大家好，我是五望班的沄嘉兒，亦是本年度的義社社長。

上年，我參加了「CEO 領袖訓練營 2016」，當中令我極為難忘的活動就是「高空繩索」。雖然身穿安全裝備，又有安全繩索，但要徒手爬上跳台上，令本來就怕高的我更為膽怯。

這個活動講求團體合作及互相信任，要安全把同學送到地面，每位同學都要嘗試做不同的角色，如：拉繩、解繩結等…… 高台上有兩位教練會再次檢查安全繩索，起初的我很猶疑，後來同學不斷鼓勵著我要勇敢嘗試，朱其昌老師亦鼓勵我面對恐懼，並與我一同爬上高台玩高空繩索。當爬上高台上，我不敢往下看，但我已上到高台上，就不能後退，地面上的同學、老師及教練都喊著：「加油！」我不能辜負他們的期望，及為實踐 WE CAN 的成功精神，我就大喊一句：「你們準備好了嗎？」意味著我已準備好接受挑戰，於是便與朱其昌老師一同倒數三聲跳下高台。

高空繩索是一個令我很難以忘記的挑戰，不但可以使我挑戰自己，更令我克服畏高的心病。以往的我遇上困難都只會逃避，現在我可以勇於面對，並且克服困難。

「CEO 領袖訓練營」是個很好的活動，能夠培養學生的團隊精神及領袖才能，也有助日後的我能夠不斷克服困難，努力向上，突破自己，帶領義社社員一同進步，為社爭取佳績。