



項目:葵青區越野賽 2016/17 男子丁組季軍—林俊雄(4D11)

我是四勤班林俊雄，在2016年12月4日(星期日)，我放棄了在家休閒渡過的一天假期，選擇挑戰自己，參加了《葵青區越野賽 2016/17》。

這場賽事的路線十分迂迴曲折，有不少上落斜的路段，在比賽其間曾因太辛苦，腦海有閃過要放棄的念頭，但回想起用了那麼多時間訓練，就是為了有最好的狀態比賽，於是便有了決心去完成賽事，並且得到了季軍。在比賽前，我訂立了一個目標，就是要在30分鐘內完成，而我最終用了24分鐘37秒沖過終點，完成比賽的同時，亦達成了自己訂立的目標。

今年是學校第一年創立越野長跑隊，我受到老師的邀請加入。在此，我要感謝一直對我悉心栽培、不離不棄的朱其昌老師，他的解說令我明白了長跑的好處。我們的訓練態度是「遊戲時遊戲，認真時認真」，閒時我們會像朋友般閒聊，但練習的時候就會全神貫注，並把每次練習都當作是比賽一樣。朱 Sir 經常鼓勵著我們，對我們不厭其煩的教導，我才會有今天的成績，多謝朱 Sir。



經過這場比賽後，我明白了「要跑贏別人，先要跑贏自己」的道理。長跑訓練除了有益身心外，還可以使我管理好自己的情緒。一直以來我的情緒易受波動，容易受外界事物影響，而跑步可以令我宣洩情緒，我學會了不可以輕易發脾氣，要控制好自己的脾氣，以禮待人。

未加入學校的「越野長跑隊」前，我根本沒想像過自己能夠有這種毅力，可以堅持跑那麼長的路段，參加後才發現原來自己的能力比想像中強得多，令我學會不要低估自己的能力，希望藉著跑步可以帶給其他人一個信息，就是不要低估自己的實力，要有永不放棄的堅毅精神。

最後，我希望越野長跑隊的所有隊員能夠繼續努力，一同實踐 WE CAN 精神。

