作，如傾滾式逆風轉向、順風轉向、泊船等等，這些都是需要教練指導下才能單獨完成的技術，擁有良好的基礎往往能避免意外的發生，如果稍有不慎可能會造成脊髓損傷，變成一個一生的遺憾。而且，受過專業的培訓，及獲香港帆船協會認可的考試方能駕馭風帆，獲取更高級別的證書代表該人擁有相當豐富的航行經驗，對青少年來說也有鼓勵作用，證書有著一種對青少年在該項活動的能力之認可及一種獎勵。

在參加風帆後，令我有更多機會接觸大自然，這比每天都生活在「石屎森林」，算是一種舒緩心情的作用吧。而且更培養到自己毅力，在大海裡，只有自己，必須依靠自己的力量揚帆，也必須依靠自己的力量回航，外人不能對之加而插手，因此也培養到獨立處事的能力，絕對是有百益而無一害！

另外，我自中一起已跟從我校的一位嚴師—董龍老師參加獨木舟活動，那時一臉稚氣的我現在已差不多可以考取教練資格了，回想起來也已經四年了。這四年也並不是只有順境，也有很多逆境，爲了應付學校的工作，已不能在從前一樣投放時間與董老師在水中划舟，這個現今罕見的師生關係實在令我非常感動。

幸而能參加那次的分享會，令我重新正視這項運動，因此，我妥善地分配學校的工作在平日完成，之後在假日便到西貢、大尾督等地划獨木舟，而且我更愛上了獨木舟水球運動，這是結合了水球及獨木舟的運動，強調團隊精神，而且場上爭分奪秒的感覺更令人屏住氣息，這兩項運動與風帆有異曲同工之妙，既可陶冶性情，又能培養正確的價值觀，比起終日流連網吧、遊戲機中心絕對有過之而無不及！之後，我更在董龍老師的鼓勵下，決定參加獨木舟比賽，雖然成績不是太好，但我並沒有氣餒，繼續練習，但礙於不能再抽調時間，唯有在每次練習均認真面對。

皇天不負有心人，終於在校際獨木舟比賽男子16-18歲組得到了第四名，雖然這並不是什麼了不起的獎項，但也對我的付出作出了肯定！



全港獨木舟水球錦標賽男子新秀組及男子初級組季軍

## 服務學校

東華三院吳祥川紀念中學，是區內一所歷史悠久的學校，在這短短五年的生活中，無疑，能夠成為當中的「川民」，絕對有著一種自豪感，而我亦在校內擔任不同的職務，我曾經擔任學生會代表會幹事、學生主席、輔導處領袖生，而去年更有幸當選學生會副主席，這些職務除了能訓練領導才能外，更能學習與人相處的技巧，都能我獲益非淺！



攝於2010年本校學生會就職典禮

但自從升上中五後，有感於新高中學制的無形壓力，令我對服務學校的信念有所動搖，我亦面臨人生其中一個重要的抉擇：到底是否繼續全心服務學校呢？

答案不言而喻，學校對我來說就像「第二個家」一樣，學業雖然重要，但在兩方平衡之下，應該多抽時間服務學校，為了之後的學弟學妹，我身為學長也均悉心教導他們的！而且，服務學校也是我的目標之一，因此，我毅然選擇了參選學生會競選.....

學生會，實為學校與同學之間的橋樑。若不稱職，便會造成矛盾。我秉承了前主席的格言：沒有最好，只有更好。這是一句非常精的格言，最好是不存在，因為人類每天都追求進步一樣，這就與諸位生命鬥士追求更多挑戰一樣，為了完成一個個夢想，都應該拼盡最後一道力量去追求；而我雖然未能及他們的十分之一，但我亦非常盡心應付這次競選工作。

最後，憑著我與眾多幹事的通力合作，加上各位同學支持，我們當選了！那刻的心情實在非常複雜，也是有生以來第一次緊張得流汗，最後我緩緩的呼了一口氣，發布了勝利宣言，這並非我一個人的努力能夠達成的，在我背後支持我和鼓勵我的幹事是我繼續努力的原動力，也是他們引領我進向勝利的大道！



攝於學生會選舉論壇





## 童軍活動

本人自中一起已參與童軍運動，當時參加的原因就是因為小學時沒有參與而已，但參與後發現自己沒有選錯！童軍的活動除了有歷史傳統外，更俱多元化，有先鋒工程、露營、原野烹飪等。



露營



自踏入高中後，我開始將目標放於童軍支部進度性獎章的最高獎章——總領袖獎章，當中雖然完成童軍技能、歷險、文化藝術、社區、健康、承諾、服務、領導才等項目及考取若干個專科徽章方能考取，當中所需的時間接近一年，絕對是一個挑戰。幸而，在和我同年的童軍兄弟鼓勵下，我毅然決定與他一起完成這個這個獎章。

當中，最令我形象深刻的，就是那一次參舉黑夜遠足，我計劃了由大嶼山伯公坳攀上鳳凰山山頂，全長十多公里。我與兩位童軍兄弟及幾位學校的同學一起踏上旅程。

在攀上鳳凰山時，有好幾次都想放棄的，因為每當登上一個山頂時，另一個山峰又隱約出時在眼前，但旁邊的朋友紛紛喊了一句：加油！就是憑著朋友的支持，終於登上鳳凰山山頂，此處是普通人一般在香港能夠攀上的最高點，第一次有種「高處不勝寒」的感覺。

經過一年的努力，終於完成整個總領袖獎章，這是一個對我這四年來的肯定！



攝於香港大球場

## 總結

「星星之火，可以燎原」，透過參加不同種類的活動，令我的眼界更為廣闊，經驗比同輩的同學高，我的成功除了是個人努力外，更重要的是理想！爲了挑戰自己，不斷嘗試突破令我戰勝了大海，戰勝了高山。而我最大的心願是以行動表達給同學知道，只要敢想敢做，沒有什麼是不可能的，只要不怕艱辛地付出定必有所斬獲，不論是學校考試還是課外活動，只要堅持目標一定能夠成功。

我身邊的同學亦身受感動，都對我的活動感到極大的興趣，而我亦有向其他同學推介我的元活動，希望可以引起他們的興趣，培養出堅毅不屈的精神！