



榮獲 2021-2022 年拯溺(泳池)分齡賽[第一回]

100 米穿蛙鞋游泳賽-第二名

大家好，我是二勤班的周啟諾，參加拯溺訓練及救人技術已有五年多了。經教練推薦參加比賽，首次參加比賽已獲第二名。能獲獎是幸運嗎？可能是，但我認為有目標、不怕辛勤及恆常的訓練才是獲獎的真正理由。

拯溺是一項集合技巧，速度、耐力、技巧及膽量的技能。需透過密集的訓練，從而塑造堅強的心理質素及體能，才可在緊急的情況應用出來。回想當初需每星期，逢星期二、四及六，早上七時至十時到粉嶺游泳池進行訓練，我記得初時真的很辛勞，既要每星期便有三天需在早上五時起床，又要接受集密式練習，因而放棄很多玩樂休息的時間。有時也會生起放棄的念頭。但記得有一位尊敬的師兄曾道：「放棄是容易的，但堅持就會成功」。儘管我僅餘的玩樂休息時間沒有了，但看到自己的技能不斷進步，就覺得值得了。終於，我的訓練成果得到教練垂青，推薦我參加比賽。

終於到了決賽日，儘管我努力調整自己的心情，也依舊是非常緊張，幸得在平日訓練時，教練教授我們一些呼吸調整心情方法，原來在緊張情況真能平緩情緒。最後我取得了優秀的成績，能在眾多參賽者中脫穎而出，努力總算是有了回報，同時也深切領悟到：「台上一分鐘，台下十年功。」的意思，就是一切成果，源於努力不懈去追求卓越。

「你們當剛強壯膽、不要害怕、也不要畏懼他們、因為耶和華你的神和你同去、他必不撇下你、也不丟棄你。」申命記 31：6