

中國香港學界體育聯會大埔及北區中學分會
2024-2025中學校際田徑比賽3000米（破記錄）
及2024 -2025中學校際越野比賽個人亞軍

4H 楊澤楷

榮獲學界兩項亞軍

你好，我是楊澤楷，很感恩在2024年榮獲越野長跑亞軍，以及田徑比賽3000米亞軍，並打破了大會紀錄。自從開始參加長跑運動至今已有一年半，這段旅程充滿挑戰，也充滿成長。

在備戰過程中，我學會了如何合理分配訓練強度，確保自己能在比賽時發揮最佳狀態。然而，訓練中最難克服的，往往不是身體的疲憊，而是內心的掙扎。我曾經對訓練感到緊張，擔心無法達到期望。但每當這樣的情緒出現，我會提醒自己：「沒事的，這只是一次普通的訓練。」一步一步走下去，就一定能看到進步。



在比賽中，最讓我印象深刻的是3000米項目時被對手卡位，導致我無法以自己的節奏發揮。當下的失落與不甘提醒我，實力的不足才是真正需要面對的挑戰。儘管如此，我仍以亞軍之名完成比賽，並打破了紀錄，這讓我知道：我離目標又近了一步。

這次比賽讓我更清楚自己的不足，也更加堅定了我要繼續努力的信念。接下來的一年，我會更加認真投入訓練，盡力突破自我。我不只要強化自己的優勢，更要勇敢面對與改善自己的弱點。

每一次跌倒，都是成長的契機；每一滴汗水，都是邁向更高目標的證明。只要不放棄，夢想終會綻放。

「但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(以賽亞書 40:31) 這節經文提醒我們，只要信靠神、持續努力，就能從祂那裡重新得著力量。就像一隻鷹在逆風中展翅高飛，我們也能在困難中找到方向，不被疲憊打倒。無論面對多少挑戰，只要心中有信念、有盼望，我們就能奔跑不困倦，行走不疲乏。

